



ISSN 1694-6707

# ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ЖАРЧЫСЫ



## ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

3 2 1  
2016

# ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Научно–практический журнал Кыргызской государственной академии  
физической культуры и спорта

Включен в перечень изданий, рекомендованных Президиумом ВАК КР  
для публикации основных научных результатов диссертаций на соискание  
ученых степеней кандидата и доктора наук

3  
2016 (15)

Бишкек

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

**ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**  
Тулукеев Т.М., д.м.н., профессор

---

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ**

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

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

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

---

**Учредитель**

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта

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

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

**E-mail:** [kgafkis.magistr@mail.ru](mailto:kgafkis.magistr@mail.ru)  
[prorektor.nauka@mail.ru](mailto:prorektor.nauka@mail.ru)

## МАЗМУНУ

### **I. ПЕДАГОГИКАНЫН, ДЕНЕ ТАРБИЯ, СПОРТТУН ТЕОРИЯСЫ ЖАНА ПРАКТИКАСЫНЫН МАСЕЛЕЛЕРИ**

<i>Евгачев О.А.</i> МУШКЕРЛЕРДИН ПСИХОЛОГИЯЛЫК ДАЯРДАНУУСУ .....	9
<i>Иваненко В. В., Маркина М. В.</i> КОСМОНАВТАРДЫ МАШЫКТЫРУУЧУ СИСТЕМАСЫНДАГЫ «AG – ГАМАК» ТРЕНАЖЕРУ .....	14
<i>Ишинер М.</i> ЖАШ ФУТБОЛЧУЛАРДЫН ОКУУ-МАШЫГУУ САБАКТАРЫНЫН БАШТАЛЫШ БӨЛҮГҮН ЖЕКЕЛЕШТИРҮҮНҮН МЕТОДИКАСЫ.....	21
<i>Кийзбаев М.С., Кенжебаев А., Аширов Д.</i> ЖОГОРКУ ДАРАЖАДАГЫ МУШКЕРЛЕРДИН ДЕНЕ-КЫЙМЫЛ ЖАНА ФУНКЦИОНАЛДЫК ДАЯРДЫГЫН АНЫКТОО .....	27
<i>Кулгожаев А.Ж.</i> УГУУ БОЮНЧА ИНВАЛИД СПОРТСМЕНДЕР ҮЧҮН ДЗЮДО МЕЛДЕШТЕРИНЕ КАТЫШУУНУН СТРАТЕГИЯСЫН АНЫКТОО.....	33
<i>Масамиров Б.С.</i> 1-4 КЛАССТАРДЫН ОКУУЧУЛАРЫНЫН ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАГЫНА БОЛГОН КЫЗЫКЧЫЛЫГЫН ТҮЗҮҮ .....	36
<i>Манжуев С.Х., Збарский В.А.</i> СЕКИРҮҮЧҮ ЖЕҢИЛ АТЛЕТТЕРДИН ТЕЗДИК КҮЧ КОЛДОНУУЧУ МАШЫГУУСУНУН ДАЯРДАНУУ МАКРОЦИЛДЕГИ ДОЛБООРЛООСУ .....	40
<i>Саликова О.А.</i> ЭРТЕ МЕНЕНКИ ГИМНАСТИКАЛЫК КӨНҮГҮҮНҮН БАШТАЛГЫЧ КЛАССТЫН ОКУУЧУЛАРЫНЫН ИШ ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮНӨ ЖАНА ДЕН- СОЛУГУНА ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ.....	42
<i>Салманова Г.А.</i> МЕКТЕПКЕ ЧЕЙИНКИ БАЛДАРДЫН ДЕНЕ ТАРБИЯСЫНДАГЫ МАЗМУНУНУН КЭЭ БИР АСПЕКТИЛЕРИ ЖАНА УСУЛДУК ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ .....	45
<i>Саралаев М.К., Усенова А.А.</i> ОЛИМПИАДАЛЫК ОЮНДАРДА ДОПИН-ТЕКШЕРҮҮ БОЮНЧА КӨЙГӨЙЛҮҮ МАСЕЛЕЛЕРИ .....	50
<i>Чалов Б.И., Оморов М.Ы.</i> ЭРКИН КҮРӨШ БАЛБАНДАРЫНЫН АТАЙЫН ЧЫДАМКАЙЛУУЛУКТУН ФИЗИКАЛЫК САПАТТАРЫНЫН МҮНӨЗДӨМӨСҮ .....	56
<i>Чыныбеков К.Т., Айбалаев А. Ж., Исакова Ж. Д.</i> ЖАШТАРДЫ ТАРБИЯЛООДОГУ СПОРТ ОЮНДАРЫНЫН ТААСИРИ (футбол оюнунун негизинде).....	59
<i>Чыныбеков К. Т., Чыныбеков З.Б., Камчыбеков А.А.</i> КЫРГЫЗСТАНДА КИЧИ-ФУТБОЛДУН (ФУТЗАЛ) ӨНҮГҮҮСҮ ЖАНА ЖАШТАРДЫ ТАРБИЯЛООДОГУ ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ.....	63

## **II. УЛУТТУК ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН МАСЕЛЕЛЕРИ**

*Азизбаев С.С., Турапбаев Н.* КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН ЭЛ АРАЛЫК СПОРТТУК БАЙЛАНЫШТАРЫНЫН ТАРЫХЫ ЖАНА КЕЛЕЧЕКТЕГИ ӨНҮГҮҮСҮ .....67

*Балтабаев О.С., Мукамбетов А.А.* КЫРГЫЗСТАНДА ГИМНАСТИКАНЫН УЛУУ АТА-МЕКЕНДИК СОГУШКА ЧЕЙИНКИ ӨНҮГҮШҮ .....71

*Бакберген к. Айпери, Мусалиева К. К.* КЫРГЫЗ ЭЛИНИН САЛТТУУ ОЮНДАРЫНЫН ЖАНА МЕЛДЕШТЕРИНИН ПРАКТИКА ТҮРҮНДӨ ТАРАЛГАНДЫГЫН ИЗИЛДӨӨ .....74

*Исмаилов М.Г.* ОРДО ОЮНУНУН ЭЛ АРАЛЫК ФОРМАТЫНДА ӨНҮГҮҮСҮНҮН МААНИСИ .....77

*Казакбаев А.Д.* КЫРГЫЗДЫН БЕЛБОО КУРУ (БЕЛКУР) ЖАЛПЫ ТҮРК МАДАНИЯТЫНЫН АЛКАГЫНДА: ТАРЫХЫ ЖАНА СЕМИОТИКАСЫ .....80

*Тагаев М. И., Саралаев М. К.* РЕВОЛЮЦИЯГА ЧЕЙИНКИ ОРУС ОКУМУШТУУЛАР КЫРГЫЗДАРДЫН КӨНҮМҮШ ОЮНДАРЫ ЖАНА МЕЛДЕШТЕРИ ЖӨНҮНДӨ .....89

## **III. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН МЕДИЦИНАЛЫК ЖАНА БИОЛОГИЯЛЫК АСПЕКТИЛЕРИ**

*Арыкова Ч.Н., Карасаева А.Х.* МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНЫН ДЕН-СОЛУГУНУН ПОТЕНЦИАЛЫН КЫРГЫЗДАРДЫН ЭТНИКАЛЫК ОЮНДАРЫ АРКЫЛУУ ТҮЗҮЛҮШ МЕХАНИЗМДЕРИ .....93

*Кадыралиева А.Т., Кадыралиев Т.К.* 8–12 ЖАШТАГЫ БАЛДАРДЫН ОРТО БИЙИКТИКТЕГИ ШАРТТАРДА КАН АЙЛАНУУ СИСТЕМАСЫНЫН ЖАНА КАН КЛЕТКАЛАРЫНЫН АБАЛЫ .....96

*Тулеев Т.М., Орозбекова Б.Т., Иманалиев Т.Т.* СПОРТЧУЛАРДЫН ТИРЕОИДДИК ГОРМОНУ .....101

## **IV. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН ТҮПКҮ ТАБИГЫЙ ЖАНА ИЛИМИЙ АСПЕКТИЛЕРИ**

*Камбарова К.У.* БИЛИМ БЕРҮҮ МЕЙКИНДИГИНИН ЕВРАЗИЯ ӨНҮГҮҮ ЧЕГИНДЕ КЫЗМАТТАШУУ, ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ АДИСТИГИ БОЮНЧА МҮМКҮНЧҮЛҮКТӨРҮ .....105

## **V. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН ФИЛОСОФИЯЛЫК, ЭТНОПЕДАГОГИКАЛЫК, ТИЛДИК АСПЕКТИЛЕРИ**

*Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д.* МАШЫКТЫРУУЧУНУН ЖАНА СПОРТЧУЛАРДЫН ЖЕКЕ САПАТТАРЫНЫН ӨЗ АРА МАМИЛЕЛЕР АРАСЫНДАГЫ ЭФФЕКТИВДҮҮЛҮГҮНӨ БОЛГОН ТААСИРИ.....109

*Капсаламова Э.Д.* СТУДЕНТ СПОРТЧУЛАРДЫН ЖЕКЕ АРАЛЫК ТИРЕШҮҮЛӨРҮ ..113

*Кокумбаева.М.К.* СПОРТ МЕНЕН МАШЫККАН СТУДЕНТТЕРДИН МАДАНИЙ АРАЛЫК КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ.....118

« Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын жарчысы» илимий-практикалык журналга макалаларын берген авторлор үчүн эрежелер .....122

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ, ТЕОРИИ, ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

<i>Евгачев О.А.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ .....	9
<i>Иваненко В.В., Маркина М.В.</i> ТРЕНАЖЕР «AG – ГАМАК» В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВКИ КОСМОНАВТОВ .....	14
<i>Ишинер М.</i> МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ .....	21
<i>Кийизбаев М., Кенжебаев А., Аширов Д.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	27
<i>Кулгожаев А.Ж.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРАТЕГИИ УЧАСТИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ СБОРНОЙ КЫРГЫЗСТАНА ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО СРЕДИ ИНВАЛИДОВ ПО СЛУХУ ....	33
<i>Масамиров Б.С.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ .....	36
<i>Манжуев С.Х., Збарский В.А.</i> ПРОЕКТИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ – ПРЫГУНОВ В МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ .....	40
<i>Саликова О.А.</i> ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....	42
<i>Салманова Г.А.</i> НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	45
<i>Саралаев М.К., Усенова А.А.</i> ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.....	50
<i>Чалов Б.И., Оморов М.Ы.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ .....	56
<i>Чыныбеков К.Т., Айбалаев А.Ж., Исакова Ж.Д.</i> РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ (на примере футбола).....	59
<i>Чыныбеков К.Т., Чыныбеков З., Камчыбекова А.А.</i> РАЗВИТИЕ МИНИ-ФУТБОЛА (ФУТЗАЛ) В КЫРГЫЗСТАНЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ.....	63

## **II. ВОПРОСЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Азизбаев С.С., Турапбаев* ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ СВЯЗЕЙ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ.....67

*Балтабаев О.С., Мукамбетов А.А.* РАЗВИТИЕ ГИМНАСТИКИ В КЫРГЫЗСТАНЕ ДО ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ ..... 71

*Бакберген к. Айпери., Мусалиева К.К.* ИЗУЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТРАДИЦИОННЫХ ИГР И СОСТЯЗАНИЙ КЫРГЫЗОВ..... 74

*Исмаилов М.Г.* РАЗВИТИЕ ЗНАЧЕНИЯ ИГРЫ ОРДО В МЕЖДУНАРОДНОМ ФОРМАТЕ ..... 77

*Казакбаев А.Д.* КЫРГЫЗСКИЙ ПОЯС БЕЛБОО (БЕЛКУР) В КОНТЕКСТЕ ОБЩЕТЮРКСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИСТОРИЯ И СЕМИОТИКА ..... 80

*Тагаев М.И., Саралаев М.К.* РУССКИЕ ДОРЕВОЛЮЦИОННЫЕ УЧЕНЫЕ О ТРАДИЦИОННЫХ ИГРАХ И СОСТЯЗАНИЯХ КЫРГЫЗОВ ..... 89

## **III. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

*Арыкова Ч.Н., Карасаева А.Х.* МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТЕНЦИАЛА ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ ЭТНИЧЕСКИМИ ИГРАМИ КЫРГЫЗОВ ..... 93

*Кадыралиева А.Т., Кадыралиев Т.К.* СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ И КЛЕТОК КРОВИ ДЕТЕЙ 8-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ..... 96

*Тулеев Т.М., Орозбекова Б.Т., Иманалиев Т.Т.* ТИРЕОИДНЫЙ ГОРМОН У СПОРТСМЕНОВ ..... 101

## **IV. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

*Камбарова К.У.* ПЕРСПЕКТИВЫ СОТРУДНИЧЕСТВА В ВРАМКАХ РАЗВИТИЯ ЕВРАЗИЙСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ..... 105

## **V. ФИЛОСОФСКИЕ, ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ЯЗЫКОВЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д.* ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ..... 109

*Капсаламова Э.Д.* МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ ..... 113

*Кокумбаева М.К.* МЕЖКУЛЬТУРНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ..... 118

*Правила для авторов, представляющих статьи в научно-практический журнал "Вестник Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта" ..... 122*

## CONTACTS

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

<i>Ievgachev O.A.</i> PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF BOXERS .....	9
<i>Ivanenko V.V., Markina M.V.</i> A TRAINER OF “AG IS HAMMOCK” IN SYSTEM TRAINING COSMONAUTS.....	14
<i>Ishiner M.</i> TECHNIQUE OF INDIVIDUALIZATION OF EDUCATIONAL AND TRAINING OCCUPATIONS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING .....	21
<i>Kiyizbaev M.S., Kenjebaev A., Ashirov D.</i> THE METHODS OF OPERATIVE ESTIMATION OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL PREPARADNESS OF BOXERS OF HIGH QUALIFICATION.....	27
<i>Kulgojaev A.J.</i> THE EXPERIENCE IN DEFINING THE STRATEGY OF PARTICIPATION AT DZIUDO COMPETITION FOR ATHLETES WITH HEARING DIZABILITIES.....	33
<i>Masamirov B.S.</i> FORMATION OF INTEREST TO LESSONS OF PHYSICAL CULTURE OF PUPILS OF 1-4 CLASSES .....	36
<i>Manzhuyev S. H., Zbarsky VA.</i> DESIGN OF THE HIGH-SPEED POWER TRAINING OF ATHLETES – JUMPERS IN THE PREPARATION MACROCYCLE.....	40
<i>Salikova O.A.</i> EFFECT OF MORNING EXERCISES ON THE PERFORMANCE AND HEALTH OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN.....	42
<i>Salmanova G. A.</i> SOME ASPECTS OF CONTENTS AND METHODOICAL FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE .....	45
<i>Saralaev M.K., Usenova A.A.</i> PROBLEMS OF DOPING CONTROL IN THE OLYMPIC GAMES.....	50
<i>Chynybekov K.T., Aibalaev A.J., Isakova J.D.</i> THE ROLE OF SPORTS GAMES IN TEACHING YOUTH (on the example of football).....	56
<i>Chynybekov K.T., Chynybekov Z.B., Kamchybekov A.A.</i> DEVELOPMENT OF MINIFOOTBALL (FUTSAL) IN KYRGYZSTAN AND IT’S INDLUENCE ON THE UPBRINGING OF YOUTH.....	59

<b>II. QUESTIONS OF NATIONAL PHYSICAL CULTURE AND SPORT</b>	
<i>Azizbaev S.S., Turapbaev N.</i> HISTORY AND PROSPECTS OF INTERNATIONAL AND SPORT RELATIONS KYRGYZ REPUBLIC .....	67
<i>Baltabayev O. S., Mukambetov A.A.</i> THE DEVELOPMENT OF GYMNASTICS IN KYRGYZSTAN DURING THE GREAT PATRIOTIC WAR.....	71
<i>Bakbergen k. Ayperi, Musaliyev K. K.</i> STUDYING OF PRACTICAL DISTRIBUTION OF TRADITIONAL GAMES AND COMPETITIONS OF KYRGYZ .....	74
<i>Ismailov M. G.</i> VALUE OF ACQUISITION OF THE GAME ORDO OF THE INTERNRTIONAL FORMAT.....	77
<i>Kazakbaev A.D.</i> KYRGYZ BELT BELBOO (BELKUR) IN THE CONTEXT OF TURKIC CULTURE: HISTORY AND SEMIOTICS .....	80
<i>Tagaev M.I., Saralaev M.K.</i> RUSSIAN PRE-REVOLUTIONARY SCIENTISTS ABOUT TRADINIONAL GAMES AND KYRGYZ COMPETITIONS .....	89
<b>III. MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT</b>	
<i>Arykova Ch. N., Karasaeva A. Kh .</i> MECHANISM OF FORMATION POTENTIAL HEALTH OF SCHOOLCHILDREN THROUGH KYRGYZ ETHNIC GAMES.....	93
<i>Kadyralieva A.T., Kadyraliev T.K.</i> STATE OF THE SYSTEM OF CIRCULATION OF BLOOD AND CAGES OF BLOOD OF CYILDREN 8-12 OCCUPYING AND CONDITIONAL MOUNTAINS .....	96
<i>Tulekeev T.M., Orozbekova B.T., Imanaliev T.T.</i> THE THYROID STATUS OF THE STUDENTS SPORTSMEN.....	101
<b>IV. FUNDAMENTAL AND NATURAL-SCIENCE ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT</b>	
<i>Kambarova K.Y.</i> PROSPECTS OF A COOPERATION WITHIN DEVELOPMENT OF THE EVROAZIAN EDUCATIONAL SPACE ON SPECIALIZATION SUMMARY PHYSICAL CULTURE AND SPORT .....	105
<b>V. PHILOSOPHICAL, ETHNOPELAGOGICAL AND LANGUAGE ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT</b>	
<i>Bekturganova N.I., Ermeshov N.D.</i> INFLUENCE OF PERSONALITY INTERNALSS OF TRAINERAND SPORTSMEN ON EFFICIENCY OFINTERPERSONALITY RELATIONS..	109
<i>Kapsalamova E. D.</i> INTRPERSONAL CONFLICTS IN THE MUTUAL RELATION OF STUDENTS ATHLETES .....	113
<i>Kokumbaeva.M.K.</i> THE INTERCULTURAL COMPETENCE OF THE STUDENTS WHO ARE TRAINING SPORTS.....	118
<i>Governed for authors, presenting the articles in a researchand practice magazine «Announcer Kyrgyz to the state academy of physical culture and sport» .....</i>	122

# I. ВОПРОСЫ ПЕДАГОГИКИ, ТЕОРИИ, ПРАКТИКИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

---

УДК 378.016

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ

*Евгачёв О.А.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В данной статье описывается характеристика психологической подготовки боксеров различной квалификации, а также взаимосвязь психологической и тактической подготовки к основным соперникам.

**Ключевые слова:** боевая готовность, мотивация, агрипния, психологическая настройка, самонастройка, интенсивность, сосредоточенность, распределение, чувство дистанции, психорегуляция, предстартовая напряженность, мандраж, сила воли.

## МУШКЕРЛЕРДИН ПСИХОЛОГИЯЛЫК ДАЯРДООСУ

*Евгачев О.А.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Макалада ар түрдүү квалификациядагы мушкерлердин психологиялык даярдоосу мүнөздөлөт, ошондой эле ар түрдүү каршылаштарына психологиялык жана тактикалык даярдыктардын өз ара байланышы каралган.

**Негизги сөздөр:** күжүрмөн даярдык, кызыгуу, умтулуу, уйкудан калуу, психологиялык жактан күүгө келтирүү, өзүн-өзү күүгө келтирүү, интенсивдүүлүк, ыкылас койгондук, бөлүштүрүү, аралыкты сезүү, психологиялык жөнгө салуу, старт алдындагы чыңалуу, калтырак басуу, эрк күчү.

## PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF BOXERS

*Ievgachev O.A.*

*Kyrgyz state physical education and sport academy*

**Annotation.** In this article description of psychological preparation of boxers of different qualification, and also intercommunication of psychological and tactical preparation, is described to the basic rivals.

**Keywords:** alertness, motivation, insomnia, psychological tuning, self-tunings, intensity, concentration, distribution, sense of distance, psych regulation, prestart tension, nervous trembling, will-power.

**Актуальность.** Психологическая подготовка к бою и соревнованиям является важной проблемой нашего спорта. В настоящее время в бою равных по силе противников побеждает тот, кто хорошо подготовлен психологически к соревнованиям.

Цель психологической подготовки к соревнованиям заключается в создании у спортсменов состояния «боевой готовности», которое является одним из важных условий, обеспечивающих успех. Успешное выступление в конкретном и трудном многоднев-

ном турнире, где приходится встречаться с различными противниками, требует от боксера наряду с большим техническим совершенством и физической работоспособностью такого же высокого уровня психической подготовленности [5].

Психическая подготовленность боксера определяется: во-первых, степенью развития специализированных восприятий чувства дистанций, быстроты реакций, умения предугадывать действия противника, тактического мышления, интенсивной переменной вни-

мания: во-вторых, в психологическом состоянии спортсмена наблюдается наивысший уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой «боевой готовности». Его характеризует уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы и добиться поставленной цели, значительная психологическая уверенность.

Уровень развития специфических психологических процессов, проявляемых в действиях боксеров на ринге, во многом определяется успешностью развития природных задатков спортсмена, которые совершенствуются в процессе специальных упражнений. Практически невозможно одержать победу в крупном турнире, имея хорошую технико-тактическую подготовленность, но не обладать должными волевыми качествами [6].

Значительную роль в психологической подготовке боксера к соревнованиям занимает вооружение спортсмена знаниями о содержании процесса спортивного совершенствования. Так, необходимо указать, что те или иные недостатки или особые стороны боксера успешно преодолеваются применением соответствующих форм и методов подготовки путем изобретения приемов ведения поединка.

Психологическая подготовка боксера должна быть в ходе тренировочных занятий и вне их. При этом наиболее важная часть этой подготовки осуществляет непосредственно в зоне. Следует вооружить боксеров знаниями приемов психологической подготовки, заинтересовать в применении их. Важно, чтобы спортсмен знал все многообразие психологической подготовки, сам пробовал, выбирал применительно к своей индивидуальной особенности поставленных задач, целью которых является повышение надежности выступления боксеров различной квалификации в соревнованиях на основе достижения оптимального предстартового состояния [2].

**Целью исследования является** определение уровня психологической подготовленности боксеров различных квалификаций.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить литературные источники и практику спортивной тренировки по определению психологической подготовленности.

2. Определить негативные факторы, сбивающие готовность боксера к соревнованию.

3. Выявить способы психологической «самоподготовки» боксеров различной квалификации на этапе предсоревновательной подготовки.

**Методы исследования.** Основным методом данной работы является анализ научно-методической литературы и обобщения практического опыта тренеров в плане психологической подготовки боксеров к соревнованиям.

**Результаты исследования.** Задача общей психологической подготовки – изучение психологических качеств спортсмена и их развитие. Тренер в процессе работы выбирает методы их воспитания. Так, тренер, выясняет, по какой причине в процессе соревнований спортсмен не показывает результаты, достигнутые на тренировках, т.е. не уверен в своих силах. Эта слабость проявления волевых качеств может иметь различные причины. Чтобы выбрать метод устранения недостатка, необходимо точно знать причину его возникновения и в дальнейшем, выработать меры устранения указанного недостатка.

Спортсмен должен быть отлично подготовлен в физическом, техническом и тактическом отношениях, впоследствии которых можно подбирать методы устранения данного конкретного недостатка-неуверенности. Необходимо, чтобы спортсмен был полностью информирован о своих будущих соперниках, он должен хорошо знать как их слабые, так и сильные стороны. На последних этапах подготовки к соревнованиям, спортсмену необходимо выполнять специальные упражнения, которые придают уверенности в себе. Тренер должен знать темперамент каждого спортсмена – значит, в процессе спортивной деятельности темперамент играет значительную роль. Хотя следует учесть, что один и тот же спортсмен в процессе спортивной деятельности может проявлять

психические качества совершенно иного характера, чем в жизни.

*Основными факторами психологической подготовки к конкретному соревнованию являются:*

*1. Психологическая самоподготовка.*

Под этим понимается следующая психологическая установка – мысли, переживания, волевые явления, которые происходят у спортсмена в связи с конкретными соревнованиями. Спортсмен перед соревнованиями обязательно должен жить предстоящими боями. Однако это должны быть такие переживания, которые мобилизуют его силы, по – боевому настраивают и в конечном счете в значительной мере помогают достижению победы.

*2. Воздействия тренера.* Тренер, хорошо знающий своего воспитанника, уже по внешним признакам поведения может определить сдвиги в его эмоциональной сфере. Если всегда оживленный в присутствии тренеров юноша становится замкнутым, то это значит, что он находится в состоянии тяжелых психических переживаний, связанных с выступлением на предстоящих соревнованиях. Тренеру следует незаметно вывести своего подопечного из этого состояния, переключить его внимание на другое. Одной из задач тренера в психологической подготовке является предупреждение психической перенапряженности накануне предстоящего соревнования. В некоторых случаях вопросы, связанные с предстоящими соревнованиями надо разобрать с коллективом и в личной беседе. Тренер должен помочь спортсмену оценить свои собственные силы и силы противника, одновременно тренер должен несколько изменить режим тренировок.

*3. Воздействие среды.* Под понятием “среда” надо понимать, в первую очередь, тот спортивный коллектив, в составе которого спортсмен должен выступать на предстоящих соревнованиях. Психологическое состояние членов коллектива взаимно воздействует на них. Поэтому очень важна установка всего коллектива относительно предстоящего соревнования. Когда коллектив настроен по-боевому, уверен в своих силах, в победе, это является важным фактором в психологической подготовке к соревнова-

нию. В психологической подготовке большое значение имеет также отношение семьи, друзей, знакомых. Здесь не следует забывать, что среда спортсмена может играть как положительную, так и отрицательную роль. Речь, в частности, идет о таких случаях, когда воздействия среды доводят спортсмена до определенного перенапряженного состояния, выводят его из равновесия (когда “воодушевление” переходит нормальные границы).

*Процесс психологической подготовки спортсмена делится на ряд этапов.*

*Этап тренировки предшествующий соревнованию.* Этот этап – самый длительный из всех. Основная задача: решение вопросов общей психологической подготовки, т.е. изучение особенностей психических качеств боксера, их проявление во время соревнований, и выбор мероприятий, необходимых для развития этих качеств. Необходимо, чтобы психологическая подготовка была важной составляющей частью всего процесса подготовки спортсмена к предстоящему соревнованию.

*Этап непосредственной подготовки к соревнованию.* Этот этап определяется такими сдвигами, которые происходят в эмоциональной сфере спортсмена. Сдвиги бывают большей частью настолько значительными, что накладывают определенный отпечаток на настроение спортсмена. В это время надо рассеять тревожные мысли, устранить беспокойства и постараться создать у спортсмена состояние боевой готовности.

В процессе соревнования, особенно, когда соревнования продолжаются несколько дней, а то и недель, важна психологическая настройка. Психологическая настройка спортсмена к соревнованию очень сложный процесс, который совершается систематически, по заранее разработанному плану и имеет важное, иногда даже решающее значение для достижения успеха в соревнованиях. В этом процессе важная роль принадлежит спортсмену, тренеру и коллективу, совместными усилиями, которых можно достичь правильной и необходимой психологической подготовки и обеспечить успех в предстоящих боях.

### *Диагностика состояния психической готовности спортсмена*

Психическую готовность к соревнованию следует рассматривать как одно из многообразных психических состояний человека. Вопросами психических состояний человека занимаются Н.Д.Левитов, В.Н.Мясницкий, А.Г.Ковалев. Каждое психическое состояние выступает для человека как переживание и в тоже время как проявление активности во внешних действиях и поведении. Все психические состояния имеют временный характер, однако длительность их может колебаться в очень значительных пределах (от секунд до многих дней).

Физиологической основой психических состояний является «определенный функциональный уровень коры больших полушарий головного мозга» (Н.А.Костенецкая, В.П.Мясницев) зависящий от деятельного или покойного состояния коры, от различных фазовых ее состояний, особенно связанных с решением трудных задач и т.д.

Состояние психической готовности к соревнованию имеет, конечно, весьма сложную физиологическую основу, и как всякое психическое состояние является временным, т.е. характеризуется той или иной длительностью. Состояние психической готовности возникает не спонтанно. Есть общее стремление к улучшению спортивных достижений в соревновательных условиях. Оно вызывается и закрепляется всем ходом воспитания и обучения спортсменов в процессе тренировки. Это стремление еще специально формируется в процессе направленной психологической подготовки к каждому конкретному соревнованию, т.к. известно, что участие в любом соревновании для любого спортсмена, есть столкновение двух неповторимых составляющих: неповторимости условий соревнований с неповторимой индивидуальностью спортсмена. Диагностику состояния психической готовности к соревнованию следует рассматривать как одну из важнейших современных проблем психологии спорта. Эта проблема находится в самой начальной стадии разработки.

Воспитание воли боксера – одна из центральных, узловых проблем современной

тренировки. Важнейшие задачи волевой подготовки боксера – научить его максимально мобилизовать волю для достижения поставленной цели, управлять своим эмоциональным состоянием, воспитывать у спортсмена волевые качества, необходимые для успеха в тренировках и соревнованиях. Развитие воли спортсмена неотделимо от его общего интеллекта и воспитания.

Практически для решения задач волевой подготовки, тренер должен, во-первых, вырабатывать у занимающихся активные, положительные мотивы во время занятий и выступлений в соревнованиях, стремление к самовоспитанию воли, активному преодолению трудностей в тренировке и состязаниях, к максимальной мобилизации волевых усилий и, во-вторых, правильно подбирать задачи по преодолению трудностей и следить за самостоятельностью подготовки.

Стремление к самовоспитанию воли должно быть существенным мотивом деятельности боксера, и стимулом для совершенствования качеств воли. Методика воспитания у боксеров волевых качеств предусматривает постепенное увеличение степени трудностей, которые должны преодолеваются спортсменами во время тренировки и выступлений.

Для того, чтобы стимулировать волевые усилия боксера на преодоление возрастающих трудностей, в тренировке применяется ряд методов психологического воздействия. При помощи этих методов тренер не только стимулирует волевые качества боксера, но и вырабатывает у боксеров соответствующие установки, создает такие оптимальные состояния, которые способствуют достижению оптимальной работоспособности или отдыха. Их можно разделить на 2 группы: методы словесного и методы смешанного воздействия. Предполагаются отвлекающие расслабляющие упражнения. Упражнения выполняются с закрытыми глазами, лежа в постели, в привычной позе.

Состояние психической готовности к соревнованию не возникает само по себе. Оно формируется в процессе спортивной деятельности. Общее стремление к улучшению спортивных достижений в соревнователь-

ных условиях возникает и закрепляет в процессе тренировки.

Сложный процесс психологической подготовки к соревнованию представляет собой определенную систему взаимосвязанных звеньев, реализующихся на протяжении того отрезка времени, которые имеются в распоряжении до начала соревнования. Этот процесс может длиться несколько месяцев, а может быть и равен 2 – 3 дням. Он всегда требует совместных творческих усилий тренера и спортсмена. Можно сказать, что в большей мере спортсмена, так как ему предстоит самостоятельно бороться в соревнованиях за достижение лучшего результата. Поэтому и в психологической подготовке к соревнованию тренер должен быть направляющим, но не думающим за спортсмена партнером.

У боксера высокого класса хорошо развиты такие свойства внимания, как интенсивность, сосредоточенность, распределение и переключение. Обычно внимание опытного боксера отличается в течении всего боя значительной напряженностью и направлено на восприятие определенных объектов, имеющих значимость для победы, для решения поставленных задач.

Искусный боксер должен распределять внимание не только на положение и действия противника, но и на свои действия и положение на ринге.

#### **Выводы.**

1. Одним из факторов, сбивающих готовность спортсмена к соревнованию является психологическое переживание перед соревнованиями.

2. Организация предстартовой подготовки спортсмена, исключая неблагоприятные внешние условия, природа, климат, быт, неудовлетворительное питание, обслуживание, размещение, распорядок жизни, неблагоприятные условия тренировок, удаленность зала от места жительства, плохое оборудование, оказывающее отрицательное воздействие на психологическую подготовку боксера к соревнованию.

3. Психологические средства восстановления включают различные приемы воздействия на психическую сферу спортсмена и используются для снижения уровня нервно-

психологического напряжения, способствуя уменьшению психического утомления.

4. В тренировочном процессе (текущее восстановление) целесообразны 10-15- минутные сеансы психомышечной тренировки (успокаивающая часть).

5. Психомышечная тренировка является «надежным антистрессовым оружием». Высокая эффективность данного средства восстановления отмечена как у высококвалифицированных (мастеров спорта, мастеров спорта Международного класса), так и у боксеров младших разрядов (II и III юношеские разряды). Причем нормализация психоэмоционального состояния боксеров после тренировки достигается буквально после первых сеансов психомышечной тренировки.

#### **Литература**

1. Алтерцев В.А. Проблемы психологии спорта. – ФиС. 1983. – С. 8-11.
2. Гиссен Л.Д. О нервно-психическом состоянии спортсменов в предстартовом состоянии. Теория и практика №6.– ФиС. 1987. – С. 5-7.
3. Иванов П.И. Общая психология. – М. 1995. – С.14-15.
4. Медведев В.В., Рудик П.А., Родинов А.В. Психология и современный спорт.– М. 1988. – С. 54-56.
5. Попенченко В.В. Некоторые особенности психологической и тактической подготовки боксеров к соревнованиям. Бокс.– ФиС. 1998. – С. 16-18.
6. Пуни А.Ц. О состоянии психической готовности спортсмена к соревнованию. Теория и практика №4.– ФиС. 1999. – С.15-17.
7. Родинов А.В. Психология современного поединка. 2002 – С.25-28.
8. Сироткин О.А. Некоторые вопросы профилактики психической напряженности в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям и единоборствам. – М.: Физкультура и спорт.1988. – С.154,167.
9. Худадов Н.А. Психологические стороны тактики бокса.– Сб. Тактика бокса, ФиС. 1982. – С.22-23.
10. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера.– Сб. Бокс.– ФиС. 1989. – С11-12.
11. Черникова О.А. Приемы предстартового регулирования эмоциональных состояний, как одно из средств психологической подготовки спортсмена. – Сб. Психология спортсмена.– ФиС. 1985. – С. 6-9.

## ТРЕНАЖЕР «AG – ГАМАК» В СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВКИ КОСМОНАВТОВ

*Иваненко В. В., Маркина М. В.  
ОсОО «Джинджер» клуб*

**Аннотация.** В статье изложена логика комплексной тренировки космонавтов, развития ресурсного состояния сознания.

**Ключевые слова:** AG-гамак, силовая, координационная, психологическая тренировка, невесомость, адаптация, ресурсное состояние сознания.

## КОСМОНАВТАРДЫ МАШЫКТЫРУУЧУ СИСТЕМАСЫНДАГЫ «AG – ГАМАК» ТРЕНАЖЕРУ

*Иваненко В. В., Маркина М. В.  
«Джинджер» клуб ЧЖК*

**Корутунду.** Макалада космонавттардын комплекстүү машыгуусунун логикасы жана аң-сезимдин ресурсдук абалынын өнүгүүсү баяндалган.

**Негизги сөздөр:** күч, координациялык жана психологиялык машыгуу, жеңилдүүлүк, ресурсдук абалдын өнүгүүсү.

## A TRAINER OF “AG IS HAMMOCK” IN SYSTEM TRAINING COSMONAUTS

*Ivanenko V.V., Markina M.V.  
Limit liability company “Ginger” club*

**Annotation.** Logic of the complex training of cosmonauts, development of the resource state of consciousness is expounded in the article.

**Keywords:** AG-hammock, power, coordinating, psychological training, weightlessness, adaptation, resource state of consciousness.

**Введение.** Вопросы тренировки человека в условиях невесомости в настоящее время все более актуальны. Новые методики улучшат адаптацию космонавтов к условиям космического полета.

### Цели исследования.

- ознакомление специалистов с новыми методическими принципами и динамическими эффектами объединения физической и координационной тренировки, сокращение времени тренировки и повышение ее эффективности;
- снижение стоимости оборудования для тренировки, его весам и стоимости доставки на орбитальный комплекс;
- разработка режимов занятий с помощью предлагаемой тренинговой системы для различных целей: отбор космонавтов, их

тренировка перед полетом, во время полета и послеполетная реабилитация.

**Гипотеза.** Предполагается, что:

➤ объемное усложнение тренинговой системы в AG – гамаках позволит создать достаточно эффективную методику, объединяющую физическую и координационную тренировку.

➤ логические принципы создания новых динамических эффектов будут полезны для создания комплексной системы тренировки космонавтов.

➤ сотрудники центров подготовки космонавтов найдут технические решения для реализации данного проекта в условиях невесомости.

**Объект исследования:** мужчины и женщины от 20 до 60 лет, дети от 5 до 17 лет.

**Методы исследования:** система обучения гимнастике в АГ – гамаках, основанная на логике постепенного усложнения тренировочных принципов.

Для достижения цели выполнялось **несколько задач:**

1. Изучение опыта физической и координационной тренировки в условиях невесомости и предполетной подготовки.

2. Изучение методов занятий в гамаках разной конструкции и комплектации, логическое усложнение тренировок.

**Основное** исследование проводилось на базе ОсОО «Джинжер» клуба г. Бишкек.

**Результаты изучения существующей практики предполетной подготовки космонавтов.** Специальная предполетная вестибулярная и физическая тренировка космонавтов направлена на подготовку к адаптации организма к воздействию неблагоприятных факторов космического полета – перегрузок, невесомости, вестибулярных раздражений. Подготовка вырабатывает быстроту реакции, улучшает пространственную ориентировку и мышечную координацию, совершенствует внимание [1]. Проводится она на нескольких тренажерах:

- «Кресло Барани», «Качели Хилова», поворотный стол [2] – тренировка также происходит в положении сидя.

- Быстро вращающаяся центрифуга – для тренировки на перегрузку [3].

- Гидролаборатории ЦПК, в которой создаются условия нулевой плавучести [3]. Тренировка происходит в динамике.

- Параболические полеты в самолете. Невесомость длится около тридцати секунд [4].

- Лопинг [5], гимнастическое (рейнское) колесо [6] – тренировка происходит в динамике.

**Психологическая подготовка космонавтов.** При подготовке космонавтов имеют значение и ресурсы психики, которые принято разделять на три эшелона. Первый – базовый, когда мы встали с постели и готовы выполнять привычную работу. Второй эшелон включается в состоянии стресса. И третий

эшелон запускается, когда существует осознанная угроза жизни, включаются системы, которые обычно нами не используются. Это называется ресурсным состоянием сознания, Тот, у кого срабатывает этот ресурс в экстремальной ситуации, тот и имеет максимальные шансы на выживание. У человека появляется не только способность пользоваться этим ресурсом по необходимости, но и управлять им. Это позволяет не только сохранять спокойствие, но и включать собственные физические сверхспособности [7].

**Результаты изучения существующей практики физической и координационной тренировки космонавтов в условиях невесомости.** Пребывание человека в условиях невесомости приводит к изменениям, в первую очередь, в наиболее гравизависимой мышечной системе, что ведет к атрофии мышц и вестибулярном аппарате (8).

Проприорецепция с мышц при их активной деятельности является мощным источником, поддерживающим постоянный достаточный уровень трофики почти всех органов и систем: сердца, сосудов, легких, печени, почек, высших центров эндокринной регуляции, да и функции мозга в целом [9, 10, 11].

Один из лучших способов борьбы с ипохондрическими, астено – невротическими состояниями в невесомости – это интенсивные физические нагрузки [10].

Таким образом, задача тренировок на орбите – поддержание физической работоспособности, ортостатической устойчивости, локомоции и психологической стабильности. Для этого применяются несколько тренажеров:

- Велоэргометр применяется как средство поддержания тренированности сердечно – сосудистой системы.

- Бортовой комплексный тренажер («бегающая дорожка»; нагрузочный костюм, передвижная перекладина, набор различных эспандеров). Тренировки предусматривают три разновидности применяемых нагрузок: скоростно-силовой, силовой и скоростной [2].

- Для силовых тренировок применяется силовой тренажер ARED.

- Для развития силовой выносливости разрабатывается силовой многофункциональный тренажер (MDS) [12].

Исследовательская работа продолжается:

- в Томском госуниверситете разрабатывают более эффективные и менее затратные по времени методики психологической и психофизиологической подготовки космонавтов [13];

- на модуле МКС будет установлена специальная центрифуга для создания искусственной гравитации [14];

- исследователи указывают на важность сочетания принципа наибольшей эффективности и возможностей комбинированного действия, в том числе и потенцирующие феномены [2].

**Логика исследования:** в большей степени задачам подготовки космонавтов отвечает именно одновременная вестибулярная, физическая и психологическая нагрузка.

**Практическое создание тренинговой системы.** Логические принципы методики и способы их практической реализации изложены в нашей статье [15] и методическом руководстве [16]. В данной статье приводятся несколько упражнений. Вариации тренировочных режимов создаются за счет создания гравитационных моделей с разнонаправленными векторами силы гравитации.

**Оборудование:** AG– гамак компании AGYoga, г. Пермь, Российская Федерация. Для реализации всех возможностей методики, помимо основного комплекта (большое полотно, пара тройных ручек, пара опор для ног, две веревки) использовались еще два дополнительных полотна, дополнительная пара опор для ног и четыре веревки.

**Конструкция для крепления опор для тела в условиях гравитации.**

Верхний металлический каркас тренировочного зала представляет собой квадраты с длиной стороны 60 см. Мобильная стойка представляет собой параллелепипед с длиной сторон 60 и 150 см., поднятый на четырех опорах на высоту от 250 до 400 см.

Критерием правильности крепления опор на теле, является возникновение нуж-

ного динамического эффекта, достаточная физическая, координационная и психологическая нагрузка (Рис. 1-8). Мы планировали как ровную, плавную, так и асимметричную, непредсказуемую траекторию. Планирование непредсказуемости не является парадоксом, это один из методических принципов.



Рис. 1.



Рис. 2.

Базовая тренировочная комбинация – это исходная гравитационная модель 3 – каждая рука и каждая нога опирается на отдельную опору, висящую на отдельной веревке. Это упражнение «Ковер – самолет». Эффект: силы гравитации растягивают тело в трех направлениях. При этом по вектору «А – Б» в продольном направлении (от головы к ногам), по двум поперечным векторам «А1 – А2» (между кистями рук) и «Б1 – Б2» (между стопами).

Вариации за счет изменения положения тела – с упором за спиной.

Вариации упражнения «Ковер – самолет» – это силовое усложнение за счет изменения высоты опор рук или ног.

Тогда с большим усилием работают руки или ноги.



Рис. 3.

Основная гравитационная модель 3 – реализуется в двух вариантах. Вариант 3-1. Это система опор, которые изначально перекрещены. Опоры передней и задней линии мы отклоняем от вертикали – по направлению друг к другу и перекрещиваем. Руками мы опираемся на опоры задней линии (они сейчас спереди), а ногами на опоры передней линии (они сейчас сзади). Эффект: сила гравитации имеет теперь сжимающий эффект по вектору «А – Б» и растягивающие эффекты по векторам «А1 – А2» и «Б1 – Б2».

Применяются три степени сложности основной гравитационной модели 3 – 1. Минимальная сложность – опоры передней линии фиксированы на бедрах «Полет Эльфа».



Рис. 4.

Средний уровень сложности – опоры передней линии фиксированы на коленях. «Маленький принц».



Рис. 5.

Максимальная сложность – опоры передней линии фиксированы на стопах «Чайка».



Рис. 6.

Усложнение за счет изменения положения тела – упражнение «Чайка с упором за спиной».



Рис. 7.

Вариант основной гравитационной модели 3–2 – опоры в исходном положении параллельны и перекрещиваются лишь в процессе выполнения упражнения. Это упражнение «Ванька – Встанька» – в процессе выполнения которого создается максимальный эффект переворачивания тела.

Есть и обратный вариант этого упражнения – животом к полу.

Далее, как усложнение основной модели 3, следуют две модели 4.

Это два варианта гравитационной ситуации. Эти модели удобно назвать моделями «Х» (икс), поскольку способ их реализации – перекрест гамаков. Соответственно, первый вариант – будет назван

4 – АХ, а второй 4 – БХ.

Модель с двойным перекрестом 4 – АХ. После продольного перекреста опор передней и задней линии мы перекрещиваем между собой опоры рук. Эффект: сила гравитации имеет теперь сжимающий эффект по векторам «А – Б», «А1 – А2» и растягивающий эффект по вектору «Б1 – Б2». Основная особенность этой комбинации – эффект бокового раскачивания благодаря работе рук в перекрещенных опорах.

Модель с двойным перекрестом 4 – БХ. После продольного перекреста опор передней и задней линии мы перекрещиваем между собой опоры ног. Эффект: сила гравитации имеет теперь сжимающий эффект по векторам «А – Б», «Б1 – Б2» и растягивающий эффект по вектору «А1 – А2». Основная особенность этой комбинации – эффект бокового раскачивания



Рис. 8.

Модель с тройным перекрестом 5Х, как сумма моделей 4 –

АХ и 4 – БХ. После продольного перекреста опор передней и задней линии мы

перекрещиваем между собой и опоры рук и опоры ног.

Это упражнение – «Ветерок». Эффект: сила гравитации имеет теперь сжимающий эффект по всем векторам «А – Б», «А1 – А2» «Б1 – Б2».

Основная особенность этой комбинации – эффект бокового раскачивания, возникающий благодаря работе рук и ног в перекрещенных петлях, сменяется вращением со сменой направления.

Подведем итог по приведенным примерам.

*Первая группа упражнений* основана на поперечных перекрестах:

1. Четыре точки опоры – без перекрестов.
2. Четыре точки опоры, плюс один из поперечных перекрестов (поочередно):
  - а) перекрест рук, б) перекрест ног.
3. Четыре точки опоры, плюс два поперечных перекреста – перекрест и рук и ног.

*Вторая группа упражнений* основана на сочетании продольного и поперечных перекрестов:

1. Продольный перекрест – руки перекрещиваются с ногами (без поперечных перекрестов).
2. Продольный перекрест, плюс один из поперечных перекрестов (поочередно):
  - а) перекрест рук, б) перекрест ног.
3. Продольный перекрест, плюс одновременно два поперечных перекреста – перекрест и рук и ног.

Таким образом, мы комбинируем направление векторов силы гравитации, точки опоры тела, положения тела – спиной и животом к полу, высоту подвешивания опор в разных плоскостях, ширину рабочего пространства между плоскостями, на которых укреплены опоры. Мы создаем вариации пластической, силовой и координационной нагрузки. Каждая из вариаций может иметь свое прикладное значение.

В процессе тренировки усложняются траектории движений, увеличивается психологическая нагрузка [15, 16].

### ***Практическая апробация психологической стабильности и ресурсного состояния сознания.***

*Первый способ апробации* – путем все более длительного одиночного плавания в озере Иссык – Куль (Кыргызская Республика, Иссык – Кульская область) и в Индийском океане (Индия, штат Карнатака, г. Гокарна, пляж Кудли и штат Гоа, пляж Палолем). Повышение интенсивности происходило за счет следующих факторов: сочетание дневного и ночного плавания, усложнение погодных условий (снижение температуры воды, сильный ветер), сложная волна, заплывы в режиме полного голодания (Индия, штат Карнатака, г. Гокарна).

Наиболее сложное испытание – заплыв на шестой день голодания (только питье воды), невозможность прибегнуть к внешней помощи (никто не был проинформирован о заплыве), невозможность планировать время заплыва (сложная волна, прибрежное течение).

Итог: время заплыва – 4 часа 20 минут, происходили колебания психологической стабильности, требовалось осознанная волевая мобилизация, именно осознание невозможности внешней помощи активизирует ресурс сознания.

*Второй способ апробации* – путем одиночного скалолазания (Кыргызская Республика, Григорьевское ущелье). Повышение интенсивности происходило за счет выбора все более сложного маршрута.

Итог: на первых этапах это маршрут, не требующий страховки, на последующих этапах – прохождение маршрута, требующего страховки, но без ее использования, приближение ситуации к реальным условиям выживания, исключаящим внешнюю помощь, без информирования кого – либо.

**Выводы:** в процессе исследования происходили колебания психологической стабильности, требовалось осознанная волевая мобилизация.

### **Выводы по практической апробации методики в условиях гравитации:**

– одновременная физическая нагрузка на все группы мышц, координационная и психологическая нагрузка, координационная нагрузка за счет собственных физических усилий, сокращение времени тренировки;

– моделирование тренировки в режимах малой предсказуемости, приближение к пределу физических, координационных и психологических возможностей;

– поддержание психологической стабильности, развитие ресурсного состояния сознания.

**Выводы для перспективы** – логические принципы тренировки в АГ – гамаках могут быть полезны для следующих целей:

– поиск технических решений в процессе создания новых космических тренажеров, разработка режимов тренировки в условиях невесомости, наиболее эффективные режимы могут быть созданы для специалистов, программа полета которых предполагает выход в открытый космос, затяжные прыжки из верхних слоев атмосферы,

– снижение стоимости оборудования для тренировки в условиях невесомости, его вес (соответственно – и стоимости доставки на орбитальный комплекс).

**Выводы по возможности применения методики тренировки в АГ – гамаках уже сегодня для следующих целей:**

– специальная предполетная физическая, вестибулярная и психологическая тренировка космонавтов *в условиях гравитации*;

– *непосредственный отбор* космонавтов – для интегративного функционального тестирования состояния мышечной, вегетативной нервной системы и психики, в том числе и в динамике, тестирование профессиональной пригодности;

– *перспективный отбор* космонавтов среди детей путем их ознакомления системой подготовки. Будущие космонавты – сейчас дети. Через некоторое время кто-то из них будет проходить отбор в группу космо-

навтов и подготовку к полетам. Занимаясь гимнастикой в гамаках, дети проявляют свои данные по факту и в динамике. Создание детских тренировочных (под патронажем корпорации Роскосмос) для специалистов по перспективному отбору космонавтов центров – это удобная рабочая ситуация;

– *процесс реабилитации космонавтов* после полетов, интенсивных тренировок, физических и психологических травм;

– *реабилитация космонавтов – пенсионеров*: с возрастом возможности силовой тренировки снижаются, но пластической и координационной высоки, и потому укреплять здоровье с использованием данной методики космонавты могут в любом возрасте.

**Выводы для перспектив тренировки психологической стабильности и ресурсного состояния сознания:** горные условия Кыргызской Республики [7] и озеро Иссык – Куль [18] могут быть объектами для психологической подготовки космонавтов, их послеполетной реабилитации.

#### Литература

1. Багурин Ю. М. Повседневная жизнь российских космонавтов. М.: Молодая Гвардия, 2011. [http://you-books.com/book/Yu-M-Baturin/Povsednevnaia-zhizn-rossijskih-kosmonavtov\\_sci\\_cosmos](http://you-books.com/book/Yu-M-Baturin/Povsednevnaia-zhizn-rossijskih-kosmonavtov_sci_cosmos).
2. <http://medicalplanet.su/Patfiz/1255.html> MedicalPlanet  
<http://www.school51penza.narod.ru/tzentrifuga.htm>  
[http://www.astronaut.ru/bookcase/books/sharp01/text/28.htm?reload\\_coolmenus](http://www.astronaut.ru/bookcase/books/sharp01/text/28.htm?reload_coolmenus)
3. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том 2. Гл. ред. – Г. И. Кукушкин. – М.: Физкультура и спорт, – 1962. 388 с.
4. <https://books.google.kg/books?id=kMGlvz53P3cC&pg=PT681&lpg=PT681&dq>
5. <http://ironworld.ru/articles/11406/>
6. Коряк Ю., Гидзенко Ю., Шаттлуфорт М. Функциональные свойства нервно – мышечного аппарата космонавтов и их изменения после семисуточного полета на международной космической станции. *Успехи современного естествознания*, № 12.-2007.
7. Могендович М. Р. Рефлекторное взаимодействие локомоторной и висцеральной систем. М.: Медгиз, 1957.
8. <http://medicalplanet.su/Patfiz/1253.html> (Medical Planet)
9. Коваленко Е.А., Туровский Н. Н. Гипокинезия. – М.: Медицина, 1980.
10. <http://ironworld.ru/articles/11406/>
11. Л. Капилевич, «Интерфакс – Сибирь», 2016.
12. <https://lenta.ru/news/2016/11/10/gravity/>
13. В. В. Иваненко, М. В. Маркина. Принципы обучения креативным методам тренировки в АГ – гамаках, создание тренинговой системы разнонаправленных сил гравитации. – Бишкек, Вестник физической культуры и спорта, №1. 2016.
14. [https://www.tripadvisor.ru/Attraction\\_Review-g8405664-d8404242-Reviews-Grigorevskoye\\_Canyon-Grigoryevka\\_Issyk\\_Kul\\_Province\\_Issyk\\_Kul\\_Province.html](https://www.tripadvisor.ru/Attraction_Review-g8405664-d8404242-Reviews-Grigorevskoye_Canyon-Grigoryevka_Issyk_Kul_Province_Issyk_Kul_Province.html)
15. <http://www.advantour.com/rus/kyrgyzstan/issyk-kul.htm>

## МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

*Ишинер М.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье рассматривается решение проблемы совершенствования подготовки юных футболистов 8-10 лет на основе использования объективных, метрических методик оценки соматических особенностей.

**Ключевые слова:** футболисты, методика, подготовка, нагрузка.

## ЖАШ ФУТБОЛЧУЛАРДЫН ОКУУ-МАШЫГУУ САБАКТАРЫНЫН БАШТАЛЫШ БӨЛҮГҮН ЖЕКЕЛЕШТИРҮҮНҮН МЕТОДИКАСЫ

*Ишинер М.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Бул макалада соматикалык өзгөчөлүктөрүн баалоо объективдүү, метрикалык усулдарын пайдалануунун негизинде 8-10 жаштагы жаш футболчуларды даярдоосун өркүндөтүү маселесин чечими каралат.

**Негизги сөздөр:** футболчулар, усулдар, даярдоо, күч колдонуу.

## TECHNIQUE OF INDIVIDUALIZATION OF EDUCATIONAL AND TRAINING OCCUPATIONS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

*Ishiner M.*

*Kyrgyz state academy of physical culture and sport*

**Annotation.** In the article the decision of problem of perfection of preparation of young footballers is examined 8-10 on the basis of the use of objective, metrical methodologies of estimation of somatic features.

**Keywords:** footballers, methodology, preparation, loading.

**Актуальность.** В настоящее время теория и методика детско-юношеского футбола находится на этапе модернизации и позитивного обновления. Ведутся разработки новых научно-педагогических технологий, способствующих совершенствованию физической, технико-тактической и интегральной подготовки юных футболистов. Опыт подготовки юных футболистов в европейских странах и ведущих спортивных школах нашей страны свидетельствует о необходимости привлечения к этой работе тренеров-специалистов с углубленным знанием анатомо-физиологических особенностей строения и развития организма детей для обеспечения адекватности ответных реакций на нагрузку, объем

и интенсивность которой в последние годы резко увеличиваются [1].

**Цель исследования.** Обосновать эффективность индивидуализации процесса физической подготовки юных футболистов 8-10 лет на основе дифференциации их соматических типов и конституциональной предрасположенности к проявлению двигательных способностей.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс юных футболистов на этапах предварительной подготовки и начальной специализации.

**Предмет исследования:** дифференцирование физических нагрузок в процессе учебно-тренировочных занятий с юными футбо-

листами 8–10 лет с учетом их соматических типов.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов с учетом их соматических типов и на основе формирования однородных групп для более рационального подбора средств и методов тренировки способствует повышению уровня физической подготовленности.

#### **Задачи исследования:**

1. Выявить возрастную динамику и вариативность соматометрических показателей юных футболистов 8-10 лет, отнесенных к различным соматическим типам и вариантам биологического развития.

2. Определить возрастные изменения показателей физической подготовленности юных футболистов 8-10 лет, имеющих различные соматические характеристики.

3. Изучить возрастные особенности факторной структуры физической и технической подготовленности юных футболистов 8–10 лет.

4. Экспериментально обосновать эффективность индивидуализации процесса физической подготовки юных футболистов 8-10 лет на основе дифференциации соматических типов для повышения уровня физической подготовленности.

Методы исследования: изучение и анализ специальной научно-методической литературы; контрольно-педагогические испытания и тестография; педагогическое наблюдение; соматодиагностика по Р.Н. Дорохову и компьютерный вариант соматодиагностики «Somatodiagnostica\_1.07»; педагогический эксперимент; методы математической статистики [2].

Под физическим развитием понимают комплекс функционально-формологических свойств организма, который определяет физическую дееспособность организма. В понятие «физическое развитие» входят не только морфологические особенности строения и размеров тела, но и функциональные возможности организма.

Физическое развитие определяется эндогенными (внутренними), экзогенными (внешними) и социально-экономическими факторами. Оценка его имеет большое практическое значение как для социальной гигиены вообще, так и для спортивной медицины. Изучение индивидуального физического развития ведется путем расчета различных морфологических показателей, таких, например, как рост, вес тела, окружность груди, удельный вес тела, его жировая, мышечная и костная массы и т.д.

При исследовании взрослых людей эти морфологические признаки служат критериями физических кондиций организма, а для детей, помимо этого, критериями правильности их роста и развития. Критериями физического развития являются и особенности телосложения. Под телосложением понимают размеры, формы, пропорции (соотношение одних размеров тела с другими) и особенности взаимного расположения частей тела. Особенности физического развития и телосложения человека в значительной мере определяются его конституцией. До настоящего времени нет общепринятой формулировки понятия «конституция», которая используется для характеристики телосложения человека [4].

Наибольшее распространение получило определение советского антрополога В.В.Бунака, который понимал, под конституцией связаны со специфическими, главным образом биохимическими, особенностями жизнедеятельности организма. В таком понимании большое значение придается биохимическим процессам (водно-солевому и углеводно-жировому обмену). Именно эти процессы метаболизма накладывают свой отпечаток на особенности телосложения, обуславливая различную степень развития жировых отложений, скелета и мускулатуры, а через них – форму грудной клетки, брюшной области, спины и др.

Поэтому многие исследователи считают жировые отложения и мускулатуру наиболее важными признаками конституции. Конституция человека, проявляющаяся, в частно-

сти, в особенностях телосложения, зависит как от наследственных факторов, так и от факторов внешней среды: социальных условий, питания, перенесенных болезней, условий труда, занятий физическими упражнениями и спортом. Из внешних, под влиянием которых изменяется конституция, особое значение имеют физические упражнения и систематические занятия спортом, особенно в детском возрасте [5].

В большой степени уровень физического развития определяется двигательной активностью человека. Доказано, что, как правило, показатели физического развития лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом, намного выше, чем у не занимающихся. Существует двоякая зависимость между занятиями тем или иным видом спорта, с одной стороны, и физическим развитием и особенностями телосложения – с другой.

Особенности телосложения могут способствовать достижению успеха в определенных видах спорта (например, высокий рост – достижению хороших результатов в прыжках в высоту), вследствие чего происходит отбор лиц с благоприятными для данного вида спорта особенностями физического развития и телосложения. В то же время длительные занятия определенным видом спорта вызывают специфические для этого вида спорта изменения в физическом, развитии и телосложении спортсмена. Исходя из этого, исследование физического развития лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом, имеет **следующие задачи:**

1. Оценка воздействий систематических занятий физическими упражнениями на уровень физического развития занимающихся, выявление положительных или отрицательных влияний на телосложение с целью определения средств и методов физического воспитания, направленных на коррекцию его недостатков.

2. Отбор детей, подростков, юношей, девушек для занятий различными видами спорта на базе так называемых модельных морфологических характеристик

3. Контроль за формированием определенных особенностей физического развития у спортсменов на пути от новичка до высококвалифицированного мастера (соответствие показателей физического развития и телосложения модельным характеристикам на определенном этапе спортивного совершенствования).

Техника футболиста складывается из элементов игры в нападении и в защите, элементами техники являются различные передвижения, прыжки, остановки мяча, удары по мячу, ведение и обводка, финты, вбрасывания мяча, отбор мяча.

При беге футболист должен быть постоянно готов к быстрому изменению скорости и направления, неожиданности смене частоты и длины шагов, ускорениям, резким рывкам и остановкам. Особые требования к бегу предъявляются при ведении мяча, когда кроме быстрого продвижения требуется надежно контролировать мяч, продвигать его короткими касаниями, не допускать далеко от себя [6].

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации планирование и организацию физической подготовки необходимо осуществлять с учетом соматических типов занимающихся, оцененных с помощью объективной метрической методики соматотипирования. Разработанные шкалы оценки соматического типа по габаритному уровню варьирования и свойственные ему результаты тестирования, в сочетании с методом тестографии, характеризующим величину и характер прироста результатов, служат основой индивидуализации процесса физической подготовки юных футболистов.

Индивидуализация процесса физической подготовки юных футболистов 8-10 лет на основе дифференциации соматических типов и учета возрастных особенностей факторной структуры их физической и технической подготовленности, способствует повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.

Необходимо развитие у юных футболистов физических качеств во время занятия футболом.

**Быстрота** – способность человека в определенных специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при условии значительного внешнего сопротивления, сложных координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

**Выносливость** – важнейшее физическое качество, развивающееся при занятиях футболом. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физвоспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или как способность организма противостоять утомлению.

**Ловкость** – сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость – это способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость, в известной мере, качество врожденное, однако в процессе тренировки ее в значительной степени можно совершенствовать.

**Формирование технического мастерства** – одна из задач всесторонней подготовки футболистов. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения техники футбола и ее совершенствования. Прочное освоение всего многообразия рациональной техники (на основе использования законов биомеханики и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся) во многом предопределяет успешность применения приемов для решения практических задач в сложных условиях игры. Техническое мастерство футболистов базируется на высоком уровне их разносторонней физической подготовленности [3].

Эффективность применяемых средств технической подготовки игроков во многом

зависит от методов обучения. На всех этапах подготовки футболистов используют общепринятые методы физического воспитания.

*Метод упражнений* (целостный или расчлененный) дает возможность создать оптимальные условия для освоения технических приемов и их разновидностей.

*Игровой метод физического воспитания открывает перед занимающимися широкие перспективы* проявлять самостоятельность, инициативу, находчивость, решительность и настойчивость.

*Соревновательный метод* используется в контрольных, товарищеских и календарных играх. В форме соревнований проводятся также отдельные упражнения (например, кто точнее поразит цель? кто быстрее выполнит ведение мяча на заданном отрезке?).

Особенности проведения соревнований, ярко выраженные противоборства, высокая эмоциональность усиливают физиологическое и педагогическое воздействие физических упражнений. В процессе соревнований возможности точно дозировать нагрузку ограничены. Руководство деятельностью занимающихся сводится к разработке установки на игру. Необходимые коррективы вносятся в ходе игры.

*Методы обеспечения наглядности* помогают созданию у занимающихся конкретных представлений об изучаемых движениях. В процессе обучения находят применение: показ упражнений, демонстрация фотографий, рисунков, схем и т.д.; просмотры кинофильмов и видеозаписей, технические средства.

*Методы использования слова* дают возможность сообщать определенные сведения, ставить задачи, анализировать результаты и т.д. В практике применяют рассказ (краткий и развернутый), сопроводительное пояснение, указание и словесные оценки, беседы в разных формах[8].

Средства и методы технической подготовки подбирают в зависимости от целевых установок многолетней тренировки, от конкретных задач, условий и от уровня подготовленности юных футболистов.

Спортивная подготовка футболистов – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства.

Тренировка – дальнейший специализированный этап спортивного совершенствования, направленный на углубленное развитие технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств.

Между обучением и тренировкой нет резкой грани, так как, обучая, мы одновременно тренируем, а тренируя – обучаем. Условное разделение этих понятий позволяет более четко определять задачи для каждого этапа многолетней подготовки, выбирать наиболее эффективные средства и методы для их решения. Причем удельный вес обучения и тренировки в структуре различных этапов подготовки неодинаков.

Процесс обучения и тренировки должен носить воспитывающий характер.

Воспитание – целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого.

Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей – главные задачи процесса воспитания спортсменов.

Обучение, тренировка, воспитание взаимосвязаны и взаимообусловлены, прежде всего, единством согласованной деятельности тренера и коллектива футболистов. Задачи подготовки высококвалифицированных футболистов могут быть решены только при условии ведущей роли тренера. Он должен опираться в работе на научно обоснованную теорию, непрерывно совершенствовать специальные знания, быть в курсе последних достижений науки и практики и уметь внедрять их в процесс обучения и тренировки футболистов студенческой команды [2].

Общая физическая подготовка в футболе имеет первостепенное значение, особенно для групп начальной подготовки. В подготовке футболистов она стоит на первом месте и

занимает 70%. Основными средствами общей физической подготовки являются: упражнения в парах, тройках, группах; повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, перенос партнера на спине и плечах; элементы борьбы в стойке; повторно-интервальная пробежка (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30м) с максимальной скоростью (в каждой серии 8-12 отрезков) с паузами для отдыха до 30 сек.; бег на выносливость 200, 400, 500м.; упражнения с отягощениями: набивными мячами (вес 1-2кг.) – броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках с различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, груди) различными способами; эстафета с различными способами передачи, бросками и толканиями мяча; с гантелями весом 0,5-1,0 кг. – упражнения для различных групп мышц верхнего плечевого пояса, туловища и ног; элементы акробатики: кувырки вперед, назад и в стороны; мост из положения лежа на спине; подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метание; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; упражнения на снарядах (канат, шест, лестница, гимнастическая скамейка и стена, перекладина, опорные прыжки через козла и коня с мостика);

спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам);

– ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание [4].

#### **Воспитание силы и скоростно-силовых качеств.**

**Сила** – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях).

Игра в футбол требует проявления, прежде всего скоростно-силовых способностей: игроки должны проявлять силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др.) в очень короткие отрезки времени.

Сила и скоростно-силовые качества необходимы футболисту в спортивной и трудовой деятельности. Для воспитания их следует обеспечить гармоническое развитие всех мышечных групп, совершенствовать способности игрока использовать силу в разной игровой деятельности. При подборе средств надо внимание сосредоточить на упражнениях, способствующих воспитанию и скоростно-силовых качеств, необходимых футболисту для ведения игры.

Методические рекомендации по воспитанию силы предусматривают применение таких упражнений, которые обеспечивали бы постепенные и постоянные нарастания сопротивления. Темп выполнения упражнений должен оставаться оптимальным (примерно средним). Целесообразно в подготовке юных футболистов использовать преимущественно одно из общепринятых методических направлений развития силы – преодоление непределельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений.

Выносливость футболиста – способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий.

Одна из важных задач совершенствования системы подготовки юных футболистов – решение проблемы оптимального управления работоспособностью с целью подведения игроков к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок больших объемов.

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования: воздействие тренировочного занятия должно

быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным.

Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков [8]. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями. Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную [9].

**Заключение.** Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т.д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки.

## Литература

1. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: учебное пособие / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, Е.В. Демидова. – Краснодар, 1999. – 71 с.
2. Аксенова О. Н. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физических нагрузок на физкультурных занятиях / О. Н. Аксенова // Дошкольное воспитание. 2000. – №6. – С.37.
3. Алабин В.Г. Исследование средств и методов начальной спортивной подготовки детей и подростков: автореф. дисс.канд. пед.наук / В.Г.Алабин. – М., 1996. -22 с.
4. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учеб.пособие / В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
5. Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте / В.Г. Алабин // Теория и практика физической культуры. 1995. – № 3. – С. 43-46.
6. Алексеева Т.И. Изменчивость основных компонентов тела человека / Т.И.Алексеева // Морфологические исследования в антропологии.– М. : МГУ, 1977.-302 с.
7. Андреев С.Н. Проблемы совершенствования нормативных показателей юных футболистов / С.Н. Андреев, В.Л. Герлицин /АТеория и практика физической культуры. -1986. № 4. – С. 27-29.
8. Ашмарин Б.А. Структура обучения / Б.А. Ашмарин // Теория и методика физического обучения. М., 1979. – Гл.8. – С. 125-137.
9. Бабанский Ю.К. Процесс обучения / Ю.К. Бабанский // Педагогика. – М., 1983.-Гл. 7.-С. 124-176.

УДК 796.36

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

*Кийзбаев М.С., Кенжебаев А., Аширов Д.  
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье приведены методы оперативной оценки физической и функциональной подготовленности боксеров высокой квалификации во время тренировочных занятий.

**Ключевые слова:** физическая, функциональная подготовленность, оперативный контроль, тренировочная нагрузка, сила удара боксера, частота сердечных сокращений.

## ЖОГОРКУ ДАРАЖАДАГЫ МУШКЕРЛЕРДИН ДЕНЕ-КЫЙМЫЛ ЖАНА ФУНКЦИОНАЛДЫК ДАЯРДЫГЫН АНЫКТОО

*Кийзбаев М.С., Кенжебаев А., Аширов Д.  
Кыргыз малекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Бул макалада жогорку даражадагы мушкерлердин дене-кыймыл жана функционалдык даярдыгын окуу-машыгуу учурунда ыкчам көзөмөлдөө боюнча колдонулуучу усулдары баяндалган.

**Негизги сөздөр:** дене-кыймыл жана функционалдык даярдык, ыкчам көзөмөлдөө, машыгуу жүгү, мушкердин муштоо күчү, жүрөктүн кагышынын жыштыгы.

## THE METHODS OF OPERATIVE ESTIMATION OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL PREPARADNESS OF BOXERS OF HIGH QUALIFICATION

*Kiyizbaev M.S., Kenjebaev A., Ashirov D.  
Kyrgyz State Akademy of Physical Culture and Sports*

**Abstract.** To the real work the methods of operative estimation of physical and functional preparedness of boxers of high qualification are driven during training employments.

**Key words:** physical and functional preparedness, operative control, training loading, the power of a blow of boxer, frequency of heart-throbs.

**Актуальность.** В последние годы существенно изменилась методика тренировки, в связи с изменением правил соревнований по боксу. Бокс становится более агрессивным, темповым, жестким, а также более универсальным, который требует повышения уровня физической, технико-тактической, психологической, функциональной подготовленности спортсменов. Для того, чтобы добиться успеха в боксе, нужно применять самые прогрессивные методы тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики, творчески осмысливать его и использовать в практической деятельности. Необходимо осуществлять подготовку спортсменов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к строго управляемым процессам.

Достижение боксерами высоких результатов зависит от многих факторов, улучшающих либо ухудшающих работоспособность спортсмена. К подобным факторам относят реакции организма на физические перегрузки, снижение срока восстановительных процессов в организме, приводящих в итоге к перенапряжению всего организма и накоплению физического и морального утомления. Для поддержания работоспособности боксеров большое значение имеет своевременная оценка тренером состояния организма спортсмена во время учебно-тренировочного процесса.

Кроме того, Всемирным антидопинговым агентством приняты соответствующие постановления об ужесточении контроля над употреблением запрещенных препаратов, что, в свою очередь, говорит о возрастающей роли сохранения здоровья спортсменов не только перед Олимпийским комитетом, но и перед мировым сообществом.

В связи с этим, актуальным является вопрос оперативной оценки текущей физической и функциональной подготовленности спортсменов-боксеров высокой квалификации без применения амбулаторных анализов и прочих медицинских исследований, а также своевременная коррекция резервного потенциала спортсменов, которая позволяет

избежать формирования разнообразных заболеваний и развития переутомления на всех этапах тренировочного и соревновательного процессов.

В настоящей работе приведены методы оперативной оценки физической и функциональной подготовленности боксеров высокой квалификации во время тренировочных занятий. Исходным положением этих методов является принцип достижения значительного спортивного результата спортсменом при одновременном сохранении высокого уровня его здоровья. На основе полученных данных предполагается индивидуальный подход к каждому боксеру во время учебно-тренировочных занятий, которая повысит эффективность подготовки к соревнованиям.

**Цель работы** – разработать интегральную оценку физической и функциональной подготовленности боксеров высокой квалификации.

#### **Задачи исследования:**

1. Рассмотреть теоретические основы управления физической и функциональной подготовленности боксеров высокой квалификации

2. Определить набор тестов для оценки показателей физической и функциональной подготовленности боксеров высокой квалификации на предсоревновательном периоде.

#### **Методы исследования:**

– изучение и обобщение научно-методической литературы;

– анализ информативности тестов для определения специальной физической и функциональной подготовленности боксеров высокой квалификации;

– педагогические наблюдения.

**Объект исследования** – учебно-тренировочный процесс боксеров высокой квалификации.

**Результаты исследования.** Успешное управление любым процессом предполагает, прежде всего, наличие программы и плана, согласно которым оно должно осуществляться. Без планирования подготовки спортсмена на определенный период невозможно и эффективное управление тренировочным

процессом. Объективной основой любых планов, с помощью которых реализуются принятые решения, является информация, полученная в процессе контроля. Контроль в системе управления подготовкой спортсменов рассматривается многими специалистами [3,4] как средство обеспечения информацией о важнейших сторонах тренировочного процесса для оценки его эффективности.

В спортивной тренировке контроля требует:

- действия спортсмена на соревнованиях (с последующей оценкой структуры соревновательного управления);
- состояние спортсмена;
- тренировочная нагрузка, выполняемая им [4].

Под контролем в физическом воспитании принято понимать совокупность средств, методов и методических приемов, позволяющих оценивать состояние, занимающихся с

целью обоснованного управления развитием разных сторон моторики [3].

В настоящее время, в основу методологии комплексного контроля и управления подготовкой боксеров положена функциональная (трехуровневая) система управления [6,9]. С целью достижения оптимальных эффектов от управления подготовкой боксеров высокой квалификации разработаны интегральные оценки различных сторон подготовленности, позволяющие количественно характеризовать их уровень, определять сильные и слабые звенья в структуре подготовленности.

Для составления модельных характеристик необходимо придерживаться теоретических основ составления базовой “модели сильнейших спортсменов [5].

В соответствии с их установками обобщенная модель развивается на части, которые располагаются по степени значимости на трех уровнях (табл. 1).

Таблица 1

Уровень	Вид модели	Модельные характеристики
1	Соревновательная модель	Наиболее характерные показатели соревновательной деятельности в конкретном виде спорта
2	Модель мастерства	Специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, тактическая подготовленность и т.д.
3	Модель спортивных возможностей	Функциональная подготовленность, психологическая подготовленность, морфологические особенности. Возраст и спортивные стадии.

Как видно из таблицы, ведущее место в ней отводится соревновательной модели, а модели мастерства и спортивных возможностей имеют соподчиненное значение, такой подход объясняется тем, что подготовка высококвалифицированных взрослых спортсменов нацелена на наивысшее спортивное достижение.

Анализ научно-методической литературы по боксу [6] позволяет определить 4 показателя, используемые в боксе в качестве “моделей первого уровня”:

1. Плотность боя – ПБ

2. Коэффициент эффективности ударов  $KЭУ=уд/пб$

3. Коэффициент эффективности защит  $KЭЗ=Уз/Ус$

4. Плотность технических действий  $ПТД=Уд/Т$

ПБ – общее количество ударов, нанесенных боксером;

Уд – удары, дошедшие до цели;

Ус – общее количество ударов нанесенных соперником;

Уз – количество ударов соперника не дошедших до цели;

Т – время боксерского поединка в минутах.

Оценка специальной физической подготовленности заключается в том, что специальные силовые способности изучаются с

применением следующих тестов: сила удара правой и левой прямой, а также боковой левой и правой (в условных единицах).

Специальная скоростная выносливость исследуется с применением теста: максимальная частота нанесения удара за 10 сек.

Специальная силовая выносливость изучается с помощью тестов: измерение количества и силы (суммарного тоннажа) ударов, выполненных в единицу времени. Для этого используется тензоплатформа.

Коэффициент выносливости боксера в данном раунде определялся по формуле:  $X = A/B$ , где  $X$  – коэффициент выносливости;  $A$  – средний коэффициент восстановления;  $B$  – сила удара на 1 кг веса.

Общий коэффициент выносливости определялся по формуле:

Кобщ =  $(K3/K1+K2+K3)$ , где  $K1, K2, K3$  – коэффициенты выносливости в 1, 2 и 3 раунде соответственно [6].

Для определения среднего коэффициента восстановления применяется следующая формула:  $A / (Г+Д+Е+Ж+З) / (В*К)$ , где  $A$  – средний коэффициент восстановления;  $Г, Д, Е, Ж, З$  – число ударов сердца в первую, вторую, третью, четвертую и пятую минуту восстановления соответственно;  $В$  – общее время восстановления (5 мин);  $К$  – пульс после разминки.

Сила удара на 1 кг веса определялась по формуле:

$B = b / (a * i)$ , где  $B$  – сила удара на 1 кг веса;  $b$  – тоннаж нанесенных ударов;

$a$  – количество ударов;  $i$  – весовая категория.

Контроль над психической подготовленностью боксеров: психологическая подготовка спортсмена к конкретному соревнованию строится на основе учета интегральной характеристики его индивидуальности. Тесты, предназначенные для исследования индивидуальных особенностей, составляющих интегральную психологическую характеристику спортсмена:

1) социометрическое исследование особенностей положения данного спортсмена в

коллективе и особенностей его межличностных взаимоотношений;

2) исследование направленности личности спортсмена, особенностей его мотивационной сферы, основных отношений, уровня притязаний;

3) исследование особенностей психических процессов и качеств; исследование основных свойств нервной системы и темперамента; определение уровня эмоционального возбуждения.

Особое внимание следует уделять изучению особенностей мотивационной сферы личности боксера.

Мотив не только определяет поведение человека, но во многом обуславливает конечный результат его деятельности [7]. В связи с этим проблема мотивации спортивной деятельности является тем «резервом», за счет которого можно повысить качество подготовки боксеров высокой квалификации. При изучении особенностей мотивации боксера существенную помощь тренеру окажет специальный опросник.

Для определения интегральной характеристики психической подготовленности боксеров измеряется комплекс показателей, характеризующие их психические качества и состояния. Для оценки перцептивных и сенсомоторных качеств у боксеров измеряются специальные показатели: простая реакция, «чувство времени», реакция на движущийся объект, реакция на свет и звук, сложная реакция.

С целью диагностики психических состояний у боксеров измеряется критическая частота мельканий, проводится 8-ми цветовой тест Люшера, с последующим расчетом вегетативного коэффициента.

Из литературных данных известно, что у боксеров в результате нокаутов и нокаунов страдают функции слухового анализатора [11]. Опираясь на эти данные, врачи В.Г.Черный и А.М.Клочков применили для наблюдения за боксерами метод изучения пространственного слуха, в формировании которого, как известно, участвует большинство отделов головного мозга [1,2]. Специа-

листами был разработан индекс локализации звука, величина которого очень чувствительна к состоянию боксера после нокаута и нокадауна. Об этом говорит её резкое снижение после травмы. Снижение ИЛЗ сразу после травм без асимметрии его при моно и бинауральном исследовании, отсутствие выраженных клинических данных и постепенное самовосстановление говорят о функциональных изменениях головного мозга у боксеров, за счет нарушения ассоциативных связей и аналитико-синостической функции коры головного мозга [10].

В связи с большой разрешающей способностью, разработанной методики, простотой и безболезненностью её применения, позволяющей неспециалисту выявить функциональные изменения головного мозга у боксеров, а также следить за восстановлением травмированных боксеров по величине ИДЗ, корректируя на её основании тренировочный процесс травмированного боксера, данный метод целесообразно рекомендовать в широкую спортивную практику.

Оценку получаемых величин ИВ следует проводить следующим образом:

86,7 и выше – отлично, 79,7-86,6 – хорошо, 62,5-79,6 – удовлетворительно, 65,1 и менее – неудовлетворительно.

Интегральную характеристику психической подготовленности боксеров получают в результате суммирования оценок 9 исследуемых психофизиологических и психологических показателей.

Если итоговая величина ниже 19 баллов, то психическая подготовленность боксера считается неудовлетворительной. Как правило, в этом случае у боксера регистрируется не менее 3 неудовлетворительных оценок, отмечаются жалобы на текущее состояние. Минимальная величина интегральной характеристики психической подготовленности составляет 29-36 баллов, при этом наблюдается и высокая результативность соревновательной деятельности боксеров.

Выраженность мобилизационных реакций в процессе адаптации к физическим нагрузкам или неблагоприятным факторам

окружающей среды определяется интенсивностью воздействия того или иного фактора на организм человека [8]. Различают три уровня мобилизации физиологических резервов человека. Исследование реакции сердечно-сосудистой системы. Наиболее распространенный метод исследования деятельности сердечно-сосудистой системы – подсчет количества сокращений сердца (пульса). Измерения частоты сокращений сердца в покое, сразу после дозированной нагрузки и после восстановительного периода, дает представление о функциональных сдвигах в деятельности сердца. Более точные показатели можно получить, измеряя после функциональных проб не только частоту сокращений сердца, но и величину артериального давления.

Наиболее точным методом определения состояния и сдвигов в деятельности сердца является электрокардиография (ЭКГ). Учитывая трудоемкость этого метода, сочетают выборочные измерения ЭКГ с другими методами регистрации деятельности сердечно-сосудистой системы.

В практике исследований применяют также метод телеметрии, который позволяет на расстоянии получить и записать силу и частоту сердечных сокращений, изменения артериального давления при работе разной интенсивности, например, во время нанесения серии ударов или эпизода боя, и т. д. Датчики массой 100-150 г, прикрепленные в местах, куда не наносятся удары, передают радио информацию и специальный аппарат по нескольким каналам ведет запись полученных данных. Подобные исследования представляют большой интерес, но аппаратура дорогостоящая, работать с ней могут квалифицированные исследователи, к тому же только в процессе тренировки (во время соревновательного боя во много раз увеличиваются физические нагрузки, поэтому результаты могут быть несколько другими).

Изучая деятельность сердечнососудистой системы, нужно иметь в виду, что на функциональной деятельности сердца отражаются различные факторы: психологичес-

кое состояние боксера, квалификация противника, состояние после проведенных боев в турнире.

*Исследование дыхательной системы.* Жизненную емкость легких (при помощи спирометра) определяют для изучения влияния спортивной тренировки на дыхание.

Определение минутного объема дыхания при выполнении какого-либо упражнения и максимальной легочной вентиляции проводится обычно по методу Дугласа – Холдейна. Более точные данные можно получить при помощи многоканального спирографа. Пользуясь этими аппаратами, можно произвести и качественный анализ выдыхаемого воздуха, определив содержание в нем углекислоты, кислорода и азота, что дает возможность измерить энергозатраты спортсмена.

При помощи окси-гемографа определяют исходную насыщенность артериальной крови кислородом и изменения этого показателя во время упражнений и в восстановительном периоде, что характеризует деятельность дыхательной и кровеносной систем. Этот сложный метод, требующий специальной подготовки и строгого выполнения правил его проведения, может дать нужные данные при изучении проблем тренировки.

Интересные данные могут быть получены и при химическом анализе состава крови (до, во время и после упражнений).

*Исследование выделений.* Изучение состава мочи, слюны, пота и других выделений может дать некоторые данные о сдвигах в организме при физических нагрузках. В практике научной работы по исследованию проблем тренировки чаще применяется исследование мочи, состав которой значительно изменяется при больших физических нагрузках.

*Исследование функциональных свойств мышц.* Методы, применяемые для исследования сдвигов в функциональных свойствах мышц, можно разделить на следующие группы: измерение силы и динамики сокращений; определение механических свойств мышц; исследование биохимических изме-

нений в мышцах, изучение сдвигов в системе иннервации мышц. Измерение силы и динамики сокращений проводится различными динамометрическими устройствами.

Основным методом измерения механических свойств мышц является миотонометрия. Миотонометр (аппарат дозированной массы – 150-300 г) упирают штифтом в мышцу, чтобы он давил на нее. Мышца прогибается. Глубина «погружения» штифта зависит от вязкости и тонуса мышцы. Обычно измерения делаются дважды – при полностью расслабленной мышце и при ее максимальном напряжении. При обработке данных учитывают показатели тонуса напряженной и расслабленной мышцы и разницу между ними. Наиболее точны и удобны в работе электромиотонометры.

### **Заключение**

Таким образом, для оперативной оценки состояния боксеров высокой квалификации предлагаемые тесты могут объективно оценить состояние боксеров и научно обоснованно управлять тренировочным процессом, вводить коррективы и максимально индивидуализировать тренировочные нагрузки.

### **Литература**

1. Альтман А.А. Локализация звука. - Л.: 1972.
2. Бару А.В. Слуховые центры и опознавание звуковых сигналов. В кн.: Сенсорные системы слуха. -Л.:1982.- С.170-186.
3. Бондаревский Е.А. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи. Автореф. дис. канд. пед. наук.- М.: 1983. – 45 с.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980. – 136 с.
5. Кузнецовым В.В., Новиковым А.А., Шустинным Б.Н. Научные основы создания моделей сильнейших спортсменов.- В кн.: Проблемы современной подготовки высококвалифицированных спортсменов.- М.: 1975, вып.2, -С. 26-27.
6. Лавров А.А., Дегтярев И.П., Циргиладзе И.В. Контроль и управление подготовкой высо-

коквалифицированных боксеров. (методические рекомендации). – М.: 1988. – 36 с.

7. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1984. – С. 91-101.

8. Физиология человека. Учебник для интов физической культуры. Изд.5-е. Под. Ред. Н.В.Зимкина. – М.: ФиС, 1975, -496 с.

9. Циргиладзе И.В., Новиков А.А. Модельные характеристики высококвалифицированных боксеров в системе управления их подготовкой. В кн.: Тезисы докл. Международного

научного симпозиума «Олимпийский бокс сегодня» (Москва, 29 сентября, 1989), -М.: 1989. –С.16-17.

10. Черный В.Г., Клочков А.М. Циргиладзе И.В. Исследование пространственного слуха для оценки состояния здоровья боксеров. В кн.: Тезисы докл. Международного научного симпозиума «Олимпийский бокс сегодня» (Москва, 29 сентября, 1989 г.), -М.:1989. – С.40-42.

11. Nobili-Benedett Medilinj dello Sport, 1984, С. 37-44.

УДК 372.879

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРАТЕГИИ УЧАСТИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ СБОРНОЙ КЫРГЫЗСТАНА ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО СРЕДИ ИНВАЛИДОВ ПО СЛУХУ

*Кулгожаев А.Ж.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Резюме.** В данной статье рассмотрен опыт работы по определению стратегии участия на соревнованиях по дзюдо для спортсменов-инвалидов по слуху, а также подготовки к участию в соревнованиях в процессе учебно-тренировочных занятий.

**Ключевые слова:** спорт, лидер, здоровье, обучение, реабилитация, научный подход.

## УГУУ БОЮНЧА ИНВАЛИД СПОРТСМЕНДЕР ҮЧҮН ДЗЮДО БОЮНЧА МЕЛДЕШТЕРДЕ КАТЫШУУ СТРАТЕГИЯСЫН АНЫКТОО

*Кулгожаев А.Ж.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Төмөнкү макалада угуу боюнча инвалид спортсмендер үчүн дзюдо боюнча мелдештерде катышуу стратегиясын аныктоо иш тажрыйбасы жана окуу-машыгуу процессиндеги мелдештерде катышууга даярдануу каралган.

**Негизги сөздөр:** спорт, лидер, ден-соолук, окутуу, реабилитациялоо, илимий мамиле.

## THE EXPERIENCE IN DEFINING THE STRATEGY OF PARTICIPATION AT DZIUDO COMPETITION FOR ATHLETES WITH HEARING DIZABILITIES

*Kulgojaev A.J.*

*Kyrgyz state physical education and sport academy*

**Abstract.** This article describes the experience in defining the strategy of participation at dziudo competitions for athletes with hearing disabilities, as well as preparation to participate in the competition in the process of training sessions.

**Keywords:** sports, leader, health, training, rehabilitation, scientific approach.

**Введение.** Участие в спортивных соревнованиях, спортивные тренировки предъявляют повышенные требования к организму человека, функционированию всех его систем. Именно поэтому спортивное движение инвалидов по сей день является предметом для дискуссии среди ученых и специалистов по физической культуре и спорту. Тем не менее, спорт инвалидов существует и развивается во всем мире. Мало того, проводятся международные соревнования, включая «Параолимпийские игры», в которых участвуют спортсмены-инвалиды с поражением опорно-двигательного аппарата, слуха и зрения. Для инвалидов с умственной отсталостью главным спортивным мероприятием являются игры «Спешл Олимпикс» [5]. В чем же причина развития инвалидного спорта, какие функции он выполняет? Инвалид, пройдя этап лечения и физической реабилитации, нередко полностью прекращает занятия физическими упражнениями, так как у него резко ослабевают стимулы к их продолжению, а в результате снижаются выработанные компенсации, ухудшается функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, интенсивность обменных процессов и его общая работоспособность [5].

Занятия доступным видом спорта являются тем стимулом, который заставляет инвалидов не прекращать занятия физическими упражнениями и систематически тренироваться. Проведенные исследования показывают, что инвалид, занимающийся спортом, значительно лучше справляется со своим повреждением, чем инвалид, не занимающийся спортом. Путем тренировки улучшается нарушенное равновесие и координация, улучшается функциональное состояние всех систем организма [6,7].

Спорт инвалидов является организованной формой вторичной профилактики, необходимой для сохранения результатов, достигнутых в процессе лечения и реабилитации. Специально организуемые спортивные соревнования (строго дозируемые

и регламентируемые) необходимы для функциональной проверки физических возможностей инвалида и психологической стимуляции инвалида к активной деятельности. При этом важен не столько результат, сколько участие в спортивных соревнованиях. В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства – стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо [1,2]. Тактику дзюдо определяют как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники [6,8].

Задача тактики соревнований – определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирования будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации [4,6].

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства – «на победу»; на превышение собственного результата – «на личный рекорд»; на демон-

стрирование определенного результата – «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования [8,9]. При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Вопросам тактики борьбы много внимания уделяется в работах А.Н. Ленца, который отмечает, что до сих пор нет полной классификации тактики борьбы, и это отрицательно сказывается на качестве методики преподавания [4].

Из всех видов борьбы наиболее технически разнообразна борьба в одежде. Естественно, что именно по тактике борьбы имеются достаточно информативные работы А.А. Харламбиева и Е.М. Чумакова [9,10]. В работе А. А. Харламбиева содержатся понятия о наступательной тактике и активной обороне, конкретные рекомендации по способам борьбы с противниками различного роста и различными физическими качествами, психологическому воздействию на противника и маскировке своих психических состояний, физических и технических возможностей на соревнованиях [9].

Работа Е.М. Чумакова широко освещает способы ведения поединка путем подавления, маневрирования или маскировки. В ней содержатся рекомендации по использованию способов тактических действий при проведении наиболее распространенных приемов в борьбе, приводятся примеры тактики проведения схваток и участия в соревнованиях [10].

**Материалы и методы.** С 2007 года на базе Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта действует группа по борьбе дзюдо для инвалидов по слуху. Для определения стратегии участия

спортсменов на соревнованиях были составлены годовой и рабочие планы тренировок. Годовой график включал два макроцикла, с 14-дневным переходным периодом между ними. Запланированы два основных старта. В подготовительный период включалось участие на соревнованиях различного масштаба, для оценки подготовленности, слабых и сильных сторон. Спортсмены с ограниченными возможностями участвовали на равных правах со здоровыми спортсменами. В 2012 году основными соревнованиями были Азиатские игры в Корее (г.Сеул). В 2013 году Параолимпийские игры проводились в Болгарии (г.София), в 2015 году – Азиатские игры среди инвалидов по слуху в Тайване (г.Таоюань).

**Результаты исследования.** После изучения материалов по предыдущим играм, состава участников, стран, была поставлена цель – попасть в состав 7 лучших спортсменов. Но результаты превзошли свои ожидания. Были представлены следующие результаты: Каналбек уулу Ильгиз до 90 кг занял III место, Бейшенкулов Максат до 66 кг – тоже III место. Принимали участие такие страны как: Корея, Япония, Тайвань, Иран, Китай, Малайзия. Наша страна была представлена впервые. В 2013 году Параолимпийские летние игры прошли в Софии (Болгария). Каналбек у. Ильгиз занял V место, Бейшенкулов Максат – XII место, что является неплохим результатом для нашей страны. В октябре 2015 года участвовали на Азиатских играх в Тайване (г.Таоюань), где Каналбек у. Ильгиз занял 3 место, Арам Акопян – 5 место.

### **Заключение.**

Участие на соревнованиях международного уровня и определение стратегии действий – это необходимый и единственный правильный путь не только в мотивации спортсменов, но и в определении финансирования и помощи со стороны государственных органов.

## Литература

1. Грузных Г.М. Учет и планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе. – Омск, 1978. – С.10-14.

2. Дементьев В.Л., Малков О.Б. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах/Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 10. – С. 34-37.

3. Коблев Я.К., Письменский И.А., Черминт К.Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – С. 23-26.

4. Ленц А.Н. Классическая борьба. Учебное пособие для занятий со спортсменами-разрядниками. -М.: ФиС.– 1960.– 45с.

5. Присоединяйтесь – мы, разные – но, равные: Специальная олимпиада – разрушает барьеры. Под общей редакцией Мамбеталиева К.У.– Б.: 2007.– С.1-10.

6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С.67-68.

7. Туманян Г.С. Спортивная борьба отбор и планирование. М.: ФиС, 1986.– С.87-89.

8. Харлампиев А.А. Тактика борьбы самбо. -М.: ФиС, 1958. -124 с.

9. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. -М.: ФиС, 1976. – 224 с.

УДК 373.3:796.08.(2)

## ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

(краткий литературный обзор)

*Масамиров Б.С.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта.*

**Аннотация.** Недостаточная разработанность направленных методик и технологий формирования мотивирующей среды к занятиям физической культурой и спортом, а также недостаточное использование в практике разнообразных организационных форм, методов и средств школьного физического воспитания приводит к понижению интереса к занятиям физической культурой у учащихся общеобразовательных школ.

**Ключевые слова:** формирование, интерес, урок, физическая культура, технология, школа, ученики.

## 1-4 КЛАССТАРДЫН ОКУУЧУЛАРЫНДА ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАГЫНА БОЛГОН КЫЗЫКЧЫЛЫГЫН ТҮЗҮҮ

(адабияттан кыскача кароо)

*Масамиров Б.С.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

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

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

## FORMATION OF INTEREST TO LESSONS OF PHYSICAL CULTURE OF PUPILS OF 1-4 CLASSES

(brief literature review)

*Masamirov B.S.*

*Kyrgyz state Academy of physical culture and sport*

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

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

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

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

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

Проблеме формирования интереса к физической культуре посвящен ряд исследований: [1,3,4,5], и других исследователей. Однако в них недостаточно разработана тема формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом у учащихся или она сугубо узко раскрыта в разрезе национальных школ, пола, определенного региона, конкретно спортивных занятий. Поэтому тема по формированию интереса к физической культуре и спорту остается актуальной.

О роли физической культуры в гармоническом развитии личности и значимости получения знаний разными возрастными группами населения говорится в работах [1, 2, 3,4,8,9].

Наряду с вопросами формирования у учащихся мотивации к учению, также необходимо решать вопросы формирования потребности к самостоятельным и систематичес-

ким занятиям физической культурой на базе создания представлений о здоровом образе жизни. Приобретение данных знаний способствует изменению отношения учащихся к физической культуре, побуждая стать сильными, хорошо физически развитыми.

Несмотря на многочисленность опубликованных работ по физическому воспитанию школьников остается практически не освещенным важный компонент – формирование.

Интерес – осознанное положительное отношение к чему-либо, побуждающее человека проявлять активность для познания интересующего объекта [1]. В психологии интерес характеризуют рядом определенных качеств: широта (круг интересов), глубина (степень интереса), устойчивость (продолжительность сохранения интереса), мотивированность (преднамеренность интереса), действенность (проявление активности для удовлетворения интереса). Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых гигиенических знаний и первого знакомства с физическими упражнениями до глубоких психофизиологических знаний и интенсивных занятий спортом [5].

Специфичность интереса, отличающая его от влечения, желания, рефлекса, заключается в том, что интерес – это сосредоточенность на определенном предмете мыслей (объекте или явлении), направленная на разностороннее и глубокое его познание [6].

Одним из обязательных признаков интереса являются эмоциональная привлекательность, характеризующая устойчивым положительным отношением личности к объекту. Можно сказать, что интерес – это мотив, который действует в силу эмоциональной привлекательности и осознанной значимости. Вначале действует эмоциональная привлекательность, если осознанность интереса невысока. Эмоциональная привлекательность имеет свои корни как в свойствах субъекта, так и объекта. Объект должен отвечать психическому настрою или

складу личности. Большое значение в избирательном отношении к объектам имеют задатки, способности. Кроме того, между объектом и субъектом могут стоять другие люди, которые направляют, т.е. корригируют эти отношения. Следовательно, для образования интереса существенны взаимоотношения субъекта – объекта, способности, задатки субъекта и опосредованное (направляющее) окружение [1].

Ученики 6 – 10 лет любят уроки физической культуры. Этот период – один из самых эффективных для формирования у них привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. В этом и состоит главная задача учителя – сформировать у учеников активный сознательный интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Младший школьный возраст характеризуется первичным вхождением ребенка в учебную деятельность, овладением видами учебных действий. Каждое из учебных действий претерпевает свои процессы становления.

Мотивация учения в младшем школьном возрасте развивается в нескольких направлениях. Широкие познавательные мотивы (интерес к занятиям) могут уже к середине этого возраста преобразоваться в учебно-познавательные мотивы (интерес к способам приобретения знаний), мотивы самообразования представлены пока самой простой формой – интересом к дополнительным источником знания, эпизодическим чтением дополнительных книг. В первом и втором классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, но уже в третьем классе приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами [7].

Школьник может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях физкультурой. Социальные мотивы в этом возрасте представлены желанием ребенка получить, главным образом, одобрение учителя. Младшие школьники проявляют

активность лишь для того, чтобы быть хорошими исполнителями, прежде всего для того, чтобы заслужить расположение к себе взрослых, в том числе учителя. Мотивы сотрудничества и коллективной работы широко присутствуют у младших школьников, но пока в самом общем проявлении. Интенсивно развивается в этом возрасте целеполагание в учении. Младший школьник научается понимать и принимать цели, исходящие от учителя, удерживает эти цели в течение длительного времени, выполняет действия по инструкции.

**Мотивы обучения.** Среди разнообразных социальных мотивов учения главное место у младших школьников занимает мотив получения высоких отметок. Высокие отметки для маленького ученика – источник других поощрений, залог его эмоционального благополучия, предмет гордости. Помимо этого есть и другие мотивы:

*Внутренние мотивы:*

- познавательные мотивы, которые связаны с содержательными или структурными характеристиками самой учебной деятельности: стремление получать знания; стремление овладеть способами самостоятельного приобретения знаний;

- социальные мотивы, связанные с факторами, влияющими на мотивы учения, но не связанные с учебной деятельностью: стремление быть грамотным человеком, быть полезным обществу; стремление получить одобрение старших товарищей, добиться успеха, престижа; стремление овладеть способами взаимодействия с окружающими людьми, одноклассниками.

Мотивация достижения в начальных классах нередко становится доминирующей. У детей с высокой успеваемостью ярко выражена мотивация достижения успеха – желание хорошо, правильно выполнить задание, получить нужный результат. Мотивация избегания неудачи. Дети стараются избежать «двойки» и тех последствий, которые влечет за собой низкая отметка – недовольства учителя, санкций родителей (будут ругать, запретят гулять, смотреть телевизор и т.д.).

*Внешние мотивы* – учиться на хорошие отметки, за материальное вознаграждение, т.е. главное не получение знаний, а какая-то награда.

От оценки зависит развитие учебной мотивации, именно на этой почве в отдельных случаях возникают тяжелые переживания и школьная дезадаптация. Непосредственно влияет школьная оценка и на становление самооценки. Дети, ориентируясь на оценку учителя, сами считают себя и своих сверстников отличниками, «двоечниками» и «троечниками», хорошими и средними учениками, наделяя представителей каждой группы набором соответствующих качеств. Оценка успеваемости в начале школьного обучения, по существу, является оценкой личности в целом и определяет социальный статус ребенка.

У отличников и некоторых хорошо успевающих детей складывается завышенная самооценка. У неуспевающих и крайне слабых учеников систематические неудачи и низкие оценки снижают их уверенность в себе, в своих возможностях. Полноценное развитие личности предполагает формирование чувства компетентности, которое [11] считает главным новообразованием данного возраста. Учебная деятельность – основная деятельность для младшего школьника, и, если в ней ребёнок не чувствует себя компетентным, его личностное развитие искажается [12].

**Заключение.** *Обучение детей должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением.* Использовать музыкального сопровождения при проведении вводно-подготовительной и заключительной части урока, использование игровой и соревновательной деятельности на уроках.

Мотивы занятий физической культурой могут быть связаны с процессом деятельности и с ее результатом. В первом случае, школьник удовлетворяет потребность в двигательной активности, в получении впечатлений от соперничества (чувство азарта, радость победы). Во втором случае он может

стремиться к получению следующих результатов.

### Литература

1. Бальсевич В.К. Физкультура в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. -М.: НИЦ, 1990. №1. – С. 22-24.

2. Беяничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики – Саратов, 2013.

3. Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. 1994. №9. – С. 9-11.

4. Дрогов И.А., Смирнов Д.В. Проблемы организации оздоровления детей и подростков средствами активного отдыха и туризма // Теория и практика физической культуры. 2002. №11. – С.23.

5. Дуркин П.К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре. – Автореф. дисс... пед. наук. – Архангельск: Трикста. – 2007. – С. 43.

6. Климов Е.А. Общая психология. Общеобразовательный курс: Учебное пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. – 511с.

7. Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Возрастные особенности мотивации учения и умение школьников учиться // Формирование мотивации учения: Книга для учителя. -М.: Просвещение, 1990. – С. 44 – 49.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): – Учеб. для студ. физ. культуры. – М.: Физ. и спорт. 1991. 543 с.

9. Николаев Ю.М. О культуре физической, её теории и системе физкультурной деятельности// Теория и практика физической культуры. 1997. №6. – С.2-9.

10. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии.– СПб.: Питер, 2009. – 713 с.

11. Эриксон Г.Э. Детство и общество Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. -СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996.– 592 с.

12. [<http://gou160.narod.ru/psychomlsch.htm>].

## ПРОЕКТИРОВАНИЕ СКОРОСТНО– СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ – ПРЫГУНОВ В МАКРОЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

*Манжуев С.Х., Збарский В.А.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Резюме.** Статья посвящена скоростно-силовой тренировке легкоатлетов-прыгунов. Рассматриваются силовая нагрузка в макроцикле и последовательность применения скоростно-силовых упражнений в мезоцикле подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** спортивная тренировка, упражнения, морфология мышц.

## СЕКИРҮҮЧҮ ЖЕЦИЛ АТЛЕТТЕРДИН ТЕЗДИК КҮЧ КОЛДОНУУЧУ МАШЫГУУСУНУН ДАЯРДАНУУ МАКРОЦИКЛДЕГИ ДОЛБООРЛООСУ

*Манжуев С.Х., Збарский В.А.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Төмөнкү макала секирүүчү жеңил атлеттердин тездик күч колдонуучу машыгуусуна багышталган. Макроциклдеги күч колдонуучу жүктөө жана тездик күч колдонуучу көнүгүүлөрдү ырааттуулук менен колдонуусу спортчулардын даярдануусунун мезоциклде каралган.

**Негизги сөздөр:** спорттук машыгуу, көнүгүүлөр, булчундардын морфологиясы.

## DESIGN OF THE HIGH-SPEED POWER TRAINING OF ATHLETES – JUMPERS IN THE PREPARATION MACROCYCLE

*Manzhuyev S. H., Zbarsky VA.*

*Kyrgyz state academy of physical culture and sport*

**Summary.** Article is devoted to a high-speed and power training of athletes jumpers. Are considered power loading in a macrocycle and the sequence of application of high-speed and power exercises in a mesocycle of training of athletes.

**Keywords:** sports training, exercises, morphology of muscles.

**Введение.** Педагогическое проектирование спортивной тренировки любой составляющей структуры планирования (тренировочное занятие, микроцикл, мезо цикл и т.д.) неотделим от биологического процесса адаптационных перестроек организма спортсмена к определенному раздражителю.

В контексте с вышесказанным, проектирование спортивной тренировки должно включать распределение тренировочной нагрузки, ее направленность по этапам подготовки с учетом адекватных перестроек систем организма.

Учитывая данный тезис, построение тренировочной нагрузки и ее направленности в макроцикле должно основываться на последовательном включении в трениро-

вочный процесс специальных упражнений с более эффективным тренирующим воздействием.

По результатам эмпирических и экспериментальных исследований [1, 2] для этапов подготовительного периода (общеподготовительный и специальный этапы) в скоростно – силовой подготовке можно рекомендовать следующую последовательность решения **задач** и применения упражнений тренировки:

– дальнейшее повышение силового уровня мышц разгибателей ног спортсмена: приседания на одной ноге со штангой или другим отягощением с весом 80–100% от личного результата, максимально возможной скоростью.

– дальнейшее совершенствование взрывной силы мышц разгибателей ног спортсмена: приседания со штангой или другим отягощением на одной или двух ногах (в зависимости от подготовленности спортсмена) с весом 80-100% от веса тела спортсмена, упражнение выполняется до 10 раз в одном подходе на время.

– совершенствование рекуперационных и реактивных способностей мышц разгибателей ног: спрыгивания с высоты до 1 метра (в зависимости от подготовленности спортсмена) с последующим отталкиванием вверх – вперед, выполняется серийно – 6 – 8 повторений в одной серии, количество серий определяется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

Рекомендуемые упражнения увеличивают мощность отталкивания, заключающуюся в «тройном разгибании ноги» – голено-стопный, коленный и тазобедренный суставы.

Представленное проектирование скоростно – силовой тренировки прыгунов приводит к анализу особенностей проявления скоростно – силовых способностей спортсмена в морфофункциональном аспекте строения мышечного аппарата.

Известно, что мышцы тела человека состоят из двух типов волокон: медленно сокращающихся (красных) и быстро сокращающихся (белых). Красные мышечные волокна по своим биохимическим особенностям обладают большей способностью выполнять длительную работу, особенно с предельными усилиями.

Поэтому увеличение их силы и гипертрофия будут наблюдаться при упражнениях с отягощениями большой величины, выполняемых с малой и средней скоростью. Ценность таких упражнений для спортсменов, занимающимися скоростно-силовыми видами невелика, поскольку при их выполнении белые мышечные волокна участвуют в данной работе незначительно и в них не происходит положительных структурных изменений [3].

Белые мышечные волокна существенно отличаются от красных способностью осуществлять быстрые движения, требующие высокой скорости энергообеспечения (анаэробная работа) [4]. Этот тип мышечных волокон активно вовлекается в работу при упражнениях скоростно – силового характера и любых других упражнениях, выполняемых с высокой скоростью. Причем, чем больше в мышцах процент быстрых волокон, тем выше скорость и сила сокращений, тем выше стартовая скорость мышечного напряжения, в чем и проявляется «взрывная сила».

Увеличение объема и силы быстрых мышечных волокон будет наблюдаться в упражнениях с преодолением больших величин сопротивления с высокой скоростью их выполнения [5].

Силовые и скоростно-силовые упражнения рекомендуется выполнять по «принципу 3 – 5» в зависимости от подготовленности спортсмена или задач микроцикла:

3 – 5 занятий в микроцикле;

3 – 5 упражнений в тренировочном занятии;

3 – 5 серий;

3 – 5 повторений в серии;

3 – 5 минут отдыха между сериями.

По результатам экспериментальных и эмпирических исследований авторов статьи, которые были проведены в естественных условиях учебно–тренировочного процесса. предлагаемые силовые упражнения и их последовательность могут выполняться по двум вариантам:

– блоком в мезо циклах до 2 – 2,5 месяцев [3];

– на протяжении всех периодов специальной физической подготовки спортсменов высокой квалификации, т.к. ее уровень повышается в зависимости от рациональной смены адекватных физических упражнений максимально приближенных по кинематическим и динамическим характеристикам к избранному виду спорта (авторские эмпирические исследования).

## Литература

1. Верхошанский Ю.В. Принципы построения тренировки легкоатлетов высокого класса. – Легкая атлетика, 1981, № 10, С. 6.

2. Мироненко И. Н. Распределение основных средств специальной подготовки прыгунов тройным прыжком в годичном цикле: Автореф. дисс.... канд. пед. наук. – М., 1983. – 23 с.

3. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное пла-

вание (пер.с англ.). – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.

4. Коц Я.М. Физиология нервно-мышечного (двигат.) аппарата. – В кн.: Физиология мышечной деятельности. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1982, – С. 93-129.

5. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 76 – 80.

УДК 373.3:796

## ВЛИЯНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Саликова О.А.

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье рассматривается влияние утренней гимнастики на работоспособность младших школьников.

**Ключевые слова:** гимнастика, здоровье, работоспособность, младшие школьники.

## ЭРТЕ МЕНЕНКИ ГИМНАСТИКАЛЫК КӨНҮГҮҮНҮН БАШТАЛГЫЧ КЛАССТЫН ОКУУЧУЛАРЫНЫН ИШ ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮНӨ ЖАНА ДЕН СОЛУГУНА ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ

Саликова О.А.

*Кыргыз мамлекеттик дене-тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Макалада эртең мененки гимнастикалык көнүгүүлөрдүн башталгыч класстын окуучуларынын иш жөндөмдүүлүгүнө жана ден соолугуна тийгизген таасири каралат.

**Негизги сөздөр:** гимнастикалык көнүгүүлөр, иш жөндөмдүүлүк, саламаттыкты сактоо, класстын окуучулары.

## EFFECT OF MORNING EXERCISES ON THE PERFORMANCE AND HEALTH OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Salikova O.A.

*Kyrgyz state Academy of physical culture and sport*

**Abstract.** The article discusses the role of morning exercises in elementary school.

**Keywords:** gymnastics, health, performance, schoolboy and schoolgirl.

**Актуальность.** Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулату-

ру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический

навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

В современном обществе дети рождаются со слабым здоровьем, с отклонениями в развитии. Если ребенок будет заниматься физической культурой, то эти отклонения будут постепенно сглаживаться. Основой для оптимальной работоспособности на весь день является утренняя зарядка [1, с.35]

Проблема исследования заключается в том, что дети младшего школьного возраста быстро утомляются в течение учебного дня и в этой связи у них наблюдается плохая работоспособность.

**Цель** – выявить влияние утренней гимнастики на работоспособность младших школьников.

**Задачи:**

1. Определить роль утренней гимнастики на работоспособность младших школьников.
2. Разработать рекомендации педагогам по организации утренней гимнастики.

Использованы следующие **методы:**

1. Изучение, анализ и теоретическое обобщение литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Анкетирование.
4. Педагогическое наблюдение.

**Результаты исследования.** Проанализированы литературные источники, выпущенные до 2006 г. Внимание уделялось вопросам влияния утренней гимнастики на работоспособность и здоровье младших школьников.

Эксперимент проводился на 10 учениках 1 класса. Испытуемым предлагалось следующее задание. Перед детьми был нарисован квадрат, состоящий из шестнадцати полей. Каждое из них разделено по диагонали на две части. В прямом углу нижнего треугольника указан его порядковый номер, а в верхнем – те же цифры в беспорядке. Была

поставлена задача найти числа, в последовательном порядке проговаривая их вслух. Начало и окончание работы фиксируется на секундомере. На уроке физической культуры 5 из испытуемых выполняли комплекс утренней гимнастики, 5 не выполняли. Затем сравнивали результаты выполнения контрольного упражнения после окончания учебного дня.

В ходе эксперимента было взято время решений до урока физической культуры и после. Результаты оформлены в табл.1.

*Таблица 1*

<b>Время выполнения (сек)</b>	<b>Характеристика работоспособности</b>
быстрее 30	высокая
31–35	хорошая
36–45	средняя
46–50	пониженная
51–60	очень низка

В начале урока физической культуры проводились комплексы утренней гимнастики, а после уроков детям снова выдавались карточки, только числа были в другом порядке. Результат эксперимента показал, что у детей, которые выполняли утреннюю гимнастику, работоспособность повысилась или осталась без изменений (хорошая). Дети так же активно продолжали работать на остальных уроках, высокая активность была и на переменах, где дети играли в подвижные игры. У тех, кто не выполнял комплексы утренней гимнастики работоспособность понизилась (с хорошей на среднюю). Тем самым мы показали, что, проводя утреннюю гимнастику в начале учебного дня, дети не устают, а продолжают активно работать на уроках в течение всего дня. Определяется как непосредственное восприятие исследователем изучаемых процессов и явлений.

Исследование проводилось в ЭЭЛ «Эколого-экономическом лицее» на учениках 1 класса.

На первом уроке физической культуры проводились различные комплексы физи-

ческих упражнений, включая упражнения с предметами (с мячами, с длинной палкой и т.д.). Эти упражнения выполнялись в музыкальном сопровождении, тем самым повышалось настроение, эмоциональное состояние на протяжении всего дня. После проведения таких уроков посещались остальные уроки у этого класса. Дети активно работали на уроке, отвечали на все вопросы и т.д. На переменах дети проводили игры, вели подвижную деятельность.

После всех уроков проводилась работа с классным руководителем, в результате которой выяснилось, что после таких уроков дети лучше работают, лучше идут на контакт, как с учителем, так и между собой, что у детей повысилась работоспособность, т.е. стали за урок выполнять больше заданий, чем обычно.

**Заключение.** Таким образом, утренняя гимнастика имеет очень большое значение в жизни ребенка с раннего возраста и не только, главное соблюдать основные принципы в ней, а иначе она может и навредить ребенку.

Приобщение ребенка к утренней гимнастике важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и малыш бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. Выбатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий.

Тем самым исследование показало, что через утреннюю гимнастику можно не только физически развиваться и прививать интерес к занятиям спортом, но повышать работоспособность детей во время всего учебного процесса. Дети на занятиях с удовольствием выполняют интересные упражнения все вместе и под звуки веселой музыки, что, кроме того, дает особую сплоченность в коллективе.

## Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов.-М. Просвещение, 1984.
2. Бальсевич В.К. Здоровье в движении М. «Советский спорт», 1988.
3. Богословский В.П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию, -М.: Просвещение, 1984.
4. Гук Е.П., Полиевский С.А. Физкультура и закаливание в семье, М.: «Медицина», 1984.
5. Задиорский В.М. Физические качества спортсмена,- М. Фис. 1970.
6. Искусство быть здоровым. Сборник, часть 1 и 2. Автор-составитель Чайковский А.М., Шенкман А.Б., - М.: 1987.
7. Каменцер М.Г. Урок после урока.- М.: «Физкультура и спорт». 1972.
8. Никитин Б. Развивающие игры,- М.: «Педагогика», 1985.
9. Теория и методика физического воспитания учебник для институтов физической культуры под редакцией Матвеева П.П. и Новикова А.Д. - т 1. - М.: Изд-во Фис, 1976.
10. Кузьмина Н.В. Педагогическое мастерство учителя как фактор развития способностей учащихся // Вопросы психологии. 1984.

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

*Салманова Г.А.*

*Кыргызский Государственный университет им. И. Арабаева*

**Аннотация.** В статье рассматриваются методические особенности и ряд аспектов содержания физического воспитания детей дошкольного возраста. Актуальные вопросы содержания занятий в связи с возрастными особенностями и подготовленностью детей. Пристального внимания требует преимущественная направленность занятий при развитии тех или иных физических качеств.

**Ключевые слова:** двигательная активность, физическое воспитание, физическое развитие, дошкольный возраст.

## МЕКТЕПКЕ ЧЕЙИНКИ БАЛДАРДЫН ДЕНЕ ТАРБИЯСЫНДАГЫ МАЗМУНУНУН КЭЭ БИР АСПЕКТИЛЕРИ ЖАНА УСУЛДУК ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

*Салманова Г.А.*

*И.Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети*

**Корутунду.** Бул макалада мектепке чейинки балдардын дене тарбиясындагы кээ бир аспектиндеги жана усулдук өзгөчөлүгү каралат.

**Негизги сөздөр:** кыймыл жигердүүлүгү, дене түзүлүшүнүн өсүшү, мектепке чейинки өспүрүмдөр.

## SOME ASPECTS OF CONTENTS AND METHODOLOGICAL FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE.

*Salmanova G. A.*

*Kyrgyz State university the name of I. Arabyev*

**Abstract.** This Article methodical features and number of aspects are considered, physical education of children pre school age. Topical issues of content occupations in connection with age features and readiness of children.

**Keywords:** physical activity, physical education, physical development, preschool age.

**Актуальность.** В дошкольном периоде происходит наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и функции. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно-необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками [2].

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная

деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бежит и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов

**Цель исследования** – выявить основное содержание и особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по исследуемому вопросу.

2. Анализ и обобщение особенностей содержания физического воспитания детей дошкольного возраста.

По данным исследования авторов [2] с возрастом количество движений у детей увеличивается. Дети должны двигаться не менее 50-60% всего периода бодрствования. Продолжительная интенсивность двигательной активности; среднее количество движений в минуту составляет примерно 38–41 у детей 2 лет, 43–50 – 2,5 лет, 44–51 – 3 лет. Это значит, что разовая продолжительность движений очень мала – в среднем от нескольких секунд до 1,5 мин. Детям свойственна частая смена движений от 550 – 1000 раз в день, благодаря чему происходят поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому и дети не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную двигательную деятельность детей, создавая условия для разных движений [5].

Применительно к задачам физического воспитания детей раннего дошкольного возраста наиболее широкое применение в практике получили следующие три группы физических упражнений:

1) основная гимнастика;

2) подвижные игры (бессюжетные и сюжетные);

3) упрощенные формы спортивных упражнений и игр.

*Основная гимнастика включает в себя:*

– общеразвивающие упражнения для отдельных частей тела с предметами ( мячами, кубиками, флажками, гимнастическими палками и др.) и без предметов;

– различные виды ходьбы, бега, прыжков, лазание, ползание, равновесие, висы и др;

– строевые упражнения (построения перестроения, повороты, размыкания и смыкания);

– танцевальные упражнения.

*Подвижные игры* среди других средств центральное место. Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, как в основной гимнастике, а комплексное развитие физических качеств. Следовательно, осуществляется и комплексное совершенствование всего двигательного аппарата, всех систем организма.

*К упрощенным формам* спортивных упражнений относятся упрощенные способы передвижения на лыжах, катание на коньках, плавание, различные игры с мячом. Они направлены на решения оздоровительных и образовательных задач, а так же на формирование первичного интереса к спортивной деятельности

По данным авторов [4,2] преобладают две основные формы организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста:

1) государственная ( детские ясли – до 3 лет и детский сад – от 3 до 6 – 7 лет);

2) самодеятельная, где физическое воспитание осуществляется, главным образом, в семье.

Государственная форма организации физического воспитания является обязательной для всех детей, посещающих дошкольные детские учреждения независимо от форм собственности. Физкультурные занятия в этих учреждениях осуществляются в соответствии с Программой воспитания и обучения в детском саду (раздел «Физическое воспитание»), где определены задачи, содержание и формы организации физических упражнений. Физкультурные занятия проводят воспитатели и инструкторы-методисты по физической культуре.

Методика направленного использования физической культуры определяется возрастными особенностями и двигательными возможностями детей, условиями проведения занятий.

Основу двигательной активности детей до 2 лет должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом, игрушками, обручем, гимнастической палкой и скакалкой. Самая эффективная форма занятий в этом возрасте – игра позволяющая детям удовлетворить потребность в движениях. Занятия физическими упражнениями проводятся 2 – 3 раза в неделю.

На занятиях с детьми 2-3 лет большое значение придается методам использования слова и наглядного действия. Это объясняется интенсивным развитием речи ребенка и его способности подражать. Чтобы повысить активность, привлечь внимание детей, широко используются образные задания, имитации «бежим тихо, как мышки», «прыгаем мягко, как воробышки», «топаем, как медведи» и т.п. Физическая нагрузка в этом возрасте не должна быть ни чрезмерно легкой, но и не тяжелой. Степень ее воздействия на организм легко проконтролировать по пульсу. Разница в его частоте между началом и концом занятия должна быть в пределах 10 ударов. Если она больше – нагрузка чрезмерна. Неизменившаяся частота пульса свидетельствует о недостаточности нагрузки. Игровая деятельность детей третьего года жизни становится сложнее и разнообразнее. Большое место занимают сюжетные и ролевые игры.

В 3-4 летнем возрасте тренирующий эффект обеспечивают упражнения, доводящие ЧСС не менее до 130-140 уд/мин, 5-7 летнем – не менее 140-150 уд/мин. Последовательно применяются более сложные формы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, равновесия и др. [3].

В дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь, следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность движений. Скоростные способности воспитывают-

ся путем выполнения простых двигательных действий, обычно в игре. При воспитании силы и силовой выносливости, прежде всего, надо обращать внимание на мышцы живота, спины, ног, рук, стопы. Силовые нагрузки должны быть незначительными, обычно это упражнения, отягощенные собственным весом тела (приседания, лазание, прыжки, занятия с мячом, обручем, скакалкой и т.п.) Упражнения даются как в игровой, так и в обычной форме. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания.

В основе планирования процесса физической и двигательной подготовки дошкольников 3-6 лет должны лежать следующие основные положения: весь возрастной период от 3 до 6 лет является сенситивным для развития физических качеств и формирования основных движений. Следовательно, итоговый результат физической и двигательной подготовки дошкольников зависит от последовательных из года в год успехов ребенка; основной методической особенностью планирования данного процесса является наличие этапов до 1 месяца.

При этом специализированные физические упражнения или подвижные игры должны занимать от 50 до 70% общего объема времени двигательной активности.

На протяжении дошкольного возраста человек меняется так быстро и сильно как ни в одно последующее время. Деление указанного возраста на этапы отражает ступени биологического развития и одновременно соответствует требованиям воспитательного процесса, проводимого дошкольниками.

Согласно данным ВОЗ дошкольный возраст подразделяется на этапы:

1. новорожденный 1 – 10 дней;
2. грудной – 10 дней – 1 год;
3. раннее детство – 1-3 год;
4. первое детство – 4 – 7 лет.

Дети грудного и первого года раннего детства (от 2 до 3 лет) составляют первую

и вторую младшие группы детского сада. Первое детство представлено в детском саду средней группой (4 -5 лет), старшей группой (5-6 лет) и подготовительной группой к школе (6-7 лет).

Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада проводится 3 раза в неделю в утренние часы продолжительностью в 30 мин. Каждое третье занятие проводится на площадке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая с вводной частью (4-6 мин.), основной (18-20 мин.) и заключительной (3-4 мин.) В первой части предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге, их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести нежелательным последствиям (нарушению осанки, плоскостопию и т.д.)

Во второй части занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания [3].

В системе планирования в первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании, во вторую – для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют лазанье и равновесие, в четвертую – обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках.

Многие авторы считают [2,5], что наиболее общими задачами для детей раннего и дошкольного возраста являются следующие **оздоровительные задачи:**

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания.

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удержание рациональной позы во

время всех видов деятельности). Действенным средством предупреждения нарушений осанки являются физические упражнения. Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Физическая культура, придавая естественному процессу становления растущего организма, оптимальный характер, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости) в дошкольном возрасте не должно являться специально направленным по отношению к каждому из них..

И, напротив, следуя принципу гармонического развития подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание физических способностей.

Исходя из анализа научно-методической литературы [2,5] основные **образовательные задачи** сводятся к следующим:

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

В дошкольном возрасте вследствие высокой пластичности нервной системы довольно легко и быстро усваивают новые формы движений. Формирование двигательных умений осуществляется параллельно с физическим развитием. Ребенок должен освоить ходьбу, бег, лазание, навыки метания различных предметов, прыгивания с высоты, ловли предмета; к пятому–шестому годам ребенок должен уметь выполнять большинство двигательных умений и навыков, встречающихся в быту и жизни.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

Теснейшим образом наряду с оздоровительными и образовательными задачами должны содействовать педагогическому процессу воспитательные задачи, основу которых составляют:

1. Воспитание морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).

2. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве [4]

Таким образом, к моменту поступления в школу дети должны овладеть определенным запасом двигательных навыков и умений, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешно усвоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения.

**Заключение.** Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи должны решаться в органическом единстве в педагогическом процессе. В практике дошкольного воспитания широкое применение имеют три группы физических упражнений: основная гимнастика, подвижные игры, упрощенные формы спортивных упражнений и игр. Необходимо учитывать возрастные особенности, двигательные возможности детей и условия проведения занятий. При воспитании физических качеств основной акцент делается на координационные, скоростные и выносливость. Следует учесть при этом, что тренирующий эффект обеспечивают упражнения доводящие ЧСС от 100-120 до 140-150 ударов в минуту.

#### Литература

1. Антропова М.В., Кольцова М.М. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. -М.: Педагогика, 1983.-237 с.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.: Учеб.пособие для студ. ВУЗ. «Академия». 2004. – 472с.

3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: -М.: Просвещение, 1988 – 143с.

4. Бервинова Н.С, Шарабакин Н.И. Основы школьной физической культуры. – Б.: 2003. – 260с.

5. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания. – Изд.2 (в 2-х т.). – М., «Физкультура и спорт», 1976. – 252с.

## ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГОВОГО КОНТРОЛЯ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

*Саралаев М.К., Усенова А.А.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье исследуются вопросы современного допинг-контроля в олимпийских играх. Особо подчеркивается не только нарушения со стороны спортсменов, но и те нарушения, которые допускаются руководством ВАДА относительно спортсменов Российской Федерации. В статье поднимаются проблемные вопросы допинг контроля в современном спорте. Авторы делятся своими соображениями по дальнейшему развитию пропаганды антидопинговых знаний среди спортивной молодежи.

**Ключевые слова:** фармакология, допинг, допинг – контроль, стимуляторы, методы, субстанции, дисквалификация.

## ОЛИМПИАДАЛЫК ОЮНДАРДА ДОПИНГ-ТЕКШЕРҮҮ БОЮНЧА КӨЙГӨЙЛҮҮ МАСЕЛЕЛЕРИ

*Саралаев М.К., Усенова А.А.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Бул макалада Олимпиада оюндарында заманбап спорттогу допинг-текшерүү көйгөйлүү маселелери каралат. Айрыкча спортчулар тарабынан эле эреже бузуулар катталбастан, ошондой эле ВАДАнын жетекчилери Россия спортчуларына байланыштуу кетирген каталиктары да каралат. Окумуштуулар жаштар арасында допинге каршы билимдерин андан ары өнүктүрүү боюнча пикир бөлүшүшөт.

**Негизги сөздөр:** дары-дармек, допинг, допинг-текшерүү, стимуляторлор, ыкмалар, субстанциялар, дисквалификациялоо.

## PROBLEMS OF DOPING CONTROL IN THE OLYMPIC GAMES

*Saralaev M.K., Usenova A.A.*

*Kyrgyz state physical education and sport academy*

**Abstract.** The article examines the issues of modern doping control in the Olympic Games. It is emphasized not only violations of the athletes, but also those who allowed violations of Guidelines WADA regarding the Russian athletes. The article raises problematic issues of doping control in modern sport. The scientists share their views on the further development of anti-doping promotion of knowledge among youth, who take up sports.

**Keywords:** pharmacology, doping, doping control, stimulators, methods, substances, disqualification.

**Актуальность темы.** Проблемы допинг – контроля в Олимпийских играх является актуальной, так как с каждым годом увеличивается количество разоблачений и наказаний спортсменов многих стран, уличенных в употреблении допингов и стимуляторов в Олимпийских соревнованиях. В современных условиях происходит дисквалификация не только отдельных спортсменов, но и целых команд по видам спорта, сборных команд страны.

Использование допингов и стимуляторов в спортивных соревнованиях является самой сложной и пока еще не разрешенной проблемой Олимпийских игр. Именно поэтому ее исследование является весьма актуальной.

**Цель** – исследование вопросов антидопингового контроля Олимпийских играх.

**Задачи исследования:** 1. Изучение проблемы допинг– контроля по литературным источникам;

2. Обобщить фактов допингового контроля Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро 2016 года;

3. Формулирование рекомендаций по антидопинговой пропаганде среди спортивной молодежи Кыргызской Республики.

**Методика исследования:** • Использование материалов литературных источников;

- Анализ фактических материалов, касающихся санкций спортсменов Кыргызской Республики;

- Беседы с специалистами и преподавателями по вопросам допинг-контроля в международных соревнованиях.

**Краткая история использования допингов и стимуляторов.** Первые упоминания на прием допингов в спорте относятся к 1865г., когда в Амстердаме на соревнованиях пловцов участники принимали какие-то стимуляторы.

В 1879 году допингами начали пользоваться спортсмены – профессионалы в тех видах спорта, которые требовали длительного физического напряжения. Это, прежде всего многодневные велосипедные гонки и бокс.

Первая смерть от допинга официально зарегистрирована в 1886 году. Погиб велосипедист-профессионал итальянец Ментона. Началом современной эры допинга нужно считать 1935 год, когда был создан инъекционный тестостерон. Сначала используемый нацистскими докторами для повышения агрессии у солдат, чуть позже он уверенно вошел в спорт с олимпийскими атлетами Германии в 1936 году на Берлинской Олимпиаде. До этого олимпийские чемпионы использовали оральные препараты тестостерона, но создание инъекционного тестостерона было резким скачком и немецкие спортсмены взяли в тот год все золото. А в 1952 году на Олимпийских играх в Хельсинки погиб 25-летний велосипедист, принявший с кофе 15 таблеток оренамина и 8 таблеток фенилзопропаллина, являющихся допингом из числа анаболиков.

Как допинг заставляет спортсмена работать за гранью своих возможностей, т.е. выполнять сверхработу? По мнению ученых-медиков эта грань отделяет утомление от переутомления. Она отделяет здоровье от болезни и болезнь от смерти. И если снято у человека чувство утомления, как это происходит при приеме допинга, то переход от здоровья к болезни и от болезни к смерти происходит незаметно. В 1965 году в Страсбурге состоялась первая Международная конференция по допингам и допинговому контролю в спорте. На этой же конференции единогласно было принято решение – о применении самых решительных мер против использования стимуляторов в любом виде спорта. Был также принят проект Европейской конференции по борьбе с допингами, предусматривающий суровые санкции против спортсменов, принимающих допинги, тренеров, менеджеров, врачей и других лиц, попустительствующих этому.

Впервые допинговый контроль был проведен выборочно на Олимпийских играх в 1968г. в Мехико. С 1972г. он является обязательным на всех видах международных соревнований.

Когда речь идет о допингах, то следует вспомнить о «мировом рекордсмене» в беге на 100м. в Сеульской Олимпиаде Бена Джонсона (член сборной команды Канады), который в дальнейшем был дисквалифицирован на 2 года (1988, Сеул).

Обладательница трех золотых медалей Сиднейской Олимпиады ( 2000 г.) в беге на короткие дистанции Мэрион Джонс и ее бойфренд, рекордсмен мира на стометровке Тим Монтгомерн (США) использовали стероиды и были дисквалифицированы пожизненно.

Накануне Олимпийских игр в Пекине стало известно о дисквалификации ряда спортсменов за применение допинга. Среди них семь российских спортсменок. Также в полном составе дисквалифицированы были команды болгарских и греческих тя-

желоатлетов. В ходе Олимпийских игр были дисквалифицированы большое количество спортсменов из различных стран: Украины, КНДР, США, Дании и т.д.

По поводу рекордов китайских спортсменов представители очень успешно выступали китайские спортсмены, ученые и тренеры ряда стран выдвинули свои подозрения относительно использования новых неизвестных допингов, возможно генетического допинга, применение которого в то время невозможно было установить.

В 2008 году в Пекинской Олимпиаде также имели место громкие допинговые скандалы. Так, 13 августа китайская тяжелоатлетка Лю Чуньхун завоевала золото в весовой категории до 69 кг. Она в сумме двоеборья показала выдающийся результат для неизвестной спортсменки – 286 кг (128 кг в рывке и 158 кг в точке), превысив мировые рекорды на 10,5 кг 1 кг соответственно.

21 августа за употребление метилтестостерона антидопинговая комиссия лишила серебряной медали, завоеванной в семиборье украинскую спортсменку Людмилу Блонскую.

23 августа МОК дисквалифицировал украинского штангиста Игоря Разаранова. Допинг проба показала употребление нандролон – в его организме допустимая норма превышала в 4,3 раза [ 1с.64].

Были пожизненно дисквалифицированы китайский пловец Оуян Куньпэн и его тренер, борец По Мэн и его тренер [ 1с,64].

В связи с допинговыми скандалами Олимпийских игр 2016 года в Рио-де-Жанейро президент Российской Федерации Путин В.В. сказал: « Возникает много вопросов – здоровые спортсмены США получили право использовать допинги, а паралимпийцы России бездоказательно отстранены от участия в Играх». При этом он имел ввиду разоблачение хакерами использование допинговых веществ 25 спортсменами на Играх 2016 года и еще 9 спортсменами, – большинство из которых представители США, Германии, Франции и Великобритании.

**Допинговые скандалы в Рио 2016.** Известно, что «расследование независимой комиссии Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) под руководством Макларена строится на показаниях Григория Родченкова, который отвечал в Сочи за деятельность Российской антидопинговой лаборатории. Он рассказал в США, как именно в Сочи менял допинг пробы через дырку в стене лаборатории.

Подобные манипуляции проделывались и с пробами паралимпийцев. ВАДА и МОК постараются отнять часть завоеванных на домашней Олимпиаде ( в Сочи) медалей. Это может стать также основанием для отстранения сборной России от следующих Олимпийских игр» [ 2, с.18]– отмечено в газете.

«На основании» доклада Макларена», как минимум 35 положительных допинг проб российских паралимпийцев бесследно исчезли между 2011 и 2015 годами. Комиссия отметила, что паралимпийский комитет России (ПКР) не представил никаких доказательств, опровергающих факты, на основании которых было принято решение Международного паралимпийского комитета (JPC)» – говорится в пресс – релизе. Арбитражного спортивного суда (CAS) [ 3,с.15].

Накануне и во время Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро МОК, ВАДА и международные федерации ряда видов спорта (легкой атлетики, тяжелой атлетики и некоторых других) допустили нарушение «Олимпийской хартии».

Следует особо подчеркнуть, что МОК и организации, которые функционируют, под его патронажем обладают автономией, т.е. не должны подчиняться никаким государственным организациям.

В уставе МОК, « Олимпийской хартии», записано «Национальные олимпийские комитеты (НОК) должны сохранять свою автономию и противостоять любому давлению – политическому, религиозному или экономическому достижению этих целей» [ 5,с.17]. Однако это принципиальное положение на-

рушено со стороны США, которые активно подмяли под себя ВАДА и ряд Международных федераций и выборочно осуществляют санкции против российских спортсменов.

Нарушен еще один пункт « Олимпийской хартии» где говорится: « В тех видах спорта, где команда не может выступать самостоятельно в виду исключения одного из ее членов, оставшиеся члены команды могут продолжать выступать в соревнованиях индивидуально» [ 5,с.63].

По последним данным хакеры взломали сайты ВАДА и обнародовали сведения о том, что многие участники, призеры и победители Олимпийских игр в Рио 2016 ( 25 спортсменов) уличены были в использовании допинговых веществ и стимуляторов. В последующем еще 9 спортсменов, среди них большинство американцев из США. Так, появилась информация, разоблачающая теннисисток – сестер Селена и Венус Вильямс, метателя молота Мишеля Картер, гимнастку Бритчи Гринер, Симона Байлз и других. Есть также представители из других стран. Американские СМИ в этом разоблачении обвиняют русских. В.Смирнов в своем интервью отметил: « Мы против незаконных кибератак и будем просить правительственные следственные органы расследовать эти факты».

В СМИ отмечают одностороннее разрешение ряду спортсменов из США, которые якобы страдают от серьезных заболеваний и им дано разрешение ВАДА пользоваться допинговыми препаратами.

**Запрещенные разновидности допингов и стимуляторов, внесенные в список антидопинговой комиссии МОК.** Официальный перечень запрещенных фармакологических веществ, утвержденный медицинской Комиссией Олимпийского Комитета подразделяется на несколько основных классов:

- допинговые вещества;
- стимуляторы ( стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, аналептики);

- наркотики (наркотические анальгетики);
- анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;
- допинговые методы (различные манипуляции с кровью и мочой);
- фармакологические средства ограниченного использования;
- алкоголь;
- местные анестетики;
- кортикостероиды.

Систематическое использование стимуляторов приводит к нарушениям сна, появлению чрезмерной возбудимости, нарастает тревожность, отмечается повышение артериального давления разнообразные вегетативные нарушения ( появляются боли в области сердца, повышается частота сердечных сокращений, нарушается сердечный ритм).

Применение **стероидов** позволяет тренироваться несколько раз в день, появляется способность выполнить более тяжелую тренировку, улучшается настроение, усиливается желание тренироваться, появляется устойчивость к боли. Улучшается «мышечная память»: становится легко не только воспроизвести результаты предыдущей тренировки, но и значительно их улучшить. Для достижения анаболического эффекта дозы препарата должны увеличиться в 10-20 и даже 40 раз! За счет усиления обмена веществ ускоряется трансформация препарата и сила его действия соответственно уменьшается. Это требует постоянного увеличения дозы допинга, что и является причиной многочисленных осложнений. К специфическим видам допингов относятся **диуретики**. Они используются для срочной сгонки веса и для ускорения выведения продуктов распада анаболиков. Вместе с жидкостью из организма выводятся соли, необходимые для нормального обмена веществ и функционирования организма ( например, калий, необходимые для работы мышцы сердца). Диуретики, принимаемые без компенсиру-

щих продуктов или диеты, приводят к развитию сердечной недостаточности. Кроме того, прием диуретиков может спровоцировать обострение сахарного диабета, так как вызывает повышение сахара в крови, расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта (с тошнотой). **Гормон роста** повышает массу тела, увеличивает силу мышц, их сократимость. Но по анаболическому эффекту он несравнимо слабее анаболических стероидов. Кроме того как и все вышеперечисленные препараты, он имеет ряд побочных эффектов, основным из которых является повышение уровня глюкозы крови (ГР снижает поглощение глюкозы тканями). Это может привести к возникновению сахарного диабета. Помимо этого, усиливается рост скелета.

Что же из себя представляет «**кровавый допинг**», в чем его суть? Доктор Стокгольмского Королевского госпиталя Бу Берглунд отмечает, что «эффект от ее применения равен разнице бегунов на длинные дистанции – тот, кто должен быть десятым – займет 1-е место».

В 2003г. ВАДА внесло в список запрещенных методов **генный допинг** – вирусные векторы, стимулирующие рост мышечной массы или продукцию эритроцитов, снабжающих ткани кислородом и способные увеличивать мышечную силу выносливость. Сегодня эксперты признают, что не очень владеют методами контроля, которые позволяют точно выявлять генную терапию.

К сожалению, поиски все новых допинговых средств и стимуляторов не прекращаются. Именно поэтому необходимо усиливать антидопинговую пропаганду среди спортсменов, тренеров и спортивных врачей.

**Порядок проведения допинг – контроля.** Во время соревнований, спортсмен получает уведомление о том, что согласно правилам, он должен пройти допинг – контроль. В обязательном порядке допинг контроль проходят победители, занявшие 1-е, 2-е и 3-е места, а также по решению комиссии один

ли несколько спортсменов, не занявших призовых мест (они выбираются по жребью). После выступления, указанные спортсмены направляются в комнату допинг контроля. Здесь спортсмен сам выбирает емкость для сбора пробы мочи на анализ. Затем, в присутствии наблюдателя происходит сдача пробы мочи (наблюдатель следит за тем, чтобы не было фальсификации пробы). После сдачи пробы, на сосуд наклеивается номер, который также выбирает сам спортсмен. После этого, полученная биологическая проба делится на две равные части – пробы А и В, которые опечатываются и им присваивается определенный код.

В случае обнаружения в пробе А запрещенных препаратов, вскрывается и анализируется проба В. При вскрытии пробы В может присутствовать либо сам спортсмен, либо его доверенное лицо. Если в пробе В также обнаруживаются запрещенные средства, то спортсмен подвергается соответствующим санкциям. Если же в пробе В не обнаруживаются запрещенного препарата, то заключение по анализу биопробы А признается недостоверным и санкции к спортсмену не применяются.

**Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга.** Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта.

При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом.

К сожалению и ряд кыргызских спортсменов (М.Шарипов, У.Молдодосов, У.Калиев, И.Артыков) были в разные годы дисквалифицированы за употребление допингов.

В беседе с доцентом, к.п.н. Данияровой Н.Н., специалистом по биохимии мы уточ-

нили ряд вопросов, касающихся допинговых средств, стимуляторов и разных методов для искусственного повышения спортивных результатов, физической и психологической подготовленности олимпийцев.

В беседе с профессором, к.п.н., Букуевым М.О. определились наиболее существенные вопросы антидопинговой проблемы и пути воспитания спортсменов, которые должны знать сведения о запрещенных препаратах.

Важное значение для антидопинговой пропаганды студентов-спортсменов имел организованный в октябре 2015 года в Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта семинар, проведенный специалистами Казахского национального антидопингового центра.

Целый ряд статей журналистов о проблемах допингового контроля были опубликованы в газетах «Комсомольская правда» и «Советского спорта». Особенно четко было показано, что допинг-контроль получил сильный крен в сторону политической борьбы в Олимпийских играх.

**Заключение.** В доступной литературе в полной мере освещаются проблемы антидопингового контроля в Олимпийских играх. Однако, события вокруг Олимпиады в Рио (2016) имеют новые нюансы.

По нашему мнению ВАДА, выполняя заказы США, активно вмешалась в Олимпийское движение и превысила свои полномочия. Ведь Олимпийские игры это соревнования между спортсменами независимо от национальности, расы, вероисповедания, политических убеждений. ВАДА, исключив от участия в Олимпийских играх спортсме-

нов Российской Федерации, которые не использовали допинги и стимуляторы, а также целую команду России к соревнованиям Паралимпиады допустила нарушение Олимпийской хартии и создала угрозу для всего Олимпийского движения.

МОК, ВАДА и Международные Федерации по олимпийским видам спорта должны усовершенствовать свои правила по наложению санкций, которые пока осуществляются односторонне, выборочно, в пользу США.

В связи с последними событиями, которые имели место в Рио-2016, необходимо усилить антидопинговую пропаганду среди спортсменов.

### Литература

1. Белов Е. и др. Олимпийские волнения. // Коммерсант, «Власть». №34 [788].01.09.2008. -С.57-67.
2. Вдовин А. Как разорвать круги ВАДА? «Комсомольская правда». 31.06.2016, – С.18
3. Вдовин А. За наши победы в Рио мстят российским паралимпийцам.// « Комсомольская правда» .24.08.2015, – С.15.
4. Дембо А.Г. Допинги и допинговый контроль. -Ленинград.1984. -С.13-38.
5. Олимпийская хартия.– М.: Фис.1991.
6. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология. - Москва: «Московская правда».1999. -С.115.
7. Спортивный допинг в вопросах и ответах.// МСН, 07.09.2004, №88.-С.14.
8. Сухов С.В., Бакашева М.К. Запрещенные в спорте субстанции и методы. – Алматы: Казахский национальный антидопинговый центр. 2013, – 72 с.
9. Шафранова Е.И. Отрицательные последствия приема анаболических стероидов.// «Теория и практика физической культуры». №5. 1989. – С.2-6.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

*Чалов Б.И., Оморов М.Ы.*

*Кыргызская государственная академия физкультуры и спорта*

**Аннотация.** В данной статье авторы рассматривают характеристику физических качеств специальной выносливости борцов вольного стиля и о повышении специальной выносливости спортсменов.

**Ключевые слова:** спортсмен, общая и специальная выносливость, физическое воспитание, спортивная борьба, восстановление, вольная борьба.

## ЭРКИН КҮРӨШ БАЛБАНДАРЫНЫН АТАЙЫН ЧЫДАМКАЙЛУУЛУКТУН ФИЗИКАЛЫК САПАТТАРЫНЫН МҮНӨЗДӨМӨСҮ

*Чалов Б.И., Оморов М.Ы.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Аннотация.** Авторлор бул макалада эркин күрөш балбандарынын атайын чыдамкайлуулуктун физикалык сапатын өстүрүү боюнча мүнөздөмө беришкен.

**Негизги сөздөр:** спортчу, жалпы жана атайын чыдамкайлуулук, физикалык тарбиялоо, спорттук күрөш, калыбына келтирүү, эркин күрөш.

## CHARACTERIZATION PHYSICAL QUALITIES AS A SPECIAL ENDURANCE OF THE FREE STATE WRESTLER

*Chalov B.I., Omorov M.Y.*

*Kyrgyz state physical education and sport academy*

**Abstract.** This article is about the characterisation physical qualities as a special endurance of the free style wrestlers and about promoting special endurance of the sportsmen.

**Key words:** athletes, general and special endurance, physical education, sport wrestling, recovery, free style wrestling.

**Введение.** Мировые современные достижения в спортивной борьбе сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена.

В спортивной борьбе, решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые качества общей и специальной выносливости, или, выражаясь научным языком, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При недостаточном развитии выносливости немислим высокий уровень общей и специальной подготовок юных борцов.

**Актуальность** данной проблемы заключается в том, что для достижения в таком виде спорта как вольная борьба высоких результатов, важно развивать специальную выносливость у борцов.

Борьба вольная – единоборство двух спортсменов с помощью различных технических приемов (захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и др.), в котором каждый из соперников стремится положить другого на лопатки и добиться победы. Схватка продолжается 6 мин. Если в течение этого времени никто из соперников не победил, а для этого необходимо одержать чистую победу или набрать одного бала.

**Объектом изучения** является учебно-тренировочный процесс у борцов вольного стиля.

**Предмет изучения** – комплекс средств и методов, используемых в процессе развития специальной выносливости у борцов вольного стиля.

**Целью исследования** является оптимизация средств и методов, используемых в воспитании специальной выносливости у борцов вольного стиля.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования;
- охарактеризовать историю развития вольной борьбы за рубежом, в СССР и России, в Кыргызской Республике;
- рассмотреть методы и средства развития специальной выносливости у борцов вольного стиля.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной подготовки спортсменов, поиска все более эффективных организационных форм, средств и методов учебно-тренировочной работы. Одной из главных задач, стоящих перед тренерами в спортивных видах борьбы, является повышение специальной выносливости спортсменов.

В литературе имеется несколько определений специальной выносливости. Наиболее полными считаются следующие: «Специальная выносливость – способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями его специализации» [6, с.27].

Выносливость – способность преодолевать утомление. Физическое утомление подразделяется на локальное, региональное и глобальное, в зависимости от объема мышечной массы, участвующей в работе (соответственно до 1/3, до 2/3 и свыше 2/3), острое и кумулятивное (накопившееся) и, наконец, компенсированное (без снижения работоспособности) и декомпенсированное (когда работоспособность неуклонно снижается) [5, с. 118].

Умение борца эффективно выполнять технико-тактические действия на протяже-

нии всей схватки подкрепляется высоким уровнем именно специальной выносливости. Для воспитания ее у борцов высокой квалификации необходимо повышать эффективность реализации их возможностей и добиваться постоянного их роста. При этом характерной особенностью организации тренировочной работы является приближение ее по воздействию на организм к соревновательной схватке.

Борьба относится к ациклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие общей и специальной выносливости. Физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством борцов. Все остальные качества – быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация – следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

Выносливость – способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности [6, с. 103].

Выносливость борца – это способность выполнять движения в высоком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично несколько схваток в течение всего соревнования [3, с. 14]. Это скорее скоростная выносливость. Выносливость тесно связана со способностью организма быстро восстанавливаться после перенесенных нагрузок. Выносливость зависит, прежде всего, от слаженности вегетативных функций организма, от работоспособности нервных клеток, системы дыхания и кровообращения. Она вырабатывается путем постепенного повышения нагрузки. Обуславливается деятельностью коры больших полушарий головного мозга, определяющей и контролирующей работоспособность всех органов и систем. Она обусловлена также подготовленностью мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем и органов. Ухудшение работоспособности нервных аппаратов – главное звено в цепи процессов, характеризующих развитие утомления. Выносливость спортсмена зависит от совершенства его техники, умение выполнять движения свободно, эко-

номно, без излишних энергетических затрат, от уровня развития быстроты, силы, волевых качеств. Различают общую и специальную выносливость.

Общая и (неспецифическая) выносливость – способность длительное время выполнять физическую работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и опосредованно влияющую на спортивную специализацию.

Специальная (специфическая) выносливость – способность обеспечивать продолжительность эффективного выполнения специфической работы в течение времени, в определённом виде спорта.

Общая выносливость может проявляться в упражнениях циклического и ациклического характера.

Специальная выносливость объединяет в себе три разновидности:

- скоростная выносливость;
- силовая выносливость;
- скоростно-силовая выносливость.

Скоростная выносливость – способность противостоять утомлению при нагрузках максимальной или близкой к максимальной (субмаксимальной) интенсивности.

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины.

Скоростно-силовая выносливость – способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Можно еще говорить о нервной выносливости – способности длительное время выдерживать большое нервное напряжение. Все эти разновидности выносливости неотделимы друг от друга и определяют одна другую. Базовой основой для всех видов выносливости служит общая выносливость. Выносливость – комплексное качество, большинство составляющих её компонентов являются общими для всех проявлений в различных спортивных дисциплинах. При этом долевое соотношение различных компонентов между собой и определяет специфику

выносливости в каждой спортивной дисциплине (у бегуна, пловца, боксёра, борца и т.д.). Таким образом, специальная выносливость для каждой спортивной дисциплины имеет свои ведущие компоненты, определяющие её специфичность в конкретном виде соревновательной деятельности.

**Заключение.** Выносливость является одним из важных физических качеств, необходимых для юных борцов. Выносливость – это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени, способность бороться с утомлением. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости. Специальная выносливость для каждой спортивной дисциплины имеет свои ведущие компоненты, определяющие её специфичность в конкретном виде соревновательной деятельности.

Выносливость борца вольного стиля – это способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных режимах, сохраняя эффективность технико-тактических действий.

Специальная выносливость воспитывается, непосредственно борьбой, поэтому схватки на ковре, нельзя заменить никакими другими упражнениями. Базой для развития специальной выносливости является общая выносливость. Вот почему все тренировки начинают именно с развития общей выносливости.

Любые упражнения, любая физическая работа, вызывающая утомление и повышенную деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем спортсмена, служат развитию общей выносливости. Развивать общую выносливость помогают различные виды бега, особенно бег по пересеченной местности, бег на коньках, ходьба на лыжах, игры в футбол, баскетбол, ручной мяч и т. д.

Основным же средством для развития специальной выносливости остаются заня-

тия борьбой: схватки на ковре и специальные упражнения с партнером, чучелом и т. д. Одним из средств, которым пользуются для развития специальной выносливости, служат продолжительные схватки (более продолжительные, чем это предусмотрено правилами соревнований) в достаточно высоком темпе. У борцов наиболее распространенным методом развития специальной выносливости является метод, при котором интервалы работы сменяются интервалами отдыха.

#### Литература

1. Егоров А. Такова спортивная жизнь. Советская Чувашия. – 2009. – 19 декабря (№ 242). – С. 1, 3

2. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб. : Питер, 2010. – 352с.

3. Колодницкий Г. Общая выносливость и основы ее. Основы безопасности жизни. – 2004. – № 9. – С. 27-30.

4. Кочков В.Н. Развитие специальных физических качеств борца: учеб.-метод. Пособие. Чуваш. гос. пед. ун-т им. И.Я. Яковлева. – Чебоксары: ЧГПУ, 2005. – 19 с.

5. Спортивная борьба: Учеб. пособие / под ред. Г.С. Туманяна. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 480 с.

УДК 371.48

## РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ (на примере футбола)

*Чыныбеков К.Т., Айбалаев А. Ж., Исакова Ж. Д.  
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье рассматривается роль спортивных игр, в частности футбола, в воспитании молодежи, а также их физическом, нравственном и социальном развитии молодежи.

**Ключевые слова:** футбол, воспитание молодежи, развитие.

## ЖАШТАРДЫ ТАРБИЯЛООДОГУ СПОРТ ОЮНДАРЫНЫН ТААСИРИ (футбол оюнунун негизинде)

*Чыныбеков К.Т., Айбалаев А. Ж., Исакова Ж. Д.  
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Бул макалада спорт оюндарынын бири футболдун жаштарды тарбиялоодо тийгизген таасирин, анын ичинен тулку бойду чыңдоо, ан-сезимин жана социалдык жактан өнүгүүсү каралган.

**Негизги сөздөр:** футбол оюну, жаштарды тарбиялоо жана тулку бойду чыңдоодо өнүгүүсү.

## THE ROLE OF SPORTS GAMES IN TEACHING YOUTH (on the example of football)

*Chynybekov K.T., Aibalaev A.J., Isakova J.D.  
Kyrgyz state physical education and sport academy*

**Annotation.** The article covers the role of sport games, particularly football. In youth upbringing, physical, moral and social development of youth.

**Keywords:** football, teaching youth, development.

**Актуальность.** Самый популярный среди классических видов спорта и спортивных игр – футбол, который сегодня занимает особое место и привлекает очень многих детей и молодежь. Пользуясь популярностью вида и интереса общественности занятия футболом, особенно уличным футболом, можно использовать и отвлечь детей, подростков и молодежь от вредного влияния “улицы”. Проблемы социально-педагогического характера детей вытекают из их социального образа жизни, который имеет перегруженность отрицательным опытом, негативными примерами и образами поведения, отягощенная психологическим состоянием.

Футбол является популярным видом спорта среди молодежи, обладающим широкими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности, разностороннюю подготовку человека. Физические кондиции футболиста, уровень состояния его здоровья особо отличаются в положительном смысле.

В условиях имеющейся спортивной базы, обеспеченности спортивным инвентарем и оборудованием, подготовленности педагогических кадров необходима разработка педагогически современной технологии обучения навыкам игры в футбол, применение наиболее эффективных на начальном этапе подготовки средств и методов для овладения навыками игры, повлияющей и направленной на воспитание молодежи к трудолюбию, целеустремленности и ответственности.

**Цель** – теоретически обосновать и экспериментально апробировать педагогический процесс влияния спортивных игр на воспитание молодежи на примере футбола.

**Задачи:** 1. изучить влияние спортивных игр в воспитании молодежи через занятие спортом (футболом);

2. изучить влияние социальной стороны занимающихся футболом в формировании физической культуры личности;

3. обосновать эффективность предложенных педагогических способов в форми-

ровании личностной физической культуры молодежи при организации тренировочных занятий футболом.

В основу исследования положена следующая гипотеза. Физическая культура личности занятия футболом молодежи может быть сформирована, если:

– будут выявлены последствия в развитии межличностных отношений и стиля поведения;

– определено отношение к физической культуре (как футболу) вообще и к средствам физического воспитания, в частности;

– обеспечено направленное формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Образовательная система должна стать иммунным барьером сохранения индивидуального здоровья молодежи при занятии спортом, футболом, а так же способствовать формированию культуры здоровья. Особая роль в физической культуре принадлежит занятию спортом, главными направлениями которого являются:

– адаптационная, заключающаяся в самосохранении и развитии общества;

– человекотворческая, связанная с саморазвитием человека.

Взаимосвязь и взаимодействие этих двух направлений дают возможность реализовать внешние функции физической культуры, обеспечивая общество всем необходимым для его развития, а так же внутренние функции, направленные на постоянное самосовершенствование человека.

Человекотворческая функция реализуется через двигательную деятельность человека, но только в том случае, если она осознана. Здесь находит отражение духовной культуры над материальной. Обладая мощным гуманистическим потенциалом, физическая культура занятия спортом способствует гармонизации, оздоровлению человека, воспитанию его жизненной позиции, гражданственности, приводя его психофизическое состояние в разумное соответствие с биологической и социальной средой.

В сфере физической культуры в самом общем виде можно выделить реализуемые группы ценностей:

– интеллектуальные (знания в области физической культуры, связанные с интеллектуальным потенциалом физической культуры личности);

– двигательные (физический потенциал личности и общества; уровень физической подготовленности, уровень умственной и физической работоспособности, образцы моторной деятельности);

– мобилизационные (рациональная организация свободного времени, возможности самовоспитания и самоорганизации стиля жизни, умение противостоять неблагоприятным условиям биологической и социальной среды);

– интеграционные (общественное мнение, материально-техническое и правовое обеспечение, мотивы, интересы, потребности, желание заниматься физкультурно-спортивной деятельностью).

В подобной взаимосвязанной структуре ценностей отражены наиболее значимые для жизнедеятельности человека и общества аспекты современного понимания физической культуры в работе авторов [1–5].

Однако, важнейшей производной взаимодействия ценностей физической культуры для личности является улучшение состояния и культуры здоровья и его компонентов (социальная, психологическая и физическая составляющие здоровья). Но современная педагогическая наука не предлагает эффективных способов противодействия социальной проблеме средствами физического воспитания и спорта.

Кроме того, как составляющая часть населения должны пользоваться системой физической культуры государства, а государство, в свою очередь, должно создавать условия для формирования личностной физической культуры.

Изложенное выше позволяет утверждать, что проблема снижения влияния социальной проблемы молодежи и формирование

их личностной физической культуры нуждается в тщательном всестороннем научном анализе, будучи особенно актуальной в наших условиях [6–12].

Методы и источники исследования: анализ научной литературы, посвященной проблемам, их психического состояния и влияния социальных слоев на межличностные отношения сверстников, формирования физической культуры личности, воспитания как условия развития и социализации личности.

Выявлены негативные последствия социального явления молодежи, с учетом внешнего окружения личности, что выражается в высокой степени тревожности разных возрастов, нарушениях их психического здоровья.

Доказано, что в условиях социальных слоев должен быть включен в значимую для него деятельность, иметь возможность осознавать свои действия и быть ответственным за них. Преодолеть негативное влияние можно с помощью педагогических методов, системы мер и механизмов, обеспечивающих всестороннее развитие личности. Таким видом деятельности могут быть занятия интересным для личности видом спорта.

Показаны пути, состав средств, особенности содержания и методика формирования физической культуры и здорового образа жизни молодежи в процессе занятий футболом.

Следовательно, при организации систематических занятий футболом молодежи особое внимание следует уделять теоретической подготовке и знакомству их всесторонним воспитательным влияниям занятий, упражнений в повышении общего уровня двигательной активности для улучшения функциональной готовности организма. Физические упражнения, выполняемые на занятиях по футболу рассматривать надо не только как способ физической, технической и тактической подготовки, но и как возможность повышения умственной работоспособности, оказывать осознанно взаимопомощь, развивать чувство ответственности.

В систему физического воспитания ледует ввести общеразвивающие упражнения для развития двигательных качеств, выполнения простых игровых действий, подвижные игры и футбольные эстафеты, игры в мини-футбол, целесообразно привлечение их к участию в товарищеских и официальных играх.

### **Выводы:**

1. Воспитание и развитие личности происходит в условиях конкретного пространства и времени при занятии спортом (футболом), в результате которого молодежь проявляет себя с положительной стороны, как их ответственный подход к заданиям, трудолюбию и стремление.

2. Система тренировки и воспитания молодежи в футболе, построенная на идеях целесообразной организации личного пространства, инициативы и нравственного обогащения, связанных с развитием высокого уровня психического и морального развития молодежи.

3. В процессе занятий футболом у молодежи проявляется организованность, тренировочная и соревновательная деятельность. Кроме этого спортсмены футболисты становятся более интеллектуально общительными и раскрепощенными, что влияет на их положительный результат во время соревнования.

### **Литература**

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 2. – С. 17-23.

2. Беляков Н.И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-дея-

тельного подхода: Автореф. дис... канд.пед. наук/ Н.И.Беляков. -Барнаул, 2001.– С.21.

3. Бугаев В.Г. Основные предпосылки к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом//Физическая культура в системе образования: сб. статей науч.-практической конф. Красноярск: Издательский центр КГУ, 2002. – С. 180-181.

4. Васильев А.А. Социально-педагогические аспекты повышения физкультурно-спортивной активности студентов во внеучебное время: автореф. дисс. . канд. пед. наук. – М., 1982. – С. 26.

5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С.331.

6. Кураш В.П. Особенности планирования спортивных игр в школьной системе физического воспитания. V Междунар. науч. конф. Матер. – Гродно, 2002. – С. 340.

7. Кураш В.П. Социальные проблемы физического воспитания школьников // Социологические проблемы здорового образа жизни молодежи: Тезисы регион. научно-практ. конф. – Брест, 2001. – С 58.

8. Кураш В.П., Квашук П.В., Рахматов Ю.К. Футбол в системе школьной физической культуры // Физическая культура в системе образования: Матер. междунар. научно-практ. конф. – Красноярск, 2001.– С 82-83.

9. Ларионова Н.Н. Уровень здоровья физической подготовленности и мотивы оздоровительной деятельности студентов вузов //Валеология: Научно-практический журнал. 2000. №2. – С.65–68.

10. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ. 1997. № 6. – С. 10-15.

11. Лубышева Л.И., Грузных Г.М. Теоретико-методологическое обоснование физкультурного воспитания студентов //Теория и практика физической культуры. 1991. № 6. – С. 9-12.

12. Самусенков О.И. Педагогическая технология реализации социально-культурного потенциала игровых видов спорта в работе с юными спортсменами (на примере футбола). Дисс... докт. пед. наук. – М., 2001.– С 45.

## РАЗВИТИЕ МИНИ-ФУТБОЛА (ФУТЗАЛ) В КЫРГЫЗСТАНЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ В ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

*Чыныбеков К. Т., Чыныбеков З.Б.,  
Кыргызская государственная академия физкультуры и спорта  
Камчыбеков А.А.  
Жалалабадский государственный университет*

**Аннотация.** В статье рассматривается процесс становления мини-футбола (футзала) в Кыргызской Республике, как одного из видов классического футбола. Раскрывается роль Международной федерации футбола (ФИФА), Азиатской футбольной конфедерации (АФК), Федерации футбола КР в развитии и популяризации футзала в нашей стране.

**Ключевые слова:** мини-футбол, футзал, популярный вид спорта.

## КЫРГЫЗСТАНДА КИЧИ-ФУТБОЛДУН (ФУТЗАЛ) ӨНҮГҮҮСҮ ЖАНА ЖАШТАРДЫ ТАРБИЯЛООДО ТИЙГЕН ТААСИРИ

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

**Корутунду.** Бул макала Кыргызстанда кичи-футбол, залда ойнолуучу футбол оюндун өнүгүүсүнө Кыргыз футбол федерациясы, Азия жана Дүйнөлүк футбол федерациялардын кошкон салымы.

**Негизги сөздөр:** кичи-футбол, зал кичи футболу, эң көрүнүктүү спорттун бири

## DEVELOPMENT OF MINIFOOTBALL (FUTSAL) IN KYRGYZSTAN AND IT'S INFLUENCE ON THE UPBRINGING OF YOUTH

*Chynybekov K.T. Chynybekov Z.B. Kamchybekov A.A.  
Kyrgyz State Akademy of Physical Culture and Sports*

**Annotation.** In the article, the process of emergence of mini-soccer (futsal) as a discipline of the classical football is considered. The role of the International federation of football (FIFA), the Asian Football Confederation (AFC), Football federation of the Kyrgyz Republic (FFKR) in development and popularization in our country is illustrated.

**Keywords:** minifootball, futsal, popular type of sport.

**Актуальность** обусловлена тем, что в современном мире спорта игра футзал существует как самостоятельная система спорта в обществе. В сфере спорта Кыргызстана подобны как уже сложившиеся виды спорта, так и активно развивающиеся виды. Проведенный нами анализ процесса развития этой дисциплины классического футбола на рубеже конца 80-х и начала 90-х гг. прошедшего столетия позволил сделать нижеследующие выводы. Благодаря инициативе международной федерации футбола (ФИФА), сумевшей реализовать сложившиеся в целом ряде стран предпосылки, се-

годня эта спортивная игра культивируется более чем в 110 странах мира [2, 3]. ФИФА разработала единые правила соревнований по мини-футболу. Разработав единые правила, ФИФА во 2-й половине 80-х гг. прошедшего века провела в Венгрии, Бразилии, Испании три международных экспериментальных турнира, а в 1989 г. – первый чемпионат мира с участием 16 сборных, показавший значительные перспективы этой дисциплины футбола. С тех пор чемпионаты мира стали проводиться каждые 4 года, а в структуре ФИФА был создан специальный комитет по футзалу.

Аналогичные комитеты стали создаваться и в структурах региональных ассоциаций футбола и национальных федераций футбола. При этом в ряде стран мини-футбольные структуры сразу же приобрели определенную автономию. Например, в Бразилии была образована национальная конфедерация зального футбола, в Испании – лига футзала, а в Чехии – ассоциация мини-футбола.

Важной акцией ФИФА по развитию этой дисциплины футбола стало проведение региональных семинаров для тренеров специалистов из Испании, Италии, России и других стран. Свою лепту, в процесс развития мини-футбола и далее футзала стали вносить и региональные ассоциации футбола. Постепенно и в других регионах мира мини-футбол (футзал) завоевал все большую популярность. Совершенствовалась его организационная структура управления на уровне национальных федераций футбола, росло спортивное мастерство игроков, на международной арене появлялись новые сильные национальные сборные [1, 2, 3].

**Цель** – выявление процесса становления футзала в нашей стране и процесс ее развития как вида спорта, а также определение его места в воспитательных процессах нашего общества. В нашей стране этот процесс был более сложным, так как он совпал с периодом, когда экономика страны была в упаде, и во время этого перехода экономики на рыночные отношения тяжело было его развивать [2, 3].

Поставлены следующие задачи:

1. Изучить исторические условия развития кыргызского футзала с 1990 года.
2. Выявить основные проблемы и перспективы развития футзала Кыргызстана в современном этапе кыргызстане.
3. Сформулировать рекомендации по дальнейшему совершенствованию футзала в республике

В Кыргызстане мини-футбол начался в 1992 году. В этот год был проведен первый чемпионат Кыргызстана, с участием 12 команд, высшей лиги, где чемпионом стала команда «Сельмашевец» (г. Бишкек), тру-

бодового коллектив одноименного завода «Сельмаш». Закрытие чемпионата посетил первый Президент Кыргызской Республики Аскар Акаевич Акаев. Это дало толчок в развитие мини-футбола (далее футзала) в нашей стране.

Официальной датой рождения отечественного мини-футбола принято считать 1994 год. Именно тогда в структуре федерации футбола Кыргызской Республики был образован комитет по мини-футболу, стали ежегодно проводиться соревнования, была сформирована национальная сборная команда страны, в стране была создана Ассоциация мини-футбола Кыргызстана (АМФК). Несмотря на экономическую ситуацию, АМФК проводила целенаправленную работу по организации соревнований в г. Бишкек. Ассоциация футзала Кыргызстана стала действенной структурной ФФКР – в прошедшие годы происходило развитие мини-футбола как разновидности классического футбола, с последующим переименованием его в нашей стране как футзал, ставшей во многих странах мира, в том числе и в нашей стране, в один ряд с наиболее популярными видами спорта. Благодаря активности АМФКР, в нашей стране изданы учебно-методические пособия для тренеров (автор к.п.н. М.О.Букуев). Международная организация ФИФА ежегодно проводит курсы для тренеров и судей по повышению квалификации, где присваиваются лицензии тренерам, для дальнейшей работы в футзале.

Начиная с 2004 г., Федерация футбола Кыргызской Республики далее АМФК стала активно проводить работу по развитию женского мини-футбола. Стал проводиться чемпионат страны среди женских клубов.

Активный толчок развитию мини-футбола дают Международные Исык-Кульские игры, где участвуют команды России, Китая, Казахстана, Кыргызстана и другие приглашенные страны СНГ.

В этих играх участвуют более 50 команд, разного возраста и из разных регионов нашей страны и стран СНГ. Где проявляются ответственность команд, борьба за призовые

места, патриотизм своей малой родине, к региону, откуда прибыла та или иная команда, чувство ответственности и выполнение требования регламента соревнования, установку на игру тренера команд, выполнять поставленные задачи, побеждать в каждом матче и в итоге соревнования. Это дает толчок нашей молодежи проявлять себя с положительной стороны, не только во время соревнования, но и последующей жизни, потому что, она идет и передается от поколения к поколению, история выступлений тех или иных команд на Международных соревнованиях. Дружеская встреча с другими командами где представляют молодежь стран СНГ, с которыми необходимо поддерживать связь, как в спорте, так и в личной жизни.

**Результаты исследования.** Важным шагом в развитии массового мини-футбола в стране стали соревнования среди вузов «Универсиада», в которых сегодня задействованы все студенты вузов нашей страны, где формируются молодежные студенческие сборные команды. Среди вузов Кыргызстана проводятся соревнования, в результате которых определяется победитель «Универсиады», демонстрирующие активный рост из года в год. В результате этого на базе команды победителя Универсиады создается студенческая сборная команда Кыргызстана, которая участвовала на международных соревнованиях. Пример этому участие студенческой сборной Кыргызстана в Тайланде (2004 г.), Чехии (2008 г.) и в 2016 году в Алматы (Республика Казахстан), где наша молодежная студенческая команда по футболу проявляли ответственность, дисциплинированность, поддерживая честь нашей родины.

В соответствии со стратегией социально-экономического развития Кыргызстана, одной из актуальных задач нашего страны является сохранение и укрепление здоровья молодежи, в частности студенческой [1, 2]. Здоровье студентов составляет интерес каждого высшего учебного заведения по причине озабоченности состоянием здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой,

ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности кадров в различных сферах [3].

Основным фактором здоровья является образ жизни человека, соблюдение режима труда и отдыха, питания, гигиенических требований, организация индивидуального оптимального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения. Жизнедеятельность осуществляется на основе процессов самоорганизации и самодисциплины, что обеспечивает укрепление организма, личностную и профессиональную подготовку при занятиях спортом как, например, футбол.

Занятия спортом, как футбол, имеет широкий спектр позитивного воздействия на различные стороны телесной и социальной жизни человека. Индикаторами этих воздействий выступают: жизненная энергия, собранность, коммуникабельность, ощущение своей физической и умственной привлекательности, оптимистический настрой, умение организовывать то или иное спортивное мероприятие, которое могло бы дать следующему молодому поколению урок. Преимущества занятия спортом на примере футбола обнаруживаются в хорошем самочувствии, морально-эмоциональной устойчивости, хорошо развитой волевой организации, уверенности в себе, слабой подверженности депрессивным и способности управлять состоянием.

Согласно возрастной психологии, студенческий возраст – это период жизни, когда завершает формироваться система ценностей личности, осуществляется самоопределение в плане выбора стратегии собственной жизни [6]. Поэтому задача становления и занятия спортом в студенческом возрасте является одной из согласованных с задачами социального воспитания взрослого человека. Становление ответственности за свое здоровье можно рассматривать как одну из задач его личностного и общекультурного развития.

Как Международная федерация футбола (ФИФА) так и Федерация футбола Кыргызской Республики проводит целенаправленную работу по подготовке тренеров и судей, формированию сборной Кыргызстана, для участия в международных соревнованиях, открытию в регионах территориальных ассоциаций. Предприняты шаги по внедрению в футзале профессиональных отношений, упорядочению трансферов игроков, стимулированию коммерческой деятельности клубов-участников чемпионата Кыргызстана, проведению соревнований среди юношей различных возрастных групп. Постепенно развивалась и структура сборных команд Кыргызстана, которая сегодня включает национальную, молодежную (до 21 года) и студенческую сборную Кыргызстана.

Все проекты ФИФА, АФК и ФФКР направлены на привлечение молодежи к футболу, как самого популярного вида спорта. Все это делается для того, чтобы молодежь в нашей стране была занята спортом.

**Заключение.** Кроме достигнутых положительных результатов есть и недостатки в нашей структуре футзала. Это отсутствие высококвалифицированных тренеров, отсутствие соответствующих спортивных сооружений (кроме городов Бишкек и Талас).

Проведенный анализ развития футзала с 1990-х гг. прошедшего века до наших дней для целенаправленной деятельности международных футбольных организаций, национальных федераций футбола и соответствующих организаций футзала ФФКР показала, что футзал в нашей стране развивается скачкообразно. Это говорит о том, что нет ответственных лиц, конкретно и вплотную занимающихся развитием этого вида спорта, хотя имеет отличительные от классического футбола свои правила соревнований, отличается значительным контингентом спортсменов, тренеров и судей, специализирующихся в данной спортивной игре. На основании вышеизложенного можем сделать следующие выводы:

1) Без создания прочной научно-методической базы трудно представить дальнейшее развитие этого вида спорта, которое необходимо тренерам, занимающимся развитием футзала и воспитанием молодежи с последующим привлечением их к занятиям футзала.

2) Для дальнейшего развития футзала необходимо готовить высококвалифицированных тренеров по футзалу, провести переподготовку учителей школ, преподавателей ВУЗов и СУЗов, а также программы для спортивных школ к занятиям по футзалу.

3) Необходимо открыть курс обучения для развития спортивного менеджмента, специализирующегося по футзалу, посредством которого активно занимались бы освещением в развитии футзала в стране.

Вследствие этого появляется необходимость в создании объединения или комитета (совета), которая могла собрать всех любительских лиг и уличный футбол воедино, которые выполняли бы требования к правилам игры мини-футбола и футзала.

#### Литература

1. Алиев Э.Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации (на примере Ассоциации мини-футбола России) : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – СПб., 2010. – С. 49.

2. Андреев О.С. Организационно-педагогические аспекты развития мини-футбола в Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. пед. Наук. – М., 2008. – С. 27.

3. Андреев С.Н. Эволюция мини-футбола (футзала) в современную автономную разновидность классического футбола // Теория и методика футбола. – 2007. – № 1. – С. 6-7

4. Букуев М.О. “История развития мини-футбола в Кыргызстане” Бишкек, 2000.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 543.

6. Столбов В.В. История и организация физической культуры и спорта. – М.: Просвещение, 1982. – С. 288.

## II. ВОПРОСЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

---

УДК 316

### КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН ЭЛ АРАЛЫК СПОРТТУК БАЙЛАНЫШТАРЫНЫН ТАРЫХЫ ЖАНА КЕЛЕЧЕКТЕГИ ӨНУГҮҮСҮ

*Азизбаев С.С., Турапбаев Н.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Макалада Кыргыз Республикасынын эл аралык спорттук байланыштарынын тарыхы, принциптери, мааниси, формалары, совет доорундагы жана эгемендүүлүк мезгилдердеги аткарылган иш чаралары, уюштурулган жана өткөрүлгөн мелдештер чагылдырылган.

**Негизги сөздөр:** эл аралык спорттук байланыш, тажрыйба алмашуу.

### ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ МЕЖДУНАРОДНЫХ СПОРТИВНЫХ СВЯЗЕЙ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

*Азизбаев С.С., Турапбаев Н.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Резюме.** В статье рассматриваются история и перспективы развития международных спортивных связей Кыргызской Республики. Отражены проделанные работы в плане строительства спортивных сооружений, проведении и организации международных соревнований в советский и период суверенитета.

**Ключевые слова:** международные спортивные связи, обмен опытом.

### HISTORY AND PROSPECTS OF INTERNATIONAL AND SPORT RELATIONS KYRGYZ REPUBLIC

*Azizbaev S.S., Turapbaev N.*

*Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports*

**Abstract.** The article deals with the history and prospects of development of international sports relations of the Kyrgyz Republic. It represented the plan of work in the construction of sports facilities and organization of international competitions in the Soviet period and suverinitet.

**Keywords:** international sports communication, exchange of experience and skills.

**Киришүү.** Эл аралык спорттук байланыштар – элдердин арасындагы маданий баарлашуусунун түрлөрүнүн бири катары дүйнө жүзүндөгү дене тарбия жана спорттун өнүгүүсүнө жакшы шарттарды түзөт. Эл аралык мелдештерге даярдануу жана катышуу спортчулардын чеберчилигин жогорулатууга, спорттук курулмалардын тармактарын кенейтүүгө, кадрларды даярдоону жакшыртып, уюштуруу-массалык иштерин өздөштүрүүгө жардам берет[1].

2016-жылы бул тармакта аткарылган иш-чаралардан болуп Бүткүл Дүйнөлүк көч-

мөндөр оюндарын өткөрүү үчүн Бактуу-Долонотту айылындагы дүйнөлүк стандарттагы ат майданынын, Газпром-нефть ден-соолукту чыңдоочу спорттук комплексинин курулушу, оюндарды өткөрүү, кыргыз спортчуларынын мелдештерге даярдануусу жана катышуусу жогорудагыга мисал болуп эсептелет.

Спортчулардын физикалык жана тактикалык даярдыгынын эффективдүүлүгүн жогорулатуу, спорттук техниканы өрчүтүү үчүн башка мамлекеттердеги жана улуттук мектептердеги спортчуларды даярдоо системаларын, жетишкендиктерди интенсивдүү

өнүктүрүү үчүн чет элдик жогорку жетишкендиктерди изилдеп үйрөнүү керек [2].

Эл аралык спорттук мелдештерге, кубокторго, Азиянын, Европанын, Дүйнөнүн күчтүү спортчулары менен биринчиликтерге катышуу жана мелдешүү кыргыз спортчуларынын эл аралык спорттук байланыштарынын негизги ордун ээлейт. Азыркы мезгилде, Кыргыз Республикасы эгемендүү мамлекет болгондугунун 25-жылдыгынан кийин советтик дене тарбия системасынын артыкчылыгын далилдөө зарылдыгы жоголду. Заманбап мезгилде, советтик доорго караганда КМШ өлкөлөрүнүн анын ичинде Кыргызстанда дене тарбия жана спортту мамлекеттик каржылоо кыскарды. Спорттук тарыхында ири ийгиликтерди (1980-жылы – Москва Олимпиадасында Каныбек Осмоналиев, Александр Блинов, Александр Мелентьев, Татьяна Колпакова – алтын медальдарды, Александр Абушахметов күмүш медаль, Сатымкул Жуманазаров – коло медаль ээлешкен) жараткан Кыргыз Республикасынын дене тарбия жана спорту азыркы кезде анча деле мыкты эмес мезгилдерди башынан өткөрүүдө.

Мындай кырдаалда, көз карандысыз мамлекеттер менен дене тарбия жана спорт тармагында кызматташуу жана өз ара көмөктөшүү, байланыштарды бекемдөө эң негизги маселе болуп эсептелет [3].

Эл аралык спорттук байланыштардын тарыхында кыргыз спортчуларынын ийгиликтери жана жетишкендиктери дайыма өзгөчө мааниге ээ болуп келген [4].

Атайын адабияттарды изилдөө негизинде эл аралык спорттук байланыштар – элдердин достугун жана тынчтыкты чыңдоо, спорттогу тажрыйба алмашуу, жогорку жетишкендиктеги спортту үлгүлөрдү, региондордо жана дүйнөлүк масштабда өнүктүрүү жана өркүндөтүү, официалдуу мелдештерди өткрүү жана региондордун, континенттердин жана дүйнөнүн мыкты спортчуларын, жааттарын аныктоо үчүн, регионалдык спорттук рекорддорду, дүйнөлүк жана олимпиялык рекорддорду каттоо жана азыркы замандагы спортту регламенттештирүү үчүн (спорттун түрлөрү боюнча эл аралык эрежелерди

иштеп чыгуу) колдонулганы биз тараптан аныкталды. Эл аралык спорттук байланыштар төмөнкү принциптердин негизинде жүргүзүлөт [5]:

1. жалпы дүйнөдөгү тынчтыкты бекемдөө факторлорунун бири катары эл аралык спорттук кыймылдын маанисин күчөтүү боюнча спорттук уюмдардын мамилеси;

2. эл аралык спорттук уюмдардын улуттук уюмдардын ички иштерине кийлигишпөө;

3. эл аралык уюмдардын жумуштарына улуттук спорттук коомдордун катышуусундагы саясий теңдештиги;

4. мелдештердин эрежелериндеги жана салттарындагы камтылган өлкөлөрдүн улуттук жетишкендиктерине урмат менен мамиле көрсөтүү.

Белгилеп кете турган нерсе эл аралык спорттук байланыштар улуттук башкаруучу спорттук уюмдардын, улуттук спорттук федерацияларынын, улуттук олимпиялык комитеттеринин, регионалдык спорттук уюмдардын, эл аралык спорттук федерациялардын, Эл аралык Олимпия Комитети менен бирдикте иш алып баруусунун жана макулдашылган аракеттеринин негизинде жүргүзүлөт.

Башка көптөгөн тынчтыкты сүйгөн элдердей эле Кыргызстан дагы адамзатты дүйнөлүк кыргын салуучу согуштардан сактоону каалайт. Тынчтык үчүн күрөшүүдө эл аралык спорттук байланыштар чоң мааниге ээ. Ошону менен бирге өзгөчө белгилеп кете турган нерсе бул – тынчтык, дүйнөдөгү стабилдүүлүк абал эл аралык спорттук кыймылды өнүктүрүүгө, эл аралык жолугушууларды жана турнирлерди уюштурууга, спорттук байланыштарды түзүүгө бекем пайдубалды түзүлөт. Буга мисал катары биринчи жана экинчи дүйнөлүк согуштардын мезгилинде VI, XII жана XIII Олимпиадалары өткөрүлбөй калганын эске салып кетсек жетиштүү болот. Экинчи мисал катары эл аралык мелдештер, жолдоштук беттешүүлөр, делегациялар менен алмашуу элдердин арасындагы достукту жана тынчтыкты бекемдөөгө өтө жакшы шарттарды түзүшүн белгилеп кетсек болот [6].

Жер жүзүндөгү тынчтыкты бекемдөө үчүн ар кайсы өлкөлөрдүн спортчулары активдүү күрөш жүргүзүп келишет. Ушул максатта эл аралык уюмдар тарабынан элдердин арасындагы достукту жана тынчтыкты бекемдөөгө чакырган мелдештердин уюштурулгандыгын өзгөчө белгилеп кетиш керек. Мисалы, Олимпия оюндары, Эркин эрктин Оюндары (Игры Доброй воли), тынчтык веложарышы жана көптөгөн Эл аралык Олимпия Комитетинин патронаждыгы менен өткөрүлүүчү регионалдык мелдештер.

КМШ өлкөлөрүнүн арасындагы спорттук байланыштардын түзүлүшү бул мамлекеттердин, дене тарбия жана спорттун жаңы жол менен өнүгүүдөгү ич ара талаптарынан келип чыкты.

Чет мамлекеттер менен эл аралык спорттук байланыштарды кеңейтүү КМШ өлкөлөрү менен байланышуудан келип чыккан, топтолгон тажрыйбаны кеңири колдонуу аркылуу жүргүзүлүш керек. Тажрыйба алмашуу туугандык кызматташуу шарттарында өтүп ар бир өлкөнүн жогорку кызыкчылыгына жооп бериши керек, өнүгүүнүн жаңы жолуна түшкөндөн кийин, дене тарбия жана спортту өнүктүрүүдөгү татаал маселелерди чечүү үчүн дене тарбия жана спорттун актуалдуу проблемаларын чечүүдө мамлекеттер күчтөрүн бириктириши зарыл.

Планетанын жүз миңдеген спортчулары, саясий, улуттук өзгөчөлүктөрүнө карабастан тынчтык кыймылынын активдүү катышуучулары болушту. Советтик окумуштуулар Бугров Н.Н., Талалаев А.Н. ж.б. спортчулардын тынчтыкты сүйгөн ишмердиктери жөнүндө өздөрүнүн китептеринде мисал келтиришкен. Эл аралык спорттук байланыштарды уюштурууда чет мамлекеттердин техникалык, тактикалык, спорттун түрлөрү боюнча машыгуу методикалары биздин адистер үчүн өтө кызыгууну жаратат. Тажрыйба алмашуунун бир түрү катары чогуу өткөрүлгөн машыгуулар эсептелет. Мисалы, Кыргызстанда Түштүк Кореянын оор атлетчилери, Кытай Эл Республикасынын, Кореянын, Ирандын, Туркиянын,

Казахстандын, Узбекстандын балбандары, АКШнын баскетболчулары машыгышкан. Биздин спортчулар да Түштүк Кореяга, Иранга, Японияга, Россияга, Казахстанга ж.б. көптөгөн мамлекеттерге барып машыгууларга катышып келишкен. Спорттук адабиятты которуу алдыңкы машыгуу методикаларын өздөштүрүүдөгү эң негизги орунду ээлейт. Тилекке каршы бул тармакта биздин тажрыйбабыз анчалык көп эмес.

Көбүнчө барган сайын спорттук байланыштардын илимий-методикалык формалары, дене тарбия жана спорттун теориясы жана практикасы боюнча конференциялар мааниге ээ болууда. Айрыкча Борбордук-Азия регионунда илимий конференциялар уюштурулууда. Практикадагы мисал катары Алматыда Казахстан туризм жана спорт академиясынын базасында өткөрүлгөн «Заманбап мезгилдеги Олимпиялык спорт жана баардыгы үчүн спорт» VIII эл аралык конгресси Казахстан Республикасындагы спорттук илимдин жана спорттун өсүшүнө күчтүү стимул болуп, дүйнөлүк спорттук кыймылга, интеграциялык процесстерине чоң салым кошту [7].

Азыркы заманбап мезгилдеги спорттук маалыматтар ар түрдүү спорттук байланыштардын формалары жана каналдары аркылуу жүргүзүлүп, жогорудагы эл аралык спорттук байланыштардын фактылары өтө керектигин жана пайдалуулугунун күбөлөндүрөт.

Жогоруда көрсөтүлгөн чаралардын натыйжасында Кыргыз Республикасынын эл аралык спорттук байланыштары өнүгө баштаган. Эл аралык спорттук байланыштар республикадагы спорттун өнүгүүсүнүн белгилүү гана бир деңгээлинде иш жүзүнө ашкан [8].

Демек, ар түрдүү эл аралык спорттук байланыштардын формалары эл аралык спорттук байланыштардын ар түрдүү маселелерин чечүү үчүн колдонулат. Спорттук байланыштардын мазмуну аларды ишке ашыруу процессинде түзүлүп, көптөгөн аспекти боюнча ич ара пайдалуу тажрыйба алмашууну камтып, спорттук көрсөткүчтөрдүн сапатына, мамлекеттер арасындагы мамилелерге

жана спорттук беттешүүлөрдүн тажрыйбасын топтоого таасирин тийгизет. Жалпысынан, ар бир эл аралык байланыштарга катышкан өлкөлөрдүн аракеттери алардын заманбап спортунун прогрессивдүү өнүгүүсү үчүн иштейт [9].

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын кызматкерлери Кыргызстандын башка мамлекеттер менен катнашууну кеңейтүү үчүн бир топ иш-чараларды аткарууда. 2001-жылдын жазында Алматы шаарында спорттук жогорку окуу жайлардын ассоциациясы түзүлүп, негиздөөчүлөр тарабынан кол коюлган. Бул уюмдун негизги максаты катары кызматташуу, окуу жайлардын мугалимдеринин, студенттеринин ортосунда тажрыйба алмашуу, симпозиум жана семинарларга катышуу, чогулуп машыгууларды жана мелдештерди өткөрүү эсептелет.

2001-жылдын 18-20-октябрында Казахстан туризм жана спорт академиясынын базасында КМШ өлкөлөрүнүн спорттук окуу жайларынын ассоциациясынын түзүлүшү жөнүндө конференция өтүп (Казах туризм жана спорт академиясы, Россия мамлекеттик дене тарбия академиясы, Украина улуттук спорт университетинин, Кыргызстан жана Узбекистан дене тарбия институттары тарабынан кызматташуу келишимине кол коюлган). Ассоциациянын президенти болуп Платонов В.И. (Украина), вице-президенттикке – Закирьянов К.Х. (Казахстан) шайланган.

Эгемендүүлүк жылдарда дене тарбия жана спорттун өнүгүүсүнө саясаттагы татаал кырдаалдар, террордук акттар, Баткенге чет элдик террористтердин басып кирүүсү жана башка шарттар өзүнөн терс таасирин тийгизбей койгон жок. Бирок көптөгөн кыйынчылыктарга карабастан дене тарбия жана спорт, айрыкча Олимпиялык бөлөгү бүгүнкү күндө өз нугу менен өнүгүүдө. Ушул мезгилдерде көптөгөн спорттук залдар, теннистик корттор, сууда сүзүүчү бассейндер (Карвен клуб), «Газпром-нефть» ден-соолукту чыңдоочу комплекстери (Бактуу-Долонотту, Арашан, Арча-Бешик), атайындаштырыл-

ган спорт залдары (Бишкек шаарындагы эки жолку Дүйнө чемпиону Чинарбек Изабековдун күрөш залы) курулду.

**Жыйынтыктоо.** Олимпиялык спорттун аброюнун өсүшү дүйнөнүн көптөгөн мамлекеттеринде дене тарбия жана спорттун өнүгүүсүнөн бөтөнчө ылдамдаткычы катарында кызмат көрсөтүүдө, буга мисал катары Олимпиялык оюндарда, эл аралык мелдештерде мамлекеттердин өкүлдөрүнүн санынын өсүшүн айтсак болот.

Эл аралык спорттук байланыштар – жогорку класстагы спортчуларды тарбиялоодо жана эл аралык мамилелерди түзүүдө, машыгуу методикаларын өркүндөтүүдө, жогорку жетишкендик спорттун өнүктүрүүдө чоң мааниге ээ.

### Адабияттар

1. Штейнбах А. От Олимпии до Москвы. // Очерки. – М.: Детская литература, 1978. – С.223.
2. Цатурова Международное, спортивное сотрудничество советских профсоюзов. // Научные основы организации и истории физкультуры. – Л.: 1981. – С.87.
3. Азизбаев С.С. Участие спортсменов Кыргызстана в Олимпийских играх. // Сб.: Проблемы современного олимпийского движения в Кыргызской Республике. – Бишкек: Технология, 1998. – С.129.
4. Саралаев М.К., Азизбаев С.С. Роль кыргызских традиционных игр и состязаний в воспитании молодежи. В кн.: Материалы I Международной научно-практической конференции. Б.: – Чолпон-Ата, 2008. – С.82.
5. Бугров Н.Н. Социальное значение международных спортивных связей. // В кн.: Материалы научной конференции. Ташкент – Самарканд. 1969. – С.221.
6. Азизбаев С.С. Участие спортсменов Кыргызстана в Олимпийских играх. // Сб.: Проблемы современного олимпийского движения в Кыргызской Республике. – Бишкек: Технология, 1998. – С.130.
7. Саралаев М.К., Азизбаев С.С. История физической культуры и спорта в Кыргызской Республике. – Б.: 2002. – С. 326.
8. Саралаев М.К., Азизбаев С.С. Роль Спартакиад народов СССР в развитии спорта в Кыргызстане. // Сб.: Проблемы современного Олимпийского движения в Кыргызской Республике. – Б.: Технология, 1998. – С.57.
9. Саралаев М.К., Азизбаев С.С. История физической культуры и спорта в Кыргызской Республике. – Б.: 2002. – С. 170.

## КЫРГЫЗСТАНДА ГИМНАСТИКАНЫН УЛУУ АТА МЕКЕНДИК СОГУШКА ЧЕЙИНКИ ӨНҮГҮШҮ

*Балтабаев О.С., Мукамбетов А.А.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Макалада гимнастиканын Улуу Ата-Мекендик согушка чейинки өнүгүүсү жана калыптанышуусу берилген.

**Негизги сөздөр:** гимнастика, спорттук клуб, дене тарбия, спорттук зал.

## РАЗВИТИЕ ГИМНАСТИКИ В КЫРГЫЗСТАНЕ ДО ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ

*Балтабаев О.С., Мукамбетов А.А.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье дается становление и развитие гимнастики в Кыргызстане до Великой Отечественной войны.

**Ключевые слова:** гимнастика, спортивный клуб, физическое воспитание, спортивные залы.

## THE DEVELOPMENT OF GYMNASTICS IN KYRGYZSTAN DURING THE GREAT PATRIOTIC WAR

*Baltabayev O. S., Mukambetov A. A.*

*Kyrgyz state Academy of physical culture and sport.*

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

**Keywords:** gymnastics, sports club, physical training, gyms

**Киришүү.** Тарыхый Кыргызстанда гимнастиканын пайда болушу, анын жеткиликтүү өнүгүшү өзгөчө мааниге ээ. Ошондуктан аталган макалада гимнастиканын пайда болушу, анын өнүгүүсү, тарыхый иш аракеттери, анын жүзөгө ашуусу каралган.

Кыргыз Республикасынын спорттук ийримдери өзгөчө гимнастиканы түзүү боюнча көп усулдук уюштуруу, тажрыйбалык иштердин иш багыттарын өркүндөтүү кыргыз спортунда орчундуу көйгөйлүү маселени бири. Өткөн тарыхыңды билбей туруп алдыга жылыш оңой олтоң иш эмес! Кыргызстанда гимнастиканын таасирдүү болушу, анын өнүгүү жолдору жана калыптанышы биздин келечектеги адистер үчүн өтө маанилүү. Тарыхый маңызын билбей туруп, аны өркүндөтүп, өстүрүү өзгөчө орчундуу маселе. Макаланын ишкөй маселесине жараша **төмөнкү милдеттер** коюлган:

- Кыргызстанда гимнастика спортунун жаралышы жана калыптанышуусу.
- Кыргыз Республикасында гимнастиканын туруктуу өнүгүшүн аныктоо.

**Илимий изилдөөнүн жаңылыгы.** Кыргызстанда гимнастиканын пайда болушуна, калыптанышуусуна жана өнүгүүсүнө сереп салып, келечегин тактоо.

**Изилдөөнүн максаты.** Адистер үчүн керектүү теориялык маалыматтарды толуктоо жана тажрыйба жүзүндө ишке ашыруу. Макаланын ишкөй маселелерин чечүүдө урунтуктуу адабияттарда берилген маалыматтарга таянып, ой жүгүртүү элегинен өткөрүп аныктоо.

Улуу Октябрь революциясынан кийин, 1918-жылы 22-апрелде жумушчу, дыйкан, аскер депутаттарынын Жалпы Россиялык Борбордук Аткаруу Комитетинин кеңешинде жалпы аскердик даярдоо декрети кабыл алы-

нып, агартуу иши жүргүзүлө баштаган. Полководец М.В.Фрунзенин жетекчилиги менен жалпы окутуу бөлүктөрү Ош, Жалал-Абад шаарларында, Пишпек уездинде, андан кийин Пржевальск, Нарында өз иштерин баштаган. Оштун жалпы окутуу бөлүмүндө 1920-жылдын 19-июнунда дене тарбия ийрими уюштурулуп, алгач 34 аскер кызматкери, гимнастика жана футбол менен машыгууда секретарь Ян Адольфович Калэнда жигердүү иштеген. Түркестан фронтунун Реввоен кеңешинин буйругунда, жаштардын айрыкча түпкү улуттун, аскерге чакырылуучу жаштардын дене тарбиялык өнүгүүсүнө басым жасалган.

1921-жылы Пишпек уездинин аскер комиссариатынын алдында спорт жана аскерге даярдоо бөлүмдөрүндө, спорттук клубдар ачылып гимнастика ийрими иштей баштаган. Спорттук клуб керектүү шайман жабдуулар менен камсыздалып, аскерге чакырылуучу жаштар жана өспүрүмдөр үчүн атайын тайпалар уюштурулуп, гимнастика боюнча бир топ жакшы көрсөткүчтөргө жетишип, эл алдына чыга алышкан.

Дене тарбия Кеңешинин уюшулушу менен ар кандай иш чараларды жер жерлерде өткөрүү, жайылтуу, аскерге чакырылуучу жаштардын дене кыймыл даярдыгынын талапка жооп берерине көз салуу. Пишпек уездинин аскер комиссариатынын алдында дене тарбия Кеңеши уюштурулуп, анын курамына аскер кызматынын, билим берүүнүн, уездик шаардык кеңештин элге билим берүүнүн, ВЛКСМ ячейкасынын, профсоюз жана спорттук уюмдардын өкүлдөрү кирген.

Дене тарбия даярдыгы боюнча биринчи комсомолдук ячейкалар жигердүү иштешип, Кыргызстандын комсомолдору билим берүүнүн бардык бөлүмдөрүндө политикалык башчы (политрук) катары иш алып барышып, дене тарбия кеңешинин мүчөсү болушкан. Алардын демилгеси менен спорттук клубдар түзүлүп, алгачкы мелдештер өтүлө баштаган. Эң башкысы жалпы дене тарбия билимин берүүдө гимнастиканын, орду жана мааниси орчундуу болгон. Жалпы билим берүү бөлүмүндө аскерге чакырылуучу уландарды даярдоодо гимнастика негизги дене тарбиялык каражат катары колдонулган.

Жалпы билим берүүнүн алдында түзүлгөн спорттук клубдар максат багыттуу иштеп спорттун түрлөрүн уюштуруп өнүктүрүүгө чыйыр салынып, дене тарбия жана спорт жалпы элдик иш катары таанылган. Ош уездинде дене тарбия Кеңеши уюштурулуп (1923-жылы 23-августта) курамына аткаруу комитетинин, аскер комиссариатынын, профсоюз, уездик партия комитетинин өкүлдөрү кирип спорт ийримдери ачылып, иштей баштайт. Ийримдин мүчөлөрүнүн күчү менен Эркиндик аянтында гимнастикалык шаарча курулуп, дене тарбия сабактары өтүлө баштайт.

1923-жылы Кызыл-Кыяда, шахтерлордун кыштагында республикадагы жумушчулардын алгачкы спорттук ийрими уюштурулуп, анын мүчөлөрү тоо өнөр жай орто окуу жайынын окуучулары болгон. Республикада гимнастиканы өнүктүрүүдө, Кыргыз автоном областынын түзүлүшү, Кыргызстандын экономикасынын, маданиятынын гана өнүгүшүнө түрткү болбостон, дене тарбия жана спортко да чоң таасирин тийгизген. КАОнун областык Дене тарбия Кеңешинин уюштурулушу менен аймактарда дене тарбияны үгүттөөдө гимнастика орчундуу мааниси ойногон.

1925-1926-жылдары Кыргызстандын чоң шаарларында физкультурниктердин эркин кыймылдар менен гимнастикалык көнүгүүлөрдү массалык түрдө майрам жана салтанаттуу күндөрдө эл алдында аткаруу көбөйгөн. «Дене тарбия жумалыгынын» өтүшүндө гимнастикага үгүттөө каражаты катары өрчүп, гимнастикалык көнүгүүлөрдү жана дене тарбиячылардын көрсөтмөлүү аткарууларынан сырткары гигиеналык гимнастиканын пайдасы жөнүндө маалымат берүүдө, областык Дене тарбия Кеңешинин усулдук иши чоң мааниге ээ болгон. Бирок Кыргызстанда дене тарбия боюнча кесип ээлери жокко эсе эле. Ошондуктан дене тарбия иштери комсомолдордон мугалимдерден, врачтардан, жана фельдшерлерден, түзүлгөн областтагы болгон интеллигенция аркылуу жүргүзүлүп турган. Дене тарбия адистерин даярдоодо 5 программа боюнча 200 сааттык семинарлар өткөрүлгөн. Дене тарбия, анын ичинде гимнастиканын

өнүгүүсүнө эл аралык пролетариаттардын чоң жардамы тийген.

1925-жылы Пишпекке чехословакиялык өнөр-жай кооперативинен «Интергельпонун» (Взаимопомощь), темир, булгаары, тегирменчилик иштерин жүргүзүү үчүн жабдыктар менен биринчи эшалон келген. Жабдыктар менен бирге чех, словак, венгер жумушчулары жана спортсмендер келишкен. Жаш жумушчулар Кыргызстанга келеер менен «Интергельпо» дене тарбия ийримин уюштурушуп дене тарбия кыймылын жайылтууга чоң таасирин тийгизишкен. «Интергельподо» жакшы футбол командасы жана көп сандагы гимнасттар гимнастиканын ишин Пишпекте бир топ жандандырышкан.

1927-жылы Фрунзе шаарында борбордук жумушчулар клубу ачылып, бир нече шаардык дене тарбия кеңешинин спорт секциялары, ошондой эле гимнастика ийрими иштей баштайт. Бирок республиканын Кызыл-Кыя, Пржевальск, Ош, Жалал-Абад жана башка шаарларында гимнастика боюнча иштер кызуу жүргүзүлө баштаганына карабастан, гимнастикалык машыгуу элдин калың катмарына сиңип кете алган жок. Гимнастиканын мындай абалына, билимдүү кесипкөй кадрлардын жетишсиздиги, христиан жана мусулман дин кызматкерлеринин карамакаршы чыгышы, тескери үгүтү таасирин тийгизбей койгон жок. 1930-жылы жалпы республикада дене тарбия жана спорт тармагы иштеген 40 адамдан, болгону билимдүү кесипкөй 4 инструктор гана болгон.

Биринчи 5 жылдыкта Кыргыз Республикасында өнөр-жайдагы, айыл- чарбадагы, маданияттагы социалистик өзгөрүүлөр дене тарбия кыймылынын алдында жаңы милдеттерди, маселелерди койгон. Маселелерди чечүү биринчи жолу радио аркылуу таңкы гигиена гимнастикасын киргизүү болгон. Бул 1931-жылы кыргыз радиосунда ишке ашып, 1933-жылдан баштап таңкы гимнастика кыргыз тилинде да жүргүзүлө баштаган. Ушул мезгилде ийрими гимнастика бутуна тура баштаган мезгили болгон. Мындай жетишкендик 1934-жылкы Орто Азия республикаларынын 1-спартакиадасына даярданууга чоң өбөлгө түзгөн.

Кыргызстанда, спорттук гимнастиканын өнүгүүсү биринчи Орто-Азия спартакиада-сынан кийин байкалган. Бирок, республиканын башка шаарларында спорттук гимнастика жакшы өнүгө алган эмес, бир гана Кызыл Кыя шаарында жумушчулар клубунда түзүлгөн гимнастика ийрими жакшы жолго коюлган.

1936-жыл Кыргыз Республикасы жана бүткүл Совет эли үчүн маанилүү тарыхый мезгил болгон, себеби VIII бүткүл союздук кеңешинин съездинде, 5-декабрда Конститутциянын негизинде Кыргызстан союздук республикалардын катарына кабыл алынган. Жаңы Конституциянын киргизилиши менен бирге Дене тарбия жана спорттук иш боюнча жалпы союздук жана республикалык дене тарбия жана спорт иштеринин комитеттери түзүлүп, алар СССРдин Элдик Комиссарлар Кеңешине баш ийишкен.

Спорттук гимнастика багытында Кыргыз республикасында «Динамо», «Учитель», «Медик», «Угольщик», «Темп» ж.б. коомдор иштеп, ачык спорт аянтчалар, спорт залдар кеңейтилип, көбөйтүлө баштап жабдык, шаймандар, менен жабдылышы жогорулаган. 1936-жылы октябрда Фрунзе шаардык аткаруу комитети спорттук гимнастиканы киргизүү боюнча атайын чечим кабыл алынган. 1937-жылы Кыргыз республикасынын физкультурниктери Москвадагы жалпы союздук парадга катышып, эл аралык достугунун кубанычын көрсөтө алышкан.

#### Адабияттар

1. Марьинец А. «К вопросу о применении сокольской системы в допризывной подготовке», -Ташкент, 1931. -№ 2,3.
2. Марачек Р., Мужиков И., Каниметов А. «История Чехословацкого кооператива «Интергельпо», - Фрунзе, 1957 .
3. Омурзаков Д. «Спорт Киргизии», - Фрунзе, 1963 .
4. Основные постановления, приказы и инструкции по вопросам советской физической культуры и спорта», - М., 1959.
5. Самуэль И.И. «Интергельпо» - Чехословацкий промысловый кооператив в киргизии», Коопгиз, -М-Л., 1935.
6. «Сборник постановлений о физкультуре», - М., Фит, 1931.

## ИЗУЧЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТРАДИЦИОННЫХ ИГР И СОСТЯЗАНИЙ КЫРГЫЗОВ

*Бакберген к. Айпери, Мусалиева К.К.  
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье изложены этнические игры, сохранившиеся среди жителей республики. В ней изложены содержание, правила игр, их значение в обучении и воспитании детей и молодежи, отражается место и время записи исследователями. Показано значения игр в развитии знаний и физических качеств занимающихся.

**Ключевые слова:** этнические игры, состязания развлечения, физические качества, двигательные навыки.

## КЫРГЫЗ ЭЛИНИН САЛТТУ ОЮНДАРЫНЫН ЖАНА МЕЛДЕШТЕРИНИН ПРАКТИКА ТҮРҮНДӨ ТАРАЛГАНДЫГЫН ИЗИЛДӨӨ

*Бакберген к. Айпери, Мусалиева К.К.  
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Кортунду.** Макалада атам замандан бери сакталып, республикабызда элдин арасында өнүгүп келген этникалык оюндары жөнүндө баяндалат. Булардын мазмуну, эрежелери, балдарды жана жаштарды окуудагы жана тарбиялоодогу мааниси көрсөтүлгөн. Алардын өспүрүм балдардын жана жаштардын илимине жана денесинин өнүгүүсүнө тийгизген таасири да баяндалат.

**Негизги сөздөр:** этникалык оюндар, мелдештер, дененин сапаттары, көңүл ачуу, кыймыл ыкмалары.

## CASE STUDY ON TRADITIONAL GAMES AND COMPETITION KYRGYZ

*Bakbergen k. Ayperi, Musalieva K.K.  
Kyrgyz state academy of physical culture and sports*

**Annotation.** The article presents the ethnic games, preserved among the inhabitants of the republic. It sets out the content of the rules of the games and their importance in the education and upbringing of children and youth reflects the place and the time, the researchers write. Showing the value of games in the development of knowledge and physical qualities involved.

**Keywords:** ethnic games competition entertainment, physical qualities, physical skills.

**Введение.** Игры, состязания кыргызов отражены во многих источниках, в том числе в трудах санжырачы и исследователей [1,3,4,5,6]. Вместе с тем, практическое использование в процессе обучения на уроках физкультуры, применение во время отдыха, праздников и во внеучебное время является малоисследованными. Изучение и практическое применение этнических игр и состязаний кыргызов является актуальной.

**Цель исследования** – изучить значение этнических игр кыргызского народа в обучении и воспитании подростков и молодежи.

**Задачи исследования:** 1) описание содержания и правил некоторых, сохранившихся среди жителей республики этнических игр кыргызов;

2) анализ влияния этнических игр кыргызов на физическое развитие, получение знаний и воспитание детей и молодежи.

### **Методы научного исследования:**

- использование литературных источников;
- беседы с знатоками и информаторами, носителями знаний об этнических играх кыргызского народа.
- анализ и обобщение фактических данных.

**Результаты исследования.** В эпических произведениях, исторических трудах и литературных источниках получили отражение различные стороны общественной и военной жизни и деятельности кыргызов. К числу многообразных традиционных норм и правил, событий и явлений общественной жизни, в которых проявляется национальный менталитет, относятся также игры, упражнения, состязания и целый ряд ритуально-обрядовых отправлений. Их изучение и исследование несомненно дадут фактический материал для выявления новых более прогрессивных норм нравственного, эстетического, правового и духовного поведения современного человека.

В составе научной экспедиции (2015) проводились исследования о «традиционных знаниях» кыргызов об этнических играх и состязаниях».

Возникнув в глубокой древности этнические игры и состязания кыргызов сохранились до сегодняшних дней. Они передаются из поколения в поколение и проводятся в Ошской (Алайский район), Нарынской, Иссык-Кульской областях.

Группа ученых [6] записывали рассказы информаторов о распространенных этнических играх и состязаниях предков. Этнические игры описаны были в едином научном формате, который включал: описание содержания игр, правил игр, стратегию игр, методические указания и результат.

«Игра есть добровольное поведение, которое происходит внутри некоторых установленных границ, места и времени согласно добровольно взятым на себя, но безусловно обязательным правилам с целью заключающейся в нем самом; сопровождаемое чувствами напряжения и радости», Йохан Хейзинга [б.с.10]. этнические игры возникли из особенностей человека как биологического вида с развитием имитационных его способ-

ностей подражать животному миру, развитием полезных жизненных навыков и умений для использования в образе жизни этноса и каждого индивида, как способа межпоколенной передачи знаний и этнических ценностей. Этнические игры являются одним из составных частей современной национальной физической культуры. Эти игры имели важное значение для умственного, эстетического, физического воспитания и в профессиональной подготовке детей и молодежи.

Ниже приводятся содержания некоторых из кыргызских этнических игр, которые были записаны во время экспедиционного исследования.

### **1. «Шамият»**

Подвижная игра в закрытом помещении. Участники делились на две команды. Одна команда ложилась на пол и передвигаясь на боку или на спине как змея пыталась ногой достать стоящих напротив противников. Те в свою очередь отскакивали, или передвигались по помещению, чтобы противники не попали в них ногой. Наступала очередь следующего из команды. Если это удавалось, лежащий вставал, а стоящий ложился на его место. Игра проходила под веселые одобрения и комментарии всех присутствующих. Игра происходит от известной легенды под одноименным названием «Шамият», которая прославляет мудрого змея, научившего одного бедного юноши языком птиц и зверей.

### **2. «Төрт ашык»**

Участники по очереди бросают четыре альчика. Заранее обговариваются условия выигрыша. Выигрывал по очкам тот у кого при бросании 4-х альчиков максимальное число было в одинаковом положении алчы, таа, бөк, чик. Игра шла по кругу и очки суммировались, наибольшее число очков давал выигрыш.

Данная этническая игра с использованием альчиков имеет распространение среди нескольких этносов Центральной Азии. Нередко используют эту игру для выигрыша денег. Однако главное предназначения данной игры «төрт чүкө» – развлечение, приятное времяпрепровождение.

### 3. Көз таңмай

В начале игры одному из участников завязывают глаза. Другие по очереди прикасаются указательным пальцем к его голове или телу. Он должен безошибочно угадать, кто же прикоснулся к нему и назвать его имя. По другому варианту участник с завязанными глазами должен был поймать других участников игры. Тот, которого поймают – становится догоняющим, с завязанными глазами. С большим интересом в эту игру играют подростки. Очень веселая игра, которую можно организовать на уроке физкультуры, во внеучебное, время на большой перемене, во время туристических походов и экскурсий (во время привала).

### 4. «Ала күчүк»

Игра для учащихся 5х-6х классов. В игре выбирают «ала күчүк» – пестрый щенок, и «козу» ягненка. Остальные игроки создают круг. В процессе игры «ала күчүк» начинает догонять «козу». Если «козу» находится в кругу, то игроки опускают руки так, чтобы «козу» мог безопасно выбежать из круга. «Козу» становится внутри круга, «ала күчүк» снаружи круга. Как только «ала күчүк» поймает «козу» игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто в роли «ала күчүк» очень быстро поймает «козу». Правила игры: 1. Поднимать и опускать руки надо быстро. 2. игрокам нельзя сокращать расстояние круга.

### 5. «Орто топ»

Игра для учащихся 5х-6х классов. Игроки одной команды, выигравшей по жеребьевке располагаются на концах начерченной площадки. они по очереди бросают мячом по группе своих соперников, находящиеся в площадке, которые всячески увиливают, спасаясь от мяча, не выходя из занятой им площадки. Участники, в которых попал мяч, выходят из игры и так далее до конца (по договоренности) потом команды меняются местами.

Команда-победительница определяется по наименьшему числу затраченных ударов и времени для победы.

Правила игры: если игроку, находящемуся в площадке удалось поймать в воздухе

мяч, брошенный соперником, он получает право на ввод в игру одного из выведенных игроков. [6,с137].

Игра «ала күчүк» и «орто топ» наряду с рядом других подвижных игр постоянно проводится на уроках физкультуры, взяты на вооружение учителями физкультуры. [1,с20,45].

### 6. Бука тартыш

Чертится на земле линия. Двое участников становятся посередине этой черты на длину аркана. Затем его связывают, в кольцо, после этого противники надевают аркан на шею, продевая затем его между ног становятся на четвереньки. На шее, под аркан подкладывается шапочка;

По сигналу судьи участники начинают тянуть друг друга в разные стороны под одобрительные крики болельщиков, стараясь придвинуть соперника к черте; Выигрывает тот, кто перетянет противника за черту, на свою сторону.

В эту игру играла молодежь, во время тоя, или праздника. Победители получали призы. Данное состязание требовало проявление силы и сноровки. Поэтому юноши старались тренироваться и набирать вес тела. Чаще всего в этой игре участвовали крепкие и рослые парни. В современных условиях игру «бука тартыш» можно использовать на тренировках единоборцев, а так же во время различных праздников.

Традиционные знание об этнических играх кыргызов имеют важное значение в деле физического и нравственного воспитания детей и юношества. Как отмечает профессор А.М.Наралиев «с помощью этнических игр можно добиться: укрепления здоровья учащихся и совершенствования их физического развития; подготовки детей к практической деятельности; воспитания в рамках правил общественной жизни; приучения детей к активной деятельности и выработки организаторских способностей» [3,с.75].

**Выводы.** Среди жителей Кыргызстана сохранились множество этнических игр, в том числе подвижных и ролевых игр, которые можно использовать в учебно-воспи-

тательных целях («шамият», «көз таңмай», «бука тартыш», «ала күчүк», «орто топ»);

Этнические игры кыргызов имеют важное значение в развитии физических качеств, приобретении знаний об окружающей действительности и воспитании нравственного поведения детей и молодежи. Все эти игры пригодны для использования в учебно-воспитательном процессе школы на уроках физкультуры и во внеурочное время.

#### **Литература**

1. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность.-Бишкек, 2003.-284с.

2. Арык Д. Значение традиционных игр и состязаний кыргызов в воспитании молодежи. В

сб.: «Роль культурно-гуманитарных и спортивных связей в развитии межгосударственных отношений». -Душанбе.2012.с.24-31.

3. Наралиев А.М. Дене тарбия сабактарында кыймылдуу жана спорт оюндарын өткөрүүнүн ыкмалары. Мектепте дене тарбияны өркүндөтүү.-Фрунзе.,1988.-674-94.

4. Саралаев М.К., Букуев М.О. Роль кыргызских традиционных игр и состязаний в воспитании молодежи. -Бишкек. Уч.-метод. пос.2015.-С..208.

5. Саралаев М.К. Воспитание через игру [текст]. / М.К.Саралаев // Учитель Киргизстана, 1989. №77.

6. Этнические игры кыргызов. Уч. пос.для студентов ВУЗов/А.Х.Карасаева,, О.Д.Абдрахманова, Ч.Н.Арыкова, К.Джаманкулов.-Б.: ИП «Лапицкий»,1996-316с.

УДК 796. 078 (1-4)

## **ОРДО ОЮНУНУН ЭЛ АРАЛЫК ФОРМАТЫНДА ӨНҮГҮҮСҮНҮН МААНИСИ**

*М.Г. Исмаилов*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** «Ордо» оюнунун эл аралык форматта өнүктүрүү көйгөйлөрү. Эл аралык эрежелердин негиздерин божомолдоо түрүндө каралат. 2-дүйнөлүк көчмөндөр оюндарындагы мелдештин жыйынтыктары да берилет.

**Негизги сөздөр:** ордо оюнунун тарыхы, эрежеси, 2 – дүйнөлүк көчмөндөр оюну.

## **РАЗВИТИЕ ЗНАЧЕНИЯ ИГРЫ ОРДО В МЕЖДУНАРОДНОМ ФОРМАТЕ**

*М.Г. Исмаилов*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Проблемы развития игры «Ордо» в международном формате. Основы разработки правил международной игры «Ордо», даются результаты 2–Всемирных игр кочевников.

**Ключевые слова:** история ордо, правила игры, 2–Всемирные игры кочевников.

## **THE MEANING OF THE ORDO GAME IN THE DEVELOPMENT OF INTERNATIONAL FORMAT**

*M.G. Ismailov*

*The Kyrgyz state academy of physical culture and sport*

**Abstract.** The problems of development of the «Ordo» game on the international format the basis of international rules of the game «Ordo».

**Keywords:** the history of Ordo, the rule of the game, the results of II world Nomod games

**Киришүү.** Ордо оюнунун байыркы феодалдык, совет доорлорундагы өнүгүүсү жана эл аралык деңгээлге чейин көтөрүлгөнү, Кыргыз элинин маданиятынын бир түрү экени изилденди. Кыргыз элинде оюндун калыптанышы, эрежеси, өзгөчөлүктөрү илгертеден бери сакталып калган. Тарыхта Ордо оюну «Манас» эпосунда, адабияттарда чагылдырылып келген. Көчмөн кыргыз элинин сансыз, жүздөгөн, көп кырдуу оюн-зоокторун, мелдештерин изилдеп жана талдаган учурда биз «ордо» оюнуна атайлап токтолмокпуз. Себеби башка оюндардын көпчүлүгү Борбордук Азиянын бардык эле элдеринде бирдей өнүгүп келген. Мында «Улуу Жибек Жолунун» касиети, таасири элдердин маданиятын, оюн-зоокторун бириктирген, бири-бирине болгон мамилелеринин бекемдешин чындаган негизги фактор болгон. Бирок, оюндардын бири уникалдуу болуп башка бир да элде кездешпегендиги менен айырмаланып турган «ордо» оюнун атасак болот. Башка элде кездешпегендиги ордонун табышмактуулугунда болсо керек. Экинчиден, ордонун эрежесинин көп кырдуу жана татаалдуулугунда. Учүнчүдөн оюндун мазмунунда нечен-нечен чечмелей турган жана чыя байланган түйүндөрдүн түрмөктөрү да бар. Илгерки замандарда кайсы бир элдерде жазуунун бир түрү болуп жипти желеге тизмелегендей ар кыл түйүнчөктөр аркылуу адамдын ой-пикирин табышмагын керектүү жана баалуу маалыматтарын сактаганы колдонгону белгилүү. Ошондой эле ордодо да башка оюндарда кездешпегендей өзгөчө жагдайлары менен айырмаланып.

**Оюндун аракеттери.** Топту бузуу, алыстан уруп атмай, кадамак, тоорумак, кыңкай атмай көп болгону, тактикалык амалдардын көп түрлүү болгондугу, оюнчулардын кесиптик амалдары да бир топ түрлөргө бөлүнгөндүгү да өзүнүн таасирин тийгизген болсо керек. Бул жерде биз чүкөнүн касиетин да баса көрсөтпөсөк болбойт. Чүкөнүн түзүлүшү, анын эптүүлүгү, ар кандай абалга келиши (алчы, таа, чик, бөк), нечен-нечен оюндарда колдонулуучу (упай, уч тапан, коңтормо, панжар ж.б.) да өз касиетин тийгизген.

### **Негизги маалыматтарын талдоо.**

Көчмөн кыргыз эли малды багып: койдун чүкөсүн топтогон, уйдун томпойун да кереке жараткан, ача туяк кийиктердин эңкелери да оюндарда сака катарында, хан катарында колдонулган. Жогоруда көрсөткөн маалыматтары ордо оюнунун келип чыгышына, кыргыздардын арасында бир замандарда кеңири таралгандыгына жана бугунку күнгө чейин сакталып келгендигине себеп болгондугу байкалат.

Археологиялык казуулардагы табылгалардын арасында, эски мезгилдердеги күмбөздөрдөн да кездешкен, тотем катарында (тумардай), оюндун реквизити (асбап) катарында колдонулган чүкөлөрдүн, томпойабалактардын, чен-чыбыктын, хан чертүүдө колдонгон атайын аспаптын болгонун изилдегенде ордо оюнунун атам заманда эле пайда болуп өнүгүп келгенинин далили болуп саналат. Жада калса эпостордо, өзгөчө «Манас» эпосунда, «Семетейде», «Сейтекте» согуш алдында, аскерлер жортуулга чыгаарда ордо оюнун уюштуруп, машыгып, мелдешип ойногондору да Манас» атабыздын мезгилинен бери өнүгүп келгенин көрсөтөт.

Сагынбай Орозбак уулунун варианты боюнча түзүлгөн «Манас» эпосунда ордо жөнүндө мындайча айтышат:

«Кош тигишип жанаша,  
Калганынын баарысы,  
Оюн кулку тамаша,  
Бетегесин жулдуруп,  
Беш чүкөнү бир дешип,  
Сызып алып сызыкты,  
Жерди чийип салышты,  
Желпинишип алышты  
Баштаптыр Манас ордону.  
Ордо деген оюнду,  
Бизге мурас койгону» [ 6,120-121,б б.].

Кытайдын падышасы Эсенкан Жакып кандын Манасы тууралуу кабар угуп атайын кербен уюштуруп, чалгынчыларды «Жакыбы кандай жерде экен, баласы Манас эр бекен?» ошону билиш үчүн жиберет. Ошол кезде Манас эпос боюнча он бир жашта болот. өзүнүн жолдоштору менен атасынын жылкылары-

нын конушуна барып оюн ойноп, тамаша кылып жүргөнү жөнүндө айтылат.

Ордо оюнунун байыркы эрежелери жана өзгөчөлүктөрү Осмоналиев Качкынбайдын «Көчмөндөр кагылышы» деген романында төмөндөгүдөй көрсөтүлгөн. « ... Эл кыштоо-кыштоолоруна жайланып калган маал. Ормондун үйүнө кудасы Боромбай жоон топ адамдары менен меймандап келип түштү. Жаңы мал союлуп, согум этинен зор казанга салынып, алар сыйга тартылды. Кыш айы, кыргыздар үчүн «Ордо» оюнунун учуру. Атайы келген меймандар көңүл ачып кетмекчи. Жаатка бөлүнүп, «Ордо» атышууну чечти. Миң ашуун кой жаткан таш короо, үстүнкү жагы кыгы шыпырылып, жумшак көн үстү мелтиреп түз. Ошол тастайган түздө короонун бир четинен ортого чейин чокчойгон неме жыйырма беш тапан өлчөдү. Токтогон жерге узун жип керилди. Жиптин байланган шиши менен берки киши тептегерек айлана чийди. Демек, экинчи тарабы жыйырма беш – элуу таман «Ордо» курулду. (Чок ортосу согончок ыйкалып оюлду. Оюлган жер «Борбор» деп аталат. Далынын тунугунан бычак менен жонуп, чыпалак тырмагынын агынчалык тегерек кагаздай жука сөөк оюлгандын ортосуна ташталып, «Ордо ханы» дешет). Жыйырма эки кишиден жаат болуп, кырк төрт киши атышмакчы. (Бир тараптын башчысы Ормон, экинчи тарапта Боромбай. Бир кишиге бирдин үчү чүкө бөлүнөт. «Бирдин үчү» беш чүкөдөн турат. Демек, кырк үч киши үчүн эки жүз он беш чүкө жана кырк төртүнчүгө үч чүкө кошуп, хан акыркы үчү деп аталат). Борборго эки жүз он сегиз өңчөй ак чүкө тизилип, сары кык үстүндө табак ичиндеги айранга окшошту Бир карыш, төрт эли болуп ченелип, «чен чий» ташталды. Кулжанын мүйүзүнөн, тоо текенин мүйүзүнөн чабылган абалактан экөө, өгүздүн томпоюнунан экөө ташталды ортого. Ким томпойго көнгөн? Ким абалакка көнгөн? чечип алышты. Киши башына үчтөн оюн, жыйырма эки кишиге алтымыш алты оюн. Оюн башталганда, эки тараптан эки дайекчи чыгып, бирөө алтымыш алты корголду топусуна салып олтурат. Адам-

дар атып, абалагы кур кеткен сайын, бирден коргоолду беркиге өткөрүп турат. Коргоол буткөндө оюн бүтөт. Кезек экинчи тарапка өтөт. Чүкө бүт алынып, «Хан» ордунда калса «Хан» чертмейге өтүшөт. Бир тарап чүкөнү бүт алып, экинчи тарап «Ханды» жалгыз чертип алышса, чүкө албаган тарап өздөрүнүн жыйырма экисине өлчөп, чүкөнүн жарымын гана борборго салат» [7].

2016-жылдын 3-сентябрынан 9-сентябрына чейин Бүткүл дүйнөлүк Көчмөндөр оюндары болуп өттү. Кыргыз элинин улуттук Ордо оюну дагы ойнолду. Бул оюнга Кыргызстан, Казакстан, Россия, Тажикстан жана АКШ курама жааттары катышышты. Кыргыздын оюндарынын эң кызыктуусу “Ордо” болуп саналат.

Экинчи дүйнөлүк көчмөндөр оюнунда эл аралык мелдештин жүрүшү төмөнкүдөй болду:

Кыргызстан курама жааты өтө күчтүү даярдыкта келгендиги байкалды, себеби 2016-жылдын август айында Көчмөндөр оюндары үчүн тандап алуу туру Ош шаарында өткөн, анда Талас областы, Бишкек шаары жана Ош шаарынын курама жааттары байгелүү орундарды ээлешкен. Ошол жеңүүчүлөрдөн бир команда түзүлүп, 20 күндүк атайы даярдыкты Ысык-Көл жеринде өтүштү.

Тажикстандын курама жааты дагы өздөрүндө Нургапта уюштурулган оюнду жеңип анан көчмөндөр оюндарына жолдомо алышкандыктарын айтышты. Тажикстан курама жаатынын оюну жакшы, күчтүү болгону бул жааттын чертүүчү оюнчусу жокко эсе.

АКШ курама жааты эки жума Бишкек шаарында даярданышты, Бишкек шаардык “Ак ордо” федерациясынын мүчөлөрүнүн жардамы менен. Алардын даярдыгы аз болгондуктан утулуу ызасын тартышты. Россия курама жаатында Россиянын жарандыгын алган Кыргыз жигиттери ойношту, жетиштүү деңгээлде даярдандыктан алар жакшы оюн көрсөтүшүп байгелүү орунду ээлешти. Казакстан курама жааты өздөрүндө “Асык оюндары” – деп коюшат, чүкө ойношот, томпой менен ойношпойт, бирок кийинки оюнга

катуу даярданабыз деп кетишти. Жыйынтыгында Кыргызстан биринчи, Тажикстан экинчи, Россия үчүнү орунду ээлешти.

#### **Жыйынтыктоо.**

Адабияттардагы берилген «Ордо» оюну боюнча маселелерге талдоо жүргүзүлдү.

Ордо оюну азыркы мезгилде эл аралык деңгээлге чыкты, буга I-II-дүйнөлүк оюндары күбө боло алат. Биздин сунуштар:

- Кийинки өтүлө турган Көчмөндөр оюндарына Кыргызстандан 2 же 3 команда коюш керек;

- Ордо оюнундагы «Салып бермей» оюнун колдонуш керек;

- Абалак оюнун эрежелерин ондоо, түзөө менен оюндарга кошуу зарыл.

#### **Адабияттар**

1. Мамбеталиев К.У. Перспективы развития национальных видов спорта в форме международного движения (текст). “Вестник физической культуры и спорта”-Б.: 2011.№4(5).– С.12-16.

2. Ордо (программа для секций ДЮСШ, спортклубов).– Бишкек. 1996-С.21.

3. Кудайбергенов Т. Ордо. Энциклопед.: «Физкультура жана спорт». Бишкек. 2002.– С. 139-143.

4. Саралаев М. К. Кыргызские национальные виды спорта (Правила соревнований и спортивная классификация).-Ош. «Шамдагай».1993.-С.260.

5. Маматсабыр Турганбай у. Ордо (методикалык колдонмо). Ош, «Шамдагай».1992-С.102.

6. Сагынбай Орозбак у. “Манас эпосу” (120-121,124 бб).

7. Осмоналиев К. Көчмөндөр кагылышы – Фрунзе. 1987.

*УДК 951*

## **КЫРГЫЗСКИЙ ПОЯС БЕЛБОО (БЕЛКУР) В КОНТЕКСТЕ ОБЩЕТЮРКСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ИСТОРИЯ И СЕМИОТИКА**

*Казакбаев А.Д.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В средние века в культуру кыргызских батыров и борцов-силачей вошли наборные пояса. В то же время в мировоззрении древних кыргызов пояс приобрел сакральные свойства. В частности, пояс выступал в роли оберега, обладая магической функцией, которая защищала от напастей область поясницы.

**Ключевые слова:** наборный пояс, древние тюрки, кыргызы, поясная борьба.

## **КЫРГЫЗДЫН БЕЛБОО КУРУ (БЕЛКУР) ЖАЛПЫ ТҮРК МАДАНИЯТЫНЫН АЛКАГЫНДА: ТАРЫХЫ ЖАНА СЕМИОТИКАСЫ**

*Казакбаев А.Д.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Орто кылымда кыргыздын баатырлары жана балбандары жасалгаланган кемер курларды колдоно баштайт. Орто кылымдагы кыргыздардын ан-сезиминде кур сакралдуу күчкө ээ болгон, белди аркандай кырсыктардан сактап калчу, баалуу өздүк буюм катары эсептелген.

**Негизги сөздөр:** кур, байыркы түрктөр, кыргыздар, белбоо күрөш.

## **KYRGYZ BELT BELBOO (BELKUR) IN THE CONTEXT OF TURKIC CULTURE: HISTORY AND SEMIOTICS**

*Kazakbaev A.D.*

*Kyrgyz state academy of physical education and sport*

**Abstract.** In the Middle Ages in the Kyrgyz warriors came into use patterned belt. At the same time, the outlook of the Kyrgyz times acquired a sacred character. In particular, the zone acted as a talisman, possessing magical function that protects against misfortunes lumbar region.

**Keywords:** belt, ancient turkic, kyrgyz, belt wrestling.

**Введение.** Издревле кыргызские борцы выходили на поединок с обнаженным торсом и подпоясанными. В средние века батыры и борцы-силачи ввели в обиход наборные пояса. Необходимо подчеркнуть, что пояса в культуре у древних кыргызов были еще во времена хуннов, т.е. еще в то время, когда впервые был (201 г. до. н.э.) упомянут этноним «гэгунь» (кыргыз). Но наивысшее свое семиотическое значение пояса получили именно в средние века, когда среди древних тюрков вошло в моду ношение наборных поясов, что распространилось и на средневековых кыргызов.

**Цель** – выявить происхождение пояса как элемента борцовской атрибутики, а также изучить историю, семиотику и роль пояса в мировоззрении древних кыргызов в контексте общетюркской культуры.

**Методы исследования.** Изучение и анализ литературы по археологии, этнографии, тюркологии и кыргызоведению.

**Объекты исследования.** Наборный пояс – синтез кожи и различных украшений из металла. Наборные пояса имели определенные функции, как утилитарные, так и семиотические, и занимали свое место в той картине мира, которая существовала у людей, создавших ее. Традиция украшения кожного пояса металлическими пластинами и бляшками уходит вглубь веков к ранним кочевникам – сакам (скифам).

Первые археологически зафиксированные наборные пояса относятся к VII в. до н.э. Более широкое распространение они получают в V-III вв. до н.э., и они наиболее хорошо изучены по материалам скифских погребений. У сакских племен, обитавших в те времена на территориях Южной Сибири и Центральной Азии, хотя и существовали наборные пояса, в основном, были распространены простые ременные пояса без украшений и без пряжек. Даже в более поздние времена в эпоху раннесредневековых хуннов, как последние века I тысячелетия до н.э. – первая половина I тысячелетия н. э., для племен, обитавших на этих территориях характерны были обычные кожаные или шер-

стяные пояса. Наборные пояса в эти времена были большой редкостью, они олицетворяли власть и были атрибутами только вождей племен, старейшин и полководцев. Рядовые же воины-дружинники пользовались обычными кожаными поясами хотя подражание представителям знати имели место быть, что проявлялось в использовании деревянных или костяных поясных блях [7, с. 22-26].

По мнению археолога В.Н. Добжанского возникновение и становление наборных поясов совпадает по времени с распадом родовых отношений и началом генезиса военно-демократических форм правления. Специфика военно-демократической эпохи обусловила восприятие наборного пояса как воинского знака, строго ранжированного согласно военно-административной иерархии общества, придало поясу социальную значимость при сохранении магической символики. За эти два тысячелетия в степях сменилось несколько десятков поколений людей, на смену персоязычным этносам пришли тюркоязычные. Изменению подверглась как материальная, так и духовная культура этих народов. Но на протяжении двух тысячелетий здесь устойчиво сохранялась особое почитание наборных поясов, что наиболее ярко проявилось в среде тюркоязычных кочевников [7, с. 81].

Действительно, наборные пояса тюркского времени в отличие от предыдущих эпох уже известны в достаточном количестве для детального изучения, и датируются временем Первого тюркского каганата (VI-VII вв.). Однако развитие эти наборные пояса получают с возникновением Второго Тюркского каганата на рубеже VII-VIII вв. Именно в это время (в последней четверти I тысячелетия н.э.) у енисейских кыргызов появляются собственные оригинальные наборные пояса свидетелем которому выступают данные археологии [7, с. 30-44].

Так, по данным ряда ученых в инвентарном комплексе эпохи чаа-гас отражены существенные изменения в материальной культуре населения Минусинской котловины в сравнении с таштыкским временем.

Наиболее значителен круг заимствований извне в области вооружения, сбруй, сбруйной и поясной фурнитуры. Практически все перечисленные инновации привнесены на Енисей из тюркского кочевого мира или из Центральной и Восточной Азии посредством тюрков. От тюрков кыргызы переняли руническую письменность, обычай создавать посмертные эпитафии и наборные пояса. Устойчивое влияние древнетюркской культуры на кыргызскую неудивительно в свете неоднократного покорения кыргызского государства тюркскими каганами – расселения тюрков в Минусинской котловине в VIII веке, династические узы правящих родов тюрков и кыргызов. Местная кочевая знать, подчинившаяся тюркским каганам и вошедшая в военно-административную систему каганата, быстро переориентировалась на престижные элементы военнотюркской культуры: титулатуру, дорогую посуду, способ запечатления своих подвигов в надгробных эпитафиях, комплекс вооружения, нарядную сбрую и наборные пояса. После завоевания кыргызских земель и расселения на них тюрков в VIII веке, тюркская военная знать временно оттеснила кыргызскую аристократию от управления государством, а после падения II Восточнотюркского каганата натурализовалась среди кыргызов, привнеся в местную культуру свои традиции [4, с. 98-106].

В эпоху раннего средневековья важную роль в этнокультурной истории степного пояса Евразии играли древние тюрки. Благодаря военным успехам в середине VI в. н. э. правителям древних тюрков удалось подчинить почти все кочевые племена Евразийских степей от Восточной Европы до Маньчжурии и создать огромное государство – Первый Тюркский каганат. Завоевание древнетюркских каганов способствовали миграциям тюркоязычных кочевников из Центральной Азии в разных направлениях. Военное могущество древних тюрков стимулировало распространение их военно-административной системы, титулатуры, языка и культуры в иноэтнической среде. Организация знати

древних кочевых племен на образцы военнотюркской культуры древних тюрков привела в раннем средневековье к унификации вооружения, воинского убранства, конской сбруи и т. д. во всем кочевом мире. Основные элементы предметного комплекса древнетюркской культуры получили распространение далеко за ее пределами [15, с. 3].

Заслуга древних тюрков собственно заключается в том, что именно они придали масштабность и высочайшее функционально-семиотическое значение поясу как элементу воинской атрибутики (убранства), искусно украсив и популяризовав его в среде своих и соседних племен. Древние тюрки являлись не только носителями наборных поясов, но и распространили эту моду на соседние территории. Сами тюрки высоко ценили пояс и как принадлежность костюма, и как определенный знак общественного положения его владельца. Наборный пояс являлся «паспортом» его владельца [7, с. 15-49-73].

Тем самым древние тюрки первыми привнесли пояс в культуру борьбы и дали ей ставшее общетюркским название *küreş*. Согласно дружинному идеалу жизнь настоящего тюрка-воина должна была протекать в боях, облавных охотах и пирах, а мерилем его достоинства были хороший конь, оружие и наборный (воинский, боевой) пояс. Снять пояс во время боя или поединка было равносильно тому, чтобы считать себя побежденным. Это правило имело силу и в борьбе. Пояс считался не только утилитарной вещью для подвязывания одежды и подвешивания оружия, а также для защиты поясницы от травм, но он нес и определенную семиотическую нагрузку.

Инкрустированные золотом и богато украшенные различным количеством металлических накладок в виде пряжек, колец и пуговиц наборные пояса у тюркских кочевых племен имели право носить только чиновничья аристократия, полководцы, а также наиболее отличившиеся в боях и поединках воины-батыры. Наборный пояс считался признаком социального положения, при этом по числу блях и накладок на боевом поясе опре-

делялась общественная значимость его владельца. Дело в том, что количество накладок на пояс определяло ранг его владельца, о чем достаточно красноречиво говорят древнетюркские рунические эпитафии на каменных стелах. К примеру, Учин-Кулюг-Тириг – владелец одного из бегов в Туве – носил пояс с 50 золотыми накладками. Свое владение Учин-Кулюг-Тириг получил за участие в кыргызско-уйгурских войнах, и этот золотой пояс ему был дан как своеобразный знак, подтверждающий его право на власть и богатство. Он же за свою доблесть от хана получил луновидную пряжку, которую укрепил на пояс. О чем в одной из рунических надписей VIII-X вв. говорилось: «Так как у вас было счастье, памятник вам водрузили, на пояс луновидную пряжку мы устроили» [9, с. 94]. Еще одна древнетюркская личность – Ак Баш Татык, стоявший во главе шести родов, имел титул инала и носил пояс с 42 золотыми накладками [2, с. 31].

Однако, стоит подчеркнуть, что первооснова (генезис) будущей поясной борьбы принадлежит ранним кочевникам степей и предгорий Азии – сакам, которые в последующем в этнокультурном отношении были ассимилированы в среде тюркских племен. Отметим, что эта участь, в последующем, постигла и раннесредневековых хунну, у которых пояс также являлся важным элементом воинского доспеха. Ибо, как бы то ни было, пояс – это атрибут всадника, элемент кочевнической культуры [13, с. 130].

Всадник, в свою очередь, в обществе ранних (затем и средневековых) кочевников считался элементом единого воинского коллектива – дружины. С приручением лошади и способом нахождения обработки железа, что произошло на рубеже IV в. до н.э., у ранних кочевников Евразии – саков, начинается отсчет героической эры военной демократии. С приручением лошади и овладением техникой верховой езды ранними кочевниками обеспечивалось быстрота передвижения, столь необходимая при пастьбе крупных стад и, в дальнейшем, совершило переворот в военном деле степных племен [3, с. 10].

Поэтому очевиден факт того, что опоясанный поясом ранний кочевник, участвуя в военном деле, вдруг, потеряв в пылу боя свое оружие либо перепортив их, переходил к «верховой» конной борьбе, а если он терял и коня, то схватывался уже в пешей борьбе. Борьба при этом могла происходить как пешего с пешим, так и пешего с всадником. И во время таких схваток воины производили удобные и эффективные для достижения верховенства захваты за пояса, а затем совершали те или иные борцовские бросковые и ударно-бросковые приемы. То же происходило и в конной борьбе, с помощью прочного захвата за пояс воины стаскивали противника с коня, с целью захвата в плен либо уничтожения.

Именно в мировоззрении ранних кочевников пояс впервые, через форму круга начинает отождествляться со Вселенной, с ее границами, в силу чего сам пояс приобретает сакральный характер – он выступает в роли оберега, обладая магической функцией. Ко времени становления эпохи военной демократии пояс приобретает уже новое семиотическое значение – он становится своеобразным символом войны, и представления о нем приобретают как бы две самостоятельные линии развития. Во-первых, на протяжении тысячелетий у кочевых народов сохраняется древний пласт представлений о магической функции пояса, о его способности уберечь человека от злых сил. Во-вторых, в военно-демократической среде все более популярной становится военная функция пояса [7, с. 59-82].

Таким образом, нами предполагается, что именно в среде ранних кочевников эпохи военно-демократического строя зародилась, а затем вынашивалась протокультура поясной борьбы, которая впоследствии удачно воплотилась в «жизнь» у собственно древних тюрков, достигнув наивысшего своего значения, когда она (поясная борьба) из военно-прикладного трансформировалось в подлинный «народный» вид единоборства. Здесь, более, чем очевидно реализовался принцип преемственности. Ибо, известно,

что ни одна древняя культура, ее атрибуты не исчезают полностью с изжитием породившей их формации. Последующие звенья в развитии общества, новые экономические, социально-политические условия вбирали в себя и духовное наследие предшествующих поколений, подчиняя их закономерностям новых условий, новых требований. Свидетельством этому является также и то, что возникновение и сложение многих героических эпосов тюркских народов относятся к эпохе ранних кочевников. В свою очередь, в героических эпосах наборные пояса также как и поясная борьба описаны достаточно полно, давая существенный повод для таких суждений.

Во все времена у кочевника пояс составлял самую ценную часть костюма, что объяснялось не столько тем, что во многих случаях он украшался художественно оформленными серебряными или с золочением бляхами и накладками, сколько в силу особого уважения и почитания его. Анализ эпических произведений, письменных источников и этнографических данных позволил прийти к выводу, что уже в глубокой древности пояс обладал сложным пучком значений. Метаморфозные свойства присущие поясу прекрасно отражены в тюркском эпическом жанре, созданной в эпоху военной демократии и существенно обогатившиеся качественными и количественными внесениями уже в средние века тюркскими сказителями-аедами. К примеру, вот как описываются магические свойства пояса *бос-кисе* батыра Манаса перед его походом на битву:

«Есть особые пояса, дарованные Небом,  
Если в ратном пути  
Вдруг нагрянет опасность ко мне,  
**Опоясаюсь другом – бос кисе.**  
Вмиг сорок чилтенов окружают меня,  
И пятнистый кабылан  
И короткохвостый арстан  
Будут рядом всегда,  
И в беде поддержат меня» [11, с. 231].

При этом необходимо отметить, что тюркская традиция достаточно лаконична:

облик богатыря передается не столько описанием его лица, строения тела и т.д., сколько перечислением нескольких обязательных деталей – голос, взгляд, боевое облачение [14, с. 209], в том числе и пояс.

Пример тому образ алтайского батыра Маадай-Кары, опоясанного мощным боевым (наборным) поясом:

«Сам снаряжаться воин стал:  
На крепко сложенной спине  
Надежно укрепил свое  
Семь дней каленное в огне,  
Безлунно-черное копьё.  
На **мощный пояс боевой**  
Зеленоватый меч стальной  
Он прикрепил и лук надел...  
На **опоясье** с двух сторон  
Усесться могут сто ворон» [1, с. 18].

Изображение наборного пояса также представлены на многочисленных древнетюркских каменных изваяниях Саяно-Алтая и Центральной Азии. Весь набор реалий, представленных на каменных изваяниях как головные уборы, оружие, украшение, сумочки, сосуды и пояс формирует не портрет, а иконографический знак полноценного мужа-воина [14, с. 209].

Наименования наборных (боевых) поясов мужа-воина очень хорошо описаны в тюркском эпическом жанре. В частности в кыргызском эпосе-трилогии «Манас» встречается несколько наименований поясов, которые заимствованы с разных языков: *боз кисе*, *ак кисе*, *кемер*, *жеке*, *чок белбоо*, *белбоо*, *кур*, *ботокур*, *белкур*. *Кисе* (перс.) – пояс. *Кемер* (перс.) – кожаный пояс. *Жеке* – боевой пояс (батыры надевали его в знак того, что они готовы сражаться один на один, т.е. этот пояс – знак вызова врага на поединок). *Белкур* (тюрк. *qur*) – пояс (кушак) в кыргызской поясной борьбе «куреш».

Напомним, что на древнетюркском *qur* (кур) передавал такие значения как пояс, кушак, а также – ранг; положение; чин; достоинство. Кроме того, слово *qur* имело еще значение – приводить (выстраивать, собирать) в боевую готовность войско.

Как уже сказано, появление в конной и пешей борьбе у тюркских племен важного атрибута пояса, это есть результат его особого почитания. Пояс являлся знаком войны и символом воинской доблести его носителя – мужа-воина, которые непосредственно отражали его высокие личностные качества. Например, один из витязей Манаса ловкий Сыргак:

«Легок для коня, а в пору для двухлетки,  
Не дремлющий, бдительный в пути,  
**Перепоясан ремнем жеке,**  
Если напало семьдесят тысяч врагов  
Он в одежде нараспашку бросался на  
них» [12, с. 81].

При походе на Бейжин доблестный Сыргак идет на разведку и проявляет себя как храбрый батыр, одолев совместно с Алманбетом в поединке чудовище Малгуна и богатырку Айжан-жуң вместе с ее отрядом.

В культуре тюркских племен с глубокой древности пояс был обязательной реалией обряда посвящения в разряд мужей-воинов. Так юный Акшам – герой башкирского кубаира, монолог которого с погодным перечислением событий напоминает строки древнетюркских эпитафий, красноречиво говорит об этом:

«Когда мне был один год,  
Я прыгал, как волк.  
Когда достиг двух лет,  
Выбрал стрелу стальную.  
Когда достиг трех лет,  
Взлетел, как птица.  
Когда достиг пяти лет,  
**Подпоясался** туго  
И стал известным стране.  
Когда достиг шести лет...  
Вышел бороться один» [8, с. 51]

Этому свидетельствуют и древнетюркские источники, гласящие, что юноши получали право называться настоящими мужчинами лишь после того, как приняли участие и отличились в своем первом бою, для их обозначения даже существовал специаль-

ный термин – *Jettiker* [15]. После этого он становился полноправным членом воинов-дружинников и обладателем боевого пояса. Ибо в те времена слова «опоясаться», «препоясаться» значило, приготовиться к битве, поединку, выступлению в боевой поход.

Выясняется, что воин-кочевник завладевал боевым поясом после обряда посвящения, а в последующем пояс служил ему не только в утилитарном назначении как важная деталь воинской омуниции, но и указывал на общественное положение и ранг его обладателя, а также считался оберегом. Неспроста в наборах сопроводительного инвентаря четко соответствующего половозрастным особенностям погребенных мужчин-кочевников часто имеются и боевые пояса.

Подчеркнем и то обстоятельство, что рядовые воины-дружинники по мере возможности старались владеть не просто боевым поясом, а богато украшенным (бронзой, железом, серебром) либо престижным золотым поясом, ибо далеко не все воины могли или имели право украсить свои пояса различными накладками и наконечниками. Для этого, безусловно, необходимо было проявить себя в боях и различных единоборствах, проявляя и демонстрируя окружающим свои психофизические и интеллектуальные способности. Тем самым только наиболее незаурядные индивиды, проявившие себя в боях и единоборствах, выдвинувшись вперед в качестве лидера, получали статус – батыра, военачальника, предводителя племени. Соответственно им доставались и лучшие вещи (атрибуты), в том числе и золотой наборный пояс. Пример тому эпический Алманбет, который вначале скитаясь, затем примкнул к стану воинов-кыргызов. Впоследствии он, проявив себя в боях и единоборствах, стал лучшим витязем Манаса. Алманбет возведен был в ранг военачальника, при этом, став обладателем золотого наборного пояса. Сам Манас также владел магическим золотым поясом – *ак кисе*. В эпосе Манас называется ханом. Но изображается он, прежде всего как муж-воин, идущий впереди всех. В трудные моменты он личным примером увлекает за

собой других, и по праву храбрейшего возглавляет дружину. Манас – вождь не по праву хана, а по праву самого отважного бойца. Тем самым, кому же еще не владеть наилучшей вещью – золотым поясом – как не самому Манасу?!

Наборные пояса в обществах кочевников Южной Сибири и Центральной Азии на протяжении двух тысячелетий имели ярко выраженную военную и социальную символику.

Между тем, древнетюркский термин *belbay*, обозначающий спортивный пояс-кушак в поясной борьбе тюркских народов состоит из двух древнетюркских слов – *bel* (бел – поясница), и – *bay* (оковы; узы; повязка; покрывало). *Bay* – в кыргызском языке этимологизируется как – *боо*, и подразумевает также – завязку, веревку, пояс.

В связи с этим, интересные аллегории у кыргызов были связаны с той областью тела, куда непосредственно повязывался борцовский (боевой) пояс – *бел* (поясница). К примеру, фраза «белсенип» (подпоясавшись) в переносном значении обозначал процесс подготовки, вернее, уже готовности к предстоящему бою, сражению, поединку или к тяжелому физическому труду. Аналогично представлялось значение изречения «белди бекем бууп» (подпоясав туго поясницу). В фольклоре об этом говорится:

«Белсенишип турушат,

Беш күн өтпөй урушат.

– В готовности стоят **подпоясаны**,

Ибо каждый день свалка (драка)» [10, с. 173]

То же самое можно сказать и о следующей связке слов «белди байлап» (опоясав поясницу):

«Бел байлаган жигиттен

Беш жүзү чыкты бөлүнүп,

– Пятьсот джигитов **подпоясанные**

Сплотились в дружину» [10, с. 129]

Существенно отметить, что древние кыргызы старались неподготовленного юношу не выставлять на борьбу с взрослым борцом.

Не допускались юноши и в участии в ответственных боевых походах и набегах. Только после успешно пройденного обряда посвящения юноши, получив пояс, вливались в ряды взрослых дружинников.

В обрядах посвящения, как правило, участвовали юноши только половозрелого возраста. До обряда посвящения о них снисходительно говорили: «бешиктеги жаш бала белге тануу болобу?!», что буквально означало: «стоит ли надеяться на юнца (ребенка), у которого не окрепла поясница?!». Часто юноше, который опрометчиво рвался на поединок с взрослым борцом, остужали пыл, заявляя: «белиң ката элек, – еще не окрепла поясница у тебя».

В то же время физически крепкого и сильного человека кыргызы называли «белдүү» (букв. – человек с могучим хребтом, поясницей). Т. е. в мировоззрении древних кыргызов поясница ассоциировалось с опорой, поддержкой, с некой магической силой, ослабление которой может вызвать несчастье. Более того, в кыргызском эпическом жанре, затрагивающем воинственные времена, часто благополучие всех соплеменников связывалось со здоровьем своего батыра – предводителя племени. При этом сказители-аеды акцент ставили именно на срединную часть туловища батыра, точнее, на его поясницу. Иначе говоря, в аллегорической форме показывалась сакральная связь – пока есть сила и крепость в той области тела батыра, на которую повязывается пояс, соответственно все будет благополучно и у его соплеменников. К примеру, в эпосе-трилогии «Манас» повсеместно отмечается: «Белге таңган (бел туткан) – Манас, – Опора наша (поясница) – Манас»; «Манас кетсе, бел кетет бул кыргыздын ичинде, – Если уйдет Манас, иссякнет и мощь (в пояснице) у этих кыргызов»; «Бел байлаган бели ошол, бек ишенген эри ошол, – Это он – его защитник, на кого бек может положиться, это он – его опора (поясница)».

Одним из ужасных приемов обезвреживания противника в древние времена считалось сломать ему хребет (поясницу). По-

нятно, что это могло произойти только при отсутствии защитного для поясницы боевого пояса, например, при нападении врагов глубокой ночью или рано утром, т.е. застав оппонента врасплох без верхней одежды. Однако, этот прием могли выполнить действительно могучие силачи. Недаром у кыргызов одним из самых грозных обращений к противнику являются слова: «белинди сындырам» (букв. – сломаю поясницу, хребет). Да и в наши дни плотный захват за поясницу соперника в борьбе часто является залогом успешного завершения начатого приема. В фольклоре отражено: «бошотпогун белинди, кетирбегин деминди, – слабость не проявляй, не ослабляй поясницу»; «белинди түздө, – выпрямись в пояснице».

Отметим также, что с поясом до недавнего времени у кыргызов были связаны и вопросы народной этики и обрядности. В частности, виновник, признавший свою вину, снимал с себя пояс и накидывал его себе же на шею, затем припав на одно колено перед пострадавшим либо старейшинами, тем самым просил снисхождения. В эпосе-трилогии «Манас» имеется эпизод, где батыр Семетей после возвращения на родину в Талас аналогичным образом проявляет миролюбие сородичам, когда-то предавшим его отца и мать. Семетей стоит за дружбу между соплеменниками и в междусобных распрях проявляет величайшую мягкость и снисходительность к ним. Нередко перед началом описания военных действий повторяется формула: «Семетей быстро соскочил с Тайбуурула и, возложив пояс *ак-кисе* на шею, сказал: «Дорогие мои! Отдаю в ваше распоряжение своего коня и свою голову» [6, с. 133].

В таком же положении древние кыргызы часто зывали молитву к богам и высшим силам с просьбой покровительства от различных бед и напастей. Данный ритуал наблюдался и перед выходом в дальний путь или боевой поход. К примеру, в эпосе-трилогии «Манас» имеется эпизод, где перед кочевкой кыргызов в дальний путь с Алтая на земли Ала-Тоо хан Джакып накинует на

шею свой пояс, обращается к Всевышнему с молитвой, прося у него благословения доброго пути:

«Мойнуна курун салынып  
Боздоп турду Бай Жакып,  
Жаратканга жалынып...

– Накинув на шею свой **пояс**

Молился Всевышнему Бай Джакып» [10, с. 218].

Данный ритуал у кыргызов в XIX веке засвидетельствовал Ч.Валиханов. В своем дневнике он пишет: «В чрезвычайных случаях дикокаменные киргизы с поясом на шее приносят жертву огню, бросая в него жир. При обращении к огню и духу говорят... заклинание. При этом жертвоприноситец сидит на одном колене» [5, с. 73].

Таким же ритуалом древние борцы-балбаны накинует на шею пояс *белкур* (*белбоо*) просили у Всевышнего и у сородичей поддержки в предстоящем поединке. И если одерживали победу, то аналогичным образом благодарили Всевышнего и сородичей.

У древних кыргызов добровольное снятие с себя пояса во время боя или поединка значило признать свое поражение. Поэтому пояс противнику доставался в качестве *олжо* (трофея) только с плененного либо мертвого воина. К примеру, юный Манас, только сбросив с коня наземь нерадивого старика-воина, снимает с поверженного противника пояскушак:

«Чалдын көзү сүзүлүп,  
Кур белинен үзүлүп...

Оттук, бычак, курунуз

Олжо бизге мунунуз,

– Закатились глаза у старика,

Слетел с **поясницы кушак**...

Этот **кушак**, огниво, нож

Трофеем стал для нас» [10, с. 99].

Неспроста в мировоззрении тюркских кочевников распоясывание, снятие пояса означало разрыв с Космосом, Вселенной и вело к катастрофе [7, с. 60]. Видимо поэтому у некоторых тюркских народов распростра-

ненным является имя – Бообек, которое можно понять как доброе напутствие по жизни – «пусть без надобности не распоясывается твой пояс!». Не случайно слово *qur* (кур – пояс) в древнетюркском языке также имел значение – круга, обруча. Издревле форму круга (обруча) имеет и традиционное место для спортивной борьбы *майдан*.

**Заключение.** Наборные пояса в обществах кочевников Южной Сибири и Центральной Азии на протяжении двух тысячелетий имели ярко выраженную военную и социальную символику. Между тем, истоки поясной борьбы тюркских народов берут свое начало с общества ранних кочевников Евразии – саков. Ибо пояс – это атрибут всадника. Многие, что зрело в культуре ранних кочевников в последующем в средние века ярко воплотилось в «жизнь» у собственно древних тюрков. Именно древние тюрки придали чрезвычайно важное семиотическое значение поясу, придав ему почти священное почитание, особое уважение, и привнесли в культуру борьбы. Они же дали ставшим общим для всех тюркских народов название *küreş* и терминологию. Тем самым, прообразом современного пояса *belbay* в поясной борьбе тюркских народов является наборный (боевой) пояс древнего воина-тюрка.

В средние века кыргызы переняли моду на военно-дружинную атрибутику древних тюрков. В мировоззрении древних кыргызов пояс приобрел сакральные свойства. В частности, пояс выступал в роли оберега, обладая магической функцией, которая защищала от напастей область поясницы. Поясница, в свою очередь, у древних кыргызов ассоциировалась с опорой, поддержкой, с некой ма-

гической силой, ослабление которой может вызвать несчастье.

### Литература

1. Алтайские героические сказания. - М.: Современник, 1983. - 288 с.
2. Батманов И.А., Кунаа А.Ч. Памятники древнетюркской письменности Тувы. Выпуск III. – Кызыл, 1965. – 31 с.
3. Бернштам А.Н. Архитектурные памятники Киргизии. – М-Л., 1950. – 148 с.
4. Бутанаев В. Я., Худяков, Ю.С. История енисейских кыргызов. – Абакан: ХГУ, 2000. – 272 с.
5. Валиханов Ч. Ч. Собрание сочинений в пяти томах. – Алма-Ата, Том II. 1985. – 416 с.
6. Жирмунский В.М. Введение в изучение эпоса «Манас» / Энциклопедический феномен эпоса «Манас». – Б.: Гл. ред. КЭ. 1995. – 472 с.
7. Добжанский В.Н. Наборные пояса кочевников Азии. – Новосибирск: Наука, 1990. – 164 с.
8. Липец Р. С. Образы батыра и его коня в тюрко-монгольском эпосе. – М.: Наука, 1984. – 263 с.
9. Малов С.Е. Енисейская письменность тюрков. - М-Л.: 1952.-114 с.
10. Манас. Сагымбай Орозбак уулунун варианты боюнча. 1-к. – Фрунзе: «Кыргызстан», 1978. – 296 б.
11. Манас. Эпос. Саякбай Каралаевдин варианты боюнча. 2-к. – Фрунзе: «Кыргызстан», 1984 – 248 б.
12. Мусаев С.М. Эпос «Манас». – Фрунзе: Илим, 1979. – 205 с.
13. Первобытная периферия классовых обществ до начала великих географических открытий. – М.: Наука, 1978. – 299 с.
14. Традиционное мировоззрение тюрков Южной Сибири. Человек. Общество. – Новосибирск: Наука, 1989. – 241 с.
15. Худяков Ю. С. Древние тюрки на Енисее. – Новосибирск: Наука, 2004. – 152 с.

## РУССКИЕ ДОРЕВОЛЮЦИОННЫЕ УЧЕНЫЕ О ТРАДИЦИОННЫХ ИГРАХ И СОСТЯЗАНИЯХ КЫРГЫЗОВ

*Тагаев М. И., Саралаев М. К.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье исследуются информации русских дореволюционных ученых о традиционных играх и состязаниях кыргызов представителями истории, этнографии, литературы и других наук, где отражены содержание правил и значение этнических игр в жизни кыргызов, что существенно восполняет наши знания о традиционных играх и состязаниях кыргызов феодального периода.

**Ключевые слова:** традиционные игры, богатырские состязания, развлечения, традиционная охота, военно-физическая подготовка.

## РЕВОЛЮЦИЯГА ЧЕЙИНКИ ОРУС ОКУМУШТУУЛАР КЫРГЫЗДАРДЫН КӨНҮМҮШ ОЮНДАРЫ ЖАНА МЕЛДЕШТЕРИ ЖӨНҮНДӨ

*Тагаев М. И., Саралаев М. К.*

*Кыргыз малекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Макалада революцияга чейинки орус илимпоздордун маалыматтары кыргыздын салттуу оюндары жана мелдештери жөнүндө тарых, этнография, адабият жана башка илимдердин өкүлдөрү тарабынан изилдөөсү жүргүзүлөт. Кыргыздардын турмушундагы этникалык оюндардын мааниси жана эрежелеринин мазмуну каралган, ошондой эле феодал мезгилиндеги кыргыздардын мелдештери жана салттык оюндар жөнүндө билимбизди толуктайт.

**Негизги сөздөр:** көнүмүш оюндар, эрдик таймаштар, оюн-зооктор, мергенчилик, жоокердик дене кыймыл даярдыгы.

## RUSSIAN PRE-REVOLUTIONARY SCIENTISTS ABOUT TRADITIONAL GAMES AND KYRGYZ COMPETITIONS

*Tagaev M.I., Saralaev M.K.*

*Kyrgyz state physical education and sport academy*

**Abstract.** The article investigates the information of pre-revolutionary Russian scientists about traditional games and competitions of Kyrgyz nation competitions by Kyrgyz representatives of history, ethnography, literature and other sciences it is reflected the content of the rules and the importance of ethnic games in Kyrgyz life which essentially fill up our knowledge of traditional games and Kyrgyz competitions in the feudal period.

**Keywords:** traditional games, heroic contests, entertainment, traditional hunting, military and physical preparation.

**Введение.** Как известно, важнейшими источниками истории физической культуры и спорта являются вещественные и письменные памятники, устное народное творчество, этнографический материал и произведения искусства. Однако, при изучении вопросов истории физической культуры отдельных народов, которые вели кочевой образ жизни, и у которых не было письменности, возникают определенные трудности. Ценность обсуждаемого источника заключается в том,

что русские ученые с известной точностью отражают правила игр и состязаний, засвидетельствовали о том, в каких случаях они проводились, кто их проводил, и кто в них участвовал, как определялись победители и чем их награждали, какое значение в жизни кыргызов они имели.

**Целью исследования** является развитие традиционных кыргызских игр и состязаний в эпоху феодализма.

**Задачи исследования:**

1. Изучить труды русских дореволюци-

онных ученых с целью дополнения прежних материалов о развитии кыргызских игр и состязаний.

2. Дать рекомендации по использованию материалов научной статьи в процессе преподавания «Истории физической культуры дореволюционного Кыргызстана».

#### **Методы исследования:**

- Изучение трудов русских дореволюционных учёных, отразивших в своих произведениях материалы о традиционных кыргызских играх и состязаниях;

- Анализ и обобщение фактов, отражающих развитие кыргызских игр и состязаний дореволюционного времени.

**Результаты исследования.** Во второй половине XIX и начале XX века, благодаря добровольному вхождению Киргизии в состав России, появились труды русских ученых, письменно отразивших кыргызские народные игры, упражнения и состязания. Следует отметить труды известных русских путешественников и исследователей [2,4,6,7]. И, хотя названные ученые не были специалистами в области физического воспитания, наряду с исследованиями своих проблем, попутно отразили и оставили интереснейшие свидетельства о тех играх и состязаниях кыргызов, которые они видели своими глазами.

Ценность обсуждаемого источника заключается в том, что русские ученые с известной точностью отражают правила игр и состязаний и засвидетельствовали о том, в каких случаях они проводились, кто их проводил и кто в них участвовал, как определялись победители и чем их награждали, какое значение в жизни кыргызов они имели. Вместе с тем они показали какое место занимали традиционные игры и состязания в общественной жизни кыргызов в эпоху феодализма.

Благодаря русским ученым, которые побывали в Киргизии в последний период существования феодальных отношений, мы располагаем ценным фактическим материалом для современной науки о физической культуре и спорте. Эти сведения в значительной степени восполняют картины прошлых физкультурно-спортивных событий.

В трудах русских ученых подробно описаны традиционные ритуальные игры, кра-

сочно описаны такие состязания, как «Эр сайыш» (единоборство на пиках), «Ат чабыш» (скачки), «Куреш» (борьба), «Улак тартыш» (борьба всадников за тушу козленка), «Мергенчилик» (охота) и др.

С древних времен в досуге кыргызов большое место отводилось народным играм и развлечениям, являющимся, как известно, основными средствами физического воспитания. Ни одно народное торжество не проходило без игр и состязаний. Врач-этнограф Н. Зеланд, касаясь общественной жизни кыргызов и их досуга, писал, что «их главные увеселения состоят в угощениях, борьбе силачей и скачках» [6].

Характер многих массовых развлечений, состязательных упражнений у кыргызов связан с историческими условиями военной, походной жизни, требовавшей постоянной готовности к защите и нападению.

Наиболее древним из военизированных видов состязаний являлся «эр сайыш» - поединок двух всадников, вооруженных деревянными пиками (найза – длиной 3-3,5 м.), который организовывался во время больших поминок. Цель этого состязания – выбить противника из седла. Обязательной частью одежды в этом богатырском поединке был кожаный нагрудник или панцирь – зоот.

В конце XIX и начале XX века в Киргизии было значительное число отличившихся в «эр сайыше» богатырей. Так, известны имена Урпекбаша и Нурмата из Узгена, Торгоя Кожомбердиева из Иссык-Куля, Текебалбана и Батырбека из Таласа и др. [1]

Приз победителя в «Эр сайыш» насчитывал обычно девять голов скота во главе с верблюдом. Участников «Эр сайыш» обычно интересовали не только эти призы, сколько слава победителя. За смерть и увечья участника в этом поединке никто не отвечал.

Со слов русских ученых, которые видели эти поединки бесстрашных богатырей, мы узнаем многие подробности «Эр сайыша». Вот как описал очевидец-корреспондент «Туркестанских ведомостей» в статье «Байга в Семиречье» 13 октября 1912 года, бой Аксакала Мамбетова с Юсупом Кыдыковым (по прозвищу «Көк чаар» – «Синий-рябой») на поминках манапа Шабдана Жантаева: «Жуткое впечатление произвел на русских

зрителей бой киргизов на пиках... Расстояние между противниками – около версты, а затем по сигналу карьером бросились друг на друга и не успели зрители опомниться, как оба бойца со страшною силою ударили друг друга пиками. Юсуп Кыдыков тотчас же свис с седла, но благодаря тому, что ноги остались в стременах, он повис вниз головой и в таком виде, окровавленного потащила лошадь по кругу. Аксакал Мамбетов же (по словам киргизов, он уже двух убил на подобных поединках) с победоносным видом подъехал к публике...». Другой свидетель этого боя, С. Е. Дмитриев описывает его с большими подробностями [3].

В таких поединках, которые заканчивались смертью или увечьями, знатные и богатые киргизы не участвовали. Для них это было забавой, иногда средством разжигания вражды между отдельными племенами. «В этой игре, - писал Г. Загряжский – распаляются страсти родов, из которых вышли бойцы и тут малейшего повода достаточно, чтобы произвести общую свалку всего народа... Вследствие этого должны зорко наблюдать, чтобы последствием турнира не была барымта» [4].

Впоследствии по настоятельным просьбам русской интеллигенции в Киргизии «сайыш» был запрещен властями. Последний раз «эр сайыш» был официально разрешен в 1912 году на поминках Шабдана Жантаева.

«Ат чабыш» или «Байге» - конские скачки, - писал С. Е. Дмитриев (один из исследователей быта киргизского народа), – самое популярное развлечение у киргизов – этих прирожденных наездников. Без скачек не обходится у них ни один праздник» [3].

В скачках, устраивающихся обычно с большими призами, главную роль играла резвость лошадей и их выносливость и, конечно, постоянная тренировка наездника. Дистанции для скачек были всегда большими, доходя в некоторых случаях до 50 км и более. Выбор лошадей, пригодных для скачек, их подготовка так же, как и подготовка жокеев (обычно мальчиков 12-13 лет), составляли целую систему различных приемов и правил, и требований большого искусства и специальных навыков. Таких знатоков лошадей называли «саяпкер» (мастер тренировки скакунов). Их умение и знание своего дела играли

нередко решающую роль в победе скакунов. Лошадь к скачке готовили 3-4 месяца.

Г. Загряжский приводит примеры из практики проведения большого байге (скачки с призовыми вознаграждениями), который проводился, обычно, в седьмой день аша (поминок) и состоял из большого количества скота, денег и вещей. Например, первый приз на аше сарыбагышского манапа Жантая, составлял: красного товара на 1000 руб., 30 верблюдов, 100 кобыл, 30 коров и 500 баранов; на аше из рода саяков Келдибека: юрта, убранная коврами и шелковыми тканями, 500 шкур куницы и 300 лошадей [4].

Именно, в связи с тем, что самым любимым состязаниям у киргизов были скачки, а также по причине того, что в этом виде состязаний давался самый большой приз, особенно ценились искусство саяпкера и сами скакуны.

«Я личными расспросами убедился, - писал С. Е. Дмитриев, - что киргизы не продают выдающихся скакунов ни за какие деньги, и только в исключительно редких случаях скакуны идут в подарок особенно дорогому и почетному другу (тамыр), или в калым, т. е. в уплату за невесту» [3].

Еще одним очень любимым видом конной игры у киргизов являлся «улак тартыш» или «көк бөрү» (борьба за тушу козленка). Для состязания закалывали козленка, отрезали голову и нижние части ног и особым образом готовили тушу для состязания. Целью состязательной игры было – поднять, не слезая с лошади, козлѐнка (тушу) и доставить его к условленному месту, не позволяя игрокам противника (другой команды) завладеть тушей козленка. Участники состязания делились на две партии. С каждой стороны выходили по 2-3, а иногда по 4 человека.

В этой игре имели большое значение не только хорошие качества лошадей, но и умение наездника хорошо держаться в седле, его сила и ловкость, тактическое соображение.

Эта игра также вызывала большой азарт и имела своих прославленных мастеров «улакчы», слава о которых распространялась повсеместно.

Вот как описывает русский очевидец эту народную игру: «Козел беспрестанно взлетал в воздух и переходил от одного киргиза к другому. Поймавший круто поворачивал

лошадь, мчался в другую сторону, преследуемый кавалькадой. Часто два сильных и более ловких всадника схватывали животное (тушу козленка) в одно время, каждый тащил в свою сторону..., понукая лошадь. Кости и мускулы трещали, шерсть летела клочьями. Но вот атлет Шукур вырвал козла, и, держа его высоко над головой, с криком победы погнал свою пегашку ко мне, промчался как вихорь, мимо и успел бросить свою добычу к ногам моего коня. Победа осталась за ним». [7].

Одной из любимых игр молодежи была «Кыз оюну» (игры девиц), которую ярко описал Ч. Валиханов еще в 1856 году во время своей поездки на восточный берег Иссык-Куля. «Иногда по вечерам дочери хозяина в палатке моего товарища устраивали вечеринки. Собиралась для этого молодежь, молодые бабы и девки. Женщины садились на одну сторону, а мужчины на другую, писал Валиханов. – Начиналась игра. Одна из девиц с дикою кокетливостью поднималась с места и выбирала ударом платка того, кто ей нравился. Осчастливленный юноша должен был исполнить какую-нибудь хитрую гимнастическую штуку или же спеть песню... Цель игры заключалась в том, что ловкий молодец получал от своей дамы в награду здоровый сочный поцелуй, а тот, кто осрамится, бывал бит и притом крепко...» [2].

Среди кыргызских народных игр, развивающих мышление на первое место можно отнести «Тогуз коргоол».

«Любимая игра киргизов «Тогуз коргоол», - писал Г. Загряжский. – Для игры употребляется доска, на которой выдолблено 18 ямочек, по 9 на каждого игрока, и 2 города. Во все ямки кладется по 9 горных орехов, которые для этого только и служат. Подобная игральная доска есть почти в каждой юрте»[5].

Знаменитые игроки по «Тогуз коргоолу» - Уруке, Джуманазар, Урунбай и другие были популярными в Киргизии. Этой игрой увлекались и манапы. Вообще вокруг игры всегда было много разговоров. Играли, в основном, для разумного проведения времени, без приза. Но бывали случаи, что играли и за призы.

В их трудах отражены также приемы и методы охоты с беркутами, соколами, с использованием гончих собак-тайганов. Богатый материал представлен по детским под-

вижным играм.

Следует особо подчеркнуть, что русские ученые в своих трудах передают нам не только увиденное и услышанное об играх и состязаниях кыргызов, но и выражают свое отношение к ним, оценивают достоинство одних, критикуют недостатки других игр.

Именно, благодаря их правильной оценке и осуждению, а также запрещены ряд игр, которые были опасными для жизни участников (эр сайыш) и явились «позорными игрищами» (төө чечмей).

#### **Выводы:**

1. Письменные источники, оставленные русскими учеными вместе с устным творчеством кыргызского народа, этнографическими сведениями и вещественными памятниками, отражают основные события физкультурно-спортивной жизни кыргызов дореволюционного времени.

2. В целом, труды русских ученых второй половины XIX и начала XX века представляют собой очень ценный источник, отражающий общественную роль и особенности кыргызских народных игр и богатырских состязаний.

3. Фактический и аналитический материал, представленный в данной статье, можно использовать в учебных целях.

#### **Литература**

1. Айтмамбетов Д. Культура киргизского народа во второй половине XIX и начале XX века. -Фрунзе, «Илим», 1967.- С. 158.

2. Валиханов Ч. Ч. Очерки Джунгарии. Зап. РГО, кн. 2. С-П., 1861. –С.41-42.

3. Дмитриев С. Е. Байга у каракиргизов по случаю смерти манапа Шабдана Джантаева. Архив ВТО в Ленинграде, разряд 75, оп. 1, №18, Л.: -С.7-8.

4. Загряжский Г. Киргизские очерки. Аш или тринза по умершим. «Туркестанские ведомости», 1873 . №4.

5. Загряжский Г. Быт кочевого населения долин Чу и Сыр-Дарьи. «Туркестанские ведомости», 1874. -С. 30.

6. Зеланд Н. Киргизы. Этнографический очерк. Записки Западно-Сибирского Отдела РГО, ин VI, вып II. -Омск, 1885. -С. 29-30.

7. Сорокин Н. В. В горах и долинах русского Тянь-Шаня. Исторический вестник, май-июнь,

### **III. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

УДК 377/373.89(585.2)

#### **МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТЕНЦИАЛА ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ ЭТНИЧЕСКИМИ ИГРАМИ КЫРГЫЗОВ**

*Арыкова Ч.Н., Карасаева А.Х.  
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Определены механизмы формирования потенциала школьников этническими играми кыргызского народа.

**Ключевые слова:** нация, здоровье, формирование, механизмы, резерв, этнос, культура, этнические игры.

#### **МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНЫН ДЕН-СОЛУГУНУН ПОТЕНЦИАЛЫН КЫРГЫЗДАРДЫН ЭТНИКАЛЫК ОЮНДАРЫ АРКЫЛУУ ТҮЗҮЛҮШ МЕХАНИЗМДЕРИ**

*Арыкова Ч.Н., Карасаева А.Х.  
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Мектеп окуучуларынын ден соолугунун потенциалын кыргыз элинин этникалык оюндары аркылуу түзүлүш механизмдери аныкталды.

**Негизги сөздөр:** улут, ден-соолук, түзүлүш, механизмдер, резерв, этнос, маданият, этникалык оюндар.

#### **MECHANISM OF FORMATION POTENTIAL HEALTH OF SCHOOLCHILDREN THROUGH KYRGYZ ETHNIC GAMES**

*Ch. N. Arykova, A. Kh. Karasaeva  
Kyrgyz state Academy of physical culture and sport*

**Annotation.** This paper examines the potential mechanisms of the health of schoolchildren ethnic Kyrgyz games. Physical development, health and physical preparation are formatted in childhood.

**Key words:** nation, health, formation, mechanism, reserve, ethnos, culture, ethnic games.

**Введение.** Здоровье, физическое развитие, общефизическая подготовленность и двигательная активность закладываются в детском возрасте и претерпевают значительные изменения в зависимости от периода онтогенетического развития и факторов.

Известно, что каждому периоду жизни ребенка в зависимости от степени морфологической и физиологической зрелости организма свойственен свой особый уровень

функционирования системы кровообращения и дыхания. А при предъявлении около предельных и предельных нагрузок в системную реакцию включаются функциональные резервы. Материальными носителями физиологических резервов являются органы и системы кровообращения и дыхания, эволюционно приспособленные для поддержания метаболического энергетического функционального гомеостаза.

Резервы организма – целостность человеческой личности, которая проявляется во взаимосвязи и взаимодействии психических

и физических сил организма.

Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Академик Амосов предлагает ввести новый медицинский термин «Количество здоровья» для обозначения меры резервов организма. Формирование здорового образа жизни имеет исключительное значение для подрастающего поколения.

Период от 7-10 лет в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. В этом возрасте продолжается окостенение хрящевых тканей, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объем мышц и их сила, больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек.

В современных условиях одной из проблем является физическое совершенствование населения, в частности, учащихся молодежи и детей, и установлено, что уровень физической подготовленности учащихся и детей проживающих в условиях среднегорья ниже, чем у сверстников проживающих в низкогорье [13]. А в период полового созревания происходят временные нарушения регуляции дыхания, снижается устойчивость организма к недостатку кислорода, частое поверхностное дыхание при нагрузке обеспечивает необходимую доставку кислорода и быстро приводит к утомлению.

Систематическое занятие по подвижным играм является прекрасным средством, стимулирующим развитие органов дыхания, кровообращения. Развитие нации – это, прежде всего, развитие ее культуры. Только сохраняя и развивая свою культуру, человек, нация, этнос, человечество в целом сохраняют себя в этом динамически развивающемся мире.

**Цель исследования** – заинтересовать детей и молодежь к культурному наследию и историческому прошлому своего народа. Этнические игры представляют собой совокуп-

ность творческих зданий и действий, направленных на единый педагогический результат.

Как утверждают в исследованиях – мышечная активность, проявляющая в бесконечном, без усталости движении в раннем онтогенезе закладывает основы здоровья, высокой работоспособности, активности, которая поддерживается в зрелом возрасте [13]. Жизнь, здоровье, физическое и психическое развитие в условиях аридного и высокогорного климата приобретают некую этническую популяционную особенность, в смысле вегетативного регулирования, вегетативного обеспечения, организации ссопротивляемости, переносимости, реактивности и выживаемости [14].

Детские игры имеют большое значение в развитии ловкости, выносливости, быстроты, гибкости и силы. С возрастом все анатомические составляющие системы дыхания увеличиваются в размерах, что и определяет во многом направленность функциональных возрастных изменений. Более высокая интенсивность метаболических, в том числе окислительных, процессов в раннем возрасте требует повышенного поступления кислорода, поэтому относительные показатели системы дыхания отражают значительно большее его напряжение у детей раннего возраста – примерно до 10–11 лет. Однако, несмотря на явно меньшую экономичность и эффективность, дыхательная система у детей работает столь же надежно, как и у взрослых. Этому благоприятствует, в частности, большая диффузионная способность легких, т.е. лучшая проницаемость альвеол и капилляров для молекул кислорода и углекислого газа [8]. Необходимо выявить влияние использованных этнических игр на возрастные показатели дыхательной системы школьников. Выявление влияния использованных этнических игр на возрастные показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ).

#### **Методы исследования:**

- Анализ литературных источников.
- Метод спирометрии.
- Метод Пробы Штанге-Генче.
- Математическая обработка цифровых

данных.

ЖЕЛ измеряли *спирометром*. Для определения ЖЕЛ – 2–3 глубоких вдоха и выдоха.

*Проба Штанге* -школьники выполняли задержку дыхания после вдоха.

*Проба Генче* – задержка дыхания после выдоха (выполняли 2–3 спокойных вдоха и выдоха).

**Организация исследования.** Исследование проводилось среди школьников, проживающих в среднегорье селе Чок-Тал сш им. А.Туменбаева (сентябрь, 2014; май, 2015).

На занятиях по физической культуре применялись следующие этнические игры кыргызов: «Аксак кемпир бапалак», «Ак сандык – көк сандык», «Ак терек – көк терек», отметить о том, что систематическое применение таких этнических игр как: «Үн чыгармай», «Үн жаңыртмай» и других.

«Ала күчүк», «Аркан тартыш», «Ашкабак талашмай», «Жан бермей же тирилтмей», «Жоо одарыш, жөө эңиш», «Багынтуу», «Басты-басты», «Беш тумак», «Бел кармашым тартышуу», «Боортоктоп жылуу», «Дубалдан ашып өтмөй», «Акилдек атып кетмей», «Арыктан секирип өтүү», «Аттамай», «Таяк менен узундукка секирүү», «Тооктор менен короз», «Түртүшүү», «Тырай», «Үн чыгармай», «Үн жаңырмай» и других [1,2].

**Результаты.** Применение этнических игр положительно повлияли на показатели ЖЕЛ. Данные, приведенные в табл. 1, рис.1. показывают, что в группах ЖЕЛ больше у мальчиков больше, чем у девочек. Хочется

Таблица 1

**Жизненная емкость легких у школьников 7–9, 10–12 лет**

№	Возраст	Показатели ЖЕЛ до игр		Показатели ЖЕЛ после игр	
		мальчики	девочки	Мальчики	девочки
1.	7 лет	1200	1 100	2000	1900
2.	8 лет	1 400	1200	2200	2000
3.	9 лет	1600	1350	2400	2200
4.	10 лет	1650	1400	2650	2400
5.	11 лет	1700	1550	2800	2600
6.	12 лет	1900	1750	2900-3000	2800

объясняется диффузионной способностью

Следует отметить, что (табл. 1 и рис.1) показатели ЖЕЛ у девочек были несколько ниже, чем у мальчиков. Что свидетельствует о более высоких функциональных возможностях мальчиков, а именно аппарата внешнего дыхания у лиц мужского пола и о повышении этих возможностей с возрастом.

Возрастные изменения структуры и функциональных возможностей органов дыхания. По данным показателям видно, что в раннем возрасте требует относительные показатели системы дыхания, которые отражают значительно большее его напряжение у детей раннего возраста – примерно до 10–11 лет.

Несмотря на явно меньшую экономичность и эффективность, дыхательная система у детей работает, как и у взрослых, что

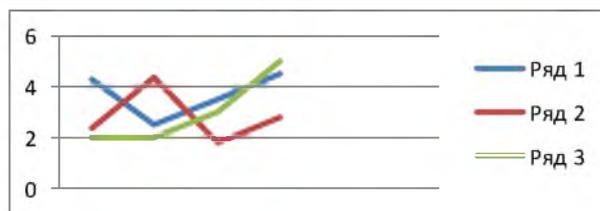


Рис.1. Пробы Штанге-Генче у школьников 7-9, 10-12 лет.

Следовательно, систематически используемые этнические игры кыргызов на уроках физической культуры положительно влияют на дыхательную систему школьников 7-12 лет.

**Литература**

1.Анаркулов Х.Ф. Кыргыз эл оюндары. -Б.1996.  
2.Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные

подвижные игры, физические упражнения и современность. – Бишкек. 2003. – 284 с.

3. Анисова Э.А., Сонего А.В., Гурьянова Е.М. Адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы у 6-летних детей с разным типом соматической конституции и физиологии человека. – М.: 2000. – 65-66 с.

4. Гинопдман Л.М. Анализ крови и мочи. Как его интерпретировать? Сб. статей - М.: Мир, 2001.-105 с.

5. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Высшая школа, 1975.-345с.

6. Баевский Р.М. Концепция физиологической нормы и критерии здоровья. Российский физиол. журн. им. И.Сеченова. -2003. -Т. 4. -№ 89. -С. 473-487.

7. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. – М.: Высшая школа, 1997. – 432с.

8. Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и проблема восстанови-

тельной медицины //Вести, восстановительной мед. -2004. -№2. -С. 18-22.

9. Северин Е.С., Алейникова Т.П., Авдеева Л.В. 4-ое изд. Биохимия. – М.: ГЭОТАР –Медиа, 2005 –С.656 -686.

10. Байман Ф.Е. Киргизская национальная спортивная игра «Куреш» как средство физического воспитания молодежи. – Автореф. дисс. .... канд. пед. наук. – Фрунзе, 1972. – 22 с.

11. Бартольд В.В. Избранные труды по истории кыргызов и Кыргызстана/ Сост. Караев О. –Б.: Шам, 1996. – 607 с.

12. Программа по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учебных заведений (школы, гимназии, лицеи). Уч. пос. / Составители: А.М. Мамытов, К.У. Мамбеталиев, А.А. Абдрахманов, У.К. Иманалиев, К.Ж. Маматов / – Б.: Технология, 2000.-55 с.

13. Турусбеков Б.Т. Медико-биологические аспекты здоровья человека в горных условиях. Бишкек: КГИФК, 1998. -127 с.

14. Карасаева А.Х., Абдырахманова, Ж.О. Арыкова Ч.Н., Жаманкулов К.Д. -Этнические

игры кыргызов//Уч. пос. для студ. ВУЗов. -Б.: «Лапицкий», 2012.-312 с.

УДК 615

## СОСТОЯНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ И КЛЕТОК КРОВИ ДЕТЕЙ 8-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ

*Кадыралиева А.Т., Кадыралиев Т.К.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Резюме.** В настоящем исследовании отражены пути совершенствования системы подготовки, спортсменов высокой квалификации в условиях среднегорья. В последнее время в различных видах спорта, в том числе и в единоборствах широко используется тренировка в климатических условиях среднегорья (1300-2500 м над уровнем моря), способствующие росту спортивных достижений.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистая система, артериальное давление, клетки крови, физическая культура, среднегорье.

## 8–12 ЖАШТАГЫ БАЛДАРДЫН ОРТО БИЙИКТИКТЕГИ ШАРТТАРДА КАН АЙЛАНУУ СИСТЕМАСЫНЫН ЖАНА КАН КЛЕТКАЛАРЫНЫН АБАЛЫ

*Кадыралиева А.Т., Кадыралиев Т.К.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Бул изилдөөдө жогорку квалификациядагы спортчулардын орто бийиктиктеги шарттарда даярдоонун жолдорун, жетилтүүсүн чагылдырган. Акыркы убакта спорттун ар кандай түрлөрүндө анын ичинде жекеме-жеке күрөшүүдө орто бийиктиктеги (1300-2500 метр деңиз деңгээлинен) машыктыруулар колдонулат.

**Негизги сөздөр:** кан айлануу, гипоксия, күрөшүү, бийиктик.

## **STATE OF THE SYSTEM OF CIRCULATION OF BLOOD AND CAGES OF BLOOD OF CYILDREN 8-12 OCCUPYING AND CONDITIONAL MOUNTAINS**

*Kadyraliev A.T., Kadyraliev T.K.*

*Kyrgyz state Academy of physical culture and sport*

**Resume:** In this investigation are given the ways of perfectuality of the system of training. This me thud concerns as the leading direction of developing theory and methods of sport at the modern stage. It expresses in several kinds of sport, especially in wrestling such trainings are used in middle-mountains climatic conditions (1300-2500 m. above sea level).

**Keywords:** cardiac system, arterial presser, physical-training, of middle-mountains.

**Введение.** С повышением требований к спорту высших достижений, большое внимание уделяется тренировке спортсменов в условиях природной гипоксии.

Многие исследователи применяют тренировки в условиях среднегорья и достигают высших достижений в условиях соревнования.

**Целью исследования** является изучение реакции системы кровообращение и клеток крови детей 8-12 лет, занимающихся дзюдо в условиях среднегорья, для определения его эффективности повышении функциональных возможностей организма.

**Материалы и методы исследования.** Исследованию подвергались дети 8-12 лет мужского пола, занимающихся дзюдо в условиях среднегорья (Иссык – Кульская обл., с. Бостери 1600м над уровнем моря) в течение 30 дней. Контролем служили дети, занимающиеся дзюдо в условиях низкогогорья (г.Бишкек, 760м над уровнем моря) такого же возраста и пола в количестве 80 человек. Применялись методы тестирования физической подготовленности, методы функциональных исследований сердечно-сосудистой системы (артериальное давление, пульсовые давление, частота сердечных сокращений, систолической объем крови, минутный объем крови, функциональная проба С.П. Летунова, морфологический состав и цитохимическая активность клеток крови. Все количественные

показатели результатов исследования обработаны методом вариационной статистики на компьютере.

**Результаты исследования.** При исследовании частота сердечных сокращений у детей 8-12 лет, занимающихся дзюдо в условиях среднегорья отмечалось еще большее снижение частоты пульса в покое (табл. 1).

Такая тенденция урежения пульса отражает повышения экономной деятельности сердца детей занимающихся дзюдо в условиях среднегорья по сравнению с такими же показателями в условиях низкогогорья. Урежения частоты сердечных сокращений у детей и подростков-спортсменов считается положительной реакцией, что указывает экономизацию работы сердца.

Исследования [1,2,3] показали, что, чем выше тренированность спортсмена, тем ниже у них частоты сердечных сокращений при мышечном покое и в фазе устойчивого состояния.

Важным показателям функционального состояния организма является быстрота восстановления пульса. В нашем наблюдении частоты сердечных сокращений в условиях среднегорья восстанавливается, в течение 60-90 сек, со 170 до 110уд/мин, что давало возможность повторному выполнению упражнений. При изучении уровней артериального давления, мы определили направленность максимальных и минимальных сдвигов частоты сердечных сокращений, что давало возможность определить степень физических нагрузок и реакций на него сердечносо-

судистой системы.

**Показатели артериального давления и частоты пульса в покое после 30 дней тренировки детей-дзюдоистов (1600 м над ур.м.)**

*Таблица 1*

Группа	Кол-во	Возраст	АД сист. (в покое)	АД диаст. (после нагр.)	ЧСС (в покое)
Экспериментальная	80	8-9	137+3,1	92+1,2	84+1,2
		10	142+2,2	97+3,1	82+1,3
		12	150+3,1	150+3,1 110+2,4	78+1,5
Контрольная	80	8-9	145+3,1	90+2,7	89+0,5
		10	156+2,7	95+1,7	94+2,1
	12	165+3,7	165+3,7	86+2,3	
					P 0,05

У детей, занимающихся дзюдо в условиях среднегорья, отмечены пропорциональные сдвиги систолического артериального давления, который выражался в максимальном увеличении артериального давления или значительным усилением пульса и наоборот (табл. 1). Эти данные отражают хорошую приспособляемость организма детей, занимающихся дзюдо к физическим нагрузкам.

Нами также были проведены функциональная проба определение реакции частота сердечных сокращений и артериального давления по С.П. Летунову. Во всех возрастных группах наблюдается нормотонический тип реакции. Частота сердечных сокращений увеличилась в пределах 25-50% от исходного, повышение систолического давления так же на 15-30% с нормализацией уже к началу 3-й технико-тактического мастерства.

минуты, а диастолическое оставалось в пределах нормы или изменялось незначительно от исходного состояние (2 табл.).

Нормотонический тип реакции считается наиболее рациональным так, как при нормальном учащении пульса приспособления к нагрузке происходит за счет повышения пульсового давления, что косвенно характеризует увлечение ударного объема сердца.

Таким образом, можно отметить, что занятия дзюдо у детей 8-12 лет, в условиях среднегорья сопровождается более выраженным по сравнению с низкогорьями, рядом положительных изменений в функциональном состоянии сердечнососудистой системы в виде брадикардии, нормотонической формой саморегуляции сердечнососудистой системы, что способствует высокому уровню развития силы, выносливости и повышению

**Показатели комбинированной пробы С.П. Летунова, детей 8 – 12 лет, занимающихся и не занимающихся дзюдо и другими видами спорта**

*Таблица 2*

*2.1. После 20 приседаний.*

Группа	кол-во	возр.	показат.	1-я мин	2-я мин	3-я мин
Эксперимент-я	80	8-9 л	ЧСС	18,3*	16*	16*
			АД	110**	110***	99,7^
Контрольная	80	8-9 л	ЧСС	20,5*	17,2*	15,2*
			АД	120**	118***	100^
Эксперимент-я	80	10-11 л	ЧСС	19,5*	15,2^	13,9*
			АД	100,7^^^	105^	100,5^
Контрольная		10-11 л	ЧСС	21,1*	16,5^	14,1*
			АД	115,7^^^	111^	103,2^
Эксперимент-я		12 л	ЧСС	20,4^	16,8^	14,6^
			АД	115^^^	110,1^^^	105,6***
Контрольная		12 л	ЧСС	20^	15^	14^
			АД	107^^^	102,3^^^	100***

Примечание P< 0,001\* 0,01^

0,002\*\* 0,02^^  
0,005\*\*\* 0,05^^^

## 2.2. После 15-ти секундного бега.

Группа	Кол-во	Возраст	Показ.	1-мин	2-мин.	3-мин.	4-мин
Экспериментальная	80	8-9 л	ЧСС	25*	20*	15*	15*
			АД	120^^	120^	105,6^	101^
Контрольная	80	8-9 л	ЧСС	24*	18,7*	16,8*	14*
			АД	144^^	120^	103^	90^
Экспериментальная	80	10-11 л	ЧСС	25*	17,6^	14,9*	14*
			АД	139,8^	124,5^^	118,8^^	101,8^^
Контрольная	80	10-11 л	ЧСС	22*	18,8^	15,4*	14,9*
			АД	142,6^	137^^	129,8^^	115^^
Экспериментальная	80	12 л	ЧСС	22^	18,2^	15,6^	14,3*
			АД	125,2^^	120,1^^	110,4^^	110^^
Контрольная	80	12 л	ЧСС	23,6^	18,9^	15^	14,4*
			АД	141,2^^	137,7^^	122^^	118,5^^

Примечание: P < 0,001\* 0,01^  
P < 0,002\*\* 0,02^^  
P < 0,005\*\*\* 0,05^^^

## 2.3. После 2-3-х минутного бега

Группа	Кол-во	Возр.	Показ.	1-мин	2-мин	3-мин	4-мин	5-мин
Экспериментальная	80	8-9 л	ЧСС	26,5*	19*	17*	16*	14,3*
			АД	125^^	116^	106*	104*	96,6*
Контрольная	80	8-9 л	ЧСС	26*	20*	16,7*	15,4*	14,9*
			АД	148^^	140^	130,6*	120*	94*
Экспериментальная	80	10-11 л	ЧСС	24,5^	21^	15,7^	14,4*	13*
			АД	140,2^^	132^^	124^^	105^^	99,6^
Контрольная	80	10-11 л	ЧСС	26,1^	21^	16,9^	15,4*	14*
			АД	155^^	147^^	140,2^^	130^	115^
Экспериментальная	80	12 л	ЧСС	23,8^	18^	15,2*	14,3*	13,7*
			АД	150,7^^	145,1^^	134,2^^	120^^	110,3^
Контрольная	80	12 л	ЧСС	25,9^	18,2^	15,6*	15,2*	14,5*
			АД	165,7^^	150^^	144,9^^	134,8^^	120,4^

Примечание: P < 0,001\* 0,01^  
P < 0,002\*\* 0,02^^  
P < 0,005\*\*\* 0,05^^^

Анализ полученных результатов клеток крови позволил установить существенные закономерные реакции со стороны лейкоцитарной системы при влиянии физических нагрузок. В зависимости от интенсивности физических нагрузок в условиях низкогорья (контроль) отличаются изменения общего количества лейкоцитов лейкоцитарной формулы.

При физических нагрузках субмаксимальной интенсивности увеличиваются общее количество лейкоцитов, эозинопения. Уменьшается количество лимфоцитов, количество палочкоядерных нейтрофилов, лимфоцитов, моноцитов оставалось без особых изменений (табл. 3). Цитохимические исследова-

ния показали небольшое увеличение активности щелочной фосфатазы, пероксидазы (табл.2). Активность гликогена при физических нагрузках субмаксимальной интенсивности снижалось, что свидетельствовало о потреблении гликогена, как энергетического продукта.

При нагрузках максимальной интенсивности отличаются повышение количества лейкоцитов в еще большей степени, больше выражена эозинопения, увеличивается количество сегментоядерных нейтрофилов (табл.1). Эти количественные изменения лейкоцитов отражают начальную стадию стресс-реакции. В этих условиях активность Щелочной фосфатазы, пероксидазы, гликогена, сукцинатдегидрогеназы снижаются по

сравнению с контролем (табл.4).

Снижение указанных ферментов при сильных физических нагрузках отражает снижение обменных процессов в клетках, что является нежелательным при проведении тренировочных занятий. Снижение обменных процессов указывает на развитие стадии истощения, стресса. В условиях среднегорья

изменения лейкоцитарной формулы и цитохимической активности лейкоцитов носили более выраженный характер по сравнению с низкогорьем (табл.1,2).

При сильных физических нагрузках в лейкоцитарной формуле отмечалось резкое снижение эозинофилов, лимфоцитов, увеличение количества палочкоядерных нейтро-

### Изменения морфологического состава и количества лейкоцитов периферической крови у детей, занимающихся дзюдо (в %)

Таблица 3

Сроки исследования	Низкогорье			Среднегорье		
	До нагрузки (контроль)	Средние нагрузки	Сильные нагрузки	До нагрузки	Средние нагрузки	Сильные нагрузки
Общее кол-во лейкоцитов	6750+-127	9075+-97*	12173+-121*	8325+-94	11490+-112	17590+-132
Базофилы	0,5+-0,01	1+-0,03	0,5+-0,02	0,5+-0,02	0,5+-0,01	1+-0,01
Эозинофилы	4+-0,3	3+-0,2	2+-0,3	3+-0,4	2+-0,4	1+-0,2
Палочкоядерные	2+-0,4	6+-0,1	7+-0,3	3+-0,5	8+-0,2	11+-0,3
Сегментоядерные	55+-2,7	56+-1,7	64+-1,1*	50+-1,2	56+-1,3	64+-1,7*
Лимфоциты	36+-2,9	31+-2,3	22+-1,6*	30+-1,1	32+-1,4	21+-1,1*
Моноциты	3+-1,1	3+-1,2	4+-1,3	4+-1,1	3+-0,7	3+-0,4

Цитохимическое изменения клеток крови при действии физических нагрузок в условиях среднегорья носили более выраженный характер.

При физических нагрузках субмаксимальной интенсивности в условиях среднегорья отличается резкое повышение активности щелочной фосфатазы по сравнению с контролем. При физической нагрузке максимальной интенсивности отмечается наоборот снижение активности щелочной фосфатазы и сукцинатдегидрогеназы (табл.4).

Сложные нейроэндокринные изменения, характеризующие адаптационные реакции получают определенное отражение в морфологическом составе и цитохимической активности лейкоцитов.

Субмаксимальные физические нагрузки в условиях среднегорья вызывают более выраженную реакцию активации у спортсменов, что, видимо, обусловлена воздействием умеренной гипоксии и физической нагрузки

### Цитохимическая активность лейкоцитов у детей, занимающихся дзюдо при физической нагрузке (усл.ед)

Таблица 4

Сроки исследования	Низкогорье			Среднегорье		
	До нагрузки (контроль)	Средние нагрузки	Сильные нагрузки	До нагрузки	Средние нагрузки	Сильные нагрузки
Щелочная фосфатаза	43+-2,3	121+-11	89+-7,1	127+-5,6	197+-8,7	78+-4,6*
Пероксидаза	234+-7,4	263+-5,4	174+-2,3*	288+-9,1	327+-8,2	187+-8,4*
Сукцинатдегидрогеназа	114+-6,7	157+-2,3	97+-7,3	186+-5,4	237+-9,1	167+-7,4
Гликоген	106,9+-8,3	47+-9,2	56+-2,6	121+-4,7	92+-6,4	73+-7,4

**Заключение.** Отмеченные изменения морфологического состава, количества лейкоцитов и цитохимической активности при физических нагрузках различной интенсивности отражают перестройку нейроэндокринной системы. Анализируя результаты нашего исследования можно отметить, что адаптационные реакции в организме спортсменов развиваются в основном при физических нагрузках

субмаксимальной интенсивности.

Сложные нейроэндокринные изменения, характеризующие адаптационные реакции получают определенное отражение в морфологическом составе и цитохимической активности лейкоцитов.

Субмаксимальные физические нагрузки в условиях среднегорья вызывают более выраженную реакцию активации у спортсменов, что, видимо, обусловлена воздействием умеренной гипоксии и физической нагрузки

средней интенсивности.

#### Литература

1. Аулик И.В. определения физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина. – 1990 – С.7.

2. Баранов А.А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях: проблемы и пути решения. //Росс. педиатрический журнал – 1998 – №1 – С.5-8.

3. Гриевская Н.Д. и соавт. Еще раз к проблеме «Спортивного сердца». //Теория и практика физической культуры.– 1997.-№4.-С.3-4.

4. Дутов В.С. и др. Динамика показателей сердечного ритма во время выполнения ступенчато-возрастающей нагрузки на велоэргометре, у обследуемых с различными уровнями физической работоспособности //Теория и практика физической культуры.-1997.-№4.-С.14-15.

5. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. – М.: 1999.-182 с.

6. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: «Наука». – 252 с.

7. Алмазов В.А. Физиология лейкоцитов. -Л.1986.

8. Астранд П.О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсменов. Наука в олимпийском спорте. 1984.-С.43-47

9. Булыгин Г.В. Функциональные состояние лейкоцитов крови в связи с фазами адаптации человека. Автореф.дисс. Томск.1984.-С.18.

10. Булыгин Г.В. Функциональная активность лейкоцитов в период адаптации к новым климатогеографическим условиям.//Мат.респ. конф.одесса. 1980.-С.27-30.

11. Гаркави Л.Х.,Квакина Е.В.,Уколова М.Л. Адаптационные реакции и резистентность организма. -Ростов.1977.-С.120.

12. Кадыралиев Т.К. Морфологические изменения клеток периферической крови в условиях высокогорья. Здравоохранение Кыргызстана. 1996.-С.7-11.

13. Павлов С.Е. Адаптация.-М.: «Парус». 2000.-74-82.

14. Павлов С.Е; Кузнецова Т.М. Тестирование в спорте в сб. «Спортивно-медицинская наука и практика на пороге 21 века».- М.:2000.- С.67-71.

15. Миррахимов М.М. Болезни сердца и горы. -Фрунзе.1971.-С.240.

16. Меерсон Ф.С. Адаптация, стресс и профилактика.-М.1981.-С.220.

17. Микобашвили В.А., Луговая З.А., Павлова А.Б. Цитохимические особенности лейкоцитов периферической крови спортсменов в норме и при физической нагрузке//Науч.труд. Кубан-

ского мед.инст. -Краснодар.1976.-С.71-72.

УДК 612.018

## ТИРЕОИДНЫЙ ГОРМОН У СПОРТСМЕНОВ

*Тулеев Т.М., Орозбекова Б.Т., Иманалиев Т.Т.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Анализируются особенности тиреоидного статуса у студентов (спортсменов). Показано, что у спортсменов высокой квалификации, находящихся в основном периоде тренировочного процесса, увеличивается концентрация гормона щитовидной железы – трийодтиронина (Т3).

**Ключевые слова:** тиреоидный статус, тренированность, физическая нагрузка, адаптация организма, выносливость.

## СПОРТЧУЛАРДЫН ТИРЕОИДДИК ГОРМОНУ

*Тулеев Т.М., Орозбекова Б.Т., Иманалиев Т.Т.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Студенттердин тиреоиддик статусунун өзгөчөлүктөрүнө талдоо жүргүзүлөт. Машыгуу процессинин негизги убактысында болгондо жогору квалификациядагы спортчулардын трийодтирониндин көбөйүшү байкалат.

**Негизги сөздөр:** тиреоиддик статус, машыгуу, организмдин адаптациясы, чыдамкайлык.

## THE THYROID STATUS OF THE STUDENTS (SPORTSMEN)

**Tulekeev T.M., Orozbekova B.T., Imanaliev T.T.**

Kyrgyz state academy of physical culture and sport

**Annotation.** The features of the thyroid status of the students (sportsmen). It has been shown that highly skilled sportsmen are mostly period of the training process, increasing blood concentration of thyroid hormones – triiodothyronine (T3). T3 levels are not going beyond physiological norms. After 15 minutes of physical activity (muscular endurance test) in highly skilled athletes are observed decrease in total T3.

**Keywords:** thyroid status, exercise, a physical activity, adaptation of body endurance.

**Введение.** Физические нагрузки вызывают перестройки различных функций организма, особенности и степень которых зависят от мощности, характера двигательной деятельности, уровня здоровья и тренированности. О влиянии физических нагрузок на человека можно судить только на основе всестороннего учета реакций целостного организма, включая реакцию со стороны центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной системы, обмена веществ и др. Следует подчеркнуть, что выраженность изменений функций организма в ответ на физическую нагрузку зависит, прежде всего, от индивидуальных особенностей человека и уровня его тренированности [1]. Изучение гормональных взаимоотношений является одним из адекватных критериев, позволяющих оценить уровень физической подготовки спортсменов – выносливость, работоспособность, длительность восстановительного периода [2, 3].

Основой развития тренированности является процесс адаптации организма к разного рода физическим нагрузкам. Совокупность морфо-физиологических реакций, лежащая в основе адаптивных механизмов организма к изменению окружающих условий направлена на сохранение постоянства внутренней среды – гомеостаза. Существенную роль в адаптации спортсменов к физическим нагрузкам играет тиреоидная система [1]. Вместе с тем, данные об особенностях тиреоидного статуса у спортсменов и его изменения в различные периоды тренировочного процесса разноречивы [3].

**Цель исследования.** Изучить состояние

тиреоидного статуса у спортсменов в зависимости от характера физических нагрузок, уровня спортивного мастерства и тренированности.

**Материал и методы исследования.** Основная группа исследования сформирована методом случайной выборки студентов Кыргызской Государственной академии физической культуры и спорта (КГАФКиС) 46 практически здоровые мужчины 18-22 лет (средний возраст –  $20,6 \pm 0,4$  года), Последние не имели в течение последних 6 месяцев острых заболеваний или обострений каких-либо хронических заболеваний.

В зависимости от характера физических нагрузок спортсмены были распределены на группы, имеющие спортивные навыки кандидата в мастера спорта (1 группа), и не имеющие (11 группа).

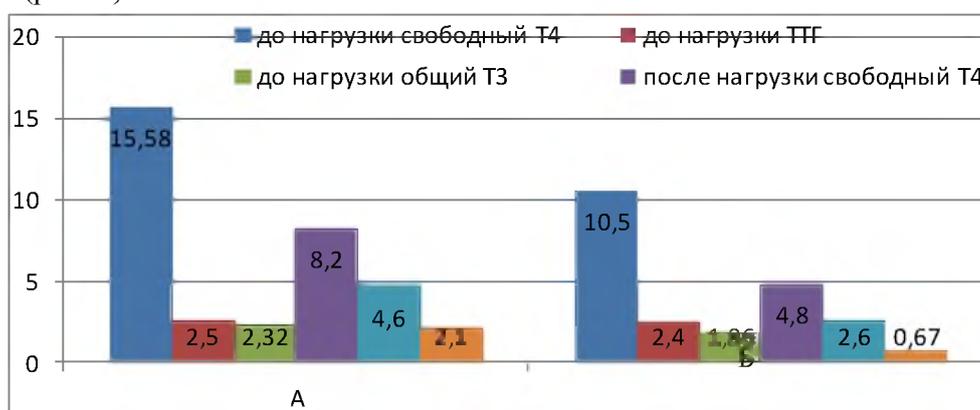
Результаты изучения тиреоидного статуса сопоставляли с уровнем спортивного мастерства, периодом тренировочного процесса, объемом тренировок и толерантностью к физической нагрузке. Толерантность спортсменов к физической нагрузке оценивали в тесте на мышечную выносливость – по максимальному числу приседаний за 60 секунд.

У всех обследуемых определяли тиреотропный гормон (ТТГ), свободный тироксин (свТ4), общий трийодтиронин (Т3). Забор крови для исследования проводили натощак утром. У спортсменов повторное тестирование гормонального статуса проводили через 15 минут после физической нагрузки.

О внутритиреоидных гормональных взаимоотношениях судили по общему количеству тиреоидных гормонов, вырабатываемых

на единицу ТТГ (Т4/ТТГ).

В сыворотке крови количество ТТГ, общих Т4, а также свободных фракций Т3 определяли с помощью иммуноферментных наборов. Статистический анализ проведен с использованием традиционных показателей описательной статистики. Учитывали число наблюдений (n), среднее арифметическое (M), стандартную ошибку (m). Для суждения о статистической значимости различий между двумя группами применяли t-критерий Стьюдента (p), для оценки различий в динамике – для попарно связанных мастерства (рис. 1).



**Рис. 1. Уровни гормонов у студентов 1 и 11 групп наблюдения (А,Б).**

Содержание общего Т3 гормона было  $2,32 \pm 0,25$  нмоль/л и Т4 гормона  $15,58 \pm 1,25$  против  $1,86 \pm 0,09$  и  $10,5 \pm 1,45$  и у студентов не имеющие навыки ( $p < 0,01$ ). Уровни другого гормона существенно не различались.

После нагрузки практически у всех студентов уровни тиреоидных гормонов уменьшились значительно. Однако, уровни тиреоидных гормонов практически не различались у спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Существенное возрастание кандидатов мастера спорта уменьшилось 3,5 раза, а у группы сравнения 1,7 раза (табл. 1).

выборок ( $p_n$ ). Различия между выборками считались статистически значимыми при  $p, p_n, < 0,05$ .

Для определения зависимости изучаемых показателей вычисляли коэффициент корреляции по Пирсону (r). Статистическая значимость этих коэффициентов считалась приемлемой при  $p < 0,05$ .

**Результаты исследования и их обсуждение.** Гормональное тестирование показало значительное содержание тиреоидных гормонов у студентов с навыками спортивного

уровня Т3 у спортсменов может объясняться усилением периферической конверсии Т4 в Т3 под воздействием специальных ферментов – дейоденаз.

С ростом спортивной квалификации содержание тиреоидных гормонов выходят на новый уровень. По мере роста спортивного мастерства увеличивались Т4/ТТГ: количество тиреоидных гормонов, вырабатываемых на единицу ТТГ увеличивается у кандидатов мастера спорта. Показатель Т4/ТТГ – в 1,43 раза. А после физической нагрузки Т4/ТТГ у

*Таблица 1*

**Функциональные тиреоидные индексы в зависимости от спортивного навыка**

Индекс, у.е.	Группа сравнения	Уровень спортивного мастерства
До нагрузки Т4/ТТГ	$4,37 \pm 1,20$	$6,23 \pm 3,88$

После нагрузки Т4/ТТГ	2,6±0,06	преобладать о преобладании процессов
-----------------------	----------	--------------------------------------

Усиление функционального состояния тиреоидного статуса у спортсменов было связано с преимущественным образованием Т4 по сравнению с Т3.

Изменение физических параметров спортсменов после пробы сопровождалось сдвигами в эндокринном статусе. Уровень ТТГ при физической нагрузке уменьшался во всех группах. После физической нагрузки у спортивного мастерства ТТГ возрос у кандидатов мастеров спорта – с  $0,54 \pm 0,19$  до  $0,67 \pm 0,17$  мМЕд/л ( $p < 0,05$ ), то у студентов без навык остался без особых изменений.

Уровни тиреоидных гормонов после физической нагрузки у спортсменов кандидатов в мастера спорта отмечено снижение Т3 в группах: с  $2,32 \pm 0,21$  до  $2,1 \pm 0,24$  ( $p < 0,05$ ), а у студентов без спортивного навыка с  $1,86 \pm 0,09$  до  $0,67 \pm 0,10$  нмоль/л ( $p > 0,05$ ) соответственно.

Так как физиологически активной является свТ3, то общий Т3 рассматривается как резервуар для создания запасов Т3. Снижение Т3 может говорить о высвобождении Т3 из связи с белком, вследствие повышенной утилизации свТ3 тканями. Проба на мышечную выносливость могла значительно повысить потребность организма в тиреоидных гормонах, что и отразилось в снижении общего Т3.

Некоторая разнонаправленность гормональных сдвигов происходит из-за того, что при физической нагрузке происходит независимый процесс: активация тиреоидной оси, направленная на увеличение синтеза тиреоидных гормонов и усиление поглощения их тканями. У спортсменов высокой квалификации отмечено снижение Т3, что может сви-

поглощения тканями тиреоидных гормонов над их выбросом из щитовидной железы [4].

**Заключение.** У лиц, занимающихся спортом, независимо от характера физических нагрузок, базальный уровень тиреоидных гормонов достоверно выше, чем у континентов, не занимающихся спортом. При этом индивидуальные значения уровней тиреоидных гормонов не выходят за пределы физиологических нормативов.

Установлены коррелятивные связи между тиреоидным статусом, уровнем спортивного мастерства и фазой тренировочного процесса.

### Литература

1. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации и тренировки.-Л.: Наука. 1984.– 155 с.
- 2.Кассиль Г.Н. Оценка состояния и возможностей организма в аспекте гуморально-гормональных показателей //Изменения функций эндокринных желез при физических нагрузках. Эндокринные механизмы регуляции приспособления организма к мышечной деятельности: – Сб. статей /Отв. ред. К.Э. Томсон. – Тарту. 1980. – С. 19-27.
- 3.Томсон К.Э. Влияние мышечной деятельности на гомеостаз организма //Изменения функций эндокринных желез при физических нагрузках. Эндокринные механизмы регуляции приспособления организма к мышечной деятельности: – Сб. статей. Тарту. 1980. – С. 95-116.
- 4.Шитов Л.А. Взаимоотношения между гормонами гипофиза, коры надпочечников и щитовидной железы при статической нагрузке //Изменения функций эндокринных желез при физических нагрузках. Эндокрин. механ. регуляции приспособл. организма к мышечной деят.: – Сб. статей. Тарту. 1985.– С. 138-145.

УДК: 37.1 (04)

**ПЕРСПЕКТИВЫ СОТРУДНИЧЕСТВА В ВРАМКАХ РАЗВИТИЯ  
ЕВРАЗИЙСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Камбарова К. У.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Резюме.** В статье отражены процессы формирования международного сотрудничества Кыргызстана в сфере высшего образования в рамках Евразийского региона, намечены основные направления интеграционных связей образовательной системы республики по специализации физкультура и спорт.

**Ключевые слова:** глобализация, интеграция, образование, Евразийское образовательное пространство, Евразийская ассоциация университетов, физкультура и спорт.

**БИЛИМ БЕРҮҮ МЕЙКИНДИГИНИН ЕВРАЗИЯ ОНУГУҮ ЧЕГИНДЕ  
КЫЗМАТТАШУУ, ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ АДИСТИГИ  
БОЮНЧА МУМКҮНЧҮЛҮКТОРУ**

*Камбарова К. У.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Макалада Кыргызстан жогорку билим берүү тармагында эл аралык жана Евразия чөлкөмү менен кызматташуу процесси чагылдырылат жана республиканын билим берүү системасынын интеграциялык байланыштарынын негизги дене тарбия жана спорт адистиги багыттары боюнча белгиленет.

**Негизги сөздөр:** ааламдашуу, интеграция, билим берүү, Евразия билим берүү чөлкөмү, Университеттердин Евразиялык ассоциациясы, дене тарбия жана спорт.

**PROSPECTS OF A COOPERATION WITHIN DEVELOPMENT OF THE  
EVROAZIAN EDUCATIONAL SPACE ON SPECIALIZATION SUMMARY  
PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

*Kambarova K. U.*

*Kyrgyz state physical education and sport academy*

**Annotation.** In article processes of forming of international cooperation of Kyrgyzstan are reflected in the sphere of the higher education within the Eurasian region, the main directions of integration communications of educational system of the republic are planned on specialization physical culture and sport.

**Keywords:** globalization, integration, education, Eurasian educational space, Eurasian association of universities, on specialization physical culture and sport.

**Введение.** Глобализация общества является сегодня одной из наиболее важных тенденций развития цивилизации, которая оказывает определяющее воздействие на все сферы жизнедеятельности общества: экономику, политику, науку, образование, спорт и культуру. При этом наиболее радикальные перемены она влечет за собой в сфере обра-

зования. По словам великого писателя Вселенной Чингиза Айтматова: «Ныне мы живем в эпоху интенсивных глобализационных процессов. Общество, характеризовавшееся ранее как индустриальное, а затем как постиндустриальное, превращается в общество информационное... Современное общество стало технически высоко оснащенным. Даже десятилетия назад представить себе, что

электронное письмо сможет за несколько секунд достичь самой отдаленной точки мира, было почти невероятно. Молодое поколение постоянно адаптируется к новым условиям каждодневного лавинообразного потока информации, который все возрастает. Быстро устаревают еще вчера полученные знания... Срок востребованности знаний короче, происходит быстрое обновление информации... Зонт глобализации простерся над Западной Европой, вовлекая нации и народности в новые объединения, пытающиеся ответить на вызовы XXI века» [1].

Учитывая системный характер глобализации, наиболее заметно проявляется в сфере образования, выступающего необходимым институтом развития любого общества, при этом глобализация изменяет все его содержательные и структурные характеристики. Появление, развертывание и осмысление глобальных процессов не может не сказаться и на мировом образовательном процессе.

**Новизна работы.** На протяжении последних десятилетий исследования посвящены проблемам физической культуры и спорта. В мире сформировалось несколько образовательных пространств, на пересечении которых возникли такие интересные явления, как Болонская система, образовательное пространство тюркских государств, как сетевые университеты ШОС и СНГ, Евразийская ассоциация университетов. Этот сложный конгломерат интересов и деятельности, с одной стороны, соответствует потребности Кыргызстана как независимого государства, строящего национальную систему образования, с другой стороны – позволяет определить векторы движения для активного участия в образовательных проектах СНГ и других международных сетях.

Активно развиваются образовательные связи Кыргызстана со странами Содружества Независимых Государств. Образовательное пространство СНГ сосредоточивает около 10% учащихся и 16% учителей начальной школы планеты, 26% мирового числа студентов и около 30% численности вузовских преподавателей [4]. В течение семи десятилетий образование в Кыргызстане было интегриро-

вано в общесоюзное образовательное пространство и развивалось по одним законам и стандартам.

С обретением независимости перед каждой из стран СНГ встала проблема разработки национальной системы высшего образования – с одновременным сохранением преимуществ отечественной высшей школы, ее адаптации к новым социально-экономическим условиям и интегрирования в мировую систему подготовки специалистов.

В начале 1990-х годов страны СНГ приступили к строительству национальных систем высшего образования, в наибольшей мере отвечающих, по мнению их политического руководства, стратегическим интересам молодых суверенитетов. Безусловно, оригинальность национальных образовательных систем следует рассматривать как прогрессивное достижение, воплощающее в себе итог аккумуляции культурного, экономического, социального, политического, духовного единства возникших государств. Однако суверенность не должна приводить к замкнутости, тем более в современную эпоху глобализации. Уже в те годы многие трансграничные системы высшего образования искали пути к упорядоченному многообразию, к некоторым общепринятым ориентирам.

В настоящее время идет интенсивное оформление образовательного пространства СНГ, учитывающее общеисторические, культурные, социальные особенности стран постсоветского пространства. Данное образовательное поле естественно, так как страны СНГ объединены общей судьбой, близостью языков, культурных архетипов, системой базовых ценностей. Все это делает необходимым его сохранение и развитие.

**Задачи исследования.** 1. Стремление сохранить единое образовательное пространство, Совет глав государств-участников СНГ принял Концепцию единого образовательного пространства.

2. Соглашение о сотрудничестве в формировании единого образовательного пространства Содружества Независимых Го-

сударств и Соглашение о сотрудничестве в области образования, Межгосударственной программы развития единого (общего) образовательного пространства СНГ на период с 2006 по 2010 годы, Модельного образовательного стандарта для системы высшего образования государств-участников СНГ.

3. Утверждение постоянно действующая Конференция министров образования СНГ, выступившая инициатором формирования исходной нормативно-правовой базы для развития интеграционных процессов в образовании.

25 января 2011 года в Минске министрами стран ЕврАзЭС был одобрен проект Соглашения между правительствами государств-членов Евразийского экономического сообщества о взаимном признании документов об образовании, ученых степенях и званиях. Таким образом, к настоящему времени сложились законодательные основы международного сотрудничества Кыргызской Республики со странами СНГ в области образования.

Развитие системы образования в условиях глобализации рассматривается, прежде всего, как фактор конкурентоспособности. Поэтому страны СНГ должны добиваться со своими партнерами гармонизации подходов в области развития образовательных систем и, в то же время, сохранять и наращивать свои конкурентные преимущества, чтобы быть достойным игроком в современном образовательном пространстве.

**Объект исследования и его организация.** Исследования проводились по уровню экономического развития и по национальным особенностям страны СНГ и по состоянию систем образования КР. На наш взгляд, ключевыми элементами интеграционных процессов должны стать выработка общих целей, определение общих и специфических для каждой страны интересов, равно как и общих и специфических для каждой страны проблем. Надо строить интеграцию так, чтобы совместно решать общие проблемы и проводить в жизнь общие интересы, оставляя на усмотрение каждой страны ее самобытные интересы и связанные с ними про-

блемы.

Особенностью такой интеграции должны стать: согласованная образовательная политика; взаимное сближение структур национальных образовательных систем; выработка общих подходов в формировании содержания образования, организации процесса обучения, контроля качества; синхронизация действий в принятии решений, важных для создания единого образовательного пространства в регионе.

Очевидно, что с целью реализации успешной политики единого образовательного Евразийского пространства необходимо развитие законодательства, организационных мероприятий и программ, направленных на свободный обмен не только капиталами и товарами, но и студентами и преподавателями, равно как обмен между научным обществом и промышленностью.

Структурно общее Евразийское образовательное пространство может быть представлено различными союзами, ассоциациями, фондами, содержанием деятельности которых может стать прослеживание тенденций развития образования в странах СНГ, обмен педагогической информацией о достижениях в области образования, сопоставление и обобщение инновационных процессов в образовании, перспективных моделей организации образования. Они могут служить задачам координации исследовательской деятельности в сфере образования, что позволит не только глубже понять процессы, происходящие в национальных системах образования, но и выработать принципы, определить условия оптимального развития национальных образовательных систем.

Важным направлением интеграционных процессов в настоящее время, на наш взгляд, должна стать интеграция в сфере создания единых критериев оценки качества обучения, что могло бы, значительно усилить доверие к качеству профессионального образования в каждой из отдельно взятых стран Евразии.

Не менее перспективным направлением интеграции, должно стать сотрудничество вузов в области производства учебных мате-

риалов.

**Гипотеза исследования.** «В основу исследования положена гипотеза о том, что отражена вся современная эпоха, пронизанная глобальными мотивами, процессами и тенденциями, и, прежде всего, отчетливо просматриваются тенденции глобализации, обретение этим массовым процессом универсальных черт» – пишет директор Центра исследований глобальных процессов Российского государственного торгово-экономического университета А.Д. Урсул [2].

Высшее образование, преодолевающее национальные границы, является центральной движущей силой этого процесса. В настоящее время все больше проявляются особенности, направления и формы глобализации высшего образования. Формируются мировые (глобальные) университеты, альянсы и консорциумы глобальных университетов. Под влиянием процессов глобализации происходит становление глобального образовательного пространства. По мнению В. Яковлева, под мировым образовательным пространством понимается среда, в которой развиваются процессы межгосударственного сотрудничества в сфере образования [3]. Международное образовательное пространство формируется из множества взаимодействующих разновеликих образовательных пространств: учебного заведения, местного, регионального, государственного, глобального уровней.

**Заключение.** Как видно из вышеизложенного, при тесной взаимосвязи Евразийского образовательного пространства в унификации подходов и согласованных дей-

ствий в решении сходных проблем, важно, чтобы интеграция не привела к упрощенной униформизации. Должно остаться место для различий, к которым необходимо относиться с уважением.

Интеграция должна представлять собой не сложение множества национальных образовательных систем, а взаимодействие субъектов, направленное на расширение возможностей оптимального развития, как отдельной национальной системы образования, так и личности отдельного человека. По моему мнению, такой масштабный проект, как Евразийская ассоциация университетов, дает для этого хорошую возможность. Наличие общих тенденций в развитии образования, наше общее прошлое, актуальность установления международных контактов на новом уровне – все эти факторы включают в себе возможность дальнейшего развития единого евразийского образовательного пространства, в том числе в области физической культуры и спорта.

#### Литература

1. Айтматов Ч. Выступление на Конгрессе «Русский язык – ключ к диалогу и взаимообогащению культур» // Вестник БАЕ.– 2008. -№ 1.– С.12-14.
2. Урсул А.Д. Становление глобального образования // Алма матер: Вестник высшей школы. – 2010. – №3. – С. 37.
3. Яковлев Б. Образовательное пространство // Высшее образование в России. – 1999. – №4. – С. 3-5.
4. Хейнеман С.П. Образование в странах Восточной Европы и Средней Азии: Политика

## V. ФИЛОСОФСКИЕ, ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ЯЗЫКОВЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796

### ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ТРЕНЕРА И СПОРТСМЕНОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ

*Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Личность и роль тренера играет большую роль в воспитании будущих спортсменов. Для наиболее эффективной и результативной спортивной деятельности спортсменов большое значение имеет внешнее эмоциональное состояние тренера, его нравственные качества, тип управления командой, а также знания тренером основ педагогики, теории и методики физического воспитания и психологии спорта.

**Ключевые слова:** личность, тренер, спорт, требовательность.

### МАШЫКТЫРУУЧУНУН ЖАНА СПОРТЧУЛАРДЫН ЖЕКЕ САПАТТАРЫНЫН ӨЗ АРА МАМИЛЕЛЕР АРАСЫНДАГЫ ЭФФЕКТИВДҮҮЛҮГҮНО БОЛГОН ТААСИРИ

*Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Машыктыруучунун ролу жана инсаны келечектеги спортчуларды тарбиялоодо маанилуу ролду ойнойт. Спортчулардын эн эле натыйжалуу жана эффективдуу спорттукиши учун машыктыруучунун тышкы эмоционалдык абалы ото маанилуу, анын ахлак-адеп сапаттары, команданы башкаруу тиби, ошондой эле машыктыруучунун тарбия жана спорттун теориясын жанаусулун билгендиги.

**Негизги создор:** инсан, машыктыруучу, спорт, талапкылгычтык.

### INFLUENCE OF PERSONALITY INTERNALS OF TRAINER AND SPORTSMEN ON EFFICIENCY OF INTERPERSONALITY RELATIONS

*Bekturganova N.I., Ermeshov N.D.*

*Kyrgyz state academy of physical culture and sport*

**Abstract.** The identity and role of the coach plays an important role in the education of future athletes. For the most effective and efficient sports activities of athletes is very important external emotional state of the coach, his moral qualities, team management style, as well as the knowledge of the coach of theory and methodology of physical education and sport.

**Keywords:** personality, coach, sport, demands.

**Введение.** Высокие достижения в большом спорте зависят от множества факторов, среди которых межличностное понимание, благоприятные взаимоотношения и психологическая совместимость в спортивной команде играют далеко не последнюю роль: они непосредственно влияют на сплоченность спортсменов и всего коллектива в целом. Низкий уровень сплоченности спортивного коллектива выражается в наличии частных

конфликтов между членами коллективами, в допущении грубых нарушений спортивного режима, частого ухода спортсменов от тренера, в доминировании личных целей.

**Целью** является исследование особенностей межличностных отношений тренера и спортсменов.

Разделение между личностными качествами зависит от проявления их в той или иной сфере взаимоотношений. Так как, одни из них проявляются только при достижении

спортивного результата, другие – во взаимоотношениях при выполнении основной деятельности, третьи – в межличностных отношениях, не связанных с основной деятельностью. Взаимосвязи здесь весьма сложные. Личностные качества больше, другие меньше, но проявляются все и во всех сферах общения [7].

Ряд исследователей, занимающихся проблемой психологии личности в спорте высших достижений, единодушно отмечают, что спортсмены, достигшие мировой славы, обладают определенными качествами. Прежде всего это: твердость характера, высокий уровень мотивации достижения, уверенность в себе, авторитетность, эмоциональная устойчивость и самоконтроль [3,4]

Установлению дружеских контактов способствуют различные качества, среди которых можно выделить доброжелательность к окружающим, готовность оказать поддержку, твердость и принципиальность в отстаивании взглядов, высокий уровень эмоциональной устойчивости и самоконтроля, низкий уровень агрессивности, синтония (способность проникнуть в мир чувств и настроений товарища) и оптимальный уровень конформности (свойство личности следовать какому-то принятому в группе стандарту).

Наличие или отсутствие каждого из перечисленных качеств может существенным образом сказаться на характере межличностных отношений. Например, конформность наблюдается в тех случаях, когда при расхождении во мнении или поведении со всей группой спортсмен уступает ее давлению, соглашается с ее требованиями, признает взгляды большинства. Это вызвано тем, что он боится своим поведением, отличающимся от групповых норм, вызвать негативную реакцию, неудовольствие, остаться в изоляции. Он старается сгладить разногласия, отказываясь от своих установок, убеждений, соглашаясь с принятыми в группе стереотипами поведения. Систематическое проявление подобных поступков в характере личности называется конформизмом [1,2,7]

Существует несколько видов конформного поведения. В одних случаях индивид,

признавая правильность групповых суждений, искренне соглашается с ними и разделяет их. Осознанные и внутренне принятые, они временно или постоянно становятся чертой его характера. Конформное поведение в данном случае следует расценивать как положительное качество спортсмена, сумевшего оценить требования группы и согласиться с ними.

В других случаях спортсмен проявляет конформизм при малейшем изменении мнения группы. Чаще всего это свойственно крайне неуверенным в себе людям, с низкой самооценкой, нуждающимся в постоянной поддержке, занимающим, как правило, низкие места в иерархической структуре группы. Если мнение команды по какому-либо вопросу разделяется, и возникают две группировки, такой человек обязательно будет там, где большинство, или с теми, кто в данный момент обладает властью и ее атрибутами. В житейском обиходе о таких людях говорят: они не имеют своего лица. Кроме перечисленных примеров в практике межличностного общения встречается ситуативный конформизм, когда поведение индивида становится конформным в безвыходных для него ситуациях.

Будучи заведомо уверенным в ошибочности поступков или суждений группы, он вынужден пойти на компромисс, согласиться с требованиями и системой ценностей группы, чтобы, оставшись в ней, в удобный для себя момент дать «бой», отстоять свои принципы. Если возможности для утверждения своих принципов и реализации своих целей не представляется, он, как правило, покидает группу. Разумеется, такой конформизм чисто внешний и проявляется в тех случаях, когда личность обладает другим очень важным качеством – твердостью в отстаивании своих взглядов и настойчивостью в достижении целей [13,14,15,18].

В сфере спортивной деятельности, где межличностные отношения нередко осложнены противоборством и соперничеством, явление конформизма можно наблюдать как у рядовых членов группы, так и у тренеров, особенно тех, чье руководство группой мож-

но охарактеризовать как попустительское [16,17]. Личностные качества невозможно развить в одинаковой степени. Максимальное проявление любого из них чревато осложнениями в межличностных коммуникациях. Агрессивность, например, играет ведущую роль в достижении спортивных результатов, но в то же время может оказаться причиной конфликтов и негативных отношений в коллективе. А такое качество, как авторитарность, способствуя успешным действиям личности в спорте, одновременно характеризует ее как одержимую потребностью подчинять себе других, настойчивую, склонную к обвинению окружающих в собственных неудачах, стремящуюся навязывать всем свою волю. В результате частого и неадекватного воздействия этих качеств на других членов коллектива, у последних возникает состояние пресыщенности общением и эмоциональной напряженности, которое может послужить причиной конфликта.

Таким образом, перед тренером встает исключительная по трудности задача – управление развитием личностных качеств членов команды. Вот почему успешно выступающая команда – это прежде всего психологически правильно сбалансированный коллектив, где с учетом личностных качеств создан благоприятный психологический климат [8,10,12].

В социально-психологическом аспекте корректирующая деятельность тренера представляет собой систему действий, направленных, с одной стороны, на формирование позитивных межличностных отношений в коллективе, с другой – на формирование позитивных отношений к себе. Комплекс постоянно проявляющихся в деятельности или в быту личностных качеств тренера формирует его характер, стиль поведения и взаимоотношений со спортсменами.

Тренерам, обладающим такими качествами, удастся «зажечь» коллектив, повести за собой, сломать рутинные представления о методах подготовки, сделать учеников своими единомышленниками. Тренер должен сочетать с педагогическим тактом, терпение, силу убеждения и умением раскрыть перспективу. В сочетании с профессиональ-

ными знаниями энтузиазм и одержимость в работе, как правило, приносят успех, за которым следует признание и авторитет среди спортсменов и коллег [5,6].

Но высокий профессионализм тренера останется нераскрытым и нереализованным, если ему не будут сопутствовать определенные задатки и профессиональные способности спортсменов, помноженные на стремление к совершенству своего мастерства и высокий уровень притязаний. Энтузиазм и профессионализм тренера должны обязательно лечь на благодатную почву – честолюбивые замыслы ученика или команды, стремление быть в числе первых, быть лидером. Отсутствие или недостаточное развитие у спортсменов такого качества личности, как мотивация к достижению успеха, может оказаться существенным препятствием в плодотворной работе квалифицированного тренера.

Поэтому наряду со шлифовкой мастерства он должен последовательно, терпеливо, педагогически грамотно формировать высокую мотивацию спортсменов, стремление к лидерству, веру в свои возможности достигнуть большего, нацеливать их на решение задач постепенно возрастающей трудности. Естественно, что воспитание таких качеств должно согласовываться с возможностями и способностями спортсменов. Рассогласованность в этом ведет к необоснованно высокому уровню притязаний у последних, самоуверенности, нарушению межличностных связей с окружающими, конфликтам, дезадаптации. Тренер должен быть личностью требовательной. Без этого трудно рассчитывать на успехи в работе. Отсутствие этого качества истолковывается спортсменами как «мягкотелость», неумение руководить. Желая создать о себе мнение как о руководителе, они незаметно для себя переходят грань от жесткости к жестокости, что чревато нарушением другого принципа межличностных отношений – справедливости требований. Такая «требовательность» заранее обречена на неудачу [7,9].

Строгость в системе «тренер – спортсмен» должна иметь пределы. Нельзя скопировать инициативу своих учеников, пре-

секать их свободу «действий, иногда даже шалости, ограничивать их фантазию и нестандартность мышления. Излишняя строгость чревата воспитанием у спортсменов таких нежелательных качеств, как безропотное и бездушное исполнение распоряжений тренера, механическое подчинение его воле, заискивание, стремление сделать все в угоду тренеру и т. д.

Оптимальные требовательность и строгость в отношении ко всем ученикам – не только способ поддержания дисциплины, организованности, но и демонстрация равного распределения симпатий между членами коллектива, одинакового по интенсивности общения с ними. Эта же линия в поведении тренера предполагает его способность к критике недостатков и объективной оценке просчетов, допущенных коллективом. Умение сделать это без унижения личности критикуемого помогает избежать конфликтных отношений. Тренер должен требовать тактичного поведения и от своих учеников, решительно пресекать попытки свалить вину за общую неудачу на одного спортсмена, осмеять или оскорбить кого-то. Как формальный лидер, должен отличаться исключительно лабильным поведением, быть выразителем идей, настроений и желаний своих учеников, если они, конечно, не противоречат основным принципам и целям команды. В связи с этим он должен особое значение придавать своим контактам с неформальными лидерами, так как полное взаимопонимание и общность в оценках и мнении с ними способствуют воспитанию единомышленников тренера, проводников его концепций, планов, решений, требований и т. п. С этой миссией неформальные лидеры, как правило, справляются успешно, потому что они самые уважаемые и авторитетные люди в группе [11,14]

**Заключение.** Таким образом, успешная работа по подготовке спортсменов высокого класса связана с усвоением новых знаний по

целому комплексу вопросов. Следует расширить кругозор тренера, помочь ему в решении проблем, возникающих в практической деятельности, показать пути и направление усилий.

### Литература

1. Бабушкин Г.Д. Формирование спортивной мотивации.– Омск. 2000.
2. Бандура А.М., Друзь В.А., Конфликтология. Харьков: Ун-т ВД Украина. 1997.
3. Гончаров В.Д. Человек в мире спорта.– М.1989.
4. Джемгаров Т.Т., Пуни А.Ц. Психология физического воспитания: Уч.пос. –М.:1978
5. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее.– М.:1983.
6. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера.– Киев.– 1989.
7. Ильин В.А. Психология спорта.– М.: 2008.
8. Корнелиус Х., Фэйр Ш. Выиграть может каждый: как разрешать конфликты. –М.: Стрингер, 1992.
9. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде.– М.: Фис, 1984.
10. Кретти Б.Дж. Психология в современном спорте.1985.
11. Лазаревич Л., Параносич В. Психодинамика в спортивной группе.– М.:1977.
12. Мартенс Р. Социальная психология и спорт.– М.: 1979.
13. Мэскон М.Х., Альберт М.А., Хедоури Ф. Управление конфликтами, изменениями и стрессами, 2002.
14. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта.– М.:2002.
15. Рудик П.А. Психологическая структура спортивной деятельности. –М.:1980.
16. Сулейманов И.И. Конфликт в спорте: теория, методология и управления// Теория и практика ФК.1995.
17. Сулейманов И.и. Основы управления конфликтами в процессе в спортивной подготовки: учебное -пособие// Омский государственный институт ФК. 1998.
18. Тутушкина М.К. Общение и межличностные отношения.– С.–П. 2001.

## МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ КОНФЛИКТЫ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ

*Капсаламова Э.Д.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Статья определяет межличностные конфликты во взаимоотношениях студентов спортсменов и раскрывает особенности данного конфликта во взаимоотношениях вузов.

**Ключевые слова:** межличностные конфликты, конфликтность, конфликтология, критиканство, девиантность.

## СТУДЕНТ СПОРТЧУЛАРДЫН ЖЕКЕ АРАЛЫК ТИРЕШҮҮЛӨРҮ

*Капсаламова Э.Д.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Бул макалада жогорку окуу жайлардын жана инсандарды мамиле аралык тирешүүсүн аныктайт. Студенттердин арасындагы карама-каршы мамилеге өзгөчө көңүл бурулган.

**Негизги сөздөр:** инсан аралык тирешүү, тирешүүлүк, сындоо, кулк мүнөз.

## INTRPERSONAL CONFLICTS IN THE MUTUAL RELATION OF STUDENTS ATHLETES

*Kapsalamova E. D.*

*Kyrgyz state academy of physical culture and sport*

**Annotation.** The article determines interpersonal conflicts in the mutual relations of institutions of higher learning and exposes the features of this conflict in the mutual relations of institutions of higher learning. The special attention is spared to contradictions between the relations of students.

**Key words:** interpersonal conflicts, conflictness, conflict, faultfinding, deviance.

**Актуальность** данной работы связана с тем, что в обществе очень часто встречаются конфликты. И студенты спортсмены не являются исключением, межличностные конфликты студентов в вузе в современном обществе встречаются все чаще. На первом курсе студенты хотят самоутвердиться и возникают конфликты, которые приводят к разрыву отношений. В любой социально значимой сфере в какие-то промежутки времени неизбежны конфликты, поскольку жизнь общества практически непрерывно меняется, а это приводит к столкновению идеологий, новаций и традиций, к обсуждению эффективности форм, организаций и личностей. В современном обществе неизбежность конфликтов стимулируется возрастанием агрессии, насилия, разгулом терроризма, страхом перед будущим, столкновением концепций,

стратегически определяющих деятельность конкретного человека и человечества в целом, само их существование на планете.

**Целью** данной работы является выявить причины возникновения межличностных конфликтов студентов спортсменов в вузе.

*Конфликтные отношения* – взаимозависимая деятельность противоборствующих субъектов. *Конфликтная ситуация* – такое состояние отношений, которое характеризуется столкновением противоположных интересов. *Спортивный конфликт* – это форма проявления противоречия, характеризующаяся острым столкновением взаимодействующих субъектов спортивной деятельности (спортсменов, тренеров, спортивных руководителей, спортивных и связанных с ними организаций), их интересов и отношений.

Распространенность и неизбежность

конфликтов разных уровней в обществе охватывает все сферы его функционирования. Сфера физической культуры и спорта в этом плане не исключение. В статье представлены созданные по разным основаниям классификации конфликтов в спорте, рассмотрены типичные примеры спортивных конфликтов, их причины, методы предупреждения и разрешения конфликтов социального и личного плана в спорте. Дана характеристика структуры спортивной конфликтологии, ее основных элементов.

В среде студентов на первых курсах идет процесс самоутверждения в группе. В это время на мотивацию их поведения большое влияние оказывают темперамент, черты характера и уровень воспитанности. Исследователи указывают, что первокурсников характеризует обостренное чувство собственного достоинства, максимализм, категоричность и однозначность нравственных критериев, оценки фактов, событий, своего поведения. К старшим курсам межличностные взаимодействия студентов приобретают более осознанный характер, происходит формирование микрогрупп по принципу межличностной совместимости, в которых межличностные конфликты становятся редким явлением.

Проблема конфликта заняла прочное место в ряду наиболее актуальных проблем психологической науки. Конфликт – научная категория, которая наполняется конкретным психологическим содержанием в конфликтологии только в настоящее время. Из многочисленных исследований следует, что конфликт является нормой человеческих взаимоотношений, выступает в качестве сложного социально-психологического феномена. Увеличивающееся разнообразие и масштабность конфликтов, их практическая повсеместность втягивают в конфликтные действия представителей всех групп населения, включая и молодежь, студенчество.

Конфликтность молодежного социума в современном мире особая тема, актуальность которой стала очевидной в настоящее время. Своеобразие молодежной конфликтности детерминирована процессом глобальных преобразований, объективным перехо-

дом к постиндустриальному обществу и связанными с этим переменами в политической, экономической, социальной и духовной сферах жизни. Признание конфликта неотъемлемым свойством молодежного социума, предопределенным всей общественной жизнью, по праву можно считать значительным шагом в сфере научной мысли. Неопределенность будущего, включая материальное благосостояние, нередко вызывает у студентов состояние тревожности, раздражительности, различные по глубине и содержанию межличностные конфликты, поскольку затрагивает их коренные интересы, социальный статус, престиж, уверенность в завтрашнем дне.

Изучение конфликтных взаимоотношений между молодыми людьми рассматривается, в основном, на уровне средних школ и профтехучилищ, в то время как исследований особенностей конфликта в вузе между студентами спортсменами практически нет. Такие конфликты, если они останутся вне поля зрения, могут не только ухудшать самочувствие молодых людей, формировать чувство неудовлетворенности учебной работой, но и сказываться на эффективности освоения навыков профессии. В силу вышеперечисленных обстоятельств, проблема межличностных конфликтов во взаимоотношениях студентов вузов, установление их причин, особенностей, путей и способов регуляции приобретает актуальное значение.

Студенческий возраст характеризуется как период интенсивного психического, личностного и интеллектуального развития. Основные достижения этого возраста связываются исследователями с вхождением молодых людей в различные социальные общности и усвоением новых ролей, формированием социально ответственного поведения. В своих исследованиях Т. В. Черкасова выделяет четыре наиболее существенные тенденции, вызывающие конфликты в молодежной среде.

*Противоречия, обусловленные социально-возрастным неравенством.* Это проявляется в том, что молодое поколение испытывает «комплекс неполноценности» и конфликтность в отношениях из-за неадекватности восприятия, административно-ко-

мандных принципов воспитания, минимального действия социальных поощрений и максимального воздействия системы наказания, традиционно применяемых к молодежи. Противоречия, возникающие на фоне растущих потребностей и сужающегося диапазона личностных возможностей для их удовлетворения. К факторам, содержащим процесс реализации потребностей, относят: социальное непризнание молодой личности, результатов ее деятельности; завышенность социальных ожиданий со стороны общества по отношению к молодежи; кризис ценностных ориентаций молодежи.

*Противоречия, связанные с социально-психологическим своеобразием молодежи,* которое несет в себе потенциал конфликтности, обусловленной поведенческим типом «взрывной» реакции на внешние социальные препятствия и раздражители. Молодежь отличается большей инициативностью, отзывчивостью и бескорытием, повышенной обидчивостью.

*Противоречия идеализированного восприятия внешнего мира.* Недостаточная теоретическая подготовка к жизни в обществе, полученная в ходе воспитания, сталкивается с практикой реальной жизни, что вызывает кризис жизненных целей, конфликт ценностей, интересов, массовую социальную девиантность в поведении как форму проявления современных молодежных конфликтов [1]. Приспособление к новым жизненным условиям во многом зависит от личностных качеств студента. Он применяет те навыки, способы и методы, которые приобрел в прежней жизни. Не всегда они оказываются успешными. Различия в нравственных установках, нормах, ценностях, поведении часто ставят студента в конфликтную ситуацию. В группе существуют свои взаимоотношения, эталоны и нормы поведения, внутригрупповые ценности и социально-психологическая атмосфера.

Поводов для конфликтных ситуаций в учебной группе достаточно много: личное соперничество, спортивные успехи или неудачи, соперничество за внимание преподавателей или противоположного пола, матери-

альное положение, неспособность уживаться с другими людьми в силу личностных особенностей, достижения в учебе, научной работе и многое другое. Перестройка, связанная с началом учебы, – сложный и комплексный процесс на этапе обучения в высшей школе, который зависит от многих факторов, в том числе и от психофизиологических. Появляется стремление к независимости, индивидуальности, оригинальности. Проявляется критиканство и максимализм суждений, практицизм. На данном этапе сфера общения молодого человека сильно меняется, формируется стиль общения, возникает сильная потребность в принадлежности к группе. Л. С. Титкова в своих исследованиях пришла к выводу, что в этот период молодой человек пытается познать себя, оценить свои возможности, установить позитивные отношения с окружающей его действительностью, которая не всегда бывает благосклонна к нему, следствием чего является рост числа невротических отклонений.

Социальные факторы, образ жизни, психоэмоциональные состояния могут вызвать и психологические проблемы, существенно влияющие на учебу. Все эти процессы проходят на фоне трансформации современного общества, когда происходит смена экономических, политических и культурных ценностей. Социальные проблемы усугубляются психофизиологическими и личностными и ставят молодого человека в тяжелые жизненные условия. Различия в нравственных установках, нормах, ценностях, поведении часто ставят студента в конфликтную ситуацию, что может повлечь за собой либо межличностный конфликт, либо конфликт со всей группой [2].

Конфликты в группе несут в себя как положительный, так и отрицательный заряд. В первую очередь, они служат развитию внутригрупповых отношений и структуры группы, развитию внутригрупповой динамики. Если в группе прекратятся конфликты, она остановится в своем развитии. Внутригрупповые конфликты могут либо разрушать структуру группы, либо способствовать ее сплочению. Роль конфликта во внутригрупповой адаптации зависит от характера во-

просов, составляющих предмет спора и от типа социальной структуры. Ю. Е. Растов предлагает выделить два уровня проявления конфликтов. Первый – это уровень сознания в виде установок, настроений, ожиданий, эмоций и второй – уровень практических поступков, противонаправленных действий [3].

По мнению Т. В. Черкасовой, к типичным конфликтам на этапе обучения в высшей школе можно отнести: конфликты от неумения контактировать; конфликты, возникающие вследствие неадекватного восприятия сторон, нетактичности в общении и по поводу получаемого уровня знаний (существенную роль в конфликте играет фигура непрофессионального конфликтного преподавателя); конфликты, вызванные различными притязаниями: потребностями в признании, неадекватностью восприятия, ошибками воспитания, нежеланием считаться с мнением других; конфликты, базирующиеся на социальных установках – ориентациях на предрасположенности личности действовать определенным образом; конфликты, строящиеся на принципе противоречий – конфликт родителей и детей и др. [1].

В исследовании А. Ю. Смоленцевой среди причин конфликтов в вузе наиболее распространенными являются: неадекватность оценок и само- оценок как студентов, так и преподавателей; различия в ценностных ориентациях; внутри личностные конфликты студентов; невысокая культура общения; незнание эффективных социальных и педагогических технологий, обеспечивающих сплоченность коллектива, взаимопонимание между субъектами образовательного и воспитательного процесса; личностные особенности – характер, темперамент, манеры и др. [4]. 2006. № 5 (34) 304 Как отмечает В. И. Журавлев, ситуации, связанные с неблагополучием в быту, очень влияют на конфликтность студентов. Это транспортные неудобства, недосыпание, отсутствие культуры быта в общежитии, переутомление, усталость, нехватка средств и др. Исследователь отмечает также, что личностные особенности преподавателей, их профессиональный уровень, плохая организация учебного процесса, за-

пущенное состояние аудиторий, личностные особенности студентов и материальные проблемы, могут являться конфликтогенными факторами в вузе [5].

Исследования Г. В. Михайловой показали, что причины конфликтов студентов технического вуза можно разделить четыре на группы: психологические, социально-психологические, организационно-педагогические и социально-экономические [6]. Личностные особенности членов группы являются наиболее типичными причинами конфликтов. Одни студенты уверены, что конфликты являются следствием различия интересов и жизненных ценностей, характеров и темпераментов, точек зрения. Другие уверены, что конфликты происходят из-за нежелания или неспособности членов группы понять другого, оказать помощь, уважать чужие интересы, мнения и считаться с ним. Грубость, бестактность, агрессивность в общении, обман, насмешки и пренебрежение тоже являются причинами конфликтов.

К социально-психологическим причинам возникновения конфликтов среди студентов вуза можно причислить отсутствие сплоченности, отношения антипатии, конкуренции, борьбу за лидерские функции в группе и др. К организационно-педагогическим причинам конфликта Г. В. Михайлова относит такие, как несправедливая оценка преподавателя, лояльное или предвзятое отношение преподавателя к отдельным членам группы и др., т. е. недостатки в организации учебной деятельности студентов, в деятельности преподавателей. Причины четвертой группы – социально-экономические, такие как экономическое положение, социальный статус, – упоминаются реже всех остальных. Различия членов учебной группы по экономическому положению, социальному статусу становятся причиной конфликтов в тех случаях, когда «одни уважают другого в связи с материальным положением» [6].

Спорт, являясь значимым мировым феноменом, не мог и вряд ли сможет в будущем избежать конфликтных ситуаций, тем более, что некоторые авторы (К.Лоренц, например) предлагают канализировать агрессивность

людей из других сфер жизни в спорт, так как, с их точки зрения, он способен обезвреживать ее, предотвращать ее социально вредные проявления и одновременно поддерживать в состоянии готовности функцию сохранения вида; спорт учит людей сознательному контролю над своими боевыми инстинктивными реакциями, открывает клапан для накопившейся агрессии. Эта концепция достаточно популярна в околонульном мире, и с этим приходится считаться. Конечно, данная биологизаторская идея вызывает серьезные критические оценки. Достаточно сослаться на наличие в спорте значимых соревновательных элементов в условиях физического (вплоть до жесткого физического контакта) и психического противостояния, агрессии в рамках правил, что продуцирует возникновение в нем внутренних конфликтов. Накладываясь на социальные моменты и условия, на интересы различных социальных групп и слоев, эти конфликты становятся неизбежными, а некоторые из них приобретают масштабность.

Все отмеченное позволяет считать, что анализ конфликтов в спорте, путей, которыми эти конфликты преодолевались, степень эффективности этих путей в прошлом и возможность их использования в будущем поможет лучше ориентироваться в каких-либо новых острых ситуациях. Однако решать проблемы спортивных конфликтов в рамках существующей конфликтологии достаточно сложно, поскольку в ней излагается общая теория конфликтов, а спортивные конфликты специфичны. Учет их специфики требует создания спортивной конфликтологии.

Период обучения в высшем учебном заведении – это период приобретения знаний, получения образования, профессиональной квалификации, этап согласования желаний, возможностей, активной общественной деятельности, выбор ориентаций с условиями и требованиями со стороны общества. Этот период характеризуется многообразием видов активности, более развитой системой социальных связей и отношений. Студенчество – носитель всех основных характеристик и

проблем молодежной среды. В силу возрастных особенностей оно традиционно восприимчиво, доверчиво и в то же время критично по отношению к старому. Оно не имеет жизненного опыта, склонно к максимализму, к преувеличенной оценке собственного мнения. В этот период формируется собственное мировоззрение, появляется стремление к независимости, индивидуальности, оригинальности.

**Заключение.** Процесс социализации современного молодого человека сопровождается его психофизиологическим развитием и проходит на фоне трансформации общества, которая создает новые проблемы и затрудняет этот процесс. В вузе большую роль в социализации студента играет учебная группа. Общаясь между собой, студенты приобретают навыки социального действия, увеличивают набор социальных ролей, расширяют представление о собственной личности. Различия в нравственных установках, нормах, ценностях, поведении часто ставят студента в конфликтную ситуацию. В группе существуют свои взаимоотношения, эталоны и нормы поведения, внутригрупповые ценности и социально-психологическая атмосфера. Столкновение различных тенденций в намерениях, отношениях, мотивах и поведении может привести к конфликту. Конфликты становятся неотъемлемой частью студенческой жизни.

### Литература

1. Черкасова Т. В. Социальные конфликты в молодежной среде: Дис. ... канд. соц. наук. – Уфа, 1997. – 170 с.
2. Титкова Л. С. Внутригрупповая конфликтность студентов современных российских вузов и факторы, влияющие на нее. Дис. ... канд. соц. наук. – Владивосток, 2004. – 170 с.
3. Растов Ю. Е., Трофимова Р. А. Конфликтология: Учеб.-метод. пособие. – Барнаул: АГУ, 1995. – 119 с.
4. Смоленцева А. Ю. Социальные конфликты в высшей школе в условиях перехода к рыночной экономике: Дис. ... канд. соц. наук. – М., 1998. – 180 с.
5. Журавлев В. И. Основы педагогической

конфликтологии. – М., 1995. – 183 с.

6. Михайлова Г. В. Подготовка студентов к разрешению конфликтов в учебных группах (на примере технического университета): Дис. ... канд. пед. наук. – Архангельск, 2004. – 148 с.

7. Андриади И.П. Конфликты, причины их

возникновения и некоторые аспекты педагогического вмешательства в конфликт: Методические разработки. – М.: ГЦОЛИФК. 1991.

8. Волков Б.С. Конфликтология: Уч. пос. для студ. вузов. 3-е изд. -М.: Академический проект; Фонд «Мир», 400 с.

УДК 372.881.

## МЕЖКУЛЬТУРНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

*Кокумбаева М.К.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Статья посвящена межкультурным компетенциям студентов по направлению физической культуры на занятиях английского языка.

**Ключевые слова:** межкультурная компетенция, диалог культур, языковая среда, медиатор культур.

## СПОРТ МЕНЕН МАШЫККАН СТУДЕНТТЕРДИН МАДАНИЙ АРАЛЫК КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮГҮ

*Кокумбаева М.К.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Бул макала чет тил сабактарында дене-тарбия багыты боюнча студенттердин мадания тарапкы компетенттүүлүгүнө арналган.

**Негизги сөздөр:** эл аралык байланыш, маданий суроо-жооп, тилдик чөйрө, маданият медиаторы.

## THE INTERCULTURAL COMPETENCE OF THE STUDENTS WHO ARE TRAINING SPORTS

*Kokumbaeva M.K.*

*Kyrgyz state Academy of physical culture and sport*

**Abstract.** This article devoted intercultural to competences of students in the direction physical culture on occupations of English lessons.

**Keywords:** intercultural communication, dialogue of cultures, language of environment, functional support.

**Введение.** Проблемы формирования межкультурной компетенции студентов академии обусловлена расширяющейся динамикой развития киргизского и мирового общества в целом.

Актуальность проблемы формирования межкультурной компетенция студентов обусловлена рядом противоречий между:

– необходимостью повышения уровня межкультурной компетенции будущих специалистов и недостаточной компетентности, будущих реализацией соответствующего по-

тенциала профессионального образования;

– возросшей потребностью педагогической теории и практики в раскрытии закономерностей процесса формирования межкультурной компетентности у студента академии. С одной стороны и недостаточной разработанностью педагогической теории межкультурной компетентности в условиях.

– ориентацией современного социума на утверждение компетентностного подхода к образованию и межкультурному взаимодействию.

**Целью исследования** является опре-

деление теоретико-методологических и организационно-педагогических основ формирования межкультурной компетентности студентов.

**Результаты исследования.** Среди ученых отсутствует единое мнение о понятии межкультурной компетенции. С.И.Гармаева, исследуя особенности формирования межкультурной компетенции студентов неязыковых вузов средствами современных коммуникационных технологий, предполагает под межкультурной компетенцией владение студентами определенной совокупностью знаний о культуре страны изучаемого языка, обеспечивающих культурное взаимодействие[5].

Последние несколько десятилетий вопросы межкультурного обучения являлись предметом пристального внимания ученых. В 90-е годы понятие «межкультурная компетенция» прочно вошло в методический обиход. Тем не менее, в психологии и методике до сих пор не существует единого определения межкультурной компетенции,

что объясняется неоднозначностью данного понятия, его многоаспектностью и многосторонностью.

Ряд исследователей за рубежом подходят к определению межкультурной компетенции с бихевиористической позиции и выделяют ряд поведенческих качеств личности, которые и составляют компетенцию при коммуникации с представителями иных культур. Среди таких качеств выделяются следующие:

- проявление уважения и позитивной оценки другого человека;
- лишённая предубеждений позитивная реакция на поведение другого индивида;
- принятие точки зрения собеседника, способность взглянуть на событие с его позиции;
- толерантность к неожиданному повороту событий, способность справиться с ранее неизвестной и неопределённой ситуацией, не показывая своего замешательства.

Понятие межкультурной компетенции, его структура и способы оценки активно разрабатываются Майклом Бирамом, профессором университета Дюрама (Англия). Модель

М. Бирама является наиболее полной и охватывает различные качества, способности и умения личности. Данная модель является базовой для достаточно многочисленных в западной научной литературе исследований способов формирования межкультурной компетенции[1].

Культура представляет собой сложнейший феномен, определяющий систему ценностных ориентаций как общества в целом, так и отдельной личности – носителя определенной культуры. Национальные культуры формируются в столь различных природных и социальных условиях, что их прямое сравнение ведет к искажению аутентичных представлений и формированию стереотипов. Сопоставительное изучение культур возможно только через механизм культурных универсалий и рассмотрения параметров каждой культуры в эмическом внутренне обоснованном аспекте. При этом каждая культура находит уникальное отражение в языке – ее носителе. Усвоение только формы этого языка без учета культурного компонента его значения ведет к поведению, отражающему собственные культурные нормы обучающегося и входящему в конфликт с поведением носителей культуры изучаемого языка.

Влияние культуры на личность детерминирует не только лингвистические, но и психологические аспекты общения, облегчая общение носителей одной и той же культуры и затрудняя общение носителей разных культур. Межкультурное общение имеет собственные закономерности, которые радикальным образом влияют на взаимодействие субъектов такого общения. Соответственно, общение такого рода должно стать объектом методического исследования, а его результаты необходимо внедрить в методику целенаправленного формирования умений межкультурного общения.

Для осуществления продуктивного межкультурного общения, опирающегося на учет его лингвистических и психологических особенностей, языковая личность должна обладать межкультурной компетенцией. Это компетенция особой природы. Она не тожде-

ственна коммуникативной компетенции носителя языка и может быть присуща только межкультурному коммуниканту – языковой личности, познавшей посредством изучения языков, как особенности разных культур, так и особенности их культур взаимодействия. Межкультурная компетенция – это такая способность, которая позволяет языковой личности выйти за пределы собственной культуры и приобрести качества медиатора культур, не утрачивая собственной культурной идентичности.

Межкультурная компетенция обладает комплексной структурой и соотносится с иноязычной коммуникативной компетенцией весьма сложным образом. Формирование межкультурной компетенции происходит не только в интеллектуально-когнитивной области, но затрагивает психические и эмоциональные процессы. Такое положение обуславливает интегрированный характер заданий, направленных на формирование и развитие компетенции исследуемого типа. Результативность заданий, в свою очередь, обеспечивается применением специфических принципов их создания и отбора, учитывающих как особенности феномена культуры, так и особенности феномена межкультурного общения.

Эффективное формирование межкультурной компетенции в процессе обучения иностранным языкам обеспечивается методикой преподавания, учитывающей особую природу компетенции этого рода, ее структуру, специфические принципы ее формирования, особенности содержания обучения и предлагающей адекватную природу, структуре и принципам формирования межкультурной компетенции систему заданий.

Усвоение формы этого языка без учета культурного компонента его значения ведет к поведению, отражающему собственные культурные нормы и входящему в конфликт с поведением носителей культуры изучаемого языка. Следовательно, речевая деятельность как на родном, так и на иностранном языке, представляет собой систему культурно-обусловленного поведения, детерминиро-

ванного специфическим наполнением культурных универсалий. Индексальный по своей природе культурный компонент значения присутствует в усваиваемом обучающимися языковом и речевом материале: в лексических единицах, грамматических структурах, дискурсе, отдельных речевых актах. Он должен быть эксплицирован и внедрен в методику преподавания иностранного языка.

Явление межкультурного общения принципиально отличается от коммуникации на уровне индивидов и социальных групп, принадлежащих одной и той же культурной общности, и имеет собственные закономерности, заключающиеся в том, что исходной точкой такого общения является бессознательный процесс приписывания значений на основе представлений родной культуры, а конечной – осознанное создание единого значения происходящего для участников межкультурного общения.

**Заключение.** Межкультурная компетенция студентов, спортсменов изучающих иностранный язык соотносится с его коммуникативной компетенцией, привнося в ее аспекты межкультурное измерение, но обладая при этом собственными компонентами, не входящими в компетенцию коммуникативную.

Межкультурная компетенция предполагает формирование не только умений межкультурного общения, но и умений применения обеспечивающих его продуктивность эвристических процедур и стратегий постоянного познания особенностей конкретных культур и особенностей их взаимодействия.

Следовательно, образовательный процесс в области обучения иностранным языкам должен не только снабжать спортсменов, обучающихся знаниями и формировать их умения в области межкультурных общений, но оказывать такое воздействие на личность, в результате которого она преобразуется в саморазвивающийся эмоционально зрелый интеллектуально-познавательный организм, способный справляться с новыми культурно-обусловленными ситуациями общения посредством определения или создания уникальных инструментов поиска, обработки и

практического применения информации.

### Литература

1. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности – М: Академия, 2005.-С.5-15

2. Соловова Е. Н. Подготовка учителя иностранного языка с учётом современных тенденций обновления содержания образования . Иностранные языки в школе. 2001.– С.8-11.

3. Спичко Н. А. Образовательная среда в обучении иностранным языкам. Иностр.яз. в школе.

–2003.-С.44-48.

4. Сысоев П. В. Культурное самоопределение обучающихся в условиях языкового поликультурного образования.– В.:2004. –С.14-20.

5. Тарасов Е. Ф. Межкультурное общение – новая онтология анализа языкового сознания. Этнокультурная специфика языкового сознания. Под ред. Н. В. Уфимцевой. -М.: Ин-т языкозн. РАН, 1996. –С.10-18.

6. Тер-Минасова С. Г. Язык и межкультурная коммуникация. -М.: Изд-во МГУ, 2004.-С. 5-15.



## **“Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын жарчысы” илимий-практикалык журналга макалаларын берген авторлор үчүн эрежелер**

Макаланы журналдын редакциясына берүүнүн алдында КР ЖАКтын сунуштарынын негизинде иштелип чыккан төмөнкү эрежелер менен 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 кайтарымызсыз 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 7-15 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 дареги.

**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 абсцисстин 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 отпущенные 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 7-15 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. Рекомендуется руководствоваться «Едиными стандартами представления результатов и испытаний Экспертной группы CONSORT» (Consolidated Standards of Reporting Trials), с которыми можно ознакомиться по ссылке <http://www.consort-statement.org/>

**10.5 Оформление обзоров.** Оформление обзорных статей осуществляется аналогично оригинальным статьям. Желательно, чтобы составление обзоров соответствовало международным рекомендациям по систематическим методам поиска литературы и стандартам. Резюме обзорных статей должны содержать информацию о методах поиска литературы по базам данных. С подробной информацией относительно составления обзоров можно ознакомиться в руководстве PRISMA (Рекомендуемые элементы отчетности для систематического обзора и 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 аб-

бrevиатуры 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

**ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ЖАРЧЫСЫ**

*Научно-практический журнал*

**ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Дизайнери А.Жунусбекова  
Компьютердик калыпка салган Г.Ниязалиева

Басууга 10.12.2016-ж. кол коюлду. Офсет кагазы.  
Кагаздын форматы А-4. Келемі 8,0 б.т. Нускасы 200.

---

«Максат» БПКсында басылды.  
Бишкек ш., Токтогул кечесі, 217.