



ISSN 1694-6707

# ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ЖАРЧЫСЫ



## ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2 1  
2017

# **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 научных результатов диссертаций.  
Индексируется Российским индексом научного цитирования  
(РИНЦ) с 2017 года**

**2**  

---

**2017(17)**

Бишкек

## **ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**

**Иманалиев Т.Т. к.п.н., доцент**

## **ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**

**Тулкеев 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.Н. – к.п.н., доцент**

---

## **Учредитель**

**Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта**

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

Адрес редакции журнала:  
г. Бишкек, ул. Ахунбаева, 97  
Тел.: +996 (312) 574630  
Факс: +996 (312) 570466

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

---

## СОДЕРЖАНИЕ

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

---

- Анаркулов Х.Ф., Ахметов Т.А.* ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КИКБОКСЕРОВ.....9
- Анаркулов Б.Х., Минбаев Д.* ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРЕШИСТОВ (БОРЦОВ) ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....14
- Деркембаев У.У.* ИНТЕГРАЦИЯ СТОРОН (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО) РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....17
- Жунисбек Д.Н., Кудашова Л.Р., Кефер Н. Э., Андреюшкин И.Л.* СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОТБОРА СТУДЕНТОК НА ОСНОВЕ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГАНДБОЛУ .....21
- Зауренбеков Б.З., Кудашова Л.Р., Кефер Н. Э., Андреюшкин И.Л.* ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....27
- Иманалиев Т.Т., Макиевский И.М., Тынаев А.С.* ХАРАКТЕР ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СТУДЕНТОВ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ.....34
- Каштабаев А.М., Ташбеков А.А.* ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ БЛОЧНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ.....40
- Кольев Е.О., Кравцова Т.М., Сарсенбаев А.С.* ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛЬНОГО АРБИТРА.....43
- Мехмет Түркмен, Әмер Қайнар, Абдыбекова Н.А.* ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСМАНСКОГО БОРЦА И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БОРЦОВЫХ АРЕН И ГРЕЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ.....49
- Мотукеев Б.Дж.* АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....53

### II. ВОПРОСЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

---

- Абдуллаев М. Т.* ВОЗМОЖНОСТИ ИГРЫ ОРДО В ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.59
- Анаркулов Х.Ф., Мырзабосынов Е.* КАЗАХСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ БОРЬБА КАЗАК-КУРЕСИ КАК ВИД СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА.....63
- Ерменова Б.О.* НАРОДНЫЕ ИГРЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ.....67
- Коротенко В., Фукалов И.* САКРАЛЬНОСТЬ ИГР У ТЮРКСКИХ НАРОДОВ РАННЕГО СРЕДНЕВЕКОВЬЯ И ИХ СВЯЗЬ С ВЛАСТЬЮ.....70

<i>Масамиров Б.С.</i> ИГРЫ И СОСТЯЗАНИЯ В КАРА-КАЛПАКСКОЙ ПОЭМЕ «КЫРК-КЫЗ».....	73
<i>Мусаева В.И.</i> РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР, ОСНОВАННОЙ НА НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГРАХ.....	76
<i>Тагаев М. И.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕРИАЛОВ ТРИЛОГИИ «МАНАС» В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	82

### **III. МЕДИЦИНСКИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

---

<i>Белов Г.В., Тулекеев Т.М., Мамбеталиева Н.Д.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО.....	86
<i>Лозбина А.В., Рахимов А.А.</i> ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ НА БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	91
<i>Мурсалиев М.А., Дуйшенов А.Ж., Азизбаев С.С.</i> ПЛОДОВЫЕ ЛЕСО-ЛУГОВОГО ПОЯСА КЫРГЫЗСКОГО ХРЕБТА ДЛЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ.....	94
<i>Тулекеев Т.М., Орозбекова Б.Т., Кенжебаев А.А.</i> МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ КРОВИ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ.....	97

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

---

<i>Камбарова К.У.</i> ТРАДИЦИОННЫЕ ЦЕННОСТИ В СОВРЕМЕННОМ КЫРГЫЗСТАНЕ.....	102
<i>Камбарова К.У., Тойчубеков М.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЛОСОФИИ И СПОРТА.....	105
<i>Капсаламова Э.Д.</i> ПУТИ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ.....	108
<i>Макарычева И.А.</i> ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.....	111
<i>Мамбетакунов Э., Исмаилова Г.Д.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ КУРСА «КОНЦЕПЦИИ СОВРЕМЕННОГО ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ» .....	116
<i>Правила для авторов, представляющих статьи в научно-практический журнал “Вестник Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта”.....</i>	120

## МАЗМУНУ

### I. ПЕДАГОГИКАНЫН, ПСИХОЛОГИЯНЫН, ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТТУН ТЕОРИЯСЫНЫН, ПРАКТИКАСЫНЫН МАСЕЛЕЛЕРИ

---

- Анаркулов Х.Ф., Ахметов Т.А.* КИКБОКСЕРЧУЛАРДЫН АДЕП-АХЛАКТЫК, ЭРКТИК САПАТТАРЫН ТАРБИЯЛООСУНУН ПСИХОЛОГИЯЛЫК-ПЕДАГОГИКАЛЫК СИСТЕМАСЫ.....9
- Анаркулов Б.Х., Минбаев Д.* БАШТАЛГЫЧ СПОРТТУК ДАЯРДОО ТОПТОРУНДАГЫ БАЛБАНДАРДЫН ЫКМАЛЫК-УСУЛДУК ДАЯРДЫКТАРЫН, АТАЙЫН КӨНДҮМДӨРДҮ КОЛДОНУУ АРКЫЛУУ ЖОГОРУЛАТУУ.....14
- Деркембаев У.У.* СТУДЕНТ ЮРИСТТЕРДИН ДЕНЕ ТАРБИЯ БОЮНЧА БИЛИМ БЕРҮҮ ПРОЦЕССИНДЕГИ ӨНУГҮҮЛӨРҮН (ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫК, ПСИХИКАЛЫК ЖАНА ФИЗИКАЛЫК) ИНТЕГРАЦИЯЛОО.....17
- Жунисбек Д.Н., Кудашова Л.Р., Кефер Н. Э., Андреюшкин И.Л.* ГАНДБОЛ БОЮНЧА САБАК УЧУРУНДА ФИЗИКАЛЫК ДАЯРДЫКТЫ КӨЗӨМӨЛДӨӨНҮН НЕГИЗИНДЕ СТУДЕНТ КЫЗДАРДЫ ТАНДООНУ ЖАКШЫРТУУ.....21
- Зауренбеков Б.З., Кудашова Л.Р., Кефер Н. Э., Андреюшкин И.Л.* ЖАШ СПОРТСМЕН БАСКЕТБОЛЧУЛАРДЫН ФИЗИКАЛЫК ЖАНА ТЕХНИКАЛЫК ТАКТИКАЛЫК ДАЯРДЫГЫНЫН ӨЗ АРА БАЙЛАНЫШЫ.....27
- Иманалиев Т.Т., Макиевский И.М., Тынаев А.С.* ПЕДАГОГИКАЛЫК ПРОЦЕССТЕ СТУДЕНТТЕРДИН ДЕНЕ КЫЙМЫЛ ЖАКШЫРТУУСУН КЕРЕКТӨӨЧҮЛӨРДҮН ТҮЗҮЛҮШҮНҮН МҮНӨЗҮ.....35
- Каштабаев А.М., Ташибеков А.А.* СТУДЕНТ ЮРИСТТЕРДИН АДИСКӨЙЛҮК-ПРИКЛАДДЫК ДЕНЕ ТАРБИЯ ДАЯРДЫГЫНДА ДЕНЕ ТАРБИЯ КӨНҮГҮҮЛӨРДҮН БЛОК СИСТЕМАСЫНЫН НАТЫЙЖАЛУУЛУГУН АНЫКТОО.....40
- Кольев Е.О., Кравцова Т.М., Сарсенбаев А.С.* ФУТБОЛДУК АРБИТРДИН ИНТЕГРАЛДЫК ДАЯРДООСУ.....43
- Мехмет Түркмен, Өмер Кайнар, Абдыбекова Н.А.* ОСМАНДЫК БАЛБАНДЫН ЖАЛПЫ МҮНӨЗДӨМӨСҮ, КҮРӨШ АЯНТТАРЫНЫН ЖАНА ГРЕК СПОРТТУК ЗАЛДАРЫНЫН КЕЛЕЧЕКТЕГИ ӨНҮГҮҮСҮ .....49
- Мотукеев Б.Дж.* ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ИШМЕРДИКТИН ЧӨЙРӨСҮНДӨГҮ АКТУАЛДУУ КӨЙГӨЙЛӨРДҮ ЧЕЧҮҮЧҮ ЖОЛДОРУ.....53

### II. УЛУТТУК ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН МАСЕЛЕЛЕРИ

---

- Абдуллаев М. Т.* ЖОГОРКУ БИЛИМДҮҮ ДЕНЕ ТАРБИЯ АДИСТЕРИН ДАЯРДООДОГУ ОРДО ОЮНУНУН МҮМКҮНЧҮЛҮКТӨРҮ.....59
- Анаркулов Х.Ф., Мырзабосынов Е.* КООМДУН АЗЫРКЫ МЕЗГИЛДЕГИ ӨНҮГҮҮСҮНДӨГҮ КАЗАКТЫН УЛУТТУК СПОРТТУК КҮРӨШҮ, ӨЗҮНЧӨ СПОРТ КАТАРЫ КАРАЛЫШЫ.....63
- Ерменова Б.О.* ЭЛДИК ОЮНДАР МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНДА ДЕНЕ-ТАРБИЯ САПАТТАРЫҢ ӨНҮКТҮРҮҮДӨГҮ НАТЫЙЖАЛУУ КАРАЖАТ КАТАРЫ.....67

<i>Коротенко В., Фукалов И.</i> ОРТО КЫЛЫМДАГЫ ТҮРК ЭЛДЕРИНИН ОЮНДАРЫНЫН САКРАЛДУУЛУГУ.....	70
<i>Масамиров Б.С.</i> КАРА-КАЛПАКТАРДЫН «КЫРК-КЫЗ» ЧЫГАРМАСЫНДАГЫ ОЮНДАР ЖАНА МЕЛДЕШТЕР.....	73
<i>Мусаева В.И.</i> УЛУТТУК ОЮНГА НЕГИЗДЕЛГЕН ДИДАКТИКАЛЫК ОЮНДАР АРКЫЛУУ КЕПТИК КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮКТҮ ӨНҮКТҮРҮҮ .....	76
<i>Тагаев М. И.</i> ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ БОЮНЧА АДИСТЕРДИ ДАЯРДООДО «МАНАС» ҮЧИЛТИГИНИН МААЛЫМАТТАРЫН ПАЙДАЛАНУУ.....	82

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

---

<i>Белов Г.В., Тулекеев Т.М., Мамбеталиева Н.Д.</i> ТХЭКВОНДО МЕНЕН КЕСИПТҮҮ МАШЫККАН КЫЗДАРДЫН ДЕНЕ ӨСҮҮСҮНҮН ЖАНА КОМПОНЕНТТИК ТҮЗҮЛҮШҮНҮН МҮНӨЗДӨМӨСҮ.....	86
<i>Лозбина А.В., Рахимов А.А.</i> СТУДЕНТТЕРДИН МАШЫГУУСУНА ОРТО ТООЛУУ ШАРТТЫН БИОЛОГИЯЛЫК ТААСИРИ.....	91
<i>Мурсалиев М.А., Дуйшенов А.Ж., Азизбаев С.С.</i> СПОРТЧУЛАРДЫН ТАМАКТАНУУ РАЦИОНУ ҮЧҮН КЫРГЫЗ КЫРКА ТООСУНДАГЫ ТОКОЙ-ШАЛБАА АЛКАГЫНДАГЫ МӨМӨЛӨР.....	94
<i>Тулекеев Т.М., Орозбекова Б.Т., Кенжебаев А.А.</i> СПОРТЧУ МУШКЕРЛЕРДИН ПЕРИФЕРИЯЛЫК КАНЫНЫН МОРФОЛОГИЯЛЫК КӨРСӨТКҮЧТӨРҮ.....	97

### **IV. ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН, СПОРТТУН ТҮПКҮ, ТАБИГҢЙ ИЛИМИЙ, ТИЛДИК ЖАНА ЭТНОПЕДАГОГИКАЛЫК АСПЕКТИЛЕРИ**

---

<i>Камбарова К.У.</i> КЫРГЫЗСТАНДЫН АКЫРКЫ УЧУРДАГЫ САЛТТУУ БААЛУУЛУКТАРЫ.....	102
<i>Камбарова К.У., Тойчубеков М.</i> ФИЛОСОФИЯ МЕНЕН СПОРТТУН АКТУАЛДУУ КӨЙГӨЙЛӨРҮ .....	105
<i>Капсаламова Э.Д.</i> СПОРТ ПРАКТИКАСЫНДА ЧЫР-ЧАТАК КЫРДАЛДААРЫН ЖОЮУ ЖОЛДОРУ.....	108
<i>Макарычева И.А.</i> БАШТАЛГЫЧ МЕКТЕП КУРАГЫНДА ОКУУГА ТҮРТКҮ ТҮЗҮҮ .....	112
<i>Мамбетакунов Э., Исмаилова Г.Д.</i> «АЗЫРКЫ ТАБИЯТ ТААНУУНУН КОНЦЕПЦИЯЛАРЫ» КУРСУН ОКУТУУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ӨРКҮНДӨТҮҮ.....	115
<i>«Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын жарчысы» илимий- практикалык журналга макалаларын берген авторлор үчүн эрежелер.....</i>	123

## CONTACTS

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

---

<i>Anarkulov X.Ф., Ahmetov T.A.</i> PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SYSTEM OF EDUCATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITY OF KICKBOXERS.....	10
<i>Anarkulov B.X., Minbaev D.</i> IMPROVING OF THE TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS OF THE WRESTLERS USING INSTRUCTIVE EXERCISES IN THE GROUP OF INITIAL SPORTS TRAINING.....	14
<i>Derkembayev U.</i> INTEGRATION OF THE PARTIES INTELLECTUAL, MENTAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS, STUDYING LAW IN THE EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE.....	18
<i>Zhunisbek D.N., Kudashova L.R., Kefer N.E., Andriyushkin I.L.</i> IMPROVEMENT OF STUDENT SELECTION BASED ON PHYSICAL PERFORMANCE CONTROL AT HANDBALL SESSIONS.....	21
<i>Zaurenbekov B.Z., Kudashova L.R., Kefer N.E., Andriyushkin I.L.</i> RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND TECHNICAL-TACTICS-SKI PREPAREDNESS FOR YOUNG SPORTSMEN OF BASKETBALLISTS.....	27
<i>Imanaliev T.T., Makievsky I.M., Tynaev A.S.</i> THE NATURE OF THE FORMATION OF THE NEEDS IN THE PHYSICAL PERFECTION OF THE STUDENTS OF THE BSU IN THE PEDAGOGICAL PROCESS.....	35
<i>Kashtabaev A.M., Tashbekov A.A.</i> DETECTION OF EFFICIENCY OF BLOCK SYSTEM OF PHYSICAL EXERCISES IN PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS, STUDYING LAW.....	40
<i>Kolyev Y.O., Kravtsova T.M., Sarsenbaev A.S.</i> INTEGRAL TRAINING OF FOOTBALL REFEREE.....	44
<i>Mehmet Türkmén, Ömer Kaynar, Abdybekova N. A.</i> GENERAL PERSPECTIVE OTTOMAN PEHLIVAN / WRESTLING LODGES AND GREEK GYMNASION / PALAISTRA'S A GLANCE.....	49
<i>Motukeev B.J.</i> ACTUAL PROBLEMS AND THE WAYS OF THEIR SOLUTION IN THE SPHERE SPORTS AND SPORTS ACTIVITY.....	54

### II. QUESTIONS OF NATIONAL PHYSICAL CULTURE AND SPORT

---

<i>Abdullaev M.T.</i> OPPORTUNITIES OF THE GAMES OF THE ORDO IN THE PREPARATION OF HIGH-QUALIFIED SPECIALISTS ON PHYSICAL CULTURE.....	59
<i>Anarkulov Kh.F., Myrzabosynov E.</i> KAZAKH NATIONAL SPORTS FIGHT OF COSSACK-CURES AS A SPORT AT THE PRESENT STAGE OF THE COMPANY'S DEVELOPMENT...63	63
<i>Ermenova B.O.</i> PEOPLE GAMES AS EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF SCHOOLCHILDREN.....	67
<i>Korotenko V., Fukalov I.</i> SACRALITY OF GAMES OF THE TURK PEOPLES OF THE EARLY MIDDLE AGES.....	70
<i>Masamirov B.S.</i> GAMES AND COMPETITIONS IN KARA-KALPAK'S POEM «KYRK-KYZ».....	74



<i>Musaeva V.I.</i> DEVELOPMENT OF SPEECH COMPETENCE WITH DIDACTIC GAMES BASED ON NATIONAL GAMES.....	76
<i>Tagaev M.I.</i> USE OF MATERIALS OF TRILOGY "MANAS" IN THE PROCESS OF TRAINING OF SPECIALISTS IN SPHERE PHYSICAL CULTURE AND SPORT.....	82

### III. MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING AND SPORT

---

<i>Belov G.V.</i> CHARACTERISTIC OF THE COMPONENT COMPOSITION OF THE BODY AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF GIRLS OF PROFESSIONALLY ENGAGED THEKWONDO.....	86
<i>Lozbina A.V., Rakhimov A.A.</i> INFLUENCE OF TRAININGS IN THE CONDITIONS OF MIDDLE MOUNTAINS ON BIOLOGICAL OPPORTUNITIES OF ATHLETES.....	91
<i>Mursaliev M. A., Dujshenov A.Z., Azizbaev S.S.</i> FRUIT THE WOOD-MEADOW BELT OF THE KYRGYZ RIDGE FOR THE FOOD ALLOWANCE OF SPORTSMEN.....	95
<i>Tulekeyev T.M., Orozbekova B.T., Kenzhebaev A.A.</i> MORPHOLOGICAL INDICATORS OF PERIPHERAL BLOOD OF STUDENTS OF ATHLETES-BOXERS .....	97

### IV. FUNDAMENTAL, NATURAL-SCIENTIFIC, LANGUAGE AND ETHNOPEDEATICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

---

<i>Kambarova K.U.</i> TRADITIONAL VALUES IN MODERN KYRGYZSTAN.....	102
<i>Kambarova K.U., Toychubekov M.</i> ACTUAL PROBLEMS OF PHILOSOPHY AND SPORTS.....	105
<i>Kapsalamova E.D.</i> THE WAY OF CONFLICT RESOLUTION IN SPORTS PRACTICE.....	108
<i>Makarycheva I.A.</i> FORMATION OF EDUCATIONAL MOTIVATION IN JUNIOR SCHOOL AGE.....	112
<i>Mambetakunov E., Ismailova G.D.</i> IMPROVEMENT OF TECHNOLOGY OF TRAINING OF THE COURSE "CONCEPTS OF CONTEMPORARY NATURAL SCIENCES".....	116
<i>Governed for authors, presenting the articles in a research and practice magazine «Announcer Kyrgyz to the state academy of physical culture and sport».....</i>	126

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

**ПЕДАГОГИКАНЫН, ПСИХОЛОГИЯНЫН, ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТТУН  
ТЕОРИЯСЫНЫН, ПРАКТИКАСЫНЫН МАСЕЛЕЛЕРИ**

**QUESTIONS OF PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, THEORY,  
PRACTICE OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE**

---

УДК 37.8: 796.83

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ  
НРАВСТВЕННО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КИКБОКСЕРОВ**

*Анаркулов Х.Ф.*

*Кыргызская государственная юридическая академия, г.Бишкек*

*Ахметов Т.А.*

*Южно-Казахстанский государственный педагогический университет,  
г. Чимкент, Республика Казахстан*

**Аннотация.** *Статья посвящена проблемам воспитания нравственно-волевых качеств кикбоксеров, критериями которых являются: самообладание, настойчивость, трудолюбие, дисциплинированность, решительность и смелость. Предлагаются соответствующие психолого-педагогические условия.*

**Ключевые слова:** *кикбоксер, нравственно-волевые качества, тренировочные задания, педагогический эксперимент.*

**КИКБОКСЕРЧУЛАРДЫН АДЕП-АХЛАКТЫК, ЭРКТИК САПАТТАРЫН  
ТАРБИЯЛООСУНУН ПСИХОЛОГИЯЛЫК-ПЕДАГОГИКАЛЫК СИСТЕМАСЫ**

*Анаркулов Х.Ф.*

*Кыргыз мамлекеттик юридикалык академиясы, Бишкек ш.*

*Ахметов Т.А.*

*Түштүк-Казахстан мамлекеттик педагогикалык университети,  
Чимкент ш. Казахстан Республикасы*

**Корутунду.** *Макалада кикбоксерчулардын үйрөнүү-машыгуу учурунда адеп-ахлактык жана эрктик сапаттарын тарбиялоосунун психологиялык-педагогикалык системасы көрсөтүлгөн. Ал сапаттарынын критериясы катары: өзүн өзү токтото билүү, туруктуулук, эмгекчилдик, тартипти сактап билүү, чечкиндуулук, кайраттуулук болуп саналат. Кикбоксерчулардын адеп-ахлактык, эрктик сапаттарын тарбиялоодо психологиялык-педагогикалык шарттар сунушталган.*

**Негизги сөздөр:** *кикбоксерчулар, адеп-ахлактык сапаттар, психологиялык-педагогикалык система, машыгуулар.*

# PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SYSTEM OF EDUCATION OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITY OF KICKBOXERS

*B. Anarkulov*

*Kyrgyz state law academy, Bishkek c.*

*T. Ahmetov*

*South kazakhstan state pedagogical university, Shymkent, Republic of Kazakhstan*

**Annotation.** *This article considers the problems of education of moral and strong-willed qualities of kick boxers, the criteria of which are: self-control, perseverance, hard work, discipline, determination and courage. For the purpose of education of moral and volitional qualities were suggested appropriate psychological and pedagogical conditions.*

**Key words:** *kick boxer, moral and strong-willed qualities, training tasks, pedagogical experiment.*

**Актуальность.** В современной спортивной практике целеустремленное, систематическое формирование нравственно-волевых качеств являются и становятся важнейшей составляющей в системе спортивной подготовки кикбоксеров. По мнению специалистов, основополагающими нравственно-волевыми качествами кикбоксеров считаются: настойчивость, трудолюбие, дисциплинированность, решительность и смелость [1].

**Цель исследования** – воспитания нравственно-волевых качеств в системе спортивной подготовки кикбоксеров с использованием количественных и качественных методов оценки.

**Материалы и методы исследования.** Развитие и совершенствование нравственных качеств и волевых свойств личности осуществлялось в процессе учебно-тренировочных занятий (УТЗ) по кикбоксу по использованию разработанной и предложенной нами методики, предусматривающий использование специальных количественных и качественных критериев оценки, опробованных в процессе осуществления педагогического эксперимента (ПЭ) со студентами Южно-Казахстанского государственного педагогического университета [2,3].

Критериями оценки нравственно-волевых качеств кикбоксеров явились:

**Самообладание.** 5 баллов – сохранение (удержание) устойчивого положительного (позитивного) психологического и

эмоционального состояния при тесной взаимодействии с физически, технико-тактически, психически хорошо подготовленным, высокой спортивной квалификацией соперником, после точного сильного удара: контроль за технико-тактическими действиями (ТТД) соперника, сохранение действий сопернике;

4 балла – быстрое успокоение нормального психологического и эмоционального состояния после сильного и точного пропущенного удара соперника, достаточно высокий уровень ориентировки в пространстве ринга и во время ведения боя, сохранив контроля за ситуацией и действий после серии атаки соперника, увеличение темпа движений и контратакующих действий;

3 балла – уменьшение психологического и эмоционального состояния после точного и сильного пропущенного удара, ухудшение ориентировки в пространстве ринга и времени ведения боя, контроля за ТТД оппонента к концу боя, повышение быстроты движений после атаки соперника в течение первого раунда;

2 балла – управление своим психологическим и эмоциональным состоянием до первого сильного и точного пропущенного удара, снижение темпа и ритма движений под прессингом соперника, нарушение координаций движений и контроля за ситуацией после серии атакующих действий оппонента;

1 балл – негативность к оказанию достойного сопротивления сопернику в

течении введения всего поединка, снижение двигательной активности к концу ведения поединка в первом раунде.

**Настойчивость.** 5 баллов – серийное повторение ТТД до совершенного их освоения: умение добиваться поставленной цели в крайне сложных условиях ведения поединка;

4 балла – проявление способности к многократному повторению того или иного ТТД до совершенного овладения его всех деталей, успешное проведение атаки в крайне неблагоприятных условиях ведения поединка, сосредоточения внимания на действиях соперника, сохранение активного темпа ведения боя после точного и сильного пропущенного удара до конца поединка;

3 балла – выполнение поставленной задачи в дополнительное время, снижение темпа ведения поединка после точного и сильного пропущенного удара;

2 балла – постепенное снижение темпа ведения боя, физически, психологически, технико-тактически и функционально неподготовленности к нанесению точных и сильных ударов в неблагоприятных к нему ситуации;

1 балл – быстрая утомляемость при совершенствовании технико-тактического мастерства (ТТМ), выполнение заданий тренера с большим опозданием, т.е. не в срок и не точно.

**Трудолюбие.** 5 баллов – совершенствование ТТД и их деталей до автоматизма на учебно-тренировочных занятиях (УТЗ) и в условиях выполнения домашних заданий, соревнований и т.д., сохранение активного темпа ведения боя при наступлении утомления, систематическое выполнение запланированного объема тренировочной нагрузки, при наступлении утомления и неблагоприятных условиях ведения боя;

4 балла – самостоятельное совершенствование техники и тактики кикбокса, после основной части занятий при высокой интенсивности спортивной тренировки, в состоянии утомления, частичное снижение интенсивности тренировки в сложных условиях и при значительном ухудшении психологического и эмоционального состояния;

3 балла – выполнение запланированного объема тренировочной (физической) нагрузки при долговременном психологическом и эмоциональном состоянии и хорошей физической работоспособности (PWC 170);

2 балла – неготовность к дальнейшему совершенствованию ТТМ, физической кондиций после окончания УТЗ, неумение справиться, предусмотренным объемом физической работы;

1 балл – неполное выполнение двигательных действий (ДД), неумение контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние во время УТЗ и соревнований.

**Дисциплинированность.** 5 баллов – четкое выполнение предусмотренного учебной, тренировочной, соревновательной, общественной деятельности, соблюдение личных и общественных правил поведения, этики спортсмена, контроль своих поступков и поведения, умение подгонять свои действия интересам коллектива;

4 балла – несущественное отклонение от установленного режима процесса спортивной подготовки, способность к объективной оценке своих поступков;

3 балла – систематические несоблюдения предусмотренного режима учебной, тренировочной, соревновательной и общественной деятельности, недостаточность умений и навыков (привычек) четко соблюдать свой режим;

2 балла – неподготовленность к соблюдению режима спортивной подготовки, постановки своих интересов выше интересов коллектива;

1 балл – недостаточно четко организовывать свою деятельность. Неготовность соблюдать режим учебной, тренировочной, соревновательной и общественной деятельности.

**Решительность и смелость.** 5 баллов – боевая (психологическая) готовность к непосредственной встрече с более подготовленным и квалифицированным соперником, контроль своих ТТД и нравственно-этических норм поведения в стрессовой ситуации, сохранение самообладания после точного и сильного удара;

4 балла – достойное противоборство с квалифицированным соперником, уверенность в своих возможностях, готовность к риску, умение найти правильное решение выйти из сложной ситуации;

3 балла – лихорадка перед поединком с сильным оппонентом, затруднения (замешательство) с выбором эффективных ТТД в стрессовой ситуации;

2 балла – неуверенность при взаимодействии с более сильным и квалифицированным соперником, растерянность (проявление несобранности) в кульминационной ситуации, неумение контролировать свои ТТД и психологические поступки;

1 балл – неготовность к поединку с сильным и квалифицированным соперником, к эффективным ТТД в стрессовой ситуации.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Воспитание нравственно-волевых качеств и свойств осуществлялось в процессе спортивной подготовки кикбоксеров ЭГ путем создания условий необходимых их проявления. Так, самообладание формировалось в процессе взаимодействия с несколькими кикбоксерами-партнерами разного уровня подготовленности, квалификации, манеры ведения поединка.

Перед боем с соперником перед кикбоксером экспериментальной группы (ЭГ) ставилась четкая и ясная задача: осуществление контроля за всеми действиями соперника в течение всего боя, стремление к ближнему бою с соперником разного уровня по квалификации и антропометрическими данными, после каждой атаки соперника увеличить скорость выполняющих действий, использовать разнообразие защитных действий и т.д.

С целью воспитания настойчивости предлагались специальные задания: многократное повторение изучаемого ТТД до доведения их автоматизма, повторение технико-тактического задания в дополнительное время после УТЗ с постепенным увеличением скорости выполнения движений и действий и т.д.

Воспитание трудолюбия связано с повышением двигательной активности на УТЗ, при самостоятельном выполнении комплекса специально предусмотренных ДД вне тренировочное время, независима от текущего психологического и эмоционального состояния студента.

Дисциплинированность воспитывалось в условиях строгого режима образовательной, тренировочной, соревновательной деятельности, своевременное и точное выполнения предусмотренных требований и обязанностей студентов, подчинение всех видов деятельности реализации текущих и перспективных целей спортивной подготовки.

Решительность, смелость воспитывались при овладении ТТД, связанных с риском, требующих максимальной собранности, внимания, сосредоточенности, поиска эффективных путей решения технико-тактических задач, усвоения тактических способов результативных ложных, обманных движений, навыков прогнозирования (предвидения) действий соперника по первым подготовительным упражнениям.

Исследования проводилась на базе кафедры физического воспитания Южно-Казахстанского государственного педагогического университета. Путем сравнительного анализа результатов обследования и тестирования была определена система воспитания нравственно-волевых качеств кикбоксеров массового разрядов, что позволило распределить студентов на экспериментальную и контрольную группу (КГ), в каждой из них по 16 человек.

Результаты педагогического эксперимента (ПЭ) показали, под воздействием целенаправленной тренировочной нагрузки у студентов КГ и ЭГ произошли положительные изменения в уровне воспитанности нравственно-волевых качеств.

Так в КГ при первоначальном уровне сформированности самообладания равнялся 2,25 балла, к окончанию ЭР показатели составила 2,43 балла, улучшение составила 8,0% ( $P > 0,05$ ). В ЭГ соответственно при

первоначальных данных 2,28 балла, к окончанию – 2,59 балла, прирост составила 13,59% ( $P < 0,001$ ).

Однозначное увеличение изучаемых показателей у кикбоксеров ЭГ обусловлено использованием сложных разнообразных ситуаций ведения поединка кикбоккерами, требующей значительного проявления самообладания для достижения победы.

Одним из нравственно-волевого качества в кикбоксе является настойчивость, благодаря которой спортсмен, болевые ощущения, состояния сильного утомления, добивается превосходства перед соперником. В КГ при первоначальных данных 2,41 балла к окончанию ЭР показатели увеличились до 2,61 балла (8,29%), в ЭГ при исходных уровня 2,38 балла, прирост равнялся 2,88 балла (21,0%). Более высокий уровень сформированности настойчивости в ЭГ обусловлен с необходимостью выполнения значительного количества ДД, для упрочения и вариативности двигательного навыка.

Трудолюбие предусматривает способность к добросовестному выполнению предусмотренного объема предполагаемой ДД и движений с заданной интенсивностью и последовательностью выполнения разнообразных атакующих и защитных действий. В КГ при первоначальных данных 2,32 балла к концу ЭР показатели выросли 2,65 балла, прирост составил 13,24%. Преимущество кикбоксеров ЭГ достигнуто за счет усвоения разнообразных способов выполнения ТТД при достаточно широком использовании различных педагогических условий и воздействий. Такой подход обеспечивает сохранение положительного психологического и эмоционального состояния, имеющее большое значение для поддержания высокого уровня PWC170 и прироста нравственно-волевых качеств.

Дисциплинированность требует от спортсмена четкого выполнения установленных норм и правил поведения, указаний и требований спортивного педагога, тесной взаимодействия с окружающими лицами. В КГ при первоначальном уровне сформированности дисциплинированности 2,29 балла, к концу эксперимента результаты выросли до 2,44

(6,54%,  $P > 0,05$ ), в ЭГ при исходных показателях 2,27 балла прирост составил 2,65 балла, т.е. 16,74%,  $P < 0,001$ . Существенное увеличение данного показателя в ЭГ обусловлено с направленностью учебно-тренировочного процесса на развитие важнейших для кикбоккера нравственно-волевых качеств как необходимого условия повышения показателей технико-тактической подготовленности кикбоксеров.

Решительность и смелость – качества, обуславливающие способность кикбоккера к более активным ДД в поединке с более подготовленным соперником. В КГ при исходных показателях 2,38 балла к концу ПЭ показатели повысились до 2,54 балла (6,72%), в ЭГ соответственно 2,35 балла, поднялась до 2,66 (13,19%). Улучшение данного качества у кикбоксеров связано с применением специальной методики подготовки, включающий себя проведение спаррингов, учебно-тренировочных боев с кикбоккерами с более высокой спортивной квалификации с целью приобретения опыта ведения соревновательных поединков, ведения поединка с двумя соперниками, на фоне утомления и др. способствующие значительное улучшение данных качеств.

**Заключение.** Прирост важнейших нравственно-волевых качеств заметно влияет на дальнейший рост спортивного мастерства кикбоксеров. Результаты ЭР свидетельствуют о большой значимости целенаправленного развития и совершенствования важнейших нравственно-волевых качеств, необходимый уровень развития которых позволяют упрочению двигательных умений и навыков.

#### Литература

1. Джалилов А.А. Воспитание морально-волевых качеств в системе спортивной подготовки боксеров/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-М.: 2015.-№3.- С. 22-24.
2. Бердников И.Г. Качественная и количественная оценка в научно-педагогических исследованиях /.-Тольятти: 2000.-160 с.
3. Колесник И.С. Личность боксера.- М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2008.-159 с.

## ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРЕШИСТОВ (БОРЦОВ) ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ГРУППЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Анаркулов Б.Х., Минбаев Д.*

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

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема использования подводящих упражнений в повышении технико-тактической подготовленности юных курешистов в группе начальной спортивной подготовки, позволяющих в повсеместном улучшении нервно-мышечных связей, повышении общей координации, улучшении взаимосвязей при движениях верхних и нижних конечностей.

**Ключевые слова:** юный курешист, подводящие упражнения, технико-тактическая подготовка, учебно-тренировочные занятия.

## БАШТАЛГЫЧ СПОРТТУК ДАЯРДОО ТОПТОРУНДАГЫ БАЛБАНДАРДЫН ЫКМАЛЫК-УСУЛДУК ДАЯРДЫКТАРЫН, АТАЙЫН КОНДУМДӨРДҮ КОЛДОНУУ АРКЫЛУУ ЖОГОРУЛАТУУ

*Анаркулов Б.Х., Минбаев Д.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду.** Макалада, жаш балбандардын ыкмалык-усулдук даярдыктарын, атайын көндүмдөрдү колдонуу аркылуу жогорулатуу маселелери, алардын нервтик-булчун байланыштары, жалпы кыймыл координациясын, кол-буттардын бири-бирине байланышкан кыймыл аракеттеринин зарылдыгы көрсөтүлгөн.

**Негизги сөздөр:** жаш балбан, атайын көндүмдөр, ыкмалык-усулдук даярдоо, үйрөнүү-машыгуучу сабактар.

## IMPROVING OF THE TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS OF THE WRESTLERS USING INSTRUCTIVE EXERCISES IN THE GROUP OF INITIAL SPORTS TRAINING

*Anarkulov B., Minbaev D.*

*Kyrgyz state academy of physical education and sport, Bishkek c.*

**Abstract.** This article considers the problem of using instructive exercises in improving the technical and tactical preparedness of young wrestlers in the group of initial sports training, which allows for the overall improvement of neuromuscular connections; increase overall coordination, and improvement of interrelations in the movements of the upper and lower extremities.

**Key words:** young wrestlers, training exercises, technical and tactical training, training exercises.

**Актуальность исследования.** Подводящие упражнения являются одним из важнейших средств учебно-тренировочного процесса, которые достаточно широко используются почти во всех видах физических упражнений (кроме интеллектуальных видов спорта) и на всех этапах спортивной подготовки к

соревновательной деятельности, составляют основное содержание самостоятельных занятий спортсменов. Особую значимость подводящие упражнения приобрели для предотвращения травмы и значительного повышения кумулятивного эффекта в условиях неблагоприятных факторов

эндогенной среды, однако использование подводящих упражнений в системе (общей структуре) подготовки борцов к соревновательной деятельности изучен явно недостаточно [1,2].

**Цель исследования** – повышение технико-тактической подготовленности борцов-курешистов с помощью подводящих упражнений в группе начальной спортивной подготовки.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось на базе СДЮШОР-5 Ленинского района г. Бишкек. Общее количество курешистов – 50. Из них 25- контрольная группа (КГ) и 25 – экспериментальная группа (ЭГ), возраст 11-12 лет.

До начала исследовательской работы в обеих группах учебно-тренировочные занятия проводились по традиционной программе. На период экспериментальной работы КГ по-прежнему занималась по традиционной программе, а ЭГ – по разработанной нами методике спортивной тренировки.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Основной задачей при выполнении предложенных нами подводящих упражнений было не механическое многократное выполнение, а постоянный качественный самоанализ выполненных подводящих упражнений, слитности работы всех мышечных групп. Согласно предложению Л.П.Матвеева одним из более эффективных условий обучения и совершенствования изучаемого двигательного действия является: «Получил задание - > осмыслил – создай мысленно зрительный образ упражнения и без спешки, на оптимально управляемой скорости выполняй!» [3,4].

Значение предложенных подводящих упражнений заключается в повсеместном улучшении нервно-мышечных связей, повышении общей координации движений, существенном улучшении взаимосвязей при движениях верхних и нижних конечностей, необходимых для построения поединка борцов-курешистов.

Подводящие упражнения используемые в процессе специальной

физической подготовки (СФП), направлялись на совершенствования уровня технико-тактической подготовленности путем использования подводящих упражнений, в спарринг партнерах, т.е. в парах, на снарядах, учебно-тренировочных схватках.

Учебно-тренировочные занятия (УТЗ) комплексный характер и проводились на вечерних занятиях. УТЗ проводились по моделям занятий, составленных из подводящих упражнений и некоторых средств общей физической подготовки (ОФП) борцов-курешистов и они были ориентированы на совершенствованию технико-тактического мастерства с объемом, предусмотренных в годичном цикле спортивной тренировки с обязательным использованием подводящих упражнений, соответствующему данному возрасту и периоду подготовки.

Экспериментальная работа проводилась с сентября 2015- учебного года по февраль 2016-учебного года. До начала в контрольной и экспериментальной группах проводились по изучаемым показателям технико-тактической подготовленности борцов-курешистов. До начала экспериментальной работы борца-курешиста обеих групп не имели достоверно значимых различий в показателях технико-тактической подготовленности.

По окончании экспериментальной работы также проводились повторное тестирование технико-тактической подготовленности борцов-курешистов обеих групп. Анализ результатов исследования показал, что за счет применения предложенной методики в ЭГ произошли значительные положительные сдвиги, превышающих результаты в КГ.

Осуществленный педагогический эксперимент выявил положительные изменения в исследуемых показателях технико-тактической подготовленности борцов-курешистов.

Рассмотрим изменение среднеарифметических показателей в тесте «Коэффициент эффективности атаки» (КЭА) табл. 1.



Коэффициент эффективности атаки и защиты борцов курешистов

№	Коэффициент эффективности атаки и защиты	КГ		ЭГ		Разница		Р
		до ЭР	после ЭР	до ЭР	после ЭР	до ЭР	после ЭР	
1	КЭА	0,1	0,2	0,1	0,4	0	0,2	>0,05
2	КЭЗ	0,4	0,6	0,4	0,8	0	0,2	<0,05

Анализ данных в таблице 1 свидетельствует о том, что среднегрупповой результат КЭА в исследуемых группах до начала был одинаковым – 0,1. К концу экспериментальной работы среднее арифметическое значение этого коэффициента в ЭГ повысилось на 0,4 (30%), ( $p < 0,05$ ), а в КГ улучшение составило 0,2 (10%), ( $p < 0,05$ ).

Во втором тесте «коэффициент эффективности защиты» (КЭЗ) в обеих группах равнялся 0,4.

После экспериментальной работы в результате применения предложенной методики КЭЗ в ЭГ равнялся на 0,8, прирост составил 50% ( $p < 0,05$ ). В КГ – показатель повысился до 0,6, прирост равнялся 20% ( $p < 0,05$ ).

В тесте «коэффициент эффективности действий» (КЭД) в ЭГ среднее арифметический результат к началу эксперимента равнялся к 2, а в КГ составил – 1,9 (табл. 2).

Таблица 2

Изменения показателя КЭД и объема технической подготовленности (ИПОТП)

№	КЭД ИПОТП	КГ		ЭГ		Разница		Р
		до ЭР	после ЭР	до ЭР	после ЭР	до ЭР	после ЭР	
1	КЭД	1,9	3,8	2,0	4,2	0	-	<0,05
2	ИПОТП	64,0	68,5	64,3	75,0	-	-	

К концу эксперимента борцы-курешисты ЭГ улучшили свой показатель до 4,2, а спортсмены КГ – 3,8. Общий прирост результата в ЭГ составил 71,0% ( $p < 0,05$ ), а в КГ – 67,0% ( $p < 0,05$ ).

В таблице 2 отражена изменение показателя ИПОТП. В ЭГ к началу исследования он составлял 64,3%, в КГ – 64,0%.

К концу исследования курешисты ЭГ улучшили свой показатель на 11,2%. Общий прирост результата в ЭГ достиг до 16% ( $p < 0,05$ ), в КГ 68,5 ( $p > 0,05$ ). Среднее значение по группе улучшилось на 4,5% (прирост 11,0%).

Данный показатель технико-тактической подготовленности в ЭГ выше, по сравнению с КГ, на 70%. Это позволяет

говорить об эффективности экспериментальной методики.

**Заключение.** Борьба куреш, в технико-тактическом плане является сложным видом спорта, для того, чтобы соответствовать совершенному выступлению на спортивных соревнованиях, юные курешисты должны обладать необходимой технико-тактической подготовленностью. Данное мастерство определяется тем, насколько успешно курешист владеет в совершенстве техникой разнообразных действий атаки и защиты как в стойке, так и в борьбе лежа, тактикой применения их в условиях соревновательной деятельностью и т.д.

Результаты ЭГ превышают показатели КГ. В тестах в ЭГ получены достоверно

значимые прироста ( $p < 0,05$ ). КЭА повысился на 30%, КЭЗ – на 50%, эффективности действий – на 71%, ИПОТП – на 11,2%.

В КГ достоверно значимые различия ( $p < 0,05$ ) установлены только в тесте КЭД, в других тестах, результаты не достоверны. Результат КЭА улучшился на 10%, КЭЗ – на 20%, КЭД – на 67%, ИПОТП- на 4,5%.

### Литература

1. Гаськов А.В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах/ А.В.Гаськов, В.А.Кузьмин. –Красноярск: 2002.-111 с.

2. Михайлов А.С. Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов ударных видов единоборств при помощи подводящих упражнений/ А.С.Михайлов, Е.В.Кошкин //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М.: 2015.-№6. –С.41-43.

3. Иванов А.В. Теоретико-методические основы спортивных единоборств: методические рекомендации/ А.В.Иванов.- СПб.: Издательство РГПУ им. А.И.Герцен, 2002.-67 с.

4. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учебное пособие/ Р.А.Пилюян, А.Д.Сухов. – Малаховка: 1999.-99 с.

УДК 378.037:347.19

## ИНТЕГРАЦИЯ СТОРОН (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО, ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО) РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Деркембаев У.У.*

*Кыргызская государственная юридическая академия, г.Бишкек*

**Аннотация.** *Статья посвящена единству интеллектуального, психического и физического развития будущих юристов в образовательном процессе по физической культуре. С учетом предстоящей оперативно-служебной деятельности студентов-юристов в составе двигательных возможностей выделены: психологические, двигательно-координационные, биомеханические и морфофункциональные составляющие.*

**Ключевые слова:** *студент юрист, образовательный процесс, физкультура, интеграция, развития.*

## СТУДЕНТ ЮРИСТТЕРДИН ДЕНЕ ТАРБИЯ БОЮНЧА БИЛИМ БЕРҮҮ ПРОЦЕССИНДЕГИ ОНУГУҮҮЛӨРҮН (ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫК, ПСИХИКАЛЫК ЖАНА ФИЗИКАЛЫК) ИНТЕГРАЦИЯЛОО

*Деркембаев У.У.*

*Кыргыз мамлекеттик юридикалык академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду.** *Макалада болочок юристтердин дене тарбия боюнча билим берүү процессиндеги интеллектуалдык, психикалык жана физикалык өнүгүүлөрүн интеграциялоо маселелери каралган. Студент-юристтердин келечекте аткара турган оперативдүү кызматын көңүлгө алып, алардын кыймыл-аракеттик мүмкүнчүлүктөрүн түзүмүнө: психологиялык, кыймыл-аракеттик, координациялык, биомеханикалык жана морфофункционалдык компоненттери киргизилген.*

**Негизги сөздөр:** *студент-юрист, билим берүү процесси, дене тарбия, интеграциялоо, өнүгүү.*

# INTEGRATION OF THE PARTIES INTELLECTUAL, MENTAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS, STUDYING LAW IN THE EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE

*U. Derkembayev*  
*Kyrgyz State Law Academy, Bishkek c.*

**Abstract.** *This article considers the unity of intellectual, mental and physical development of future lawyers in the educational process of physical culture. Taking into account the forthcoming operational and official activities of legal students, the following psychological, motor-coordination, biomechanical and morph functional components are distinguished in the motor capabilities:*

**Keywords:** *student-lawyer, educational process, physical education, integration, development.*

**Актуальность исследования.** В современных условиях, когда ухудшается экологическая обстановка, возникают трудности и сложности политического, экономического и идеологического характера, упускаются из виду выработанные народом ценности и устои, падает физическое, психическое и нравственное здоровье граждан республики, роль и место в подготовке духовно богатой, нравственно чистой и физически совершенной, активной, профессионально подготовленной, мобильной, толерантной личности отводится физическому воспитанию студенческой молодежи.

Однако, в вузовской физической культуре из-за объективных и субъективных причин свои профессионально-прикладную и оздоровительную функцию реализует не полностью. Нравственное, психическое и физическое здоровье студенческой молодежи вызывает беспокойство со стороны общественности, спортивных педагогов, так как увеличивается число студенческой молодежи, имеющих отклонения в состоянии здоровья [1]. Наблюдается довольно низкий уровень физической подготовленности студенческой молодежи. Около 50% студентов младших курсов находится на уровне ниже среднего и низком, а их индекс физической готовности – ниже 50% - требуемого уровня.

На наш взгляд одним из таких проблем функционирования вузовской физической культуры, это недооценка роли

интеграции интеллектуального и двигательного развития студентов в образовательном процессе по физической культуре.

Исследования, осуществленные рядом авторитетных специалистов подтвердили положительное влияние физической нагрузки на их двигательную активность и на проявление нравственности, культуры, психологических и интеллектуальных качеств и свойств студента [2].

**Цель исследования** – педагогическое обоснование содержания двигательного потенциала (возможности) студентов и пути его реализации в условиях юридического вуза.

**Материалы и методы исследования.** Единство сторон (психического и физического) развития не стало ведущим принципом образовательного процесса по физической культуре, что стало одной из причин равнодушного отношения отдельных частей населения и к физической культуре как социальное явление, ее низкой эффективности в подготовке учащейся молодежи к высокопроизводительному труду, жизнедеятельности, патриотизма, здорового образа жизни (ЗОЖ).

Интеграция сторон развития (интеллектуального, психического, физического) занимающихся студентов при занятиях физической культурой, нами рассматриваются в рамках учении о движении [5]. Движение в философии – форма существования материи. При изучении движений человека и их методов

совершенствования, следует рассматривать и учитывать перемещения тела и его отдельных частей в пространстве; метаболическую, являющуюся источником механических перемещений; психологическую, порождающую мотивы и цели двигательных действий [3].

В рамках данного учения нами предприняты попытки рассматривать понятие учения о движении, представляющий собой системно функционирующий: психологически, морфофункционально и биомеханически обеспеченный комплекс знаний, умений и навыков осуществления целенаправленных двигательных действий, проявляющиеся в важных физических качествах занимающегося физической культурой личностью, его состояние, психического развития, двигательных умениях и навыках [4].

Следует подчеркнуть, что В.К.Бальсевич [4] приводит понятие: «физический потенциал» и «кинезиологический потенциал» (в данном случае о двигательной деятельности человека). Под физическим потенциалом человека понимаются важные физические качества: быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость. В понятие «кинезиологический потенциал» вводится и психическая составляющая процесса развития двигательной функции человека, либо психофизиологические задатки, зависящие от его двигательные способности и возможности.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В составе двигательного потенциала выделены: психологический, двигательно-координационный, биомеханический и морфофункциональный составляющие.

Психологический составляющий представлен особенностями протекания психологических процессов и свойств личности: восприятий, ощущений, мышления, воображения, внимания, памяти, волевых качеств, характера, темперамента.

Двигательно-координационный составляющий характеризуется проявляемыми способностями в

двигательной активности, подразделяющиеся на: кондиционные и координационные. К кондиционным (энергетических) способностям относятся: силовые, скоростные способности, выносливость, гибкость и их сочетание: скоростная выносливость, силовая выносливость, скоростно-силовые способности. К координационным способностям относятся: равновесия, ориентирования, реагирования, дифференцирования параметров движения, к: ритму, перестроению, вестибулярной устойчивости, расслаблению мышц и множественными сочетаниями кондиционных и координационных способностей [5].

С целью осуществления целеустремленных двигательных действий на занятиях по физической культуре необходимо иметь достаточные представления о биомеханических характеристиках выполняемого движения. Биомеханические характеристики: кинематические: пространственные; временные: пространственно-временные; динамические: силовые; инерционные; энергетические (мера механического состояния и изменения биосистемы) [6].

Для описания в пространстве и во времени в практике работы спортивными педагогами используются кинематические характеристики: представление о внешней картине движения, ее пространственной форме и характере измерения во времени. На основе осуществления кинематических характеристик выполняемым физическим упражнениям дается качественная оценка пространственных и временных.

Умелое использование показателей технических действий избранных видов физических упражнений позволит правильно оценить рациональность организации пространственной и временной структуры движения, т.к. с их помощью описывается наружная картина осуществляемого движения.

Кинематические характеристики, определяя траекторию движения, не учитывают движущихся масс и действующих сил и поэтому не в состоянии дать полноценный ответ на вопрос о

причинах возникновения и изменения движений. Причины возникновения и изменения движений раскрывает динамика с использованием динамических характеристик включающих в себя ряд группы биомеханических характеристик: силовые инерционные и энергетические.

Биомеханический составляющий двигательного потенциала отражает способность и возможность человека к овладению оптимальной техникой двигательных действий.

Морфофункциональный составляющий двигательного потенциала представлен морфологическими и функциональными характеристиками.

Морфологические характеристики включают в себя длину и массу тела, окружность грудной клетки, экскурсия грудной клетки, состав тела; функциональные – ЧСС, систолическое и диастолическое артериальное давление, ЖЕЛ, PWC 170, МПК, аэробные возможности организма [7].

Характеристика содержания двигательного потенциала человека позволяет прийти к выводу о его сложной структуре. В психологии спорта взаимосвязь и взаимообусловленность интеллектуальных свойств и двигательных качеств человека обозначается понятием «психомоторика», подчеркивая взаимосвязь и взаимозависимость психики и моторики в осуществлении двигательной функции человека. Психомоторные способности – основа двигательных способностей, проявляющиеся в психофизических качествах человека, играющих особую роль в профессиональной деятельности человека.

**Заключение.** Необходимо отметить, что применение подхода об обучении движениям в образовательном процессе по физической культуре в условиях юридического вуза научно и педагогически обосновано, так как обучение их развитию своего двигательного потенциала способствуют повышению уровня

здоровья, умственной и PWC 170, психомоторной подготовленности к будущей профессиональной деятельности юриста. Актуальным становится выявление в образовательном процессе по физической культуре двигательной подготовленности, овладение которым несомненно обеспечить студентам-юристам способность и готовность к развитию своего двигательного потенциала. Способность личности к развитию и совершенствованию своего двигательного потенциала обеспечивает психофизическую готовность к предстоящей профессиональной деятельности юриста.

### Литература

1. Загревская А.И. Актуализация кинезиологического потенциала студентов в условиях физкультурно-спортивного образования. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М.: Теория и практика физической культуры, 2015. -№1. – С. 28-30.
2. Иванов Г.Д. Физическое воспитание студента: учебное пособие. – Алматы: КазИФК, 1992. – 112 с.
3. Донской Д.Д. Биомеханика физических упражнений: учебное пособие. – М.: Просвещение, 1975. -239 с.
4. Бальсевич В.К. Онткинезиология человека. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. -275 с.
5. Костюнина Л.И. Педагогическая концепция обеспечения согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки: автореф. дис...докт.пед.наук:13.00.04. –Набережные Челны, 2012. – 50 с.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. –М.: ООО. Фирма издательство АСТ, 1998. -272 с.
7. Солодков А.Е. Физиология общая, возрастная, спортивная: учебник. –М.: Академия, 2006. -467 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОТБОРА СТУДЕНТОК НА ОСНОВЕ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГАНДБОЛУ

*Жунисбек Д.Н.*

*Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария, г. София  
dinara\_8326@bk.ru*

*Л.Р. Кудашова, Н. Э. Кефер, И.Л. Андреюшкин  
Казахская Академия спорта туризма, Казахстан, г. Алматы*

**Аннотация.** Изучались особенности отбора гандболисток-студенток разной квалификации через взаимозависимость параметров физической подготовленности. Выявлены ведущие факторы, обеспечивающие достижение спортивного мастерства у гандболисток на основе формирования тестов отбора для регулярных занятий гандболом.

**Ключевые слова:** гандболистки, студентки, состояние, отбор, антропометрический, физиологический.

## ГАНДБОЛ БОЮНЧА САБАК УЧУРУНДА ФИЗИКАЛЫК ДАЯРДЫКТЫ КӨЗӨМӨЛДӨӨНҮН НЕГИЗИНДЕ СТУДЕНТ КЫЗДАРДЫ ТАНДӨӨНУ ЖАКШЫРТУУ

*Жунисбек Д.Н.*

*Болгария, София ш. Васил Левски ат. Улуттук спорттук академиясы  
dinara\_8326@bk.ru*

*Л.Р. Кудашова, Н. Э. Кефер, И.Л. Андреюшкин  
Казакстан, Алматы ш. Казакстандын спорт туризм академиясы*

**Аннотация.** Макалада ар кандай квалификациядагы физикалык-даярдыктагы параметрлер аркылуу гандболист студент кыздарды тандоонун өзгөчөлүктөрү изилденген. Жогорку окуу жайлардагы гандбол менен регулярдуу машыгуу үчүн тандоо тесттерин калыптандыруунун негизинде гандболисттердин спорттук чеберчиликке жетишкендигин камсыздоочу негизги факторлорду аныктоо эске алынган.

**Негизги сөздөр:** гандболист кыздар, студент кыздар, акыбал, тандоо, антропометрикалык, физиологиялык.

## IMPROVEMENT OF STUDENT SELECTION BASED ON PHYSICAL PERFORMANCE CONTROL AT HANDBALL SESSIONS

*Ph.D. Zhunisbek D.N.*

*National Sports Academy. Vasil Levski, Bulgaria. c. Sofia  
dinara\_8326@bk.ru*

*L.R. Kudashova, N.E. Kefer, I.L. Andriyushkin  
Kazakh Academy of Sports Tourism, Kazakhstan, Almaty c.*

**Abstract.** In the article the features of selection of handball students-students of different qualifications through the interdependence of the parameters of physical readiness were studied. At the same time, it was foreseen to identify the leading factors ensuring the achievement of a sports master's degree in handball players on the basis of the formation of selection tests for regular classes in classrooms at higher educational institutions.

**Key words:** handball players, students, condition, selection, anthropometric, physiological.

**Введение.** На этапе начальной подготовки у юных спортсменов активно формируются физические качества, осваиваются разнообразные двигательные навыки, а также совершенствуются функциональные возможности организма. Регулярные занятия физической подготовкой позволяют целенаправленно воздействовать на естественные изменения этих показателей и эффективно способствуют их росту. Двигательные возможности подростков и девушек обусловлены специфическими для каждого возраста морфофункциональными и психологическими особенностями [1, 2].

В процессе непрерывного развития организма функции различных органов и систем совершенствуются неравномерно. В отдельные периоды интенсивное развитие одних жизненно важных органов и систем сопровождается явным отставанием в развитии других органов и функций. По возможности нивелировать отрицательные явления гетерохронности развития организма в целом помогают регулярные и разнообразные физические упражнения [3]. Различные физические упражнения в силу своей естественности и доступности, должны органически входить в процесс возрастного формирования учащихся [4]. Подготовку юных гандболистов необходимо вести с учетом тенденции развития современного гандбола. В настоящее время наблюдается постоянная интенсификация игры, которая выражается в увеличении количества двигательных действий спортсмена в единицу времени [5,]. Поэтому к подготовке юных спортсменов выдвигаются особые требования к проявлению скоростных возможностей, которые позволят применять комплекс технико-тактических приемов в условиях дефицита времени в непосредственной близости с единоборствующим соперником. Такое качество спортсмена, как его быстрота является, неоспоримо важным для большинства командных видов спорта, в том числе и для гандбола, где надо уметь не только быстро бегать, но и молниеносно реагировать на изменяющиеся игровые условия.

Современное состояние мирового гандбола отличает резкий рост конкуренции команд на мировой арене. Для достижения побед необходимо изыскивать все более современные средства и методы юных гандболисток. Методические основы многолетней подготовки юных спортсменов тесно связаны с проблемой совершенствования учебно-тренировочного процесса [6, 7]. Для дальнейшего совершенствования методики современной спортивной подготовки необходима строгая согласованность в направленности учебно-тренировочного процесса.

**Цель** работы - установить соответствие содержания и соотношения общих и специальных средств на начальном этапе подготовки юных гандболисток требованиям соревновательной деятельности и экспериментально проверить эффективность разработанной для этого программы.

Для реализации поставленной цели в научной работе решались следующие задачи:

1. Определить степень соответствия подготовленности студенток для занятий гандболом модельным характеристикам.
2. Выявить динамику подготовленности гандболисток КазАСТ за период 2015-2016 г.г.

Для определения уровня функциональной подготовленности, физических качеств к соревновательной деятельности нами были выбраны и опробованы следующие методы:

- Антропометрические исследования.
- Физиологические исследования.
- Математико-статистические расчеты.

**Результаты исследования.** Исходя из рекомендаций Игнатьева В.Я., учебно-тренировочная работа с нашими испытуемыми строилась на основе универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся. Планируемые к использованию средства тренировки должны были содействовать правильному

физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Отбирая упражнения, для использования их в тренировочном процессе, мы исходили из условий, которые имеются на тренировках. Подобранные упражнения не требуют сложного специального оборудования и могут организовываться в спортивном зале или на спортивной площадке. Предлагаемые нами комплексы сопровождаются рекомендациями по организации занятий

определенной направленности. Всего было предложено семь комплексов, состоящих из 7-9 упражнений.

**Динамика физической подготовленности юных гандболисток.** Данные исходного тестирования свидетельствуют о том, что 80% испытуемых выполнили нормы в прыжке в длину. Остальные испытуемые не смогли справиться с минимальным заданием (табл. 1).

Таблица 1

Оценка физического состояния испытуемых учебно-тренировочной группы студенток, занимающихся гандболом в начале и конце эксперимент

№	Испытуемые	Бег 30 м, с		Прыжок в длину с места, см		Тройной прыжок с места, см	
		1	2	1	2	1	2
1.	И - в	5,2	5,0	130	145	500	530
2.	Т - в	6,0	5,5	150	160	510	529
3.	Т - в	5,8	5,4	135	150	505	522
4.	А - н	5,6	5,4	130	135	517	525
5.	Р - в	5,7	5,4	150	155	507	530
6.	П - в	5,1	5,0	140	145	520	530
7.	Ш - ч	5,3	5,0	135	145	513	527
8.	К - ко	6,0	5,7	145	140	511	519
9.	З - н	5,5	5,0	150	155	520	525
10.	Е - в	5,7	5,6	145	155	524	550
11.	П - в	6,0	5,2	135	145	510	545
12.	А - в	5,4	5,2	130	140	513	535
	Х	5,7	5,3	140	148	513	531
	С	0,314	0,251	8,1	7,6	6,9	9
		Метание мяча на дальность м		Прыжок вверх (см)		Челночный бег 100 м (сек)	
		1	2	1	2	1	2
1.	И - в	25	29	45	50	30	32
2.	Т - в	23	26	43	47	29	31
3.	Т - в	22	25	42	46	31	32
4.	А - н	21	24	43	48	30	31
5.	Р - в	26	29	44	49	30	31
6.	П - в	25	28	46	50	31	32
7.	Ш - ч	27	30	45	49	33	32
8.	К - ко	27	29	42	46	31	32
9.	З - н	25	28	43	47	30	31
10.	Е - в	23	26	44	49	30	31
11.	П - в	22	25	45	50	32	33
12.	А - в	23	26	45	50	32	32
	Х	24	28	44	49	31	32
	С	2,02	2	1,32	1,6	1,14	0,65

Примечание: цифрами обозначены сроки тестирования:  
1 - в начале года; 2 - в конце года.



В тесте на тройной прыжок в длину с места минимальные нормы выполнила лишь половина участников групп.

Результаты бега на 30 м у 60% испытуемых соответствовали среднему уровню, у 15% - низкому уровню и у 25% испытуемых они оказались ниже минимальных требований.

В беге на 30 м лишь 25% испытуемых смогли справиться с заданием. Столько же испытуемых выполнило минимальные нормы в челночном беге.

Результаты метания мяча на дальность соответствовали среднему уровню подготовки.

Таким образом, в начале тренировочного процесса большинство испытуемых имели хорошие показатели в беге на 30 м, удовлетворительные показатели в прыжках в длину с места, в прыжках вверх на двух ногах и удовлетворительные показатели в беге на 30 м и в челночном беге 100 м.

На начало эксперимента, учащиеся выполняли бег 30 м со средним показателем 5,7с., со стандартным отклонением 0,314; прыжок в длину с места - 140 см., со стандартным отклонением 8,1; тройной прыжок с места 513 см., со стандартным отклонением 6,9; метание мяча на дальность 24 м. со стандартным отклонением 2,02; прыжок вверх на месте 44 см. со стандартным отклонением 1,32; челночный бег 100 м. 31 сек. со стандартным отклонением 1,14.

На конец эксперимента учащиеся выполняли бег 30 м со средним показателем 5,3с. со стандартным отклонением 0,251; прыжок в длину с места - 148 см. с отклонением 7,6; тройной прыжок с места 531 см. со стандартным отклонением 9; метание мяча на дальность 28 м. с отклонением 2; прыжок вверх на месте 49 см. с отклонением 1,6; челночный бег 100 м. 32 сек. с отклонением 0,65.

Можно увидеть, что за период, проведенного нами исследования: бег на 30 м. улучшился на 0,4с; прыжок в длину с места увеличился на 8см; тройной прыжок с места - на 18 см; метание мяча на дальность увеличился - на 4 м; прыжок вверх с места улучшился - на 5 см; челночный бег 100 м. улучшился на 1 сек.

Анализ коэффициента корреляции между физическими качествами гандболистов в начале эксперимента показал, что, коэффициент корреляции имеет разную зависимость. Так наиболее высокая связь установлена между скоростью (бег 30 м) и силовыми возможностями: метание мяча стоя  $r = 0,912$  ( $P < 0,01$ ); Средняя зависимость установлена между скоростью и скоростно-силовыми возможностями (прыжок в длину с места  $r = 0,971$  ( $P < 0,01$ ) и прыжком вверх с разбега  $r = 0,952$  ( $P < 0,01$ ). Между тройным прыжком с места  $r = 0,970$  ( $P < 0,01$ ) и челночный бег 100 м.  $r = 0,958$  (табл.2.).

Таблица 2

Коэффициент корреляции между физическими качествами студентов, занимающихся гандболом в начале эксперимента

г между физическими качествами	Бег 30м	Прыжок в длину с места, см	Тройной прыжок с места, см	Метание мяча на дальность, м	Прыжок вверх, см	Челночный бег 100 м, с
Бег 30м		0,971	0,970	0,912	0,952	0,958
Прыжок в длину с места(см)	0,971		0,981	0,959	0,967	0,958
Тройной прыжок с места(см)	0,970	0,981		0,954	0,993	0,990
Метание мяча на дальность, м	0,912	0,959	0,954		0,993	0,956
Прыжок вверх (см)	0,952	0,967	0,993	0,956		0,991
Челночный бег 100 м (сек)	0,958	0,958	0,990	0,956	0,991	

У молодых гандболисток не сформирован стереотип и поэтому им еще нужно развивать эти качества.

Высокая связь между скоростно - силовыми возможностями (прыжок в длину с места) и скоростью бега на 30 м.  $r = 0,971 (P < 0,05)$ ; тройной прыжок с места см.  $r = 0,981 (P)$ ; метание мяча на дальность стоя  $r = 0,959 (P < 0,05)$ ; прыжок вверх с места  $r = 0,967 (P < 0,05)$ ; челночный бег 100 м.  $r = 0,958 (P < 0,05)$ ;

Связь между тройным прыжком и скоростно- силовыми возможностями бег 30 м.  $r = 0,970 (P < 0,05)$ ; прыжки в длину с места  $r = 0,981 (P < 0,05)$ ; метание мяча на дальность  $r = 0,954 (P < 0,05)$ ; прыжок вверх с места  $r = 0,993 (P)$ ; челночный бег  $r = 0,990 (P)$ ;

Между метание мяча на дальность и бег 30 м.  $r = 0,912 (P)$ ; прыжки в длину с места  $r = 0,959 (P)$ ; тройной прыжок с места см.  $r = 0,954 (P)$ ; прыжок вверх с места  $r = 0,993 (P)$ ; челночный бег  $r = 0,956 (P)$ ;

Прыжок вверх на месте и бег 30 м.  $r = 0,952 (P)$ ; прыжки в длину с места  $r = 0,967 (P)$ ; тройной прыжок с места см.  $r = 0,993 (P)$ ; метание мяча на дальность м.  $r = 0,956 (P)$ ; челночный бег  $r = 0,991 (P)$ ;

Челночный бег 100 м. и бег 30 м.  $r = 0,958 (P)$ ; прыжки в длину с места  $r = 0,958 (P)$ ; тройной прыжок с места см.  $r = 0,990 (P)$ ; метание мяча на дальность  $r = 0,956 (P)$ ; прыжок вверх с места  $r = 0,991 (P)$ , табл.3.

Таблица 3

Коэффициент корреляции между физическими качествами студенток, занимающихся гандболом в конце эксперимента

г между физическими качествами	Бег 30м	Прыжок в длину с места, см	Тройной прыжок с места, см	Метание мяча на дальность, м	Прыжок вверх, см	Челночный бег 100 м, с
Бег 30м		0,119	0,024	-0,326	-0,534	-0,314
Прыжок в длину с места(см)	0,119		0,211	0,106	-0,212	-0,462
Тройной прыжок с места(см)	0,024	0,211		-0,304	0,633	0,129
Метание мяча на дальность, м	-0,326	0,106	-0,304		0,105	0,023
Прыжок вверх (см)	-0,534	-0,212	0,633	0,105		0,327
Челночный бег 100 м (сек)	-0,314	-0,462	0,129	0,023	0,327	

Анализ коэффициента корреляции между физическими качествами гандболисток в конце эксперимента связь установлена между скоростью (бег 30м) и силовыми возможностями: метание мяча стоя  $r = - 0,326 (P)$ ; Средняя зависимость установлена между скоростью и скоростно-силовыми возможностями (прыжок в длину с места  $r = 0,119 (P)$  и прыжком вверх с разбега  $r = - 0,534 (P)$ ). Между тройным прыжком с места  $r = 0,024 (P)$  и челночный бег 100 м.  $r = - 0,314 (P)$ .

Высокая связь между скоростно - силовыми возможностями (прыжок в длину с места) и скоростью бег 30 м.  $r = 0,119 (P)$ ; тройной прыжок с места см.  $r = 0,211 (P)$ ; метание мяча на дальность стоя  $r = 0,106 (P)$ ; прыжок вверх с места  $r = - 0,212 (P)$ ; челночный бег 100 м.  $r = - 0,462 (P)$ ; Связь между тройным прыжком и скоростно- силовыми возможностями бег 30 м.  $r = 0,024 (P)$ ; прыжки в длину с места  $r = 0,211 (P)$ ; метание мяча на дальность  $r =$

0,106 (P) ; прыжок вверх с места  $r = - 0,212$  (P); челночный бег  $r = - 0,462$  (P) ;

Между метание мяча на дальность и бег 30 м.  $r = - 0,326$  (P); прыжки в длину с места  $r = 0,106$  (P); тройной прыжок с места см.  $r = - 0,304$  (P) ; прыжок вверх с места  $r = 0,105$  (P); челночный бег  $r = 0,023$  (P);

Прыжок вверх на месте и бег 30 м.  $r = - 0,534$  (P); прыжки в длину с места  $r = - 0,212$  (P); тройной прыжок с места см.  $r = 0,633$  (P) ; метание мяча на дальность м.  $r = 0,105$  (P); челночный бег  $r = 0,327$  (P);

Челночный бег 100 м. и бег 30 м.  $r = - 0,314$  (P); прыжки в длину с места  $r = - 0,462$  (P); тройной прыжок с места см.  $r = 0,129$  (P) ; метание мяча на дальность  $r = 0,023$  (P); прыжок вверх с места  $r = 0,327$  (P);

### **Заключение.**

1. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность применения данной методики при начальном обучении гандболистов. Так, у спортсменов экспериментальной группы по результатам выполнения контрольных тестов достоверно (при  $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) улучшились показатели не только скоростно-силовой подготовленности, но и качество выполнения технических приемов (броска и передачи мяча) . в то время как в контрольной группе достоверной прирост результатов тестирования наблюдался в трех тестах из пяти с меньшим уровнем значимости по сравнению в экспериментальной группы ( $p < 0,05$ ).

2. Проведенные исследования позволили заключить, что объективная ориентация направленности процесса тренировки гандболисток- студенток показала целесообразность применения разработанной методики обучения основным техническим приемам юных гандболистов с акцентом на скоростно-силовые качества.

3. Улучшение показателей тестирования в экспериментальной группе при большей значимости, чем в контрольной, подтверждает эффективность применения избранных нами тестов для определения физических способностей девушек-студенток, занимающихся гандболом.

### **Литература**

1. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола. Уч. для студ. высших учебных заведений физической культуры - М.: 2016. - С. 273-281.

2. Комплекс примерных упражнений для совершенствования индивидуального мастерства гандболистов высокой квалификации. Метод. Рекоменд.- М.: 1983, -14 с.

3. Данилов А.А., Кушнирюк С.Г., Гусак А.Е., Коваленко О.П.// Методические рекомендации по планированию учебно-тренировочной работы гандбольной команды. - Запорожье: Запорожский гос.университет, 1989.- С.13 с.

4. Кефер Н.Э, Андреюшкин И.Л., Жунисбек Д.Н. Развитие скоростно-силовых качеств юных гандболисток - НТ журнал Теория и методика физической культуры №3, г Алматы, 2015 г.

5. Изаак, В.И. Техника и тактика гандбола. - Ташкент: Университет, 2008. - 267 с.

6. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудов И.А. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 207 с.

Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.-132 с. (Методика спортивной тренировки)

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ БАСКЕТБОЛИСТОВ

*Зауренбеков Б.З.*

*Национальная спортивная академия им. Васил Левски, Болгария г. София*

*Zaurenbekov\_83@mail.ru*

*Кудашова Л.Р., Кефер Н. Э., Андреюшкин И.Л.*

*Казахская Академия спорта и туризма, г. Алматы*

**Аннотация.** *Анализируется проблема подготовки спортсменов в баскетболе. Физическая подготовка сочетается с технико-тактической, поскольку в соревновательной деятельности баскетболиста они проявляются в органическом единстве и взаимосвязи.*

**Ключевые слова:** *баскетбол, физическая, технико-тактическая подготовленность, технические приемы, игра, физическая подготовка.*

## ЖАШ СПОРТСМЕН БАСКЕТБОЛЧУЛАРДЫН ФИЗИКАЛЫК ЖАНА ТЕХНИКАЛЫК ТАКТИКАЛЫК ДАЯРДЫГЫНЫН ӨЗ АРА БАЙЛАНЫШЫ

*Зауренбеков Б.З.*

*Васил Левски ат. Улуттук спорттук академиясы, Болгария, София ш.*

*Zaurenbekov\_83@mail.ru*

*Кудашова Л.Р., Кефер Н. Э., Андреюшкин И.Л.*

*Казакстандын спорт туризм академиясы Алматы ш.*

**Корутунду.** *Макалада баскетболдогу спортсмендердин даярдыгы тууралуу маселе талдоого алынат. Физикалык жана технико-тактикалык даярдык мелдеш болуп жаткан мезгилде баскетболчунун ал сапаттары органикалык бирдикте жана байланышта өзүн көрсөтө алат.*

**Негизги сөздөр:** *баскетбол, физикалык, технико-тактикалык, даярдык, техникалык амалдар, оюн, дене кыймыл даярдыгы.*

## RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND TECHNICAL-TACTICS-SKI PREPAREDNESS FOR YOUNG SPORTSMEN OF BASKETBALLISTS

*Zaurenbekov B.Z.*

*National Sports Academy. Vasil Levski, Bulgaria, c. Sofia*

*Zaurenbekov\_83@mail.ru*

*Kudashova L.R., Kefer N.E., Andriyushkin I.L.*

*Kazakh Academy of Sports Tourism, Kazakhstan, Almaty c.*

**Annotation.** *This article analyzes the problem of training athletes in basketball. The physical training is combined with the technical and tactical training, since in the competitive activity of a basketball player they manifest themselves in organic unity and interconnection.*

**Keywords:** *basketball, physical, technical and tactical, preparedness, techniques, game, physical training.*

**Введение.** Современный баскетбол характеризуется высокой напряженностью игровых действий, требующих от спортсмена максимальных мышечных усилий и умений проявить их в быстро меняющейся обстановке. В процессе соревновательной борьбы на организм спортсмена воздействуют экстремальные по величине и продолжительности нагрузки, которые требуют предельной мобилизации функциональных возможностей организма и предъявляют высокие требования к физической подготовке спортсмена. Поэтому наряду с совершенствованием технического и тактического мастерства важной задачей тренировочного процесса является повышение уровня физической подготовки и улучшение функциональных возможностей баскетболистов.

Многие специалисты в области физической культуры и спорта обращают внимание на необходимость использования физкультурно-спортивной деятельности детей и молодежи, основными задачами которой являются сохранение здоровья, высокой работоспособности, содействие нормальному и гармоничному развитию способностей и свойств человека [1, 2, 3, 4]. Решение этих задач основано в большей степени на использовании физических упражнений, каждое из которых прямо или косвенно направлено на развитие физических качеств.

Управление подготовкой баскетболистов на современном этапе представляет собой актуальную и недостаточно разработанную проблему в баскетболе. Подготовка в баскетболе может быть успешной только в том случае, если она будет представлять научно обоснованную систему, в которой, все составляющие ее элементы согласованы между собой и ориентированы на достижение основной цели.

Результаты научных исследований по данной проблеме требует своего срочного решения, для оптимизации подготовки баскетболистов.

Для выполнения стратегии «Казахстан – 2030» и национальной политики формирования здорового образа жизни казахстанцев, составлена программа «О здоровом образе жизни», которая воспитывает культуру здорового образа жизни. Проблема организации и проведения учебно-тренировочного процесса, зависимость физической подготовленности от функциональных возможностей баскетболистов- студентов в годичном цикле подготовки является актуальной в Казахстане.

В условиях развития современного баскетбола необходимо по-новому рассматривать проблемы дальнейшего повышения уровня спортивных достижений юных спортсменов средствами физического воспитания и спорта с акцентом на поиск новых научно обоснованных методов тренировки, структуры организации форм подготовки спортивного резерва [5].

Анализ научной литературы и практики спорта позволяют констатировать факт, что в баскетболе имеются нерешенные проблемы, связанные с повышением качества управления учебно-тренировочным процессом, для удовлетворения высоких требований к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которых, обычно закладываются и формируются в детско-юношеском возрасте.

Совершенствование системы подготовки юных спортсменов является важной проблемой теории и методики спортивной тренировки [6, 7]. Одним из наиболее актуальных направлений специалисты выделяют научное обоснование, построение и содержание

учебно-тренировочного процесса юных спортсменов на различных этапах многолетней подготовки [3, с. 58].

В условиях развития баскетбола в Казахстане необходимо рассматривать проблемы дальнейшего повышения уровня спортивных достижений учащихся высших учебных заведений средствами физического воспитания и спорта, выбирая поиск новых научно обоснованных методов тренировочного процесса.

Анализ научной литературы и практики спорта показывают, что в баскетболе имеются не решенные проблемы, связанные с повышением качества управления тренировочным процессом, для удовлетворения высоких требований к двигательной и функциональной подготовленности учащихся детских спортивных школ, основы которых, обычно закладываются и формируются в детском и юношеском возрасте [8, 9, 10].

На современном этапе развития баскетбола одна из важнейших проблем заключается в том, как в рамках решения задач функциональной подготовки с должным эффектом решать задачи технической и тактической подготовки [11,12].

В ближайшее время трудно ожидать значительного прогресса в технической и тактической подготовке сильнейших баскетболистов мира. В соревнованиях международного масштаба, особенно на олимпийских играх, сможет победить лишь та команда, которая, будет по своей физической подготовке значительно превосходить другие. Это, конечно, не означает, что можно ослабить внимание к технической и тактической подготовке.

Высокая техника и современная тактика, созданная на базе высокой функциональной подготовки, залог успеха выступления команды в ответственных соревнованиях.

**Цель исследования** – научно-методическое обоснование влияния

физической подготовки на соревновательную деятельность юных баскетболистов, обучающихся в высших учебных заведениях в годовом макроцикле.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования были сформулированы и определены **следующие задачи:**

1. Исследовать динамику физических качеств юных баскетболистов в годовом макроцикле под воздействием специальных упражнений скоростно-силового характера у юных баскетболистов.

2. Исследовать и сравнить влияние скоростно-силовой подготовки на соревновательную деятельность юных баскетболистов - студентов в годовом макроцикле.

**Методы исследования:** изучение и анализ научной и методической литературы, педагогическое исследование, статистическая обработка материалов исследования.

**Организация и проведение исследования.** В ходе исследования проводились систематические наблюдения за деятельностью юных спортсменов в процессе тренировочных занятий и соревнований. Особое внимание обращалось на проявление комплекса двигательных способностей, средств решения сложных двигательных задач, степень успешности тренировочной и соревновательной деятельности. Педагогические наблюдения проводились на учащихся УТГ, занимающихся на базе Казахской Академии спорта и туризма в количестве 15 человек (экспериментальная) и студентов УТГ, тренирующихся в КазГУ также в количестве 15 человек (контрольная группа). Наблюдения проводились на учебно-тренировочных занятиях в периоде с сентября 2015 года по июнь 2016 года. Исследования соревновательной деятельности проводились на студенческих

турнирах и "Студенческой лиге" с сентября 2015 года по март 2016 года. На протяжении констатирующего эксперимента нами проводилась тестирование скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов. Тестирование осуществлялось в соответствии с утвержденной программой СШ и установленных методик тестовых проб. Исходные данные были исследованы в сентябре 2015 года после 10 учебно-тренировочных занятий, в контрольной и экспериментальной группе для определения и анализа скоростно-силовых качеств на начальном этапе исследований. В дальнейшем исследовании тестированием и анализом динамики скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов, нами проводились в соответствии с календарным планом соревнований, в экспериментальных и контрольной группах. В соответствии разработанной методикой использования скоростно-силовых комплексов через каждые два месяца. Результаты тестов подвергались математической обработке, для нахождения среднего арифметического значения. Далее проводился сравнительный анализ среднестатистических данных у экспериментальной и контрольной групп. На основании анализа литературно - научных данных нами были разработаны три комплекта скоростно-силовой подготовки для юных баскетболистов - студентов и предложена методика тренировки с основным упором на развитие скоростно-силовых качеств, то есть на развитие алактатных анаэробных возможностей для экспериментальной группы, а контрольная группа тренировалась по обычной программе.

**Структура применения скоростно-силовых комплексов юных баскетболистов в годовом макроцикле.** Разработанные скоростно-силовые комплексы мы применяли на основе их

характеристик и в соответствии с годовым планом графика учебно-тренировочного процесса в экспериментальной группе и была составлена структура годового макроцикла на 2016-2017 учебный год.

Первый комплекс упражнений применялся в подготовительном периоде с 9 по 30 сентября 2016 года. Комплекс содержал 18 учебно-тренировочных занятий.

Второй комплекс упражнений применялся в предсоревновательном периоде с 1 октября по 6 ноября 2016 года. Комплекс содержал 31 учебно-тренировочное занятие.

Третий комплекс применялся в соревновательном периоде с 11 по 24 ноября 2016 года. Третий комплекс содержал 12 учебно-тренировочных занятий.

В восстановительном периоде применялся первый комплекс упражнений с 24 ноября по 1 декабря 2016 года. Комплекс содержал 6 учебно-тренировочных занятий.

Далее второй комплекс упражнений применялся во второй половине предсоревновательного периода с 2 по 23 декабря 2016 года. Комплекс содержал 20 учебно-тренировочных занятия. Во второй половине предсоревновательного периода с 21 декабря 2016 года по 15 января 2017 года применялся третий комплекс упражнений. Комплекс содержал 23 учебно-тренировочных занятия.

В соревновательном периоде с 15 января по 1 февраля 2017 года применялся третий комплекс упражнений. Комплекс содержал 14 учебно-тренировочных занятий.

В восстановительном периоде с 2 по 15 февраля 2017 года применялся первый комплекс упражнений. Комплекс содержал 12 учебно-тренировочных занятия.

На следующем этапе в подготовительном периоде и первой трети предсоревновательного периода с 16 февраля по 7 марта 2017 года применялся второй комплекс упражнений, который содержал 17 учебно-тренировочных занятия.

В остальных двух третях предсоревновательного периода с 8 по 24 марта 2017 года применялся третий комплекс упражнений. Комплекс содержал 15 учебно-тренировочных занятия.

В соревновательном периоде с 25 марта по 1 апреля 2017 года применялся третий комплекс, который содержал 7 учебно-тренировочных занятий.

В восстановительном периоде с 1 по 7 апреля 2017 года применялся первый комплекс упражнений. Комплекс содержал 7 учебно-тренировочных занятия.

В конце макроцикла с 8 апреля по 23 мая 2017 года применялся второй комплекс упражнений. Комплекс содержал 44 учебно-тренировочных занятия. В предсоревновательном периоде с 24 по 30 июня 2017 года применялся третий комплекс упражнений. Комплекс содержал 36 учебно-тренировочных занятия (таблица 1).

Исследование динамики физических качеств юных баскетболистов в годовом макроцикле под воздействием специальных упражнений скоростно-силового характера у юных баскетболистов - студентов.

Исследование исходных данных по физической подготовке в начале эксперимента в сентябре 2016 года показали, что по всем параметрам учащиеся контрольной и экспериментальной группы были схожи.

**Исследование и сравнительный анализ влияния скоростно-силовой подготовки на соревновательную деятельность юных баскетболистов в годовом макроцикле.** Влияние физической подготовки на соревновательную деятельность в ноябре месяце не особенно отразилось. Только по количеству набранных очков в среднем за игру экспериментальная группа превосходит контрольную, у экспериментальной группы этот показатель равен 80 очкам в среднем за игру, а у контрольной 70 очков в среднем за игру, по остальным показателям особого различия не наблюдалось, что и показывает КПД у экспериментальной группы он равен 0,68, а у контрольной 0,60.

В период с 15 января по 1 февраля четко проявилось влияние физической подготовки на соревновательную деятельность. У экспериментальной группы среднестатистические данные за игру улучшились по всем показателям: по количеству набранных очков в средней за игру результат улучшился с 80 очков до 88 очков; подбор на щите соперника с 15 до 20 раз; количество результативных передач с 14 до 22; фолов на игроке с 15 до 20; количество накрываний бросков с 6 до 10; подбор на своем щите с 22 до 27; перехватов с 11 до 14, так же снизилось количество потерь в среднем за игру с 15 до 10 и персональных замечаний с 24 до 14. У контрольной группы улучшение результатов наблюдалось только по трем показателям; количестве набранных очков в среднем за игру с 70 до 80; количестве результативных передач с 14 до 17; и снизилось количество персональных замечаний с 23 до 19. Остальные показатели остались неизменны или выросли не значительно. КЭ у экспериментальной группы в этот период составил 0,93 у контрольной 0,60.

В соревновательной деятельности в период с 25 марта по 1 апреля так же отметилось влияние физической подготовки на соревновательную деятельность. У экспериментальной группы среднестатистические данные за игру улучшились по всем показателям: по количеству набранных очков в среднем за игру результат улучшился с 88 очков до 98 очков; подбор на щите соперника с 20 до 23; количество результативных передач с 22 до 27; фолов на игроке с 20 до 22; подбор на своем щите с 27 до 32; перехватов с 14 до 16; так же снизилось количество потерь в среднем за игру с 10 до 9; персональных замечаний с 14 до 12. По остальным показателям изменения были незначительны. У контрольной группы улучшение результатов наблюдалось лишь по нескольким показателям; количестве набранных очков в среднем за игру с 80 до 89; подбор на щите соперника с 15 до 18; количество результативных передач с 17 до 19; подбор на своем щите с 19 до 24. Остальные показатели улучшились,



остались не значительно или не изменились. КЭ у экспериментальной группы в этот период составил 1,09, у контрольной 0,79.

Подводя итог можно отметить что, у экспериментальной группы четко прослеживается влияние скоростно-силовых качеств на соревновательную деятельность. Особенно это показали финальные игры: КПД у экспериментальной группы составил 1,05, у контрольной группы КПД составил 0,71.

**Заключение.** Разработаны и апробированы в учебно-тренировочном процессе комплексы упражнений, подобранные для юных баскетболистов в соответствии с особенностями периодов подготовки и физиологическими возрастными изменениями организма.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанная нами программа для развития скоростно-силовых качеств у юных баскетболистов - студентов является достаточно эффективной.

Это подтверждается следующими фактами:

Во-первых, результаты тестирования показали, что в скоростно-силовых упражнениях показатели у занимающихся в экспериментальной группе, спустя один год применения этой программы, оказались выше, чем у студентов, занимающихся в контрольной группе, где применялась другая программа. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковыми в обеих группах. При этом нельзя утверждать, что программа, применяемая в работе в контрольной группе, плохая и ее нельзя использовать в тренировочном процессе при занятиях баскетболом. У студентов этой группы тоже в какой-то степени выросли результаты в скоростно-силовых показателях.

Во-вторых, обе программы по развитию скоростно-силовых качеств

существенно отличаются. В программе, которая применялась в контрольной группе, маленький ассортимент упражнений – всего шесть, а в программе, которая применялась в экспериментальной группе набор упражнений больше – их насчитывается двенадцать. Следовательно, на тренировках в экспериментальной группе присутствовало большее разнообразие упражнений. Хотя, хорошо известно, что использование однообразных заданий обеспечивает меньший эффект, чем разнообразие упражнений. А применение на тренировочных занятиях различных заданий вызывает у занимающихся больший интерес и в связи с этим повышается мотивация к выполнению этих упражнений.

Хотя, порой, они бывают сложными как в технически правильном исполнении, так и в повышенных физических нагрузках, например: выполнение полуприседаний с партнером на плечах. Одновременно при выполнении этого упражнения требуется, чтобы спина была прямая (техника исполнения) и выполнение сгибания и разгибания тазобедренного и голеностопного суставов (физическая нагрузка).

Разработанная нами программа направленного развития скоростно-силовых качеств юных баскетболистов в ходе экспериментальной проверки показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в практической работе. Это позволяет сделать вывод о том, что применение методики статических упражнений улучшить динамику физического, психического и функционального развития.

Таблица 1 - Структура применения скоростно-силовых комплексов юных баскетболистов 15-16 лет в годовом макроцикле

Месяцы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Комплекс №3			3		3		3			3
Комплексо №2		2		2		2	2		2	
Комплексо №1	1			1		1		1	1	
Периоды подготовки	Подготовительный период	Предсоревновательный период	Соревновательный период	Восстановительный период	Предсоревновательный период	Соревновательный период	Восстановительный период	Подготовительный период	Соревновательный период	Соревновательный период

## Литература

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения.-М.: Академия, 2008.-С.62.
2. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 кл. - М.: Просвещение, 2006.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.-125 с.
4. Зацюрский В.М. К теоретическому обоснованию современной методики воспитания быстроты движений // Теория и практика физической культуры.-1987.-№6.- С.23-27.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений.-М.: 2006.-С. 32.
6. Набатникова М.Я. «О критериях оптимальности в подготовке юных спортсменов». Москва ВНИИФК 1983. С. 17-27.
7. Вуден Д. Современный баскетбол.- М.: Физкультура и спорт, 2006.-256 с.
8. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена.-М.: Физкультура и спорт, 2009. - 200 с.
9. Губа Д.В. Развитие скоростно-силовых способностей на секционных занятиях баскетболом // Физическая культура в школе.-2012.- № 5.-С. 58-59.
10. Бальсевич В.К., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.-М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.
11. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: Учебник - М.: Физкультура и спорт, 2000.-569 с.
12. Кефер Н.Э., Соломеев С.А. Зауренбеков Б.З. Специальная подготовка юных баскетболистов // Теория и методика физической культуры.-2015.-№2.-С. 91-102.

УДК:371.3; 796.799

### ХАРАКТЕР ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СТУДЕНТОВ БГУ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

*Иманалиев Т.Т.*

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

*Макиевский И.М., Тынаев А.С.*

*Бишкекский государственный университет им. К.Карасаева*

**Аннотация.** В статье отражены результаты целенаправленной работы по изучению и обобщению передового педагогического опыта, анализа передовой практики, процесса самовоспитания практического приучения к систематическим занятиям, направленным на формирование потребностей в физическом совершенствовании студентов.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое совершенствование, тесты по физической подготовке, дифференцированная оценка знаний, навыков и умений.

# ПЕДАГОГИКАЛЫК ПРОЦЕССТЕ БГУ<sub>нун</sub> СТУДЕНТТЕРИНИН ДЕНЕ КЫЙМЫЛ ЖАКШЫРТУУСУНУН КЕРЕКТӨӨЧҮЛӨРДҮН ТҮЗҮЛҮШҮНҮН МҮНӨЗҮ

Иманалиев Т.Т.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Макиевский И.М., Тынаев А.С.

К.Карасаев ат. Бишкек мамлекеттик университети

**Корутунду.** Макалада мыкты тажрыйбалар, үзгүлтүксүз көнүгүү практикалык өз алдынча көнүгүнүн жүрүшүн талдоо, жогорку педагогикалык тажрыйбасын шиктөө жана жалпылоо боюнча багытталган иш-аракеттер чагылдырылды.

**Негизги сөздөр:** дене тарбия, сыноо, баа берүү.

## THE NATURE OF THE FORMATION OF THE NEEDS IN THE PHYSICAL PERFECTION OF THE STUDENTS IN THE PEDAGOGICAL PROCESS

Imanaliev T.T.

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

Makievsky I.M., Tynaev A.S.

Bishkek state university, K.Karassayeva

**Abstract.** Of this article in such circumstances, attempted to purposeful work on the study and generalization of the advanced pedagogical experience of analysis of best practices, the process of practical self-habituating to regular exercise.

**Keywords:** physical education physical perfection tests on physical fitness, a differentiated evaluation of the knowledge skills and abilities.

**Введение.** В целях привлечения к систематическим занятиям физическими упражнениями в режиме учебного и вне учебного времени надо формировать у юношей и девушек потребность к физическому совершенствованию, к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Осуществление данной задачи требует, прежде всего, усиления воспитательной работы, направленной на формирование у каждого студента этой потребности. Особое значение воспитательной работы объясняется тем, что потребность - это психологическое состояние, характеризующееся отношением личности к определенным действиям, которые воспринимаются как необходимое условие существования. В процессе воспитания следует планомерно формировать у студентов именно такое состояние, которое характеризует как влечение к занятиям физическими упражнениями с целью развития своих способностей укрепление здоровья. Без осознанного желания стремления самих студентов совершенствовать свои физические возможности нельзя

достаточно успешно осуществлять их физическое воспитание.

Формирование у студентов разумных потребностей, в том числе и потребности физического совершенствования, является сложным и многогранным педагогическим процессом. Характер потребностей и процесс их формирования на молодежь со стороны вуза, средств массовой информации, литературы и искусства, общественных организаций. При этом сам студент должен стать активным участником процесса формирования личных потребностей, и от его сознательности и активности во многом зависят успехи в этом деле.

Вопрос о том, как формировать у студентов потребность физического совершенствования, в методике физического воспитания разработан к сожалению, слабо. В пособиях для преподавателей понятие "привитие потребности" встречается редко. Мало освещена эта проблема и в периодической печати. Преподавателям по физкультуре каждому по своему усмотрению, приходится решать эту задачу

самостоятельно. В таких условиях важное значение имеет целенаправленная работа по изучению и обобщению передового педагогического опыта.

Анализ передовой практики показывает, что процесс формирования у студентов потребности физического совершенствования состоит из следующих взаимосвязанных направлений: 1) воспитание у молодежи положительного отношения, интереса к занятиям физическими упражнениями; 2) вооружение студентов знаниями по физической культуре, гигиене, физиологии человека и формирование на их основе убеждений в необходимости систематически заниматься физической культурой; 3) формирование умений и навыков самостоятельно заниматься физическими упражнениями; 4) практическое приучение студентов к ежедневным занятиям физической культурой в режиме учебного и вне учебного времени.

Названные направления достигаются в практике работы вузов в тесной взаимосвязи, в едином учебно-воспитательном процессе. Выработка у студентов начиная с 1 курса интереса к процессу выполнения физических упражнений становятся одним из мотивов внутреннего побуждения их к занятиям физической культурой, важным условием для формирования соответствующей потребности. У первокурсников интерес, как правило, рождает положительные эмоции, вызванные непосредственно самим процессом выполнения упражнения. Начиная со второго курса, наряду с развитием интереса, большое значение приобретает формирование у студентов убеждений, благодаря которым занятия физической культурой воспринимаются как необходимое условие разумно организованной повседневной жизни. В вузе, где ведется такая работа, у студентов отмечаются положительные изменения в проявлениях своего отношения к физическому совершенствованию. Эти проявления у разных юношей различные и зависят от уровня развивающейся потребности.

У одних развилось действенное желание и стремление путем систематических упражнений, включая самостоятельные занятия дома, достигнуть хорошей успеваемости по физической культуре, подготовиться к сдаче тестов модуля, у вторых - юношей и девушек укоренилось сильное желание, настойчиво тренироваться, строго соблюдать режим с целью достичь высоких спортивных результатов, завоевать почетные места в соревнованиях.

В целом, отмечается рост заинтересованности студентов направленной на физическое совершенствование, активности, порождаемой их интересами, убеждениями, стремлениями. Активность студентов проявляется не только в желаниях индивидуально заниматься физической культурой, но и работать в коллективе физкультуры.

Кроме вышеперечисленного к побуждению и развитию у студентов интереса к физической культуре способствует качественное проведение секционных занятий, хорошее оснащение и эстетическое оформление материально-спортивной базы. Преподаватели подчеркивают, что хорошая база содействует не только качественному усвоению студентами знаний и умений, но и успешному осуществлению воспитательных задач, в частности, воспитанию интереса к занятиям физическими упражнениями. Воспитание интереса проходит более успешно, если юноши получают посильные задания, испытывают удовольствие от самого процесса успешного выполнения упражнений.

Обеспечить посильность усвоения учебного материала студентам имеющими различную степень двигательной подготовленности, должны дифференцированные задания.

Если студент показывает высокий результат, его переводят в более подготовленную группу. Благодаря этому все студенты получают относительно трудные, но обязательно посильные задания. К тому же такое проведение

заданий способствует формированию у физически слабых юношей уверенность в своих силах и возможностях.

Только вооружив студентов умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, можно рассчитывать на успех воспитания у молодежи потребности физического совершенствования. Таким образом, каждое занятие должно стать определенной ступенькой в формировании данной потребности.

Самовоспитание при помощи физической культуры направляется не только на укрепление здоровья, физическое совершенствование, но и на привитие студентами положительных моральных и волевых качеств, на умственное развитие и наконец, на избрание им будущей профессии.

Постоянная проверка на занятиях правильности техники выполнения упражнений, которые задавались на дом, или выполнение упражнений, требующих проявления двигательных качеств, стимулирует студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Важным разделом работы по привитию студентам потребности физического совершенствования является формирование у них соответствующих убеждений. Основой для формирования убеждений являются знания по физической культуре. При этом важное значение имеет обеспечение взаимосвязи между практическими умениями и теоретическими знаниями. Осуществлению этой связи способствует выполнение четырех важных условий. Во-первых, создание на занятиях ситуаций, побуждающих студентов к приобретению и применению знаний. Во-вторых, упражнения юношей и девушек в самостоятельном выполнении различных заданий на занятиях. В-третьих, вооружение студентов действенными знаниями о правилах занятий физическими упражнениями дома и по месту жительства. В-четвертых, использование на занятиях физической культуры знаний студентов по другим предметам.

Формированию у студентов нужных убеждений способствует доходчивое объяснение преподавателя значения занятий физической культурой для всестороннего развития, повышения физической и умственной работоспособности выработки положительных морально-волевых качеств. При этом важную роль играет личность преподавателя единство его слов о физической культуре и практического применения им ее средств в своей повседневной жизни.

Практическое обучение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме учебного и вне учебного времени является решающим условием выработки у них потребности физического совершенствования, а потребность формируется через привычку. Ведь привычка – сформированный навык, выполнение которого стало потребностью. Привычка, как известно вырабатывается в режиме многократного повторения определенного действия, поступка.

Результаты работы по привитию студентам потребности физического совершенствования дают основание полагать, что достижению успехов в этом деле способствует целенаправленное формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, умений самостоятельно выполнять их, последовательное привитие юношам и девушкам в ежедневном использовании средств физической культуры.

Для стимулирования интереса студентов к занятиям по физической культуре очень важно правильно аттестовать их по предмету.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. С ее помощью контролируется усвоение программного материала, стимулируется активность учащихся на занятиях; она отражает уровень их знаний и умений, приобретенных за тот или иной период обучения.

Оценка знаний и умений студентов - показатель их успеваемости, которая учитывается в процессе текущей учебной работы, в конце каждого семестра учебного

года. Она выводится, исходя из имеющихся текущих оценок и оценок, полученных учащимся на спортивных соревнованиях по каждому предметному учебной программой виду физических упражнений, проводимых согласно графику, на протяжении всего периода обучения студента. Оценка знаний и умений вносится преподавателем физического воспитания в учебные документы. Она должна отражать степень усвоения студентами программного материала по отдельным вопросам или по всему объему программы физического воспитания.

Оценка знаний за семестр складывается из текущих оценок, за год - из семестровых оценок и оценок, полученных на итоговых занятиях, спортивных соревнованиях. За правильность оценок преподаватель несет ответственность перед руководством учебного заведения. Следует учитывать, что оценка знаний является средством воспитательного воздействия на студентов поэтому особое значение имеет объективность преподавателя при ее определении. Силлабус физического воспитания включает четко разграниченные требования и нормы для дифференцированной оценки по годам обучения с учетом половых и возрастных особенностей студентов, их физической подготовленности и состояния здоровья, руководствуясь ими, преподаватель физического воспитания организует и проводит всю учебную работу по подготовке студентов к выполнению тестов по физподготовке за установленные сроки. Это дает возможность правильно определить оценку каждому учащемуся за выполнение требований по теоретическому и тестов по практическому разделам программы силлабусов.

В практическом разделе силлабуса физического воспитания даны для основной медицинской группы даны тестовые упражнения и нормы оценки физической подготовленности студентов.

Хорошо организованный зачет, безошибочная система определения оценки заставляют студентов более серьезно относиться к предмету "Физическое воспитание", стимулируют их активность

на учебных занятиях, во всей массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работе. Выполнение программного материала по физическому воспитанию нельзя "форсировать" так как это может отрицательно повлиять на здоровье студентов.

Очень важно четко организовывать и особенно проводить практические занятия по физическому воспитанию. Только методическое правильное, последовательное повышение учебных нагрузок при регулярной посещаемости студентами учебных занятий по физическому воспитанию гарантирует достижение высоких показателей в их общей физической подготовке. Поэтому именно посещаемость занятий по физическому воспитанию, как одно из основных требований учебной дисциплины, может предопределить и общий успех выполнения предусмотренных учебной программой и силлабусов тестов по физическим подготовкам. Следовательно, при определении оценки по физическому воспитанию посещаемость занятий должна обязательно учитываться преподавателем [2,4,5].

Посещаемость занятий во многом зависит от их организации. Это нужно учитывать и постоянно помнить каждому преподавателю физического воспитания. Преподаватель с большой ответственностью выполняющий свои служебные обязанности, всегда будет творчески готовиться к проведению каждого учебного занятия, проводить его по заранее подготовленному рабочему плану-конспекту, разработанному с учетом уровня общей физической подготовленности и данных медицинского освидетельствования студентов.

Основными причинами, снижающими интерес студентов к учебным занятиям по физическому воспитанию, являются невысокое качество содержания и проведения занятий недостаточный авторитет преподавателя; систематическое неудачное выполнение студентами физических упражнений, приемов, действий, что ведет к потере веры в свои

силы. В связи с этим каждый преподаватель физического воспитания должен проявлять заботу о повышении интереса студентов к предмету, который достигается: активизацией познавательной деятельности студентов развитием у них осознанного отношения к изучаемым двигательным действиям; повышением образовательной ценности учебного занятия; углублением теоретических основ обучения двигательным действиям; развитием активности и самостоятельности студентов при выполнении учебных заданий на занятии дифференцированным подходом к студентам с различным отношением к учебным занятиям по физическому воспитанию; использованием данных медицинского освидетельствования и антропометрических изменений для показа студентам сдвигов, происходящих в их физическом развитии под воздействием занятий выведением объективной оценки знаний и умений студентов, отношения их к изучению требований и овладению нормативами, предусмотренными действующей учебной программой физического воспитания для студентов вузов Кыргызской Республики.

Соблюдение перечисленных мероприятий положительно отразится на организации учебного процесса по физическому воспитанию, на повышении качества обучения и успеваемости студентов по предмету, а также предоставит преподавателю более полные данные для правильного оценивания достигнутых каждым студентом уровня знаний и успехов в овладении предусмотренным учебной программой физического воспитания контрольным тестам и нормативам физподготовкам.

**Заключение.** Некоторые преподаватели затрудняются при определении объективной оценки по

предмету "Физическое воспитание" не всегда правильно ее выводят, порой снижают (или повышают) свою требовательность к учащимся без учета действительного уровня их физической подготовленности и способности выполнить тот или иной норматив. Все это свидетельствует о том, что единого подхода к определению оценки еще нет.

Дифференцированная оценка успеваемости каждому студенту выставляется на основании имеющихся за семестр текущих оценок знаний, умений, полученных им по разделам учебной программы физического воспитания, которая является стимулом в формировании потребностей студентов в физических совершенствовании.

### Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. –М.: ФиС, 2007
2. Настольная книга учителя физической культуры под ред. проф. Л.Б.Кофмана – М.: ФиС 2005.
3. Столяров В.И, Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход). Теория и практика физической культуры. –М.: 2004.
4. Иванов Г.Д. Физическое воспитание. -Алматы: РИК, 1995.
5. Виленский В.И. Физическая культура студентов.- М.: Гордарихи, 2001.
6. Матвеев Л.П. Новиков А.Д. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС., 1988.
7. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов.- М.: ФиС, 1987.



## ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ БЛОЧНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ

*Каштабаев А.М., Ташбеков А.А.*

*Кыргызская государственная юридическая академия, г.Бишкек*

**Аннотация.** *Статья посвящена профессионально-прикладной физической подготовке студентов-юристов, строящаяся с использованием блочной системы физических упражнений, способствующая проводить занятия с достаточно высокой моторной плотностью, более успешно осваивать технику и тактику изучаемых физических упражнений с учетом их физической и функциональной подготовленности.*

**Ключевые слова:** *студент-юрист, профессионально-прикладная физическая подготовка, блочная система, физические упражнения.*

## СТУДЕНТ ЮРИСТТЕРДИН АДИСКӨЙЛҮК ПРИКЛАДДЫК ДЕНЕ ТАРБИЯ ДАЯРДЫГЫНДА ДЕНЕ ТАРБИЯ КӨНҮГҮҮЛӨРДҮН БЛОК СИСТЕМАСЫНЫН НАТЫЙЖАЛУУЛУГУН АНЫКТОО

*Каштабаев А.М., Ташбеков А.А.*

*Кыргыз мамлекеттик юридикалык академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду.** *Макалада болочок юристтердин адискөйлүк-прикладтык дене кыймылынын даярдыгында көнүгүлөрдүн блоктук системасынын натыйжалуулугун аныктоого багытталган, машыгуулардын мотордук тыгыздыгын жогорулатууга жана физикалык көндүмдөрдүн үйрөнүүчү ыкмаларын-усулдарын өздөштүрүүгө, эле алардын физикалык жана морфофункционалдык даярдыктарын көңүлгө алуунун зарылдыгы белгиленет.*

**Негизги сөздөр:** *студент юристер, адискөйлүк прикладдык даярдоо, физикалык көндүмдөр, блоктук система.*

## DETECTION OF EFFICIENCY OF BLOCK SYSTEM OF PHYSICAL EXERCISES IN PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS, STUDYING LAW

*Kashtabaev A.M., Tashbekov A.A.*

*Kyrgyz state law academy, Bishkek c.*

**Abstract.** *This article studies the professional and applied physical training of law students, which are built using a block system of physical exercises, which helps to conduct classes with a sufficiently high motor density, more successfully master the technique and tactics of the physical exercises, taking into account their physical and functional preparedness.*

**Keywords:** *student lawyer, professionally-applied physical training, block system, physical exercises.*

**Актуальность исследования.** В ряде научных дисциплин (педагогике, психологии, социологии, физиологии, спортивной медицине) все чаще указывается беспокойство специалистов о том, что современная практика физической

культуры студентов, в том числе и студентов-юристов не удовлетворяет их интеллектуальной, духовно-нравственной, физической потребности, что важно для обеспечения реальных профессиональных преимуществ в их деятельности. Очевидно,

повышения двигательной активности и функциональной подготовленности, организовать и проводить занятия с достаточно высокой эмоциональностью. Своеобразие блочной системы упражнений является предусмотренный в ее основу дифференцированный подход, позволяющий оказывать дополнительное воздействие на недостаточно развитые показатели двигательной подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей студентов и значительно повысить показатели, предусмотренных контрольных (учебных) нормативов при сдаче зачета по данной дисциплине. Основным средством развития жизненно-важных двигательных качеств являются разнообразные физические упражнения, обязывающие студента точности, правильности, оптимальности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном

плане двигательных действий, а также находчивость в применении этих действий с учетом возникших разнообразных условий.

В то же время ни после 1-го, ни после 3-го зачетно-экзаменационного семестра в учебном плане не предусматривается межсессионная аттестация студентов по ППФК. Студенты-юристы, к сожалению, не имеют такой возможности. На основании указанного предложена система межсессионной аттестации в образовательном процессе по изучаемым разделам программы, позволяющая более эффективно осуществлять контроль за уровнем физической подготовленности студентов и способствующая своевременно выполнять зачетные требования к концу учебного года. Для межсессионной аттестации была разработана оценочная система (табл.1).

Таблица 1

Оценочные средства для межсессионной аттестации студентов-юристов

№	Предусмотренные тесты	Девушки			Юноши		
		Оценки			Оценки		
		3	4	5	3	4	5
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество)				12	14	16
2	Сгибание и разгибание рук в висе (количество)	8	10	12			
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	220	230	245
4	Бег на 1000м (мин, сек)	4,50	4,40	4,30	4,00	3,50	3,30
5	Перемещение 5х6с	9,5	9,4	9,2	9,6	9,5	9,1
6	Штрафной бросок в баскетболе (из 10-ти бросков)	2	4	7	3	5	8
7	Бросок баскетбольного мяча с точек (5 точек по 3 броска)	4	6	10	5	8	11
8	Челночный бег 40 (с,м)	120	125	130	130	140	150
9	Подача мяча в волейболе (из 5-ти подач)	2	3	4	3	4	5
10	Верхняя передача мяча над собой в волейболе (сек)	20	30	40	25	35	50
11	Прием мяча снизу в волейболе (сек)	20	25	30	25	30	50
12	Бег на 100 м (сек)	15,0	14,5	14,0	14,0	13,5	13,0
13	Бег на 2000 м (мин,сек)	12,00	11,20	10,45	12,40	12,20	12,00

повышения двигательной активности и функциональной подготовленности, организовать и проводить занятия с достаточно высокой эмоциональностью. Своеобразие блочной системы упражнений является предусмотренный в ее основу дифференцированный подход, позволяющий оказывать дополнительное воздействие на недостаточно развитые показатели двигательной подготовленности в зависимости от индивидуальных особенностей студентов и значительно повысить показатели, предусмотренных контрольных (учебных) нормативов при сдаче зачета по данной дисциплине. Основным средством развития жизненно-важных двигательных качеств являются разнообразные физические упражнения, обязывающие студента точности, правильности, оптимальности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном

плане двигательных действий, а также находчивость в применении этих действий с учетом возникших разнообразных условий.

В то же время ни после 1-го, ни после 3-го зачетно-экзаменационного семестра в учебном плане не предусматривается межсессионная аттестация студентов по ППФК. Студенты-юристы, к сожалению, не имеют такой возможности. На основании указанного предложена система межсессионной аттестации в образовательном процессе по изучаемым разделам программы, позволяющая более эффективно осуществлять контроль за уровнем физической подготовленности студентов и способствующая своевременно выполнять зачетные требования к концу учебного года. Для межсессионной аттестации была разработана оценочная система (табл.1).

Таблица 1

Оценочные средства для межсессионной аттестации студентов-юристов

№	Предусмотренные тесты	Девушки			Юноши		
		Оценки			Оценки		
		3	4	5	3	4	5
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество)				12	14	16
2	Сгибание и разгибание рук в висе (количество)	8	10	12			
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	220	230	245
4	Бег на 1000м (мин, сек)	4,50	4,40	4,30	4,00	3,50	3,30
5	Перемещение 5хбс	9,5	9,4	9,2	9,6	9,5	9,1
6	Штрафной бросок в баскетболе (из 10-ти бросков)	2	4	7	3	5	8
7	Бросок баскетбольного мяча с точек (5 точек по 3 броска)	4	6	10	5	8	11
8	Челночный бег 40 (с,м)	120	125	130	130	140	150
9	Подача мяча в волейболе (из 5-ти подач)	2	3	4	3	4	5
10	Верхняя передача мяча над собой в волейболе (сек)	20	30	40	25	35	50
11	Прием мяча снизу в волейболе (сек)	20	25	30	25	30	50
12	Бег на 100 м (сек)	15,0	14,5	14,0	14,0	13,5	13,0
13	Бег на 2000 м (мин,сек)	12,00	11,20	10,45	12,40	12,20	12,00

Оценочные средства в усовершенствованном виде были заимствованные у Скалиуш В.И. [3].

**Заключение.** Зачетные требования межсессионной аттестации позволяют будущему юристу самому критически оценить об уровне своей двигательной подготовленности к сдаче зачета к окончанию очередного курса обучения в вузе, способствуют совершенствованию жизненно важных и крайне необходимых в профессиональной деятельности качеств, позволяют своевременно устранить недостатки в физической подготовленности, способствуют рациональному овладению техникой и тактикой физических упражнений. Блочная система физических упражнений, используемая в образовательном процессе по ППФК, благоприятствует созданию функциональной базы для предстоящих

специализированных нагрузок, повышению объемов специализированных физических нагрузок и повышению технико-тактического мастерства в избранном виде физических упражнений.

### Литература

1. Лубышева, Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности. Теория и практика физической культуры.- М.: 2013.- №3.-С. 7-16
2. Матвеев, Л.П. Теория физической культуры: учебник для ИФК. - М.: Физическая культура и спорт, 1991.-367 с.
3. Скалиуш, В.И. Место и роль дисциплины «Прикладная физическая культура в образовательной программе высшей школы». Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, -М.: 2016.-№1.- С 49-51

УДК 796.06

## ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛЬНОГО АРБИТРА

*Кольев Е.О., Кравцова Т.М., Сарсенбаев А.С.  
Инновационный Евразийский университет, г. Павлодар  
[kolev\\_star@mail.ru](mailto:kolev_star@mail.ru)*

**Аннотация.** Рассмотрено понятие «Интегральная подготовка футбольного арбитра» через систему организации ряда подготовительных процедур, которые включают в себя компоненты подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая. Представлены основные методические компоненты данной работы.

**Ключевые слова:** интегральная подготовка, методика, этапы подготовки, футбольный арбитр, психологическое сопровождение.

## ФУТБОЛДУК АРБИТРИН ИНТЕГРАЛДЫК ДАЯРДООСУ

*Кольев Е.О., Кравцова Т.М., Сарсенбаев А.С.  
Инновациялык Евразиялык университети, Павлодар ш.*

**Корутунду.** “Футболдук арбитрин интегралдык даярдоосу деген түшүнүгүн төмөнкү компоненттери киргизилген даярдыктын уюштуруу системасы аркылуу каралган: дене тарбиялык, техникалык, тактикалык, психологиялык, теориялык. Төмөнкү иштин негизги усулдук компоненттери корсотулган.

**Негизги сөздөр:** футбол, арбитр, интегралдык даярдоо, компонент.

# INTEGRAL TRAINING OF FOOTBALL REFEREE

*Kolyev Y.O., Kravtsova T.M., Sarsenbaev A.S.  
Innovative university of Eurasia, Pavlodar c.*

**Abstract.** *At this article the concept of "Integral training of football referee" is explained through the system of few preparing procedures, which include 5 components: physical, teoretical, technical, psychological and tactical. In the article the main methodological components of this work are presented in the article.*

**Keywords:** *integral training, training methodic of football referee, psychological support, stages of training.*

**Введение.** Для правильного функционирования на футбольном поле арбитра, как и любому спортсмену, требуется быть готовым во многих компонентах общей - интегральной подготовки. Интегральная подготовка арбитра включает в себя: теоретическую (знание Правил игры и методики судейства), физическую (база двигательной деятельности), психологическую (развитие психодинамических качеств, свойств личности, морально-волевых качеств), тактическую (понимание игры, способность предвидеть сложности, развитое на основе практики, чувств и интуиции), техническую (язык жестов понятный всем, техника бега).

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы арбитр умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий в сложных условиях матча, которые являются высшей формой интегральной подготовки [1,2,3].

**Результаты исследования.** Соревновательный период казахстанских судей длится 9 календарных месяцев

(марта-ноябрь). За месяц до этого, в феврале, все арбитры проходят учебно-тренировочные сборы под руководством Федерации Футбола Казахстана, на которых они проходят комплексную проверку подготовки к сезону. Данный месяц можно рассмотреть, как предсоревновательный этап. Предыдущие два месяца, декабрь и январь для арбитров являются переходным и подготовительным этапами.

С точки зрения формирования макроцикла тренировочного процесса упразднить переходный этап абсолютно неверно, поскольку арбитрам также, как и любым спортсменам, необходимо время на восстановление. Однако при этом комплексная интегральная подготовка, включающая в себя пять различных компонентов, не может длиться меньше месяца, поскольку за такой короткий промежуток времени невозможно охватить все компоненты подготовки. Поэтому целесообразно для переходного этапа выделить 2 недели между ноябрем и декабрем. Таким образом, на подготовительный этап у футбольного арбитра по оптимальным подсчётам остается около 6 недель, это период с середины декабря до начала февраля (Рис. 1).

	Подготовительный период (середина декабря - конец января)	Предсоревновательный период (февраль)	Переходный период (конец января - середина февраля)
Цель	подготовка к сезону и обучение	проверка подготовки к сезону	восстановление
Уровень стресса	высокий	средний	низкий

*Рисунок 1. Макроцикл годичного тренировочного процесса футбольного арбитра*

После того, как были определены этапы подготовки футбольного арбитра, необходимо детально рассмотреть формирование подготовительного периода, где в течение упомянутых 6 недель необходимо разместить пять компонентов интегральной подготовки. Таким образом, для того, чтобы полноценно решить задачу интегральной подготовки в 6-недельный срок, арбитрам нужно подходить к подготовке всех компонентов системно.

Основа комплексной методики интегральной подготовки состоит из физической подготовки футбольного арбитра, поскольку именно этот компонент подготовки требует наибольшего количества времени, для удобства он разбит на 3 этапа, как и вся комплексная методика интегральной подготовки футбольного арбитра, каждый по 2 недели (Рис.2).

Компоненты комплексной методики интегральной подготовки футбольного арбитра		
16.12-31.12	1.01-14.01	15.01-31.01
Общая физическая подготовка	Специальный фундамент	Основная специальная физическая подготовка
Тактическая подготовка	Психологическая подготовка	Теоретическая подготовка

Рисунок 2. Комплексная методика интегральной подготовки футбольного арбитра.

Комплексная методика интегральной подготовки делится на 3 этапа, каждый из этапов состоит из двух компонентов – физическая подготовка и на первом этапе техническая и тактическая подготовка. Соответственно, в день арбитры выполняют 2 типа работы – первая часть связана с развитием физических качеств, а вторая с практическими навыками судейской деятельности. Предпочтительно в первой половине дня следует вести работу над физическими кондициями, а уже после обеда и небольшой фазы отдыха приступить ко второй части программы.

Таким образом, физическая подготовка футбольного арбитра состоит из: общей физической подготовки, специального фундамента, основной специальной физической подготовки. Каждый из этих периодов длится на 2 тренировочные недели. Параллельно с физической подготовкой ведется целенаправленная работа и по остальным компонентам: техническая, теоретическая, психологическая и тактическая.

Первые 2 недели подготовительного периода, во время работы арбитра над общей физической подготовкой,

целесообразней всего вести полноценную подготовку по двум другим компонентами интегральной подготовки – технический и тактический компоненты. Это обусловлено тем, что, на первом этапе основной задачей футбольного арбитра является наработка фундамента, базы физической подготовленности к дальнейшим этапам подготовки, поэтому работа над общей физической подготовкой является весьма объемной по продолжительности и нагрузке на организм футбольного арбитра. Поэтому для того чтобы равномерно распределить нагрузку на весь 6-недельный срок интегральной подготовки, необходимо выбрать 2 других компонента, которые по своему характеру и продолжительности не приведут к постоянному утомлению и как следствие переутомлению организма. Для решения задач общей физической подготовки будут применяться 2 тренировочных микроцикла по 6 дней каждый, на 7-й день арбитрам дается отдых для восстановления. Продолжительность занятий – 60-90 мин. Тренировочные занятия содержат упражнения трех видов:

- Кроссы, плавание в бассейне, лыжные кроссы, велотренировка

(равномерный метод выполнения упражнения).

- Силовая тренировка, которая проводится в тренажерном зале (повторный метод выполнения упражнений).

- Подвижные игры и игровые виды спорта как вспомогательный инструмент в целях эмоциональной разгрузки (игровой метод).

Для работы над технической и тактической подготовкой арбитрам предлагаются занятия пяти различных типов:

1. Самостоятельное изучение теоретического материала и видеофрагментов по определенной теме.

2. Также активно применяются практические занятия в данном блоке.

3. Еще одним типом занятий является групповое упражнение «Моделирование ситуаций».

4. Разработка индивидуального плана предметного инструктажа, а также рекомендации к сбору информации об играющих командах подразумевает формирование структуры беседы бригады футбольных арбитров перед матчем, а также перечень, необходимой для изучения информации об играющих командах.

5. Еще одной формой проведения занятия по технической и тактической подготовке является просмотр работы арбитра в матче.

Начало второго этапа комплексной методики интегральной подготовки опять начинается с характеристики раздела физической подготовки, поскольку физическая подготовка включена во все три этапа комплексной методики и является фундаментальной для интегральной подготовки футбольного арбитра. После того, как заканчивается 2-недельный этап подготовки общей физической подготовки совместно с технической и тактической подготовкой, организм арбитра уже вработался в режим подготовительного периода и начинается второй этап, в который входят такие компоненты как физическая подготовка – специальный фундамент и психологическая подготовка. Обусловлено данное сопряжение тем, что специальный фундамент характерен

снижением объема физической нагрузки по сравнению с предыдущим этапом, соответственно, появляется возможность для заполнения данного этапа компонентом подготовки, наиболее сложным и требующим концентрации внимания, каким является психологическая подготовка. На данном этапе методики ведётся целенаправленная работа над психологической подготовкой в течение двух недель. Для этого, был разработан психологический тренинг специально для футбольных арбитров, который составлен с учетом специфики судейской деятельности, с целью повышения стрессоустойчивости. Данный тренинг содержит в себе два этапа: теоретический и практический. Занятия проводятся один раз в день на протяжении двух недель с перерывом на один выходной, по 80 -90 минут каждое. Теоретический и практический компоненты чередуются друг с другом, т.е. лекционному занятию соответствует практическое. Содержание курса «Психологическая подготовка футбольного арбитра к соревновательному периоду» опирается на понятие стресс, его роль в профессиональной деятельности футбольного арбитра, способы регуляции и саморегуляции в условиях сенсорной стимуляции.

И на заключительном 2-недельном этапе комплексной интегральной подготовки футбольного арбитра перед судьями стоят задачи по работе над основной специальной физической подготовкой и над теоретической подготовкой. Данный этап подготовки предъявляет требования к футбольному арбитра по весьма интенсивной работе, но гораздо меньшей в объеме, тогда как теоретическая подготовка требует достаточно много времени, обусловлено это большим количеством теоретического материала по правилам игры.

Этот этап комплексной методики интегральной подготовки является заключительным и выполняет очень важную функцию, поскольку именно на этом этапе разъясняются изменения в правилах игры, произошедшие за последний год, а также аккумулируя

тренировочный эффект, выводится на пик тренированность арбитра. Основная сложность данного периода заключается в работе над теоретической подготовкой. Связано это с тем, что при получении информации по изменениям правил игры их тут же следует применять на футбольном поле.

Раздел теоретической подготовки включает в себя двухнедельный цикл теоретических занятий, по 5 занятий в неделю, всего 10 занятий. Содержание занятий раздела теоретической подготовки футбольного арбитра сформировано таким образом, чтобы объем информации был распределен равномерно. За весь период работы над данным компонентом, арбитрам необходимо будет изучить около 300 вопросов и просмотреть более 100 видеофрагментов связанных с правилами игры, а также пройти 10 письменных тестирований.

Данную комплексную методику интегральной подготовки футбольного арбитра нужно рассматривать в комплексе, и все подразделения в ней условны, поскольку речь идёт об интегральной подготовке. Комплексная методика интегральной подготовки была составлена в соответствии с принципами построения спортивной тренировки, а также с принципами обучения. Также методика составлена с учётом обслуживания матчей зимнего первенства любительских команд регионального уровня, игры которого проводятся в выходные дни. Это обеспечивает наглядность подготовки, при которой арбитр может наблюдать все положительные сдвиги в своей работе по средствам использования предложенной комплексной методики. Таким образом, арбитр практически в реальном времени может наблюдать свой прогресс, благодаря судейству матчей параллельно с подготовкой к сезону.

**Заключение.** Арбитры, которые использовали комплексную методику интегральной подготовки перед учебно-тренировочными сборами, смогут в полной мере реализовать свой потенциал, показать все свои преимущества и получить дополнительную возможность

сконцентрироваться на тех компонентах подготовки, которые необходимо улучшить.

Основано это предположение на том, что методика была составлена таким образом, что на первом этапе работа велась над разделами более объёмными и требующими большого количества времени. Физическая нагрузка первого этапа носила сугубо общий характер, что выражалось в подобранных упражнениях, которые были направлены на повышение функциональной подготовки организма спортсмена. В разделе технической и тактической подготовки задача перед арбитрами стояла задача – освежить в памяти фундаментальные знания о работе арбитра и работа над имиджем и авторитетом на футбольном поле.

На втором этапе комплексной методики интегральной подготовки работа арбитров становится более специализированная, объем физической нагрузки постепенно снижается, при этом возрастает интенсивность, идет развитие профессионально важных физических качеств, таких как скоростная выносливость. На данном этапе физическая подготовленность арбитра подводится близко к пиковым значениям, что осуществляет положительный перенос на судейскую деятельность.

Что касается второго раздела второго этапа, то здесь в отличие от первого этапа работа производится над психологической подготовкой футбольного арбитра. На данном этапе судьи получили именно те глубокие знания, которые объясняют многие психологические проблемы и ошибки, связанные с принятием неверных решений, мотивацией, самоконтролем, понятием стресса и стрессоустойчивости. Это позволило каждому арбитру решить те или иные индивидуальные проблемы, с которыми они постоянно сталкиваются в процессе своей деятельности, а также преодолеть сложности, с которыми сталкивается каждый арбитр независимо от возраста и опыта работы.

На заключительном этапе арбитры подвели подготовку организма к



максимальным показателям и готовы обслуживать матчи любого уровня, а также к успешной сдаче нормативов по физической подготовке. Работа над теоретической подготовкой закладывает новую информацию, восполняет знания после переходного периода и расширяет запас футбольного словаря арбитра, а также подводит к сдаче официального теоретического экзамена.

Все разделы и этапы комплексной методики интегральной подготовки составляют лишь части интегральной подготовки, и успешная судейская деятельность невозможна без реализации хотя бы одного из них. Максимальный эффект от использования методики

достигается лишь при комплексном ее применении.

### Литература

1. Безубяк Т.М., Штрейс Д.А. Футбольный арбитр 1.- Л.: ЛКС, 1990. – 152 с.
2. Брумер И. Семинары по подготовке судей по отдельным видам спорта. // - В кн.: Подготовка общественных физкультурных кадров. - М.: 1961. - С.134-136.
3. Вихров К.Л. Подготовка футбольного арбитра. - Киев: Здоровье, 1987. – 198 с.

## НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА **eLIBRARY.RU**

**Статьи номеров доступны в полнотекстовом формате**

**на сайте**

**[www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСМАНСКОГО БОРЦА И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ БОРЦОВЫХ АРЕН И ГРЕЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ

*Мехмет Түркмен, Өмер Кайнар  
turkmenafsin@hotmail.com*

*Муш Алпарслан Университет, факультет физического воспитания и спорта, Турция  
Абдыбекова Н.А.*

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

**Аннотация.** Проанализирован один из видов национального спорта – борьба. Рассматривается исторический метод - скрининг. Дается общая характеристика об Османском бойце, бойцовой арене, греческих спортивных залах и виды обычаев и традиций.

**Ключевые слова:** архивные исследования, борьба, борец, арена, спортивный зал.

## ОСМАНДЫК БАЛБАНДЫН ЖАЛПЫ МҮНӨЗДӨМӨСҮ, КҮРӨШ АЯНТТАРЫНЫН ЖАНА ГРЕК СПОРТТУК ЗАЛДАРЫНЫН КЕЛЕЧЕКТЕГИ ӨНҮГҮҮСҮ

*Мехмет Түркмен, Өмер Кайнар  
turkmenafsin@hotmail.com*

*Муш Алпарслан Университет, дене тарбия жана спорт факультети, Турция  
Абдыбекова Н.А.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду.** Макалада жалпы түрк коомунун улуттук оюндарынын бири күрөш, баяндалат. Пайдаланган тарыхый скрининг усулу каралат. Осман балбанынын күрөш аянтчаларынын, грек спорттук залдары жана каада-салттарынын жалпы мүнөздөмөлөрү берилген.

**Негизги сөздөр:** архивдик изилдөө, күрөш, балбан, аянтча, спорт зал.

## GENERAL PERSPECTIVE OTTOMAN PEHLIVAN / WRESTLING LODGES AND GREEK GYMNASION / PALAISTRA'S A GLANCE

*Mehmet Türkmen, Ömer Kaynar  
turkmenafsin@hotmail.com*

*Mus Alparslan University, School of Physical Education and Sports, Mus/ Turkey  
Abdybekova N. A.*

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

**Abstract.** The article presents Turkish national society's kinds of sport wrestling, literature, art and customs. Authors also conducted research based on the study of archival documents, as well as Ottoman authors' translations and reports. The General characteristic reflects the Ottoman pehlivan / wrestling lodges and Greek gymnasium / palaistra's a glance and types of customs and traditions.

**Keywords:** archival documents, research, wrestling, Pahlavani Lodges, Gymnasium, Palaistra

**Introduction and general information. The Importance and Purpose of the Study:** Ottoman Wrestler lodges are among important phenomena for the basis of

Turkish culture with their structure and effects in addition to their uniqueness [1,2,3]. This profound heritage nurtured by glorious and national cultural elements such as lodge

wrestling is among common values of not only Turkey but also the whole Turkic world where wrestling was born [4]. In parallel, it is known that Greek gymnasia became an indispensable part of Greek people apart from stoas and agoras in the Ancient Age and minimum two gymnasia used to be found in big cities in addition to palaistra in poleis. The necessity to rent a palaistra or to use a general palaistra for those who do not have a palaistra clearly shows that gymnasia were supplementary elements of Greek culture in both urban and culture aspects [5,6,7]. This study includes an original evaluation on wrestling lodges and gymnasia which had similar features and had a direct effect on the lives of two nations and world history. This study is important since it gives information about historical similarities of wrestling lodges and gymnasia in order to comprehend the history of them in two different cultures.

**Results. Establishment and expansion of wrestling lodges and gymnasia:** Founders of Ottoman Empire having a few population and high goals and *Tariqa* which served the state could stand against the majority only by means of quality and development. A quality and developed person undoubtedly needs institutionalization and education [4,8,9,10]. As of the foundation of the empire (1299), Ottoman Empire assigned Kadi and Soubashi to every conquered city and town and opened religious, social and political service buildings immediately after these assignments [4,11,12,13]. In addition to such organizations, wrestling lodges were also founded [12,13,14].

The main points taken into consideration during the foundation of wrestling lodges were population density and avoiding waste of resources. Large and small wrestling lodges expanded and organized all around the empire particularly in western boundaries. One or a couple of lodges were built in large settlement areas and *zawiyas*, smaller lodges, were built in less-populated or small settlement areas [9]. Expenses of wrestling lodges were met by revenues of the associations which founded these lodges. In many off-center towns of Anatolia, expenses of *zawiyas* were undertaken by specific occupational institutions called Ahi

organizations. Ahi organizations and associations, all incomes of which were commercial, consisted of agricultural businesses and residences [4, 15,16].

Two or more Greek gymnasia were also built in big cities and settlement areas as in foundation phase of wrestling lodges and Gymnasia expanded all around the country like Ottoman Wrestling Lodges did. Building stages and expenses of these areas were mostly met by city administrations and collective work. A golden crown was awarded by city administrations for such services through treasury of the city or *leitourgia* (charity from individuals) [5].

**Physical Structure of Wrestling Lodges and Gymnasia:** Ottoman Wrestling Lodges had to have 24 student rooms, 12 guest rooms and one sheikh room regardless of the size of the building. Cell and lodge terms were also used to define room. In addition, there were theoretical course classes, training area, bathhouse, bakery and kitchen under a roof titled Meeting Area for Board of Trustee. There was also a large grass pitch next to the lodges to enable people to wrestle in open area during summer times. Although there was no certain location for lodges, they were generally built next to the tomb of a famous wrestler. There was generally a storehouse next to Wrestling Lodges and food, other materials and fuel collected from associations and association incomes were stored in such storehouses [4,16].

Considering physical structure of Greek Gymnasia, it can be seen that the location was deemed important to be suitable for sport activities and requirements of military training. The location of gymnasia was selected as places under protected places and umbrage trees with abundant water. Although gymnasia were generally located on waterfront and riverbank (Tarsus youth gymnasium was built on the riverbank of Kydnos and Olympia gymnasium was built on the riverbank of Kladeos river), sometimes water channels were also built and storage was made in a tank as in Assos (Behramkale). In religious aspect, gymnasia were built affiliated to the sacred area of respected gods or local heroes of the city. Although people mostly worshipped Herakles and Hermes in these areas, Asklepios

was also respected in gymnasia, where mental and body health mattered, and an Asklepios sacred area or temple mostly took place near gymnasium places [4,17]. In general terms, it can be seen that gymnasia were located in different places in every city due to various conditions and covered large structure islands. In addition, Hippodamos' planned urbanization shaped rectangular structure of gymnasia as well as other building structures. Although some gymnasia were built right in the middle of city centers (Nikaia-İznik Gymnasium), these areas were not usually located at the center [4,17,18]. Gymnasia had various rooms for physical training and general education in the end of Classical Age and Hellenistic Age and the different structure of the building included a peristyle hall [4,17]. Bathhouse tradition was added to gymnasia where great changes occurred in Rome Age and a new building type which unique to Rome culture emerged [17,18].

**Trainings offered to wrestling lodges and gymnasia:** Sheiks, taking place at the highest level of social hierarchy, controlled *zawiyas* by informing board of trustees. Sheiks trained wrestlers in traditional way and performed *salawat* during wrestling activities in the presence of the sultan [4,8,14]. Ethnicity of the students accepted to the lodges was not taken into consideration. Being a lodge athlete would bring a huge prestige. There were some criteria to accept students to the lodges. Students were selected from young people aged 15-16 who were found acceptable according to their psychological, moral and physical performance during the wrestling performed in lodge regions [10,11]. Evliya Çelebi reported that robust, powerful, leader, talented and bright young people were accepted [4]. *Gülbang-i Muhammedi*, which is a Bektāşi ritual, was regularly performed under the leadership of Sheikh in the lodges at the beginning and then periodical trainings were performed in company with *kudum* and drum except for Fridays on behalf of *Pir-yar-ı Mahmud Veli* (a Ghuzz Turk who built a wrestling school in 1221 in Hive province of Uzbekistan) who was accepted as *pir* (founder) [8,12]. "Peace wrestling", which can be watched by public, was performed following the prayer on Fridays [4]. Tight-wearing

ceremonies, which symbolize transition from traineeship to mastership, were held in accordance with Ahi and Bektāşi rituals for wrestlers aged 17-20 [9,19]. Wrestlers were offered abundant food twice a day except for training and competition days. Students also received theoretical education along with a multi-dimensional athletics particularly wrestling. When these people reached an age, when they cannot perform wrestling any more, were assigned to civil services [20].

In educational structure of gymnasia, on the other hand, all activities and training program were conducted under the observation of administrators titled *Gymnasiarkhos*. These administrators were responsible for public access shows and sport activities and they were public agents who managed schools and controlled competitors. The roles of *Gymnasiarkhos* were generally to ensure and program training order, assign trainers, to maintain buildings and equipment as well as all responsibilities of the facility and to distribute the awards of the competitions. An administrator usually spared his own resources for training and other expenses and got *leitourgia* (charity by individuals) or city treasury from time to time. The title given to trainers of athletes (students) was "gymnates". In Ancient Age, school education was just a part of *paideia* which encompasses all effective factors for physical, mental and psychological health. Physical training, heavy physical training, education and general games were performed by people from every age and cast in these gymnasia [5,20]. In general, these gymnasia built by city (*polis*) administrations were a broad sport facility. Considering the age when they were built, it can be seen that harmony between physical, mental and psychological education was deemed important, albeit prioritization of military education. Gymnasia, facilities particularly used in Hellenistic Age in multi-dimensional way, were the places for body training of young people (*gymnos*). Courses given in gymnasia were mostly physical activities such as wrestling, boxing, *pancras*, throwing discus, long jumping and running until noon and more basic sciences, language and grammar, rhetoric, geography, mathematics and music in the afternoon. In addition to sport

competitions, particularly wrestling, body care, philosophy, mathematics, literature, music were also taught following sports in gymnasia where also included public access libraries and city achieves [5].

**Discussion and Conclusion.** When Ottoman wrestling lodges and Greek gymnasia are examined, it is seen that both were inseparable parts of their own society. In the establishment and extension phase of wrestling lodges, the idea of creating a society that is qualified and educated, and is also resistant against opposite forces was foregrounded. As of the second half of the XV century, the athletes were directed into education and learning instead of an entire fight exercise, and these lodges constituted today's sports club concept. Likewise, in gymnasia, the aim was to provide welfare, education and leisure for the society. People grown up in these structures in both cultures played important roles in different units of their states. However, gymnasia have never been able to catch the club concept like lodges. It is because of the fact that Romans closed out these gymnasia after a short time following their rule over Greeks (A.D. 391). Another difference between these two facilities is that there was no class or status discrimination in the students accepted to wrestling lodges; however, only the elite class was able to receive education in gymnasia. Both facilities were established considering the population density in their environments, and their numbers were determined according to the city size and requirements. Incomes of the lodges were satisfactorily supplied from affiliated associations while voluntarism was the basis for Gymnasia. In terms of physical structures, lodges had to have at least 24 student rooms, 12 guest rooms and one sheikh room regardless of the size of the building. Each visible side of lodge architecture was the reflection of Islam religion. These are actually related to Shamanism belief of Turks. There is no such a rule or number for the shape of gymnasia, yet they were built in rectangular. Although there was no certain location for lodges, they were generally built next to the tomb of a Sheikh or Wrestler who founded the lodge. In gymnasia, on the other hand, location was selected from places that can be suitable for sport activities

and requirements of military education and thus the location of gymnasia was selected as places under protected places and umbrage trees with abundant water to ensure a healthy and regular education. Mostly, an Asklepios sacred place or a temple took place near Gymnasia. Considering educational structure of both facilities, it can be seen that not only physical training or sport education but also courses such as basic sciences, language and grammar, rhetoric, geography, mathematics and physics were offered. It was a must to show a high-level performance on all kinds of sports in the age, particularly archery and riding in Ottoman wrestling lodges in addition to wrestling. Boxing, pancras, throwing discus, long jumping and running were also included in addition to wrestling in gymnasia. In conclusion, both of these facilities were welcomed by people and state and accepted as sacred places.

#### Reference

1. OCAK, Ahmet Yaşar, (2000) "Osmanlı Devleti'nin Kuruluşunda Dervişlerin Rolü", Osmanlı Devleti'nin Kuruluşu, Efsaneler ve Gerçekler: Tartışma Panel Bildirileri (Ankara, 19.03.1999), Ankara, 2000, pp: 74-75.
2. KÖPRÜLÜ, Fuat (1991). Türk Edebiyatında İlk Mutasavvıflar, (7. Baskı), Ankara: D. İ. B. Yay: 118, İlmi Eserler: 11.
3. BARKAN, Ö. Lütfi (1942). "İstila Devirlerinin Kolonizatör Türk Dervişleri ve Zaviyeler", Ankara: Vakıflar Dergisi, Sayı: II, pp: 279-304.
4. TÜRKMEN M, DEMİRHAN B. (2015) Osmanlı güreş tekkeleri ve fonksiyonelliği. Türk Halklarının Geleneksel Spor Oyunları, Kongre Dizisi, 20-22 Kasım, Bişkek-KIRGIZİSTAN, pp: 62-73
5. BAŞGELEN N. Antik çağ kent yaşamında kamusal spor mekânları ve Anadolu Gymnasionları. 2. Baskı, İstanbul, Arkeoloji ve sanat yayınları, 2009.
6. CEBECİOĞLU, Ethem (2009). Tasavvuf Terimleri Ve Deyimleri Sözcüğü, 5. Baskı, İstanbul: Ağaç Kitabevi Yayınları.
7. DEVELLİOĞLU, Ferit (1996). Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lügat, 13. Baskı, Yayına Hazırlayan S. Güneşçel, Ankara: Sözlük Dizisi 1, Aydın Kitabevi Yayınları.

8. EVLİYÂ ÇELEBİ Seyahatnamesi (2006). (Haz: A. Kahraman – Y. Dağlı ), C.1-4, İstanbul: YKB Yay: 2353, Edebiyat-717.
9. FİŞEK, Kurthan (1985). 100 Soruda Türkiye Spor Tarihi, İstanbul: Gerçek Yayınevi.
10. STOJANOW, Valeri (2007). “Genesis and Development of the (Turkish Question) in Bulgarian”, pp: 160-194, Bulgarian Hungarian Scholary From II, Sofia: May 16-17, Nation and Minorities in Central and South-East Europe
11. PETROV, Raiko (1984). Wrestling in Bulgarian, Sofia: SELA Press.
12. NADİEM, İhsan (1968). Trace of Turkey in Indian Wrestling, London: Oxford University Press.
13. ARABACI, Caner (1999). “Osmanlı Spor Kuruluşları - Vakıf İlişkisi”, Osmanlıda Spor Sempozyumu (Kitabı), Alâeddin Keykubat Kampusu, 26-27 Mayıs, Konya.
14. ATSIZ, H. Nihal (1970). Aşıkpaşaoğlu Tarihi, Birinci Basılış, 1000 Temel Eser: 23, İstanbul: MEB.
15. HÜSAMEDDİN, Hütseyin (1926). “Orhan Bey’in Vakfiyesi”, TOE Journal, 1 Eylül, Sayı: 17.
16. KAHRAMAN, Atıf ( 1989). Cumhuriyete Kadar Türk Güreşi, (V:2), Ankara: KB. Yay.
17. KARA, Mustafa (1990). Bursa’da Tarikatlar Ve Tekkeler 1, Bursa: Uludağ Yaymları.
18. LAQUEUR, Hans Peter (1979). Zur kulturgeschichtlichen Stellung des Türkischen einst und jetzt, Frankfurt/ Bern/ Cirencester: Europäisch Hochschulschriften, Reine XXXV, Bd. 2.
19. WYCHERLEY, RE (1962) Peripatos: The Athenian Philosophical Scene. II Greece & Rome, Second Series, c. 9, No:1, 2-21
20. WYCHERLEY, RE. (1991) Antik Çağda Kentler Nasıl Kuruldu? (Çev. N. Başgelen- N. Nirven), İstanbul: Arkeoloji Sanat Yayınları, ISBN: 9789757538189

УДК 37.06:796

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ В СФЕРЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Мотукеев Б.Дж.*

*Национальная олимпийская академия КР*

*Аннотация. В статье рассматриваются актуальные вопросы и пути решения в сфере физкультурно-спортивной деятельности.*

*Ключевые слова: проблемы, генофонд, реформа, спорт, деятельность.*

### ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ИШМЕРДИКТИН ЧӨЙРӨСҮНДӨГҮ АКТУАЛДУУ КӨЙГӨЙЛӨРДҮ ЧЕЧҮҮЧҮ ЖОЛДОРУ

*Мотукеев Б.Дж.*

*КР Улуттук олимпиялык академиясы*

*Корутунду. Макалада дене тарбия жана спорт ишмердиктин чөйрөсүндөгү актуалдуу көйгөйлөрдү чечүүчү жолдору каралат.*

*Негизги сөздөр: көйгөйлөр, генофонд, реформа, спорт, ишмердик.*

# ACTUAL PROBLEMS AND THE WAYS OF THEIR SOLUTION IN THE SPHERE SPORTS AND SPORTS ACTIVITY

Motukeev B.J.

National Olympic Academy of the Kyrgyz Republic

**Annotation.** *The article deals with actual issues and solutions in the field of physical culture and sports.*

**Key words:** *problems, gene pool, reform, sport, activity.*

В современных условиях, когда существенно ограничена двигательная активность человека, вследствие бурного развития научно-технического прогресса и транспортных услуг, важнейшая гуманистическая роль отводится физкультурно-спортивной деятельности в обеспечении необходимого уровня здоровья обществу. Однако, для достижения данной цели, как не трудно заметить, имеющиеся формы и методы организационно-управленческих работ не отвечают требованиям жизни. Так, если еще 4-5 лет тому назад 34-37% детей младших классов г.Бишкек имели искривление позвоночного столба (сколиоз), то на сегодня - 57%; от 32% до 45% учащихся старших классов и до 30% студенческой молодежи освобождены от физкультурно-спортивных занятий по состоянию здоровья [2]; от 27% до 47% старшеклассников в зависимости от места проживания имеют 2-3 хронических заболевания; если количество людей в нашей стране увеличивается ежегодно на 2%, то количество инвалидов увеличивается на 6%, то есть – на 10000 человек ежегодно [3,4,5]. Значит, если количество людей увеличивается в арифметической, то больных людей – в геометрической прогрессии. Это очень опасная тенденция, пагубно влияющая на генофонд нашего народа. В то же время из года в год неуклонно сокращается количество одаренных юных спортсменов, – реальный потенциал спорта высоких достижений в будущем, а результаты спортсменов нашей страны на международной арене неуклонно понижаются [1], о чем было отмечено на заседании Жогорку Кенеша Кыргызской Республики (19.12.2016), с оценкой неудовлетворительного состояния работы в

физкультурно-спортивной отрасли. Поэтому, не случайно, актуальность рассматриваемых проблем констатируется в преамбуле Конституции Кыргызской Республики, где отмечается, что здоровье человека –наивысшая ценность для государства! Необходимо принять срочные меры по кардинальной реформе физкультурно-спортивной отрасли, направленных на обеспечение конкретных результатов в сфере развития массовой физической культуры и спорта, а также спорта высоких достижений, несмотря на имеющиеся материально-финансовые, коррупционные, кадровые, организационно-управленческие и других проблем, смело отказавшись от изжившей себя настоящей практики.

Данные проблемы не только существуют, но и усугубляются с каждым годом. В чем это проявляется? Несмотря на то, что мы давно осознали необходимость перемен в нашей отрасли, до сих пор не включаем процессы обновления. Какие механизмы следует задействовать, чтобы достичь конкретных результатов на практике? Если мы не найдем ответы на данные и другие актуальные вопросы, то, естественно, никакой положительной динамики в развитии физкультурно-спортивной отрасли не может быть в перспективе.

Как известно истории, ни одна социальная сфера, в том числе физкультурно-спортивная, не получит своего продвижения в будущем, если игнорируются базисные основы развития общества. Это теоретико-методологическое положение научно обосновано, как известно, выдающимися личностями и не вызывает никакого сомнения. Поэтому, если наше общество находится в рыночной экономике, как в

данное время, так и проводимая государственная политика в сфере физкультурно-спортивной деятельности должна осуществляться в соответствии с «рыночным мировоззрением». Ибо, под понятием «политика» нами традиционно понимается «деятельность государственных органов власти и государственного управления, отражающая общественный строй и экономическую структуру страны, а также партий ... и т.д.» [6]. Следовательно, все организационно-управленческие решения необходимо проводить в рамках требований рыночной экономики, а не по принципу «остаточного финансирования» советского периода, как это имеет место в настоящее время. В противном случае, как свидетельствует реальность, основные показатели физкультурно-спортивной деятельности из года в год закономерно будут иметь в сторону только ухудшения. А, так называемая, государственная политика, которую мы наблюдаем, в таком случае, не является «государственной», а выступает «антигосударственной», то есть – «антинародной» по сути, ибо реальные результаты на практике полностью ей противоречат. Значит, нам следует, в первую очередь, обратить пристальное внимание на экономические проблемы физкультурно-спортивной отрасли, в том числе – на коррупционные!

Анализ состояния общего финансирования физкультурно-спортивной отрасли за последние 7-8 лет показывает, что, несмотря на рост выделяемых финансовых средств, с учетом инфляции и тенденции повышения стоимости услуг, финансовая обеспеченность массовой физической культуры и спорта, а также спорта высоких достижений неуклонно идет на снижение. Тому причиной является, и это нам следует осознать, объективный ход развития истории, а не «капризный умысел» Жогорку Кенеша Кыргызской Республики, Министерства финансов Кыргызской Республики и других при планировании и утверждении расходной части государственного бюджета. Поэтому, в рыночной экономике исключается

«процветание» физической культуры и спорта за счет других видов социально-общественной деятельности и, как показывает мировой опыт, физкультурно-спортивная сфера будет иметь тенденцию к развитию только в том случае, если «научится» самостоятельно обеспечить себя финансированием.

Поэтому, возникает вопрос: есть ли на то ресурсы в нашей стране? И, отвечая на данный вопрос, нам следует, во-первых, рационализировать имеющиеся материально-финансовые средства на практике. Но, так как этого недостаточно, во-вторых, крайне важно физкультурно-спортивную отрасль перевести в рыночную экономику в целях достижения ею уровня самодостаточности в финансовом плане.

Так, по результатам проверки Счетной палатой Кыргызской Республики за 2014-2015 годы установлено, что до 70% финансовых средств Государственного агентства физической культуры и спорта (далее ГАФКС) направляются на выплату заработной платы работникам и тренерскому составу ГАФКС, а на собственно спортивные нужды (спортивные сборы, соревнования, питание, поездки за рубеж и т.д.) – 30%. А должно быть наоборот, если мы желаем готовить эффективно спортивный резерв и спортсменов международного класса, то есть – 70% на спортивные нужды, а 30% на заработную плату. Надо отметить, что в «советское время» доля заработной платы работников и тренеров физкультурно-спортивной отрасли составляла, около, 19-21% от общего финансирования физкультурно-спортивной отрасли. Поэтому, о какой подготовке юных спортсменов может идти речь, если спортивные секции системы ГАФКС совершенно обесточены в финансовом отношении!? Этот факт подтверждается нижеследующими из многочисленных заявлений известных специалистов в адрес ГАФКС: 1) детского тренера Сломнюк С.Я. от 15.12.2015 года, который пишет: «...прошу ответить, как можно добиться хоть каких результатов, если на командировки (на соревнования) в прошлом году было выделено 7000 сом, в



позапрошлом – 3000 сом, а в этом году не выделено ни одного сома!?»); 2) из письма заслуженного тренера нашей страны Молдодосова О. от 31.03.2014 года: «...прошу выделить деньги для аренды спортивного зала, которая не оплачивается в течении 3-х лет». Недофинансирование нужд детско-юношеского спорта – налицо! Такое же положение наблюдается со спортом высокого достижения, ибо, как известно, с этого года «полнокровно» будут финансироваться лишь 6-7, так называемых, приоритетных видов спорта из-за сокращения бюджета ГАФКС на 100 млн. сом, а остальным 90 видам спорта предлагается «выживать» самостоятельно. Но, по данным видам спорта тоже занимаются немалое количество людей, и они, тоже, имеют амбиции выступать на международных соревнованиях!

В то же время, комиссиянная проверка некоторых спортивных секций по различным видам спорта в различных регионах нашей страны, на основе соответствующего приказа по ГАФКС от 20.11.2013 года, показала, что из проверенных 6 секций на местах, не было организовано в них ни одного тренировочного занятия по расписанию, то есть – 100% обратный результат, а в данных школах до 67% тренерского состава не имеют высшего физкультурно-спортивного образования. Зачастую, по некоторым адресам, вообще, не было даже спортивных залов. Было выявлено, что немало тренеров только «числились» таковыми, которым нужен лишь необходимый трудовой стаж, и в целях этого они часть своей заработной платы отдают в виде «отката». Такая ситуация привела к тому, что, объективно, за 25 лет суверенитета нашей страны специализированные спортивные школы ГАФКС не подготовили ни одного спортсмена высокого, то есть - международного класса, хотя носят статус «спортивных школ подготовки олимпийского резерва». ГАФКС дополнительно, недавно, взял на свой баланс от Министерства образования и науки Кыргызской Республики еще 51 спортивных школ, то фонд заработной платы возрастет еще более, а

обеспеченность данных школ финансированием и физкультурно-спортивной базой намного ухудшится, так как Министерство образования, со временем, не будет предоставлять ее бесплатно, потому что данные школы уже вышли из его юрисдикции. Поэтому, вынуждены сократить количество отмеченных спортивных школ в будущем, что и происходит уже в настоящее время – под флагом «оптимизации» структуры управления.

Появляется логический вывод: зачем содержать такое огромное количество тренеров, многие из которых не работают профессионально десятилетиями; но, не понятно, каким образом получившие звания заслуженного тренера страны, за которое, естественно, кроме заработной платы, предусмотрена соответствующая финансовая ежемесячная надбавка. Поэтому, в этой связи, следует отметить, что давно назрела пора перейти на контрактную систему взаимоотношений с квалифицированным тренерским составом, а остальных «сократить», но дав им возможность работать на коммерческих условиях. Если они «проявят» себя с подготовкой перспективных спортсменов, то можно с ними перейти на договорные отношения и заключать контракты. Таким образом, появляется конкуренция между тренерами за государственные контракты в сфере подготовки спортсменов высокого класса.

Так же, Счетной палатой было выявлено, что более 55% видов физкультурно-спортивных работ по Календарю спортивно-массовых мероприятий не исполняются ежегодно по причине «недофинансирования». Существенно понижаются наши потенциальные возможности в развитии физкультурно-спортивной отрасли, потому что напрямую «ломают» все плановые перспективы тренерского состава и спортсменов нашей страны. Однако, в конце года, чтобы исполнить государственную бюджетную дисциплину, Министерство финансов Кыргызской Республики полностью перечисляет на счет ГАФКС искомую сумму. Дальнейшее

использование данной, остаточной, суммы полностью противоречит государственной бюджетной дисциплине, так как подпадает под категорию «нецелевого», и, зачастую, коррупционного использования, так как Календарь спортивно-массовых мероприятий утверждается Коллегией ГАФКС, то есть - высшим органом управления ГАФКС. Такая практика, ставшая традиционной, создается, во многом, искусственно в целях по «отмыванию» финансовых средств.

Значительное количество финансовых средств «воруются» в период проведения учебно-тренировочных сборов, как тренерским составом, так и аппаратом ГАФКС, по которым, как известно всем, открыты уголовные дела. Данная коррупционная схема приняла системный характер, но преодолеть ее не составляет большого труда, если на это будет политическая воля руководителей ГАФКС.

Не лучше обстоят дела с «реформированием» структуры управления физкультурно-спортивной отраслью. Так, только за последние 8-9 лет были допущены ряд ошибок «катастрофического» масштаба: так, Центр олимпийской подготовки был ликвидирован в 2008 году, вместо которого были созданы Центры по развитию видов спорта, а через 2 года, вновь, был реанимирован Центр олимпийской подготовки, ликвидировав, на этот раз, тех же Центров по развитию видов спорта, начиная работу с «нулевой» отметки. Так же, ликвидированы были областные физкультурно-спортивные структуры, якобы, для усиления районных структур; следом, года 2 тому назад, вновь были они реанимированы, а ликвидированы, уже, районные структуры. Теперь, районные инструкторы по физической культуре передаются в штат местных органов государственной власти, полностью отдав им ответственность за развитие массовой физической культуры и спорта, и за подготовку спортсменов высокой квалификации, то есть - снимается ответственность за данный участок работы ГАФКС. Такая же ситуация сложилась с Кыргызской государственной академией

физической культуры и спорта, за которую была развернута в свое время значительная борьба. Но, получив ее, не представляем, как улучшить работу данной структуры в финансовом отношении!? Создается впечатление, что происходящие «реформы» осуществляются только для «отвода глаз»!

Реформы обеспечиваются, как известно, не передачей определенных функций от одной физкультурно-спортивной организации другой, и не увеличением или сокращением их количества, а внедрением новых форм и методов организационно-управленческих решений в преодолении имеющихся проблем, адекватно отвечающих требованиям окружающей действительности; в том числе, не механическим сокращением «всех подряд», а сокращением неэффективных, то есть - безрезультативных (коррупционно-ориентированных) физкультурно-спортивных образований.

Когда государство не имеет возможности полнокровно финансировать физкультурно-спортивную отрасль, как это имеет место в настоящее время, то, естественно, необходимо создать соответствующую нормативно-правовую базу для развития общественных и частных физкультурно-спортивных структур, переводя отношения с ними на контрактную основу. Однако, в реальности все происходит наоборот. Правительство Кыргызской Республики приняло решение об аккредитации общественных физкультурно-спортивных организаций, где признается и финансируется только одна федерация по различным видам спорта. Такое решение, конечно, устанавливает монополию отдельных общественных организаций на конкретный вид деятельности, нарушает принцип состязательности и конкуренции между общественными физкультурно-спортивными структурами, открывает широко коррупционным взаимоотношениям. Потому что вопрос выбора сотрудничества между государственным органом и общественными образованиями полностью

отдается чиновнику ГАФКС, а предыдущие достижения таких общественных организаций могут не учитываться.

Как показывает опыт других стран, пока мы не наладим работу федераций по видам спорта на основе принципа профессионализации и коммерциализации, – не будет ни массовой физической культуры и спорта, ни спорта высоких достижений на уровне мировых тенденций. Если учесть, что на международных соревнованиях нашу страну представляют, именно, федерации по видам спорта (ни ГАФКС, Центр по олимпийским видам спорта, спортивные школы и т.д.), то их деятельность должна быть обеспечена высоким уровнем финансирования. А, если этого не может обеспечить ГАФКС, то необходимо принять рыночно-ориентированные нормативно-правовые акты в целях их коммерческой активизации. Однако, в реальности федерациям по видам спорта не отводится главенствующая роль в развитии массового спорта и спорта высокого достижения, так как, с одной стороны, ГАФКС само против коммерциализации физкультурно-спортивной деятельности, а с другой стороны – отмеченные федерации возглавляются в основном государственными чиновниками, которые на данную деятельность смотрят как на «хобби».

Все вышеотмеченные и другие проблемы будут успешно преодолены, если физкультурно-спортивные услуги превратятся в «ходовой» экономический товар, вызывая на высоком уровне потребительский спрос на них в обществе. Это возможно в том случае, когда ценности физкультурно-спортивной деятельности не будут ограничены только пониманием сохранения и улучшения здоровья людей, а также результатами выступления наших спортсменов на международном уровне, но и тогда, когда они явятся действенным средством становления социального статуса и социального продвижения человека в обществе. В этой связи, такой механизм формирования ценностных

установок и мотивов поведения человека в сфере физкультурно-спортивной деятельности предлагается нами для дальнейшего совершенствования физкультурно-спортивной работы в нашей стране.

Ясно, что в перспективе могут быть отдельные, локальные по масштабам, положительные результаты, но, пока мы не преодолеем вышеотмеченные проблемы на основе внедрения в практику рыночно-ориентированную систему управления физкультурно-спортивным движением, невозможно организовать эффективную работу на систематической основе по развитию массовой физической культуры и спорта, подготовке спортивного резерва и спорта высоких достижений. И, такая «Система» разработана, получила положительные отзывы в научных кругах, авторитетных специалистов в сфере физической культуры и спорта; прошла, частично, экспериментальное обоснование и ждет своего внедрения в практику.

#### Литература

1. Аникин В. Фальстарт реформам – Вечерний Бишкек от 14.02.2017 года;
2. Джамбаева А.К. Совершенствование знаний, умений и навыков здорового образа жизни у студентов // Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2016. – С.54-57.
3. Генофонд народа Кыргызстана: комплексное исследование. – Б.: 2014.
4. Кыргызская Республика в цифрах и фактах. – Б.: 2010. – С. 108-164.
5. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М.: 1999. – С.553.
6. Постановление Правительства Кыргызской Республики от 20.01.2017 года №35 «Об утверждении Положения об аккредитации общественных организаций физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности в Кыргызской Республике».

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

---

УДК 796. 078 (1-4)

**ЖОГОРКУ БИЛИМДҮҮ ДЕНЕ ТАРБИЯ АДИСТЕРИН ДАЯРДООДОГУ ОРДО**  
**ОЮНУНУН МҮМКҮНЧҮЛҮКТӨРҮ**

*Абдуллаев М. Т.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду.** Дене тарбия адистерин даярдоодогу ордо оюнунун мүмкүнчүлүктөрүн далилдөө маселеси каралган.

**Негизги сөздөр:** ордо, жогорку окуу жайлар, адистер.

**ВОЗМОЖНОСТИ ИГРЫ ОРДО В ПОДГОТОВКЕ**  
**ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

*Абдуллаев М. Т.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, Бишкек*

**Аннотация.** Обоснование возможности игры ордо для подготовки специалистов физической культуры.

**Ключевые слова:** ордо, высшие учебные заведения, специалисты.

**OPPORTUNITIES OF THE GAMES OF THE ORDO IN THE PREPARATION OF HIGH-**  
**QUALIFIED SPECIALISTS ON PHYSICAL CULTURE**

*Abdullaev M.T.*

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

**Abstract.** Possibilities of playing Ordo in the training of specialists in physical culture With higher education.

**Keywords:** ordo, higher education institutions, specialists

**Киришүү.** Изилдөөдө жогорку билимдүү дене тарбия адистерин даярдоо системасындагы ордо оюнунун орду жана ага мүнөздөмөсү берилди. Дене тарбия адистерин даярдоо системасында көйгөйлүү маселелердин бири болуп эсептелет [6,7].

Кыргыз Республикасында дене тарбия адистерди даярдоо, көп деңгээлдүү системада, СССРдин жогорку жана атайын орто окуу жайлары министрлиги тарабынан бекитилген бирдиктүү окуу планын негизинде жүргүзүлгөн. Ошол мезгилде Кыргыз Республикасында жогорку билимдүү дене тарбия адистерди даярдаган

окуу жай, Фрунзедеги Кыргыз мамлекеттик дене тарбия институту, 1947-жылдары азыркы Бишкектеги улуттук университеттин, 1955-жж. Оштогу педагогикалык унверсиеттин базаларында дене тарбия боюнча жогорку билимдүү адистерди даярдашкан. 1960-жж. Жалал-Абад шаарындагы, 1970-жж. Нарын шаарындагы педагогикалык окуу жайлардын негизинде атайын орто билимдүү дене тарбия адистери даярдала баштаган.

Кыргыз Республикасы эгемендүүлүккө жетишкенден кийин, ошол орто окуу жайлардын базаларында Жалал

Абад мамлекеттик унверситети (1993-ж.) жана Нарын мамлекеттик унверситети (1996-ж.) ачылып, ушул окуу жайларда дене тарбия факультеттери түзүлүп жогорку билимдүү дене тарбия адистери даярдала башталды.

Бул окуу жайлардын окуу план программалары “советтик” мамлекеттик стандартка ылайык жүргүзүлүп, бардык жогорку окуу жайларда социалдык багытта билим берилип, бекер окутуу системасы иштеп келген.

Буга педагогиканы өнүктүрүү милдеттери кирип: мектепке чейинки педагогика, мектеп педагогикасы, кесиптик билим берүү педагогикасы жана жогорку кесиптик адистик педагогикалары камтылган.

Ал эми дене тарбиянын теориясы жана усулу, адептик, эстетикалык тарбияларды педагогиканын бир бөлүгү катары өнүгүп, дене тарбия адистерди даярдоодо аралаш педагогика катары адамдын анатомиясы жана физиологиясы, жалпы психология ж.б дисциплиналардан билим берилип келген.

А. Мамытовдун “Высшее физкультурное образование в Кыргызстане: современное состояние и перспективы на будущее” – деген монографиялык эмгегинде Кыргызстандагы дене тарбия системасын жана келечектеги дене тарбия адистерин даярдоонун багыттарына талдоо берип, келечекте дене тарбия адистердин даярдалышына эл аралык деңгээлге төп келишине сереп салган [6].

Эмгекте 70-90-жылдардагы дене тарбия боюнча жогорку билим берүүнүн мазмунун үч негизги циклда (айлампада) коомдук – саясий, дарыгер – биологиялык жана өздүк – педагогикалык предметтик тартипте окутканын карап чыккан [6].

*Биринчи циклде* коомдук предметтерге КПССтин тарыхы, маркс – лениндик философия, илимий – коммунизмдин негиздери, саясий экономикаларды окутуп, жыйынтыгында илимий – коммунизмден мамлекеттик экзамен тапшырышкан.

*Экинчи циклде* адамдын анатомиясы, адамдын физиологиясы, биохимия,

гигиена, дене тарбия дарылоосу, массаж (укалоо), спорт медицинасы предметтерин окутуп, мамлекеттик экзаменди адамдын физиологиясынан тапшырышкан.

*Үчүнчү циклде* келечекте дене тарбия адистикти алып чыккан студенттердин өздүк кесиптик жактарына тиешелүү предметтик дисциплиналар каралган. Бул эки блок менен берилип: *биринчи* блокто чет тили, педагогика жана анын тарыхы, психология болсо, *экинчи* блокто адистике киришүү, дене көнүгүүлөрүнүн биомеханикасы, дене тарбиясынын теориясы жана методикасы, дене тарбиянын тарыхы аны уюштуруу, дене тарбия жана спорттун экономикасы жана уюштурулуусу, статистиканын негиздери, спорттук курулуштар, музыкалык – ритмикалык тарбия, жеңил атлетика, гимнастика, лыжа спорту, сууда сүзүү, оор атлетика, туризм, спорттук оюндар, кыймылдуу оюндарды окутуу жана окутуу методикалары кирген.

Жыйынтыгында дене тарбиянын теорисы жана методикасынан мамлекеттик экзамен тапшырылган. Ушундай эле ой пикирди Украиналык окумуштуу В.Б.Зинченко айтып кеткен [5].

Жогорудагы баяндамаларга караганда, ошол мезгилде элдик педагогика, улуттук дене тарбия кызыкчылыктары такыр эске алынбай унутта калган. Кыргыз Республикасы эгемендүү мамлекет болгондон кийин 1993-2003 жылдары улуттук кызыкчылыктагы педагогикалык багыттар өнүгө баштап, анын ичинде улуттук дене тарбия боюнча илимий көз караштагы эмгектер чыга баштады.

1994- жылдан баштап окуу планын төрт блокто карап, *биринчи* блокто гуманитардык жана социалдык – экономикалык дисциплиналар, *экинчи* блокто фундаменталдык жана табигый илимдик дисциплиналар, үчүнчү блокто жалпы кесиптик дисциплиналар каралып, мында спорттук багыттоо жана туризмден кийин эле улуттук спорттун түрлөрүн камтыган. Ал эми төртүнчү блокто атайын кесиптик дисциплиналар каралган (Г-19.303.1 адистиги боюнча окуу план).

Мында студент жалпы кесиптик дисциплинадан өзүнүн тандоосуна ылайык спорттун түрүн алууга укуктуу болгон. Мындай учурда унутулуп калган улуттук оюндардан күрөштөн башкасын студенттердин тандоосунда эч нерсе болгон эмес.

Жогорку окуу жайлардын көпчүлүгүндө дене тарбия сабактарында мамлекеттик стандарка ылайык окуу – план, мерчеминде улуттук оюндар анын ичинде ордо оюну боюнча билим берүү жүргүзүлбөгөн.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясында дене тарбия адистерин даярдоодогу көйгөйлөрдү, заманбаптын талабына карата даярдоо маселесин көтөрүп, улуттук оюндарды окутууда өзгөчө мамиле болуусун айтып чыгышкан [1, 7].

Бул окуу жайда келечекте дене тарбия адиси болуп чыккан студенттердин жалпы курстарда окугандарына орду окутуу программасы 12-26 сааттык көлөм менен бир семестрде (2005-жылдан бери) окутулган. 20 сааттык көлөмдө студенттер өз алдынча даярдык көрүшкөн. Мерчемди текшерүү үчүн зачет тапшыруу менен аяктаган. Окутуунун мазмуну ордо оюнунун техникалык – методикалык жактары менен чектелип, терең адистик кесиптик билим берилген эмес [3,4].

Педагогикалык кесибин өркүндөтүү (ПКӨ) максатында 200 сааттык көлөмдө окуу – машыгуу практикасынан өтүшкөн. Жогорку спорттук көрсөткүчкө жетүү максатында академиянын курама жааты 200 сааттык көлөмдөгү программда, спорттук көрсөтүчтөрүн өркүндөтүү (СКӨ) боюнча кошумча машыгуудан өтүшкөн. Мындагы мерчемдик документтер илимий негизде жогорку даражадагы спортсмендерди даярдоо тапшырмасын койбостон унверсиадага даярдоо максаты коюлган.

Ордо боюнча адистештирилген студенттердин билимин текшерүү зачет жана экзаменден өтүшкөн. 2016 окуу жылына чейин 5 – курстун аягында, “бакалавр” системасында окугандар 4 курста, адистик курстук иштерин жакташкан.

Дене тарбия академиясында жана башка дене тарбия адистерди даярдаган педагогикалык окуу жайларда келечекте физкультура (дене маданияты) мугалимдерин даярдоо системасында орду окутуу боюнча комплекс (ар тарап) уюштуруу иштери менен катар педагогикалык навиктарга жетишүү жакшы каралган эмес.

Ал эми дене маданияты академиясында жана педагогикалык жогорку окуу жайларда орду окутуу жалпы курстарда орточо 12-26 сааттык мерчем каралып, ордо оюнунун техникасы жана эрежеси менен таанышуу сабактары каралып анча чоң эмес милдеттер камтылган.

Республикабыздын студенттеринин арасында “унверсиаданын” программасына ордо оюну киргенине байланыштуу, ар бир окуу жайларда физкультура сабагынан тышкары ордо боюнча спорттук секцияларды ачып, орду сүйүүчүлөрдүн арасында окуу машыгуу иштерин жүргүзүп, негизинен техникалык даярдыктан өтүшкөн.

Бул окутуу машыгуу иштери ордо боюнча машыктырган машыктыруучунун чыгармачылыгына байланыштуу жүргүзүлүп, кийинки жылдары көпчүлүк адистер 1992-жылы чыккан ордо боюнча методикалык – усулдук колдонмунун негизинде ордочуларды даярдап келишкен [1, 2].

Ордо оюнун дене тарбия каражаты катары колдонуу – адистердин кесиптик билимине тиешелүү болгону байкалган. Ошондуктан 2005 жылдан тартып, Кыргыз Республикасынын дене тарбия жана спорт академиясында улуттук дене маданияты бөлүмү (факультети) ачылып, ордо, күрөш, тогуз коргоол, кулатуу жана кыргыздын кыймылдуу оюндары окутула баштап, ордо боюнча адистер даярдала баштаган. 2010 жылы бул факультетке мамлекет тарабынан акча каражаты бөлүнбөгөнүнө байланыштуу жоюлуп кеткен.

Тилекке каршы дене тарбия академиясындагы келечекте дене тарбия адиси боло турган студенттерге ошол мезгилде жалпы курстарга бөлүнгөн сааттардын көлөмү (12-26 саат) талапка

жооп бербей келген. Мында ордо оюну менен толук таанышып, анын техникалары жана тактикалары сыяктуу процесстер камтылган. Келечектеги дене тарбия адистеринин ордо оюну боюнча билим алуусуна сааттардын көлөмү жетишсиз болгон.

Изилдөөнүн максатык милдеттеринин бири, келечекте дене тарбия адистерин даярдоодо ордо оюнун окутуу калыптанган спорттун түрлөрүнө теңдештирүү болуп, бул багытта студенттерге тийиштүү мамлекеттик стандартка ылайык билим берүү каралган. Алардын дене тарбия компетентивтүүлүгүн жогорулатуу жана мектепке барып адистик ишмердүүлүгүнө байланыштуу болуп, мектептеги физкультура сабактарында ордо оюнун окутуу абалына изилдөө жүргүзүп, болочок дене тарбия адистеринин билимине ордону колдонууну талапка ылайык көрдүк.

Акыркы жылдары мектептерде ордо оюнун окутуу боюнча факультативтик сааттардын негизинде 2005-жылдан баштап мектептерде 4-11-класстарда вариативтик бөлүгүндөгү 20 сааттык программаны пайдалануу киргизилген. Мунун негизги максаты талантуу балдарды тандап ордо менен машыктыруу үчүн балдар спорт мектептерине жөнөтүү максат алган. Бирок бул иштер дене тарбия мугалимдеринин ордо боюнча билимсиздигинен кагаз жүзүндө калып келе жатат.

Ушуга байланыштуу ордо оюнун келечектеги дене тарбия системасында адистерди даярдоодо колдонуу, алардын мектеп, балдар спорт мектептеринде жана жогоркуу окуу жайларда окутуу орду атайын программалар аркылуу жүргүзүлүүсү, илимий эксперимент жактан изилденбегени аныкталды.

Мындай илимий изилдөөлөргө объективтүү жана субъективтүү себептер болуп келген. Объективтүү себептерге улуттук оюндар боюнча жогорку билимдүү адистерди даярдоого билим берүү мекемелеринин кош көңүл мамилеси болсо, субъективтүүгө дене тарбия адистердин улуттук оюндар боюнча билимсиздиги, кош көңүл маселеси, илимий көз

караштары, атуулдардын арасында улуттук оюндарга кызыгуусунун жоголуп бараткандыгы болду.

**Жыйынтык.** Келечекте жогорку билимдүү дене тарбия адистерин даярдоо системасында ордо оюну боюнча билим берүү мүмкүнчүлүгү учурда толук жооп берерин белгилесе болот.

### Адабияттар

1. Абдуллаев М. Т., Иманалиев Т. Т. Ордо оюну: теориясы жана усулу. [Текст]: окуу куралы. Бишкек: КББнын "Билим" басма борбору. – 2015. – 144 б.
2. Абдуллаев М. Т. Ордо: методикалык колдонмо. [Текст] – Ош: 1992. – 102 б.
3. Абдуллаев М. Т. Ордо боюнча Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын жалпы жана ордо спорттун тандап алган студенттерге түзүлгөн программа. [Текст] . – Бишкек: – 2013. 60 б.
4. Абдуллаев М. Т. Ордо боюнча балдар, өспүрүмдөр спорт мектептери, балдар өспүрүмдөр дене тарбия клубдары жана мектептердин, кесипчилик техникалык окуу жайлардын мектептен тышкары дене тарбия иштери үчүн программа. [Текст]. – Бишкек: 1996. – 20 б.
5. Зинченко В.Б. Пути совершенствования системы физическо-го воспитания студентов (на материалах вузов СССР). [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04; 13.00.01. – Киев: 1975. – 21 б.
6. Мамытов А. М. Высшее физкультурное образование в Кыргызстане [Текст]: современное состояние и перспективы на будущее. – Бишкек: 1998. – 208 б.
7. Саралаев М. К., Кийзбаев М. С., Мусалиева К. К. Улуттук дене тарбия боюнча адистерди даярдоо проблемалары [Текст]. Современные проблемы теории и практики национальной физической культуры, посвященной 120-летию со дня рождения Каба Уулу Кожомкула: илим. эмг. жый. – Бишкек: – 2008. – 191 – 195 бб.

**КАЗАХСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ БОРЬБА КАЗАК-КУРЕСИ КАК  
ВИД СПОРТА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА**

*Анаркулов Х.Ф.  
Кыргызская государственная юридическая академия, г.Бишкек  
bakytanarkulov@yandex.ru  
Мырзабосынов Е.  
Медицинский университет г. Семей, Республика Казахстан.  
bakytanarkulov@yandex.ru*

**Аннотация.** В данной статье рассматривается о необходимости дальнейшей популяризации данного вида спорта. Казахская национальная спортивная борьба «казак – куреси» закономерно является составляющей спортивной культуры Казахстана и как общественное явление.

**Ключевые слова:** балуан (борец), казак-куреси, спортивная культура, общество, молодежь.

**КООМДУН АЗЫРКЫ МЕЗГИЛДЕГИ ӨНУГҮҮСҮНДОГУ КАЗАКТЫН  
УЛУТТУК СПОРТТУК КҮРӨШҮ, ӨЗҮНЧӨ СПОРТ КАТАРЫ КАРАЛЫШЫ**

*Анаркулов Х.Ф.  
Кыргыз мамлекеттик юридикалык академиясы, Бишкек ш.  
Мырзабосынов Е.  
Медициналык университети, Семей ш., Казакстан*

**Корутунду.** Бул макалада казак-күрөшүнүн мындан ары ичинде кеңири тараптуу зарылчылыгы белгиленген. Ошондуктан казак-күрөшү закон ченемдүү спорттук маданияттын бир бөлүгү жана социалдык боло берчү нерсе катары каралат. Балбандардын даярдоо этаптары белгиленген: дене тарбиялык жалпылык спорттук жана күжүрмөндүк. Спорттук маданиятынын баалуулуктары көрсөтүлөт: жалпы маданият, социалдык-психологиялык жана атайын прикладдык.

**Негизги сөздөр:** балбан, казак-күрөшү, спорттук маданият, коом, жаштар.

**KAZAKH NATIONAL SPORTS FIGHT OF COSSACK-CURES AS A SPORT AT  
THE PRESENT STAGE OF THE COMPANY'S DEVELOPMENT**

*Anarkulov Kh.F.  
Kyrgyz mamlekettik juridikalik academy, Bishkek sh.  
Myrzabosynov E.  
Medical University, Semey, Kazakhstan*

**Abstract.** This article considers the need for further popularization of this sport. Kazakh national wrestling "Cossack - kuresi" is naturally a component of sports culture of Kazakhstan and as a social phenomenon.

**Key words:** baluan (wrestler), Cossack-kuresi, sports culture, society, youth.



**Актуальность исследования.** С приобретением РК независимости перед государством и общественностью встает вопрос сохранения и укрепления здоровья населения, и особенно учащейся молодежи. Учитывая сложную геополитическую ситуацию в мире, приоритетной становятся задача воспитания здорового, сильного, готового к высокопроизводительному труду и защите отечества, самореализующегося, уверенного в себе подрастающего поколения. Разумеется, одним из эффективных способов (средств) в решении такой архиактуальной задачи являются казахские национальные виды единоборства ввиду их прикладного аспекта и популярности. Одним из важнейших научных направлений исследований в сфере физической культуры и спорта (ФКиС), в том числе Казахской национальной физической культуры (КНФК) является научное обоснование физической (спортивной) культуры, как самодостаточной сферы деятельности человека и поиск ее инновационных составляющих, соответствующих современным политическим, экономическим и идеологическим условиям [1,2,3].

**Материалы и методы исследования.** Анализ теоретико-методических изысканий и наблюдений в процессе практической деятельности позволяет нам основание полагать, что Казахская национальная спортивная борьба «Казак-куресі» закономерно является составляющей спортивной культуры Казахстана. На наш взгляд ни у кого могут возникнуть то что «Казак-куресі» в современном обществе следует рассматривать как общественное явление. Развитие и популяризации превратившего из национального в один из международно-признанных видов спортивной борьбы (СБ), в настоящее время достигает своего пика. Нет сомнения, что в ближайшие годы вполне могут стать и Олимпийским видом спорта.

По статистическим данным

данный вид СБ занимает одно из первых мест в Казахстане по его популярности. Что первоначально представляет собой казак-куресі? Какое место оно занимает в Казахской национальной спортивной культуре? Какие проблемы тормозит его развитие в Казахстане и в Мировом масштабе?

Именно на эти вопросы следует дать ответы, чтобы найти и реализовать научно-педагогические управленческие решения, позволяющие более эффективно использовать средства этого уникального социокультурного явления для успешного решения приоритетных государственных задач.

Казак-куресі изначально, по сути, являлось средством выживания, защиты территорий и населения, но, прежде чем дойти до сегодняшнего времени, этот вид единоборства претерпела ряд изменений, направленные на спортивное толкование и вследствие этого изменили суть единоборства. Кроме этого, в современных условиях «казак-куресі» успешно прошло этап спортизации и сегодня является одним из самых эффективных средств формирования казахской национальной спортивной культуры (КНСК), особенно среди сельских жителей, детей и подростков.

В теории и практике этого вида СБ сложилась мнения, что отсутствие четко выстроенная правила соревнований, необходимых научно-методических материалов.

К вышеуказанным, дополнительно предлагаем, что развитие данного вида единоборства в Казахстане и за ее пределы сдерживается отсутствием понятия, т.е. логически оформленной мысли о «Казак-куресі», как о социальном явлении.

Проявляющиеся стремление унифицировать «казак-куресі» - не что иное, как попытка его упростить, уничтожить огромный творческий потенциал, вынуждать каждого быть как все. Подобные стремления уже не раз проводилась в сферах организации и управления и как правило терпела

неудачи. Учитывая особенности личности борца-балуана: бескомпромиссность, амбициозность, целеустремленность, гордость и др. в казак-куресі данный подход неприемлем в принципе, что может вызвать отторжение, вносить вред в популярности данного вида единоборства, что в конечном счете приведет к перестроению деятельности по его развитию.

Отсутствие четкого понятия, т.е. логически оформленной мысли о казак-куресі как о социальном явлении, позволило к тому, что сегодня казак-куресі дают такие определения, которые далеко не соответствуют тому, что имеется (накоплено) в самом деле [1].

Чаще всего на слуху термин (понятие) «белбау курес», хотя его применение применительно к тому, что распространение сегодня отождествляется с казак-куресі, на наш взгляд совсем неуместно.

Ряд теоретиков полагают [1,2], что всю практику, сегодня отождествляющуюся с казак-куресі, условно можно разделить по направлениям: физкультурно-массовое (система ФВ, направленная на развитие и совершенствование специальных физических качеств и сохранение ДА); спортивное (полноценный, полноправный самостоятельный вид спортивного единоборства, направленный на формирование умений и навыков ведения поединка с целью достижения победы в официальных соревнованиях); боевое (специальная профессионально-прикладная дисциплина, направленная на обучение технико-тактическим действиями (ТТД) и движениям единоборства).

По нашему мнению, такое разделение отображает всего лишь этапы подготовки балуана, вступающиеся в качестве составных частей всего целостного педагогического процесса, целью которого – всестороннее развитие личности одновременным овладением умениями и навыками ведения

поединка.

Таким образом, данная педагогическая система способна успешно решать ряд важнейших государственных и общественных задач: активное здоровье сформирование и здоровье сбережение, социализация личности, воспитание всесторонне развитой и обороноспособной, сторонников ЗОЖ учащейся молодежи.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В современных политических, экономических и идеологических условиях РК (низкий уровень здоровья населения, слабая мотивация к активным занятиям Фис, ЗОЖ, рост различных религиозно-экстремистских течений, отход молодежи от традиционно-сложившихся ценностей и др.) казак-куресі в этих случаях выступает эффективным общекультурным явлением в весьма удачно вписывается в национальную спортивную культуру суверенного Казахстана.

До недавнего времени феномен спорта высших достижений был связан с ФК и рассматривался как ее важная составляющая. Вместе с тем специальность этого социокультурного явления все больше давало о себе знать, как о самодостаточной сфере человеческой деятельности, имеющей собственное предназначение, не замещенное другой общечеловеческой культуры.

По мнению Л.И. Лубышевой [3] спортивная культура (СК) как наработанные в обществе и передающиеся из поколения в поколение ценности, социальные процессы и отношения, складывающиеся в ходе соревнований и подготовки к ним, которые преследуют цель достижения первенства или рекорда посредством физического и духовного совершенствования человека. Согласно со структурой (квалификацией) ценностей СК, следует говорить о казак-куресі как о составляющей СК. В связи с этим нами полагается необходимыми разъяснить как посредством казак-

куресі приобретаются те или иные ценности СК и успешно решаются приоритетные задачи.

В ранее проведенных исследованиях [1,2] была разработана и внедрена в процесс физического воспитания школьников здоровьесформирующая технология на основе использования не сложных (простейших) технико-тактических действий (ТТД).

Итоги нашего формирующего эксперимента показали более высокий прирост у балуанов ЭГ по сравнению с КГ в большинстве тестовых заданий на определение уровня физической подготовленности (ФП) ( $P < 0,05$ ). Посовместно внедрение инновационной технологии способствовало положительный прирост системы ценностных ориентаций и улучшило процесс социальной приспособленности занимающихся. Для занимающихся приоритетным стали: смелость, честность, дисциплинированность, ответственность, забота о товарищах, обострение чувства к учебе и др. При этом снизился уровень негативных показателей: агрессивность, конфликтность. Высокая эффективность инновационной технологии обусловлена существенным повышением уровня занимающихся благодаря снижению заболеваемости занимающихся, повышению ФП, улучшению психологического и эмоционального состояния и достаточно высоким уровнем мотивации к занятиям физическими упражнениями и образовательному процессу по ФК.

**Заключение.** Казак-куресі как составляющий СК способствуют успешно решить задачи воспитания жизни способной личности нравственно-волевого, духовно богатого, физически совершенного, социально приспособленного, психологически устойчивого человека,

обладающего знаниями и способностями, необходимыми для жизнедеятельности в современном обществе.

В условиях крайне острой необходимости развития массового спорта и модернизации ФВ учащейся молодежи внедрение новых технологий и применением средств казак-куресі оправдано и становятся актуальным в ФВ и ЗОЖ.

Взвешенное отношение к казак-куресі и представление более широких возможностей для самореализации балуанов позволяет повысить уровень развития КНФК путем повышения:

- численности населения, систематически (не менее трех раз в неделю) занимающихся Фис;
- результаты выступления балуанов (спортсменов) на международных состязаниях.

### Литература

1. Алимханов Е Совершенствование национальной борьбы казахша курес путем изменения модели спортивной одежды: дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04. – Алматы: 1997. – 140с.
2. Донбаев А.Б. Становление казах-куресі как учебной дисциплины: дис. ...канд.пед.наук: 13.00.04.– Алматы: 2010 – 126 с.
3. Лубышева Л.И. Спортизация в общеобразовательной школе. Теория и практика физической культуры – М.: 2009. – 167с.
4. Алимханов Е.А. Казак – куреш: Правила соревнований. – Алматы, 2010. – 28 с.

## НАРОДНЫЕ ИГРЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ

Ерменова Б.О.

Государственный университет им. Шакарима,  
Казахстан, г. Семей, [ermenova61@mail.ru](mailto:ermenova61@mail.ru)

**Аннотация.** В статье приводятся результаты исследования по применению народных игр на уроках физкультуры в целях повышения двигательной активности и развития физических качеств школьников.

**Ключевые слова:** спорт, народная игра, школьники, двигательная активность

## ЭЛДИК ОЮНДАР МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНДА ДЕНЕ-ТАРБИЯ САПАТТАРЫН ӨНҮКТҮРҮҮДӨГҮ НАТЫЙЖАЛУУ КАРАЖАТ КАТАРЫ

Ерменова Б.О.

Шакарима атындагы мамлекеттик университет,  
Казахстан, Семей шаары  
E-mail: [ermenova61@mail.ru](mailto:ermenova61@mail.ru)

**Корутунду.** Макалада мектеп окуучуларындагы кыймыл-аракеттерди жогорулатуу жана дене-тарбия сапаттарын өнүктүрүү максатында дене-тарбия сабактарындагы элдик оюндарды колдонуу боюнча жүргүзүлгөн изилдөөнүн жыйынтыктары корсотүлөт.

**Негизги сөздөр:** спорт, элдик оюн, мектеп окуучулары, кыймыл-аракет.

## PEOPLE GAMES AS EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF SCHOOLCHILDREN

Ermenova B.O.

State University named after Shakarim  
Semey, Kazakhstan  
[ermenova61@mail.ru](mailto:ermenova61@mail.ru)

**Abstract.** The article presents the results of a study on the use of folk games in physical education classes in order to increase the motor activity and develop the physical qualities of schoolchildren.

**Keywords:** sport, national games, schoolchildren, motor activity

**Введение.** В настоящее время в Казахстане наблюдается повышенный интерес к истории своего народа и культуре предков, ведется активная деятельность по сохранению, восстановлению различных традиций, обрядов и духовных ценностей национальной культуры.

Весьма эффективным средством для развития разнообразных двигательных навыков и умений, необходимых во всех видах деятельности на протяжении многих веков являлись народные подвижные игры. Преимущество подвижных игр состоит в том, что в комплексе они включают в себя все виды естественных движений человека:

ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами и, поэтому, являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей [1]. В основе игр лежат физические упражнения, в ходе выполнения которых, игроки овладевают основными двигательными качествами. Игра способствует развитию таких важных физических качеств человека, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость.

Целенаправленная организация  
двигательной деятельности ребенка

способствует улучшению его психофизического здоровья. В этом аспекте культурная ценность народных игр бесспорна. Испокон веков в играх отражается образ жизни людей, их быт, национальные устои, представление о чести, смелости и мужестве, желание обладать силой, ловкостью, быстротой, проявлять выдержку, находчивость, волю и стремление к победе.

Подвижные игры как эффективное средство, способствуют развитию физических качеств и сохранению здоровья школьников.

**Цель исследования** - определить влияние казахских народных подвижных игр на двигательную активность учащихся.

Использование народных игр, физических упражнений и развлечений в воспитательных целях – явление не только историческое, но и уникальное. Эти средства физического воспитания занимали большое место в народном быту, прежде всего, в силу того, что они не только имели военно-патриотическую и оздоровительно-прикладную направленность. Показательным в смысле сказанного являются, в частности, произведения выдающихся деятелей средневековья Махмуд Кашгарского и Юсуфа Баласагунского, обусловленные хорошо выбранным исходным материалом, где народные игры и забавы трактуются как продукт участия и потребления естественных благ, с помощью которых можно вести ничем другим незаменимую подготовку здорового и жизнерадостного поколения [2, 184 с.].

В процессе исследования ставились следующие задачи:

1. Изучить и обобщить опыт учителей физического воспитания г. Семей;

2. Посредством проведения педагогического эксперимента определить содержание и методику применения на уроках физического воспитания дополнительных упражнений, элементов народных игр для развития быстроты,

ловкости, силы и гибкости у школьников 5-9 классов;

3. Экспериментально проверить и оценить эффективность влияния предлагаемых средств и методов на развитие двигательных качеств школьников, а также на повышение их интереса к занятиям, дисциплинированности, организованности с учетом успеваемости.

**Методы изучения:** литературные источники, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, анкетный опрос и другие методы, позволяющие выявить все ценное, что сложилось в народной педагогике физического воспитания и народной спортивной практике.

Исследования проводились в два этапа на базе общеобразовательной школы №39 г.Семей (138 учащихся, в возрасте 11-15 лет).

На первом этапе исследования обрабатывались материалы антропометрических и функциональных данных школьников. Участвующие в эксперименте школьники, как показала предварительная тестовая проверка, не отличались друг от друга как по физическому развитию, так и по физической подготовленности. Бытовые условия так же не имели существенных различий.

В тестовую проверку были включены следующие виды: бег 30 м с высокого старта; бросок веса (1,5 кг) через голову назад; прыжок в длину с места; сила кисти; силы мышц разгибателей туловища; метание тела на дальность (для 5-6 класса – теннисный мяч, для 7-8 классов – граната весом 500 гр.); метание теннисного мяча в цель.

Для экспериментальной группы была составлена специальная программа с включением в нее дополнительного материала национальных средств физического воспитания. Использовалось около 25 различных игр, которые способствовали воспитанию самостоятельности, инициативы, активности, настойчивости, смелости и других качеств. Например такие игры, как

«Сандық» (Сундучок), «Мысық пен тышқан» (Кошка и мышка), «Ақ терек» (Белый тополь, серый тополь), «Орамал тастау» (Бросить платок), «Қасқыр мен тайлак» (Волк и верблюжонок), «Қара құлак» (Черное ухо), «Найза-так» (Палка – копье), «Қасқыр мен қойлар» (Волк и овцы), «Аш қасқыр» (Голодный волк) и многие другие.

В контрольной группе занятия проводились без каких-либо изменений, в соответствии со школьной программой. В конце экспериментальной работы был проведен анкетный опрос и беседы с учащимися (98 чел) и учителями (32 чел).

**Результаты исследования.** По результатам опроса, большинство учащихся знают много народных видов спорта и любят их, особенно национальную борьбу. Национальная борьба – традиционный и наиболее доступный вид спорта. Относительно желаний заниматься другими видами спорта получены разнообразные ответы: баскетбол (34%), легкая атлетика (преимущественно бег) 24% футбол (40,8%) и т.д.

С целью определения степени эффективности комплекса упражнений, а также методов проведения занятий было проведено вторичное обследование школьников обеих групп. Результаты которого дали возможность выявить разность между показателями первого и второго тестирования.

Так, например, прирост показателей в беге на 30 м. После вторичного обследования оказался равным в опытных группах у мальчиков 0,3, у девочек 0,4, тогда как в контрольной группе 0,1. Эти различия на сравнительно короткой дистанции весьма существенны (достоверность  $P=0,01$ ). Метание через голову назад в опытных группах увеличилось по сравнению с контрольным у мальчиков на 5,34 м., у девочек – на 3, 10 против 1,78 и 1,31м. Достоверность межгрупповых различий очевидна ( $P=0,001$ ).

Если в первичном обследовании разность в показанных результатах составляла в силе кисти и становой силы у мальчиков и у девочек в пределах 1-2 кг, то

сейчас в силе кисти в опытной группе составляют у мальчиков от 4,9 до 5,7 кг ( $P=0,01$ ), против 1,3-2,5 кг и 1,1-1,7 кг в контрольной группе.

Аналогичная картина в силе мышц разгибателей туловища в опытной группе у мальчиков 18,4-19,4 кг ( $P=0,01$ ), у девочек 12,7-15,7 кг ( $P=0,01$ ). Против данных в контрольной группе – у мальчиков 5,4-9,2 кг, у девочек 3,4-5,7 кг.

Результаты заключительного исследования по прыжкам в длину с места показали, что в опытных классах у мальчиков этот результат составляет от 11 до 23 см., а у девочек от 15 до 17 см., тогда как в контрольной группе соответственно 6-12 см. и 5-7 см. критерии достоверности различия у мальчиков 5-6 классов составляет  $P=0,01$ , 7-8 классов  $P=0,02$ , у девочек 5-6 классов  $P=0,001$ , 7-8 классов  $P=0,01$ .

Параметры во всех приведенных видах проверки подтверждают эффективность дополнительных упражнений, которые были использованы на занятиях с опытной группой школьников. Это дает основание использовать их в физическом воспитании не только в городских школах Республики Казахстан, но в сельских условиях обучения.

Подводя итоги проведенных исследований, следует отметить, что более высокие темпы прироста показатели скорости, быстроты действий, ловкости и гибкости, устойчивости, равновесия, скоростно-силовых качеств, некоторых навыков, достигнутых в опытных классах, являются результатом правильного применения дополнительных упражнений, элементов народных видов спорта и игр в сочетании с программным материалом в процессе экспериментальной работы.

#### **Выводы:**

- Экспериментальная работа, проведенная в общеобразовательной школе №39 г.Семей показали, что вполне возможно сочетать выполнение обязательного программного материала с элементами народных игр, специальными упражнениями для более эффективного

влияния на развитие физических качеств школьников.

• Исследования установили, что целенаправленное применение специальных упражнений, элементов народных игр повышает эффективность влияния уроков физического воспитания даже при двухразовом их проведении в неделю.

• Применение на уроках физического воспитания в опытных классах специально подобранных упражнений, народных игр дало статистически достоверные улучшения в развитии быстроты, гибкости, равновесия, ловкости и силы у учащихся опытных классов по сравнению с контрольными.

• Используемые средства и методы их применения вызывают не

одинаковые изменения в развитии двигательных качеств у мальчиков, юношей, девочек и девушек, что обуславливает необходимость в дальнейшей конкретизации средств и методов в работе с учащимися разного пола и возраста, повышает интерес к занятиям физическими упражнениями.

### Литература

1. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с.

2. Таникеев М. Мир народного спорта: Научное издание.- Алматы: Санат, 1998. - 288 с.

УДК 393.79

## САКРАЛЬНОСТЬ ИГР У ТЮРКСКИХ НАРОДОВ РАННЕГО СРЕДНЕВЕКОВЬЯ

*Коротенко В., Фукалов И.*

*Кыргызский национальный университет им. Ж.Баласагына, г. Бишкек.*

**Аннотация.** В статье рассмотрено сакральность игр в религиозных представлениях тюркских народов Центральной Азии периода раннего средневековья.

**Ключевые слова:** тюркские народы, средневековье, игры.

## ОРТО КЫЛЫМДАГЫ ТҮРК ЭЛДЕРИНИН ОЮНДАРЫНЫН САКРАЛДУУЛУГУ

*Коротенко В., Фукалов И.*

*Ж.Баласагын ат. Кыргыз улуттук университети, Бишкек ш.*

**Корутунду.** Бул макалада орто кылымдагы Борбор Азиядагы түрк элдеринин оюндарынын диндик ишенимдериндеги сакралдуулугу каралган.

**Негизги сөздөр:** түрк элдери, орто кылым, оюндар.

## SACRALITY OF GAMES OF THE TURK PEOPLES OF THE EARLY MIDDLE AGES

*Korotenko V., Fukalov I.*

*Kyrgyz National University named after J. Balasagyn*

**Abstract.** The article deals with the sacredness of games in the religious representations of the Turkic peoples of Central Asia during the early Middle Ages.

**Keywords:** turkic peoples, middle ages, games.

**Введение.** Образ игровых традициях разных тюркских народов соревнований в традиционных культурных занимает важное место, начиная с

каменного века. Зарождение и развитие этого образа в мировоззрении кочевых народов Центральной Азии и, в первую очередь, у тюрков можно проследить на основе анализа памятников материальной культуры и изображений игровых занятий на территории Центральной Азии. Но несомненен и тот факт, что элементы мировосприятия древнего человека сохранились и в комплексе традиционных верований, элементы которых перешли в мировые религии.

**Цель исследования.** Показать сакральную связь символики образа игры с обществом нашедшей своё отражение в родословных преданиях народов Центральной Азии.

**Материалы исследования.** Изучение и анализ литературы по этнографии, тюркологии, истории средних веков.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Наиболее древний мировоззренческий пласт сохранился в промысловом культе, он продолжает свое бытование и в период, когда основным занятием становится скотоводство. Этнографические материалы дают нам, в основном, информацию о том периоде, когда ещё сохранялось совмещение охоты и скотоводства, и охотник зачастую был еще и скотоводом и, наоборот, скотовод по необходимости занимался охотничьим промыслом. Это соединение привело к появлению охотничье-скотоводческих игр, связанных с кочевой жизнью и бытом, которые преследовали своей целью не только обеспечение удачи в охоте, но и сохранение своего скота и своего хозяйства от бед [2, с.33-38]. Они были результатом переосмысления охотничьих верований более ранних периодов и сохраняли их основные элементы. Одним из таких элементов была игровая культура и ее сакральное значение в кочевой среде. Игры в архаических культурах преимущественно кочевого образа жизни были сакральными обрядами. Сакральные игры были основаны на имитации. Например, во время обрядовой охоты ее участники облачались в шкуры соответствующих животных, подражали их повадкам, имитировали выслеживание

зверя, его преследование, копировали действия человека при исполнении охотничьих плясок, изображали полет птицы, движение змей и т.д. Это давало возможность условной победы над зверем, помогало преодолеть ужас перед ним. Подражание повадкам животных, использование зооморфных масок стало неотъемлемой частью тотемических обрядов, связанных с представлением о сверхъестественном родстве определенной группы людей (рода) с животными или растениями – тотемами (у кочевников Евразии тотем – «его род»), об их происхождении от общих предков. Обрядовое значение, целью которого, вероятно, также была защита от волков, имели в древности и коллективные конные игры, включавшие реальную, но с рядом условий, охоту на волка или её имитацию. Так, у кыргызов игра «кок берюгарт» (букв. «волкодрание») была разновидностью известного «кокпара», но в ней объектом была не туша козла, а живой волк, пойманный, снова отпущенный в степь и преследуемый джигитами аула [1, с.114]. У казахов игра «кыз-бёрю» была одним из вариантов распространенной игры «кыз-куу» (догони девушку), в которой всадница, преследуемая джигитами, изображала волчицу, а они пастухов. Можно утверждать, что этот образ игр в шаманистских традициях сохранил многие архаичные элементы, которые не сохранились в других традиционных верованиях. Например, вера в то, что человек временно может становиться волком или другим животным, сохраняя в то же время человеческий разум. Этой способностью обладали, в первую очередь, шаманы. Оборотничество в ранний период у многих народов понималось как ритуальное платье, которое можно надеть и скинуть или одолжить другому. Оно не несло положительной или отрицательной окраски и воспринималось как должное. По всей видимости, вера в оборотничество у кочевых народов Центральной Азии существовала на переходном этапе от родоплеменного строя к военной демократии и ранней государственности. И это нашло отражение больше в эпическом



творчестве чем в традиционных верованиях этих народов, где только шаман может превращаться в волка и то в другом мире [5]. Оборотничество использовалось в игровой среде как ритуально-сакральный аспект, позволяющий игрокам задействовать все силы в достижении победы в игре. Победа в игре несла сакральный, тотемный характер. Победа символизировала оберег от сглаза, несчастий и неудач в кочевой жизни. В целом же, характеризуя место образа игр в традиционных верованиях кочевых народов Центральной Азии, если не останавливаться на отдельных культовых характеристиках, можно выделить три разновременных мировоззренческих пласта. Первый, наиболее архаичный пласт, сохраняет следы сакрализации игровой культуры, представления об особой роли игры в жизни социума и т. д. Следующий пласт связан с развитием скотоводческого хозяйства, когда можно говорить о суеверном отношении к игре, которое к тому же подкреплялось древними поверьями о ее сакральности. Сюда же относятся представления, перешедшие в буддизм и ислам. Последний относится скорее к мировосприятию, чем к комплексу религиозных верований, так как, с одной стороны, он впитал все предыдущие представления об образе игры, с другой, кардинально их менял. Эти представления нашли свое отражение, в основном, в фольклоре: сказках, поговорках, загадках и т.д. [3,с.48]. В них игра уже не выглядит особо почитаемой, в то же время указывается роль игры в качестве воспитательной и познавательной функции. Основная функция игры, по сути, сводится к двум аспектам: игра как борьба за что-то и показ этой борьбы. Это может быть простой показ перед зрителями чего-либо данного самой природой (у животных), у детей эти представления наполнены образами. В этом случае больше всего интересует духовный элемент в священных культовых спектаклях. Задействованы в культовой действия убеждены, что оно претворяет в жизнь некое благо. Такое представление сохраняет все формальные признаки игры, но после окончания игры ее действие не прекращается, а продолжает существовать в повседневном внешнем мире [4,с.78].

Игровой характер имеет высокую сакральную реальность как религиозный культ, и может быть присущ наиглавнейшим действиям – актерской игре, музыкальному исполнению, спортивным соревнованиям. Вопрос заключается в том, насколько ритуал жертвоприношения, характерный практически для всех религий, остается в пределах игры. Автор труда "Человек, что играет" И. Хейзинга считает, что священнодействие по своей форме является игрой, поскольку оно переносит всех участников в другой мир, отличный от обычного. Здесь И. Хейзинга ссылается на Платона, который провозглашал тождество игры и священнодействия как данность. Поэтому "жить нужно играть в добрые игры, принося жертвы в пении и танцах, чтобы можно было снискать расположение богов, а врагам дать отпор и победить их в бою" [4,с.88]. Состязательность как важнейшая социокультурная свойство проявляется не только в правовой и военной сферах. Сферы знания и мудрости также испытали на себе это свойство. Для архаической культуры человека важно знать, что значит иметь над этим власть. Для нее любое упорядоченное знание священное, это тайное и волшебное знание. Культура - это упорядоченный ход вещей, установленный и определенный богами, хранится и поддерживается отправлением культа для сохранения жизни на благо человека. Культура как человеческая жизнедеятельность ничем другим не оберегается настолько надежно, как знанием человека о священных вещах и их тайные имена, знанием о происхождении мира. Соревнования в сакральном знании укоренены в самых глубинах религиозного культа и является его существенной составляющей. Вопросы, которые жрецы по очереди или по вызову задают друг другу во время жертвоприношения, в полном смысле слова являются загадками, а по форме и направленности подобные загадки загадываются в совместной игре.

Функция такого сакрального противоборства в загадывании загадок нигде не прослеживается так четко, как в кочевой традиции. В мудрости упражняются, как в священных искусных

ремеслах. Философия возникает здесь в форме игры [6, с. 60].

**Заключение.** Образ игры окончательно не потерял своей сакральности на протяжении нескольких тысячелетий и продолжает занимать особое место в религиозных представлениях кочевых народов Центральной Азии. Образ игры является одним из наиболее значимых символов, разных народов мира. Во многих культурах он имеет особую роль и огромное культовое, ритуальное и социальное значения. Сакральная связь символики образа игры с обществом нашла своё отражение в родословных преданиях народов Центральной Азии, в которых этот образ занимает важное, если не ведущее положение. Это отмечалось в эпоху распространения ислама и поздних эпохах, когда игры стали неотъемлемым культом силы и мужества в государствах на протяжении всей истории тюркских народов.

## Литература

1. Аристов Н.А. Труды по истории и этническому составу тюркских племен. – Бишкек: Илим, 2003. – 490 с.
2. Средняя Азия в эпоху камня и бронзы. – М.-Л.: Наука, 1966. – 290 с.
3. Хазанов А.М. Кочевники и внешний мир. – Алматы: Дайк-Пресс, 2002. – 604 с.
4. Хёйзинга Й. Homo Ludens: В тени завтрашнего дня. – М.: Прогресс, 1992. – 360 с.
5. Чоротегин Т.К. Этнические ситуации в тюркских регионах Центральной Азии середины IX-начала XIII вв. по арабоязычным и персоязычным источникам IX-XIII вв. / Автореф. дисс. ... канд. ист. наук. – Ташкент, 1988. – 19 с.
6. Эльконин Д. Психология игры. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 360 с.

УДК

### ИГРЫ И СОСТЯЗАНИЯ В КАРА-КАЛПАКСКОЙ ПОЭМЕ «КЫРК-КЫЗ»

*Масамиров Б.С.*

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

**Аннотация.** В данной статье отражены игры и состязания из кара-калпакской поэмы «Кырк-кыз», которые показывают традиционную самобытность и образ жизни каракалпакского народа, и где отражены сведения о традиционных видах игр и состязаний тюркских народов Центральной Азии.

**Ключевые слова:** игры, состязания, кара-калпаки.

### КАРА-КАЛПАКТАРДЫН «КЫРК-КЫЗ» ЧЫГАРМАСЫНДАГЫ ОЮНДАР ЖАНА МЕЛДЕШТЕР

*Масамиров Б.С.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду.** Бул макалада кара-калпактардын «Кырк-кыз» чыгармасында элдик оюндар жана мелдештер аркылуу Борбордук Азиядагы түрк элдеринин салттуу жашоо-тиричилиги чагылдырылган.

**Негизги сөздөр:** оюндар, мелдештер, кара-калпактар.

**Abstract.** *This article reflects games and competitions from the Karakalpak poem "Kyrk-kyz", which show the traditional originality and way of life of the Karakalpak people, and where information about traditional kinds of games and contests of the Turkic peoples of Central Asia is reflected.*

**Keywords:** *games, competitions, kara-kalpaks.*

**Введение.** Героические эпосы есть у всех народов, где воспеваются невероятные подвиги героев и борьбы с чужеземными захватчиками. Но в эпосе также воспеваются и удивительные состязания и игры. Эпические герои есть у всех народов, где главными (действующими) лицами являются богатыри. Немало эпосов, где рассказывают и о воинственных девушках амазонках. Одним из замечательных поэтических сокровищ каракалпакского народа, в котором нашли выражение его высокие духовные идеалы, является эпическая поэма «Сорок девушек» («Кырк кыз»). Сказания о девушке-воительнице встречаются у многих народов, но о целой группе воинственных девиц есть только у каракалпаков.

**Цель исследования.** Показать традиционную самобытность и образ жизни каракалпакского народа, и где отражены сведения о традиционных видах игр и состязаний тюркских народов Центральной Азии.

**Материалы исследования.** Различные варианты сказаний каракалпакской поэмы «Кырк-Кыз».

**Результаты исследования и их обсуждения.** Среди множества памятников каракалпакского народного творчества героическая поэма «Кырк-кыз» («Сорок девушек») стоит на первом месте, – это подлинное сокровище народной поэзии. Героическая поэма «Кырк-кыз» была записана в 1940 г. со слов известного народного сказителя Курбанбая Тажибаева (1876-1958) в Турткульском районе, Каракалпакской АССР. Каракалпакская народная поэма «Кырк-кыз» завоевала широкую известность. Она переведена на русский, узбекский, казахский,

туркменский, киргизский, литовский языки. Видный французский писатель Луи Арагон, внимательно изучающий литературы народов Советского Союза, сравнил героические образы каракалпакской поэмы с героями знаменитой «Песни о Роланде». Богатырская поэма «Кырк-кыз» многослойный литературный и исторический памятник. В нем нашли отражение как события глубокой древности, так и близкого к нам времени, в частности, военные столкновения, происходившие в Хорезмском оазисе и в Туркестане в XVIII веке [3].

Образ Гулаим и ее отважных соратниц, а также Алтынай – положительных героев эпоса – является своего рода вызовом установление ислама – религии, принижающей женщину, проповедующей затворничество, исключение женщин из общественной жизни. Уникальность каракалпакского эпоса состоит в том, что девушки выступают не только в роли спутницы мужчин, но также защитниками интересов своего народа и отчизны. В нем воспеваются подвиги воинственных девушек (амазонок) во главе прекрасной воительницей Гулаим. Воинственные девушки были бесстрашными и сильными. Девушки были физически развитыми, девушки могли метко стрелять с лука, хорошо владели мечами, ловко управлять конями. В эпосе отмечается, что в незапамятные времена в старинном городе Саркоп жил бай Аллаяр — отец шести сыновей и дочери Гулаим. Когда Гулаим исполнилось пятнадцать лет, она попросила у отца собственное владение остров Миуели и воздвигла на нем неприступную крепость. Главная героиня

эпоса (воительница) возглавила отряд «сорока девушек», таких же смелых, отважных, храбрых как сама. Гулаим обучила своих подруг к воинскому искусству: верховой езде, стрельбе из лука, фехтованию, для того что бы вести борьбу против калмыцкого хана Суртайши и Иранского правителя Надир-шаха.

В каракалпакском эпосе рассказывается не только о сражениях девушек против иноземных захватчиков (в лице хана Суртайши и Иранского правителя Надир-шаха), но также в эпосе отрывки игр и состязаний. Гулаим устраивает той с игрой в козлодрании и борьбой. Вот как описывается данная игра в эпосе:

«...С козлодранием и борьбой,  
Повела за собой подруг  
На широкий зеленый луг,  
Завязала потешный бой»[1,2].

Эпическом герое «Кырк-кыз» очень красочно описывается состязания (схватка) в борьбе отца Аллаяра с калмыкским ханом Сурташой:

«...Вдруг схватились!

Началась настоящая борьба» [1;2].

Схватка между баем Аллаяром и Сурташой была не на жизнь, а на смерть, где победителем вышел Калмыкский хан Суртайша.

Захватив город Саркоп Калмыкский хан устраивает той с играми и состязаниями:

«...И стрелков позвал, и борцов,

И дутарщиков, и певцов.

Пировал и торжествовал,  
Ликовал Суртайша-бахвал» [1; 2].

В конце поэмы «Кырк-кыз» Гулаим вместе с сорока девушками и с батыром Арысланом побеждает своих врагов и передает управление страной народу – каракалпакам, узбекам, туркменам и казахам, населяющих Хорезмский оазис. Гулаим с мужем Арысланом и девушками воительницами с победой возвращаются в город Саркоп.

**Заключение.** Игры и состязания отраженные в поэме «Кырк-кыз» показывают традиционную самобытность и образ жизни каракалпакского народа. По данной поэме можно получить широкие сведения о традиционных видах игр и состязаний, которые культивируются не только у каракалпаков, но и у других тюркских народов Центральной Азии.

## Литература

1. Сорок девушек: Каракалпакская народная поэма. - Нукус: «Каракалпакстан», 1983. – 148 с.
2. Сорок девушек: эпос. 2-е изд. – Нукус: «Каракалпакстан», 198. - 358 с.
3. Сорок девушек: эпическая поэма / Точка доступа:  
<http://www.zivouz.uz/ru/folklor/karakalpakskaya-narodnaya-poeziya/1076-2012-11-29-09-47-20>.

## УЛУТТУК ОЮНГА НЕГИЗДЕЛГЕН ДИДАКТИКАЛЫК ОЮНДАР АРКЫЛУУ КЕПТИК КОМПЕТЕНТТҮҮЛҮКТҮ ӨНҮКТҮРҮҮ

*Мусаева В.И.*

*И.Арабаев ат. Кыргыз мамлекеттик университети, Бишкек ш.  
[musaieva58@mail.ru](mailto:musaieva58@mail.ru)*

**Корутунду.** Макалада студенттерди башталгыч мектепте мугалимдик кесипте иштегенде предметтик стандартты окуп-үйрөнүүсү, “Адеп” окуу китебин жазууда улуттук оюндарды киргизгендиги, компетенттүүлүк, баалоо тууралуу кеңири түшүнүк берилди. Улуттук оюндардын негизинде дидактикалык оюндардын түрлөрүн пайдалануу аркылуу кептик компетенттүүлүктү өнүктүрүүнүн ыкмаларын билүү, акыл-эс маданиятына, чечендик кепке үйрөтүүчү табышмак, жаңылмач айтуу, макал айтуу оюндарын өткөрүү маселеси каралды.

**Негизги сөздөр:** педагог-студент, кыргыз тили, улуттук оюндар, дидактикалык оюндар, акыл-эс маданияты, чечендик кепке үйрөтүүчү оюндар, табышмак-оюну, жаңылмач айтуу оюн, макал айтуу оюну.

## РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР, ОСНОВАННЫХ НА НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГРАХ

*Мусаева В.И.*

*Кыргызский государственный университет им. И.Арабаева, г.Бишкек  
[musaieva58@mail.ru](mailto:musaieva58@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье отмечено обучающие и воспитательные роли и функции национальных кыргызских дидактических игр для начальных классах проводятся специальные уроки о национальных играх. Классификации дидактических игр, грамматические, риторические игры, игры-загадки, игры-сказки, игры-пословицы.

**Ключевые слова:** педагог-студент, кыргызский язык, национальные игры, дидактические игры, риторические игры, игра-загадка, игры-пословицы и поговорки.

## DEVELOPMENT OF SPEECH COMPETENCE WITH DIDACTIC GAMES BASED ON NATIONAL GAMES

*Musaeva V.I.*

*Kyrgyz state university named after I. Arabaev  
[musaieva58@mail.ru](mailto:musaieva58@mail.ru)*

**Abstract.** The article mentions the teaching and educational roles and functions of national Kyrgyz didactic games for primary classes, special lessons are given about national games. Classification didactic games, grammatical, rhetorical games, riddles, fairy-tale games, proverbs.

**Keywords:** teacher-student, Kyrgyz language, national games, didactic games, rhetorical games, puzzle game, proverbial games and sayings.

**Актуалдуулугу.** Педагогика адистигиндеги жогорку окуу жайлардын бүгүнкү күндөгү студенттери эртең мектеп мугалими катары ишке киришет. Алар эмнелерди билип, эмнелерге даяр болуусу зарыл деген суроо турат. Башталгыч

мектептин эне тилинин мамлекеттик стандарты улам коомдогу, билим берүү тармагындагы жаңыланууларга ылайыкташып, өзгөрүп, толукталып тураары анык. Биринчи кезекте мектеп мугалими ушул предметтик стандартты

окуп-үйрөнүп чыгуусу зарыл. Себеби дал ошол стандартта ар бир предметтин максат, милдеттери, жол-жоболору, негизги логикасы камтылган. Эгерде, улам өзгөрүүгө учурап жаткан стандарт менен педагог таанышпаса, анын ишинде бир катар кыйынчылыктар келип чыгышы ыктымал.

Азыркы ааламдашуу заманында дүйнөдөгү билим берүү системасында барган сайын жаңы көрүнүштөр орун алууда. Мисалы, окутуунун методуна, методологиясына гана эмес ошол эле учурда компетенттүүлүктөргө, баалоого көңүл буруу күчөп турган учуру. Ушул окутуунун методдорун, ыкмаларын компетенттүүлүктөр жана баалоо менен бир бүтүндүк катары карап окутууга басым жасалып, окуучунун билимин баалоо анын компетенттүүлүгү менен байланышта болуш керектиги белгиленүүдө. Тактап айтканда, окутуу ишинде компетенттүүлүк менен баалоо бир бүтүндүк катары каралып, бири-бири менен чырмалышкан иш аракет тибинде каралуусу зарыл болууда. Ошондо гана күтүлүүчү натыйжалар ишке ашмакчы. Мына ушул багыттагы чет элден келген эксперттердин айтуусу боюнча, мисалы, Жаңы Зеландия мамлекетиндеги билим берүү иш-аракеттери жалаң компетенттүүлүктүн негизинде гана жүргүзүлөт. Жаңы Зеландияда ошондой эле компетенттүүлүктөр класстарга да бөлүнбөйт. Муну кандай түшүнсөк болот? Мисалы, кээ бир окуучулардын компетенттүүлүгү 1-класста төмөн болсо 4-класста ал жогорулашы мүмкүн. Ошондой эле 2-класстын окуучусунун компетенттүүлүгү 4-класстын окуучусунун компетенттүүлүгүнөн жогору же болбосо, тескерисинче, төмөн болушу да ыктымал. Албетте, компетенттүүлүктөр жана индикаторлор тууралуу атайын сөз кылып, бир нече макалаларды арнаса болот. Биз ар кыл улуттук оюндарга негизделген дидактикалык оюндарды пайдалануу менен окуучулардын кептик компетенттүүлүгүн өнүктүрүүгө көңүл бурмакпыз.

Биз 2000-2005-жылдары 2-3-4-класстар класстар үчүн «Адеп» окуу китебин [7;8;11;12] мектеп мугалимдери менен биргеликте даярдадык. Ага чейин эле «Адеп» окуу китебинин аталган класстар үчүн окуу китебинин [7; 8;11;12] кол жазмаларын даярдаган элем. Окуу китептери [7;8;11;12] да ошонун негизинде басылып чыкты, албетте. Ошол кол жазмада 4-класста төртүнчү чейректе «улуттук оюндар» аттуу эки сааттык материал киргизилип, азыркыга чейин башталгыч класстарда окутулуп жатат. Андан ашык саат берүү мүмкүн эмес. Себеби жумасына бир сааттан, жыл бою 34 саат гана окутулат. Бул окуу китебинде «оюндар ден соолугунду чыңдайт» аттуу рубриканын алдында «улуттук оюндар – улуттун жүзү» аттуу андан соң «Манастагы» Кошой менен Жолойдун балбан күрөшү», «Качма топ», «Көкбөрү» элдик оюну», «Чакмак таш», «Чүкө атмай» [7, 8. 125-137-бб.] деген сыяктуу темалар киргизилип, аларга карата суроо-тапшырмалар иштелип чыгып, сүрөттөр, макал-лакап, накыл кептердин коштоосунда сунушталган. Орто мектептердин башталгыч класстарында буга чейин, азыр деле жалгыз ушул «Адеп» окуу китебинде [7;8;15] улуттук оюндарга атайын көңүл бурулуп, сабакта окутулуп, окуучулардын жаш өзгөчөлүгүнө ылайык, алардын таалим-тарбиялык маани-маңызы ачылып берилип келет.

Эгерде, мисалы, болжол менен алганда эки миңге жакын кыргыз элинин улуттук оюндары бар деп эсептесек, анда, алардын баарын эле мектепке пайдаланып, таалим-тарбия бере алабыз деп айтуудан алысмын. Алардын баары, мисалы көк бөрү оюну баштап, чоң адамдар үчүн алайыкталып, ойнолуп келген. айтсак туура болчудай. Бирок алардын баарын атайып изилдеп-иликтеп, эл арасынан жыйнап, аркасынан түшкөн курактык өзгөчөлүктөрүн, кызыкчылыктарын жана жөндөмдүүлүктөрүн эске алуу менен педагогика адистигине ылайык, мектепте кенже класстарда пайдалана турган төмөнкүдөй дидактикалык оюндардын топтомун сунуш кылмакчыбыз.

**Улуттук оюндарга негизделген дидактикалык оюндардын кептик компетенттүүлүктү өнүктүрүүдөгү мааниси**



Бул оюндар мектепте кенже класстарда ыгы менен пайдаланылса, албетте, окутуу ишине оң таасирин тийгизүү менен кептик компетенттүүлүктү өнүктүрүүгө салымын кошот. Оюндарды өткөрүүдө эмнелерди эске алуу керек? 1) учурда өтүлүп жаткан окуу программасындагы темадан четтебөө; 2) мектеп окуучуларынын жаш курагын, кызыкчылыктарын эске алуу; 3) убакытты

туура пайдалануу менен оюндун окутуу-тарбиялоочулук жана өнүктүрүүчүлүк жагына басым жасоо. Ошондо гана балдардын ой жүгүртүү маданиятын, акыл-эсинин сак-саламатчылыгын камсыз кылуу менен кептик компетенттүүлүккө окутуу-тарбиялайт. Төмөндө оюндун ар бир түрү боюнча классификацияланып бөлүнүшүн келтиребиз:

**Окуучулардын ой жүгүртүү, акыл-эс сак-саламатчылыгын өнүктүрүүчү дидактикалык оюндар аркылуу кептик компетенттүүлүктү өнүктүрүү**

**Сөз өстүрүүчү оюндар**

Сөздү туура таап  
айтуу оюну

Сөздөрдү бат табуу  
жана айтуу

– ынануу

**Сөз өстүрүүчү оюндар**

Сөздөрдү жыйноо

Баш тамгалары  
окшош сөздөрдү  
айтуу жана жыйноо

**Сүйлөм түзүү оюндары**

Сөз айкаштарын катыштырып,  
сүйлөм түзүү

Жөнөкөй сүйлөм түзүү

Татаал сүйлөм түзүү

**Сүйлөмдү оңдоо оюндары**

Сүйлөмдөгү катаны табуу

Сүйлөмдөгү катаны оңдоо

Сүйлөмдү катасыз жазуу

**Грамматикалык оюндар**

Зат атооч сөздөрдү жыйноо

Сын атооч сөздөрдү жыйноо

Этиш сөздөрдү жыйноо

**Кептик-коммуникативдик оюндар**

Зат атооч сөздөрдү  
катыштырып сүйлөм түзүү

Сын атооч сөздөрдү  
катыштырып сүйлөм түзүү

**Кептик компетенттүүлүккө  
үйрөтүүчү оюндар**

Ат атооч сөздөрдү  
катыштырып диалог түзүү

Сан атооч сөздөрдү  
катыштырып диалог түзүү

**Кептик компетенттүүлүккө  
үйрөтүүчү оюндар**

Окуу куралдарын таза кармоо  
боюнча оюн-мелдеш өткөрүү

Сылык сүйлөшө билүү боюнча  
оюн-мелдеш уюштуруу

Сөз айкаштарын катыштырып,  
сүйлөм түзүү

Жөнөкөй сүйлөм түзүү

Татаал сүйлөм түзүү

Сөз айкаштарын катыштырып,  
сүйлөм түзүү

Жөнөкөй сүйлөм түзүү

Татаал сүйлөм түзүү



Чечендик кепке,  
риторикалык  
ыкмаларга окутуп-  
үйрөтүүчү оюндар

Жаңылмач айтуу оюну	Табышмак айтуу оюну калыстык
Макал-лакап айтуу оюну	Санат-насыят айтуу оюну
Айтыш айта билүү оюну демилгелүүлүк	Акыя айтуу оюну сабырдуулук
Жомок айтуу оюну	Бир чыгаруу оюну

**Жаңылмач айта билүү оюнунунда** окуучуларды жуп менен эки-экиден айттыруу ылайык биринчи окуучу экинчиси аны кайталайт. Мисалы:

1-окуучу: Бир ак чымчык, эки ак чымчык

Үч ак чымчык, төрт ак чымчык. 2-окуучу кайталап айтат. [20. 71-73-бб.] Жаңылмач айттыруу оюнун кыргыз эли эзелтеден бери эле улуттук оюн катары кеңири колдонуп келишкен. “Жаңылмач” деген сөздүн мааниси – жаңылбай так айтуу дегенди туюндурат. Ата-бабабыз илгерки заманда эле так, туура сүйлөгөнгө өзгөчө маани берип, уул-кыздарына тили чыккандан баштап, жаңылмач айттырып, аны бара-бара оюнга айландырып, туура эмес тантык сүйлөгөндөрдү шылдындап, намыстандырып, ал эми, туура, так сүйлөгөндөрдү мактоого алып, жаш муундарды окутуп-тарбиялап келишкен. Жаңылмач белгиленген убакытка чейин айтылып, жаңылмачты жаңылбай так, туура кайталаган окуучу оюндун жеңүүчүсү аталат. Оюн учурунда тартип сакталып, тоскоолдук кылууга, жардамдашууга, суроо берип алаксытууга болбойт. Бул оюндан

балдар көңүл буруу, эстеп калуу, ойлонуу, уга билүү, туура жооп кайтаруу маданиятына үйрөнүшөт. **Табышмак айта билүү оюну** Суроо: Каза берсе түбү жок, кайда жүрсө жүгү жок. Жооп: ой [20. 76-78-бб.] **Макал-лакап айтуу оюну. Санат-насыят айтуу оюну** – элдик санат-насыят ырларынын үлгүсүндө өткөрүү, мисалы: Барпынын “Балдарга насыят” [19. 422-б.] **Үлгү ырларды айтуу оюну – Айтыш айта билүү оюну, акыя айтыш оюну** – Тоголок Молдонун “Талым кыз менен Көбөктүн айтышы” [3. 130-131-бб.] чыгармасын үлгү катары алса болот. **Жомок айтыш оюну ж.б.у.с.** Макаланы колдон келишинче кыскартууга туура келди. Бул багытта, албетте, дагы алдыда макалалар жазылмакчы.

### Адабияттар

1. Осмонкулов А. Башталгыч класстарда кыргыз тилин окутуу метод. – Б.: Турар, 2010. – 468 б.

2. Мураталиева А. Улуу педагог Каратай Сартбаевдин илим казынасынан. – Б.: Айат, 2016. – 784 б.

3. Тоголок Молдо. 1-том. - Фрунзе: Кыргызстан, 1970. -302б.
4. Муратов А. Кыргыз адабиятын окутуу: теориясы жана практикасы. - Б.: Турар, 2013. -554 б.
5. Муратов А. Кыргыз эл педагогикасы. 2-китеп - Б.: Айат, 2016. - 240 б.
6. Муратов А., Шериев Ж., Исаков К. Кыргыз адабияты: маалыматтама. 2-бас. - Б.: Айат, 2014. -384 б.
7. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Окуу китеби. 4-класс. - Б.: Учкун, 2005, - 172 б.
8. Мусаева В.И. ж.б. «Адеп» / Окуу китеби. 4-класс. - Б.: Учкун, 2007, - 167 б.
9. Анаркулов Х. Кыргыз эл оюндары. - Б.: Кыргызстан, 1991, -191 б.
10. Балдар фольклору. «Эл адабияты» сериясынын 20-тому. -Б. «Шам» басмасы, 1998, - 479 б.
11. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Окуу китеби: 2-класс. Б: Принт-Экспресс, 2013. - 135б.
12. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Окуу китеби: 3-класс. Бишкек: Учкун, 2007. - 147б.
13. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Методикалык колдонмо. 2-класс. - Б.: Учкун, 2005. - 166 б.
14. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Методикалык колдонмо 3-класс. - Б.: Учкун, 2005. - 175 б.
15. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Методикалык колдонмо 4-класс. - Б.: Учкун, 2005. - 222 б.
16. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Окуу китеби: 2-класс. - Б.: Принт-Эксп. 2013. - 135б.
17. Мусаева В.И. ж.б. Адеп / Окуу китеби: 3-класс. - Б.: Учкун, 2007. - 147б.
18. Мусаева В.И. Кыргыздын чечендери - мектепте / Окуу хрестоматиясы. - Б.: Гүлчынар, 2010. - 583 б.
19. Мусаева В.И. Кыргыз адабиятынын антоло. Акындар поэзиясы. 3-том. Б.: Кыргыз энцик 2012. - 527 б.
20. Балдар фольклору. “Эл адабияты” сериясынын 20-тому. -Б.: Шам, 1998. - 479 б.

**НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА**

**eLIBRARY.RU**

**Статьи номеров доступны в полнотекстовом формате**

**на сайте**

**[www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)**

## ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ БОЮНЧА АДИСТЕРДИ ДАЯРДООДО «МАНАС» ҮЧИЛТИГИНИН МААЛЫМАТТАРЫН ПАЙДАЛАНУУ

Тагаев М. И.

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду.** Макалада дене тарбия жана спорт боюнча адистерди даярдоодо дене тарбиянын тарыхын, улуттук дене тарбиянын усулун, «Манас» эпосундагы маалыматтарын пайдалануу жөнүндө баяндалат.

**Түйүндүү сөздөр:** салттуу оюндар, мелдештердин эрежелери, «Манас» үчилтиги.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕРИАЛОВ ТРИЛОГИИ «МАНАС» В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тагаев М. И.

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

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы использования информации из эпоса «Манас» в процессе подготовки специалистов по физической культуре, преподавания истории физической культуры, методики национальной физической культуры.

**Ключевые слова:** традиционные игры и состязания, правила соревнований, трилогия «Манас».

## USE OF MATERIALS OF TRILOGY "MANAS" IN THE PROCESS OF TRAINING OF SPECIALISTS IN SPHERE PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Tagaev M.I.

*Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek*

**Abstract.** The article deals with the use of information from the epos "Manas" in the process of training specialists in physical culture, teaching the history of physical culture, the methodology of national physical culture.

**Key words:** traditional games and competitions, competition rules, "Manas" trilogy.

**Изилдөөнүн максаты** – «Манас» үчилтигиндеги дене тарбияга тиешелүү маалыматтарын окуу процессинде пайдалануу боюнча сунуштарын берүү.

**Изилдөөнүн маселелери:**

1. «Манас» үчилтигин изилдөөнүн негизинде дене тарбиянын элементтеринин чагылдырылышын, тарыхый маалыматтарын, оюн-зооктордун өзгөчөлүктөрүн аныктоо, талдоо.

2. Академияда окутулган предметтерде эпостогу тарбиялоо маселелерин, аскердик даярдоону, кесиптик даярдоону кандайча пайдалануу жолдорун аныктап сунуштоо.

Манас үчилтигинде камтылган маалыматтары азыркы мезгилде улуттук дене тарбиясынын тарыхын толуктоодо, мелдештердин эрежесин тактоодо жана аталмаларын аныктоодо зор пайдасын тийгизет. Ошондой эле салттуу оюндарын жана мелдештерин студенттерге үйрөтүүдө, «Манас таануу» сабагын толуктоодо да керектелет..

**Изилдөөнүн ыкмалары:**

• «Манас» үчилтигинин варианттарын изилдөө;

• «Манас» эпосу жөнүндөгү маалыматтарын адабияттардан изилдеп топтоо;

• Ооз эки чыгармаларын, дастандарды жана «Манас» эпосун колдонуп келген тажрыйбаны да пайдалануу.

**Изилдөөнүн маалыматтары.**  
«Манас» эпосундагы салттуу оюндарын жана баатырдык мелдештерин изилдеген жана жарыкка чыгарган авторлору (Молдобаев И. Б., Жусупов К., Саралаев М. К., Айдаркулов К., Борбашев К., Азизбаев С. ж.б.) Манастагы кыргыз элинин тарыхы, салт-санаасы, руханий байлыгы, чарбачылыгы, өнөрлөрү, оюн-зооктору, баатырдык мелдештерин көрсөтүшкөн. Дене тарбия тарыхын студенттерге окутууда, өткөн кылымдарда кандай оюн-зооктору, салттуу мелдештери болгондугун түшүндүргөндө, «Манас» үчилтигинин маалыматысыз болбойт [5,6]. Себеби эпосто кыргыздын дене тарбиясына кирген 30дан ашуун мелдештер, оюн-зооктор баяндалат. Кайсы бир мелдештери (ат чабыш, балбан күрөш, эр сайыш, жамбы атмай) бир нече жолу көрсөтүлөт.

«Манас» үчилтигинде мелдештердин эрежеси, оюн-зооктордун социалдык мааниси, эр жигиттерди тарбиялоодогу касиеттери көрсөтүлгөн. Жогоруда аталган тема жаңы болуп саналат, себеби мурун мындай тема изилденбеген жана маалымдалбаган. Бул теманы толук баяндоонун практикага да эң керектиги бар, анткени биздин эмгекте дене тарбия сабагын студенттерге окутууда колдонуу жөнүндөгү тажрыйбалуу сунуштары берилмек.

Эзелтеден өнүгүп келген салттуу оюндар жана мелдештер феодализм доорунда даана калыптанып азыркы мезгилде илимий көз караш боюнча төмөндөгүдөй классификацияга бөлүнүп изилденет:

1. Жоокердик мелдештер: «жамбы атмай», «эр сайыш», «оодарыш», «чабышуу».

2. Спорттук мүнөздө өткөрүлгөн ат оюндары: «ат чабыш», «жорго салыш», «кыз куумай», «улак тартыш», «тыйын эңмей»;

3. Эркектердин жөө мелдештери жана отуруп ойнолуучу жалпы оюндары: «күрөш», «ордо», «аркан тартмай», «калмак алышмай», «тогуз коргоол», «упай»;

4. Кыймылдуу оюндар: «ак чөлмөк», «чака чапмай», «жоолук таштамай», «ак терек, көк терек»;

5. Байлар көңүл ачуу үчүн, кедей-кембагалдарды кемсинтүү үчүн колдонуучу оюндар: «төө чечмей», «өпкө чапмай», «атала баш», «таз сүзүшүү»;

6. Каада-салттуу оюндар: «тушоо кесүү», «жар көрүү», «селкинчек», «төшөк талашуу»;

7. Мергенчилик: «салбуурунга чыгуу», «ит агыгып, куш салуу».

«Манас» үчилтигиндеги тарыхый булак катарындагы фактылуу маалыматтарында төмөнкүдөй көрсөтүлгөн.

Жакып хан Манастын туулганына байланыштуу той кылган. Ошондо ат чабыш, оодарыш, күрөш мелдештери өткөрүлгөн экен. Күрөштү Сагымбай Орозбаков мындайча сүрөттөгөн.

«...Колун кошуп Байтүгөл  
Бел боодон барып кармады,  
Мен-менсиген чоң Чокон  
Бери бакпай калганы  
Калың журт карап турганы,  
Калдайтып келип Чоконду  
Байтүгөл кармап урганы.  
Балбанды Түгөл жыгыптыр,  
Алты сыйыр, беш жылкы  
Байгесин алып чыгыптыр» [3, 97, 98-  
66.].

Манастын жолдоштору менен салбуурунга барганы төмөнкүдөй көрсөтүлгөн:

«Салбырын деген сапар го,  
Салбырынды көрөмүн,  
Талаага чыгып көнөмүн.  
Азыкты арбын салышып,  
Алгыр куштан алышып,  
Түз мылтыгын асынып...  
Бүркүт алып шаңшытып,  
Тайгандарын каңшытып...  
Аттанып чыгып алышты.  
Эригип элик атышып,  
Эс алышып жатышып  
Буурунса бугу атышып...» [3, 252-б.]  
«Манас» үчилтигинде аш-тойлордо ойнолгон элдик оюндар жана көңүл ачуулар

жөнүндө кеңири жана бай маалыматтар адабияттарда топтолгон.

Карап көрсөк, Манас бала кезинен:

«Бетегесин жулдуруп,  
Белгини жерге урдуруп,  
Беш чүкөнү бир дешип,  
Белсенип ордо кур дешип,  
Сызып алып сызыкты,  
Жерди чийип алышып,  
Желпинишип алышып» - «ордо»

ойношкон. [3, 172-б.]

«Манас» эпосунда «ордо» менен «тогуз коргоолду» Манас өзү ойлоп тапкан жана кийинки муундарга мурас кылып калтырган деп айтылат.

«Ордо» оюнунун ошол мезгилдеги эрежеси, ар бир жаатта канчадан оюнчу катышканы, оюнда кандай байге алгандыгы, кандайча кызыктуу окуялары болгондугу көрсөтүлгөн.

Мисалы, Эсенкандын жашыруун келген элчилери соодагер-кербенчилердин кейпин алып келгенде Манас достору менен «ордо» ойноп жаткан болот. Кербенчилер төөлөрүн «ордонун» аянтын тебелетип өтүшөт. Ошондо Манас аткан энке төөнүн бутуна тийип, төөнүн буту жаракат алганы көрсөтүлөт. Ошону себеп кылып каракчылар чатакты башташат. Так ошол эпизоддо Манас өзүнүн биринчи жеңишине жеткен деп көрсөтүлөт, эпосто.

Жамбы атмай кыргыз адабиятында, өзгөчө дастандарда баса көрсөтүлгөн. Мисалы, «Манас» эпосунда төмөнкүдөй сүрөттөлгөн. Кырк чоро Көкөтөйдүн ашында кырк танабын үзө атышкан. Ошондо жамбы бир эле танабы аркылуу асылып турган. Бул жөнүндө «Манаста» төмөнкүдөй сүрөттөлгөн:

«Көтөргөндө мылтыкты  
Көк түтүнү бурады,  
Көктөгү жамбы кулады...  
Чапкан баатыр жеткени,  
Кыргый илген торгойдой  
Илип алып кеткени» [3, III-китеп,  
177-б.].

«Манас» эпосунда Көкөтөйдүн ашында балбан күрөш даана көрсөтүлгөн. Анда кыргыздан Кошой балбан, калмактан Жолой балбан күрөшкө чыгышкан. Күрөштүн аягы эпосто мындай деп айтылат:

«Абакениз Эр Кошой

Артылып колун салыптыр,  
Арт жагынан шымынын,  
Кашаттан кармап алыптыр  
Жалпы журт карап туруптур.  
Тоодой Жолой балбанды  
Томкоруп жерден алганы,  
Көтөрүп жерге уруптур.  
Эр Кошойдон жыгылып  
Жолойду кудай уруптур» [3, III-китеп, 226-б.].

Эпостогу маалыматтарга караганда – балбандар атайын тоо текенин терисинен тигилген «кандагай» деп аталган тери шым кийишкен, белбоо курчанышкан жана күрөшкөндө ар кандай ыкмаларды колдонушкан. Күрөштө салмак түркүмү болбогон. Күрөшкө даярданган балбан атайын жаш козунун этин жеп, жаңы кымыз ичип, салмагын өстүрүү үчүн аракет кылган. Күрөшкө денени атайын даярдашкан. Эпосто Кошой күрөштүн астында далысын балдарга тебелетип денесин жибиткен.

Күрөштүн узактыгы убакыт менен чектелген эмес. Көкөтөйдүн ашында жеңүүчүнүн сыйлыгы алты жүз жылкы жана жүз төө болгон. Күрөштө балбандардын негизги максаты байгени гана жеңип алуу болгон эмес – өз элинин намысын сактоо болуп эсептелген.

Көкөтөйдүн ашында ар түрдүү кыймылдуу оюндар көрсөтүлгөн: «Кечкисин жаштар ар кандай кыймылдуу жана көңүл ачуу үчүн оюн-зоокторду уюштурушкан» деп айтылат маалыматтарда. Алты бакан селкинчек курушкан, «жоолук таштамай», «ак чөлмөк», «көз таңмай», «дүмпүлдөк» сыяктуу оюндарын уюштуруп көп жаштар – жигиттер, кыздар катышкан жана шапар тээп тамашага батышкан [2, 120-б.].

«Кыркын кызык ойнотуп,  
Чатыраш оюн салыңар,  
Тогуз, онун биригип  
Тогуз коргоол салыңар  
Жыйылып алып жыйырман,  
Топ таш, чакмак алыңар» [5, 304 б.].  
Молдобаев И. өзүнүн «Манас» - историко-культурный памятник кыргызов» деген китебинде жамбынын түрлөрүн атаган: чоң кулак жамбы; тай туяк жамбы; бөйрөк жамбы; чочморо жамбы; уй көз

жамбы. Андан тышкары «канжар кол» таймашы жөнүндө да баяндаган.

«Кара баскан кытайдан...

Канжар кол деген калкы бар.

Кармашкан жанды соо койбой

Канын төкмөй салты бар.

Канжар кол жайы мына бу:

Бээжин каны Каканчын

Бар атагы Бакбурчун.

Эсенкандын чоң дубал

Үйрөнүп чыкты бакиси

Канжар кол менен мушташып» [4].

Так эле ошол «канжар колдун» негизинде Темир Муқанович Турусбеков тарабынан «кулатуу» деген улуттук спорттун жаңы бир түрүн иштеп чыгып жаштардын арасында кеңири таратып келген.

«Манас» эпосунун экинчи бөлүгүндө «Семетейде» да нечен кызыктуу маалыматтары көрсөтүлгөн. Мында Манас дүйнөдөн өтүп кеткенде Каныкей Семетейди алып кайын энеси Чыйырды менен Бухарага качып кетет. Ал жерде тайэнесинин үйүндө тарбияланып Семетей он үч жашка толгондо Каныкей төлгө кылып Манастын атын, Тайторуну байгеге катыштырат. Төлгөсү боюнча эгерде Тайтору байгени жеңсе анда Семетей атасы Манастай хан болот, Таласка кайтып барат, кыргыз элин башкарат – деген. Тайторуну Каныкей өзү таптап байгеге эркекче кийинип алып атын кошот. Бир нече чакырым жерге чейин Тайтору ортодо жүрүп Семетей достору менен ураан салганда алдыга чыгат. Ошол жөнүндө эпосто төмөнкүдөй айтылат.

«Таластан качып жөө тентип,

Келген эжем аты экен.

Ойдун бары бакырык,

Манастан ураан чакырып,

Калаалуу Букар шаарына

Тайтору чыгып барды эми,

Букардагы сан байге,

Такыр ийрип алды эми» [5, 35-б.].

### Жыйынтыктоо:

1. Улуттук дене тарбиянын элементтери, ар кандай каражаттары «Манас» үчилтигинде даана баяндалган. Алардын 30дан ашкан түрлөрү сүрөттөлгөн. Ошондуктан, кыргыз элинин улуттук дене тарбиясы Манас бабабыздын доорунда эле калыптанган жана өнүгүп келген.

2. «Манас» үчилтигинде баяндалган мелдештердин жана оюндардын жаштарды тарбиялоодогу, жоокерлерди даярдоодогу, көңүл ачууда колдонулганын көрө алабыз. Ушуларды студенттерге баса көрсөтүп түшүндүрүү керек.

3. «Манас» эпосундагы маалыматтар аркылуу мелдештердин жана оюн-зооктордун өзгөчөлүктөрүн, эрежелерин, уюштуруудагы маселелерин, аш-тойлордо өткөрүлгөндүгү анык.

### Адабияттар

1. Керимов Д. Айкөл Манас оюндары. – Бишкек: «Улуу тоолор». 2014. - 236 б.

2. «Манас»: Кара сөз менен. (К. Жусупов.) – Бишкек: Кыргыз энциклопедиясынын башкы редакциясы. 1995. -176 б.

3. Манас. Эпос. Сагынбай Орозбаковдун варианты. – Фрунзе: Кыргызстан. I-том. 1984. III-китеп. 1981.

4. Молдобаев И. Б. «Манас» - историко-культурный памятник кыргызов. – Бишкек: «Кыргызстан». 1995.- С.312.

5. Саралаев М. К., Букуев М. О., Мамбеткалиев С. М. Манастан калган оюндар. – Бишкек. 1995. -158 б.

6. Саралаев М. К., Чымылдаков Э. «Көкөтөйдүн ашы – мелдештердин башы». «Манас» эпосунун феномени деген Республикалык илимий-практикалык конференциянын жыйнагы. – Бишкек: - 2013. 120-125 бб.

**III. МЕДИЦИНСКИЕ И БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

**ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН МЕДИЦИНАЛЫК ЖАНА БИОЛОГИЯЛЫК  
АСПЕКТИЛЕРИ**

**MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING  
AND SPORT**

УДК 572.087: 611.068: 612.656

**ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТНОГО СОСТАВА ТЕЛА И ФИЗИЧЕСКОГО  
РАЗВИТИЯ ДЕВУШЕК, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТХЭКВОНДО**

*Белов Г.В.*

*Ошский государственный университет*

*Тулеев Т.М., Мамбеталиева Н.Д.*

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

**Аннотация.** Проведен анализ компонентного состава тела и физического развития у 26 спортсменок, занимающихся тхэквондо, более 5 лет. У спортсменок-тхэквондисток достоверно выше скелетно-мышечная масса и ниже жировая масса.

**Ключевые слова:** тхэквондо, биоимпедансный анализ, физическое развитие девушек.

**ТХЭКВОНДО МЕНЕН КЕСИПТҮҮ МАШЫККАН КЫЗДАРДЫН ДЕНЕ  
ӨСҮҮСҮНҮН ЖАНА КОМПОНЕНТТИК ТҮЗҮЛҮШҮНҮН МҮНӨЗДӨМӨСҮ**

*Белов Г.В.*

*Ош мамлекеттик университети*

*Тулеев Т.М., Мамбеталиева Н.Д.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду.** Беш жылдан бери тхэквондо менен машыккан 25 спортчулардын кыздардын дене өсүүсүнүн жана компоненттик түзүлүшүнүн талдоосу жүргүзүлгөн. аларда скелеттик жана булчуңдук массасы жогору жана майлуу массасы төмөн экендиги анык.

**Негизги сөздөр:** тхэквондо, биоимпеданттык талдоо, кыздарын дене өсүүсү.

**CHARACTERISTIC OF THE COMPONENT COMPOSITION OF THE BODY AND  
PHYSICAL DEVELOPMENT OF GIRLS  
OF PROFESSIONALLY ENGAGED THEKWONDO**

*Belov G.V.*

*Osh state university*

*Tulekeev T.M., Mambetalieva N.D.*

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

**Abstract.** The authors analyzed the features of the body composition and physical development of 26 athletes engaged in taekwondo for more than 5 years., athletes with taekwondo have significantly higher musculoskeletal mass and lower fat mass.

**Key words:** Thekwondo, bio-impedance analysis, girls, physical development.

**Введение.** Спорт высоких морфофункциональных параметров достижений характеризуется резкими женскими [1]. В частности, меняются отклонениями от нормы многих конституциональные характеристики,

развивается маскулиный тип телосложения [2]. Эти изменения наиболее заметны у женщин, занимающихся мужскими видами спорта. В последнее десятилетие все больше девочек и женщин стали увлекаться тхэквондо [3]. При этом девушки профессионально занимающихся тхэквондо опережают по физическому развитию сверстниц, но отстают в половом развитии [4]. Для выяснения причин такого дисбаланса и его коррекции требуются всесторонние исследования. Новым методом диагностики и контроля в медицинской антропологии и спортивной медицине стал биоимпедансный анализ состава тела [5, 6, 7, 8]. В работах ученых Кыргызстана последнего пятилетия приведены данные о компонентном составе массы тела и темпах физического развития развития у подростков и юношей разных экологических зон [9, 10, 13].

**Цель исследования** - сравнение компонентного состава массы тела и силовых показателей у девушек, занимающихся тхэквондо на уровне спорта высоких достижений и физкультурой в общеобразовательных школах.

**Материалы и методы исследования.** Обследованы 26 девочек спортсменок высокого класса – членов сборной команды Кыргызстана по тхэквондо (группа А). В возрасте 13-18 лет. Средний возраст составил  $14,6 \pm 0,8$  лет. Стаж занятий тхэквондо 3-6 лет.

Контрольную группу составили 15 девочек того же возраста, занимающихся физкультурой в общеобразовательной школе.

Применены следующие методы исследования:

- Антропометрия.
- Определение толщины кожной складки (ТКС) на животе, поясничной части спины и плече при помощи электронно-цифрового КЭЦ-100 калипера.
- Определение компонентного состава тела при помощи биоимпедансного

анализатора АВС-01 «Медасс» с оценкой следующих параметров: основной обмен, фазовый угол, индекс массы тела, жировая масса тела, безжировая (тощая) масса, активная клеточная масса, процентное содержание АКМ в безжировой массе, скелетно-мышечная масса, процентное содержание скелетно-мышечной массы в безжировой массе, удельный (нормированный на площадь поверхности тела) основной обмен, общая вода организма, объем внеклеточной жидкости, индекс талия-бедро, а также процентное содержание жира в теле.

- Динамометрия.
- Количественные тесты на силу и выносливость (число отжиманий, подтягиваний, приседаний на одной ноге, качков пресса).
- Спирометрия.

Обработка цифровых данных проводилась при помощи компьютерных программ вариационной статистики для параметрических и непараметрических показателей с применением критерия Стьюдента для параллельного распределения. Различия между сравниваемыми величинами считали статистически достоверными при уровне значимости  $p < 0,05$ .

#### **Результаты и их обсуждение.**

Масса тела в 15 лет составила в основной когортной группе  $49,4 \pm 2,6$  кг, а в группе сравнения  $50,5 \pm 2,2$  кг. Межгрупповое различие по росту и весу девочек было статистически не достоверным.

Однако, равный вес девочки тхэквондистки набирали за счет мышечной массы, а в группе сравнения жировой клетчатки. Толщина кожной складки на животе, спине и плече у спортсменок была достоверно меньше, нежели у школьниц, занимающихся физкультурой в общеобразовательной школе (рис.1).



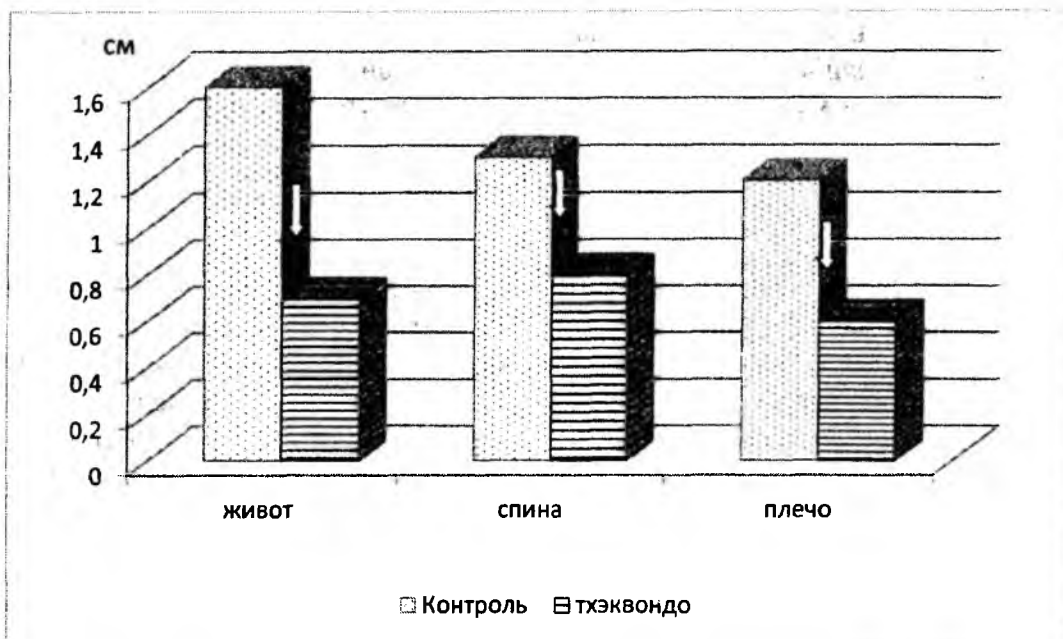


Рисунок 1 – Толщина кожной складки на животе, спине и плече девушек основной и контрольной группы

**Примечание:** стрелка - критерий различия с контролем  $p < 0,05$

Выявлены и другие антропометрические особенности - окружность грудной клетки (подгрудной размер) у девочек основной когортой группы была на  $1,3 \pm 0,6$  см больше чем у сверстниц ( $p$  А-Б  $< 0,05$ ). Примерно одинаковой была окружность бедер. Зато окружность плеча и голени была достоверно больше у тхэквондистки (на  $1,4 \pm 0,3$  и  $1,6 \pm 0,4$  см соответственно,  $p$  А-Б  $< 0,05$ ).

Морфологические изменения сопровождались соответствующими функциональными сдвигами. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у тхэквондисток была на 0,6 л больше, нежели в группе сравнения, объем форсированного вдоха (ОФВ) характеризовался повышением на 0,5л.

Становая сила также имела большое различие: девушки основной группы в 15 лет они поднимали  $54,2 \pm 4,2$  кг, тогда как их сверстницы – только  $25,3 \pm 3,1$  кг. В 3-4 раза

больше могли они отжаться, подтянуться, присесть на одной ноге.

Функциональные тесты с приседанием и отжиманием показали, что тренированные в течение 3 лет спортсменки почти не реагируют на физическую нагрузку в 30 приседаний (табл. 1). Систолическое артериальное давление (САД) у них повышается на  $5,7 \pm 2,1$  мм рт.ст. от уровня в покое, тогда как в группе на  $21,3 \pm 2,1$  мм рт.ст. Через 10 минут у тхэквондисток давление полностью нормализуется. Тогда как у нетренированных школьников через 10 мин АД остается повышенным на 5-10%.

Частота сердечных сокращений при тесте с 30 приседаниями у девочек основной когортой группы изменятся не существенно ( $p > 0,05$ ). Тогда как в группе сравнения ЧСС возрастает на 18,5% ( $p < 0,05$ ). Межгрупповое различие статистически значимо также как и с частотой дыхания ( $p < 0,05$ ), табл.1.

Таблица 1

## Изменение артериального давления, частоты сердечных сокращений и дыхания у девушек основной и контрольной группы

	Основная когортная группа			Группа сравнения		
	САД	ЧСС	ЧД	САД	ЧСС	ЧД
Покой	114,2 ±2,1	73 ±2,4	17,5 ±1,2	115,3 ±2,2	73,2 ±2,4	17,5 ±1,2
1 мин после физ. Нагрузки	119,9 ** ±3,0	78 ** ±2,5	20,2** ±1,5	136,6 * ±2,9	88 * ±2,8	24,7 * ±1,5
10 мин после физ. Нагрузки	114,6 ** ±2,1	74,2 ±2,4	18,4 ±1,5	124,0 * ±3,0	78,2 ±2,0	21,1 * ±1,5

Примечание: \* - в покое  $p < 0,05$ ; \*\* - с группой сравнения  $p < 0,05$

Повышенная функциональная нагрузка у профессиональных спортсменок привела к изменениям компонентного состава тела, которые в основной и контрольной группе были по многим показателям

разнонаправленными (табл.2). В контрольной группе показатели компонентного состава соответствовали ранее опубликованным данным для данного возраста по г.Ош [10], табл.2.

Таблица 2

## Показатели компонентного состава тела тхэквондисток (M±m)

Показатель	Тхэквондо	Контроль
Масса тела, кг	49,4±2,6	50,5±2,2
Индекс массы тела, кг/м <sup>2</sup>	21,4±3,1	20,7±3,1
Жировая масса, нормированная по росту	14,2±2,2	18,3±2,5
Тощая масса, кг	35,3±2,6	32,6±3,9
Активная клеточная масса, кг	23,9±1,8	19,4±1,7
Доля активной клеточной массы, %	58,3±2,5	51,1±2,8
Скелетно-мышечная масса, кг	25,5±2,1	19,8±2,2
Доля скелетно-мышечной массы, %	51,6±1,54 *	39,4±0,8
Удельный основной обмен, ккал/м <sup>2</sup> /сут	875,2±17,2 *	805,2±15,0
Общая жидкость, кг	26,2±2,7	28,5±2,7
Внеклеточная жидкость, кг	13±1,30	16,0±1,30
Индекс талия/бедро	0,80±0,07	0,72±0,04
Фазовый угол	8,0±0,5*	5,6±0,5

\* - критерий достоверности различий с контролем  $p < 0,05$

Индекс массы тела в основной когортной группе и группе сравнения был на одном уровне ( $p > 0,05$ ). Жировая масса нормированная по росту в основной когортной группе была на 5% меньше по сравнению с группой сравнения. Как видно из таблицы процентное содержание жировой массы тела (ЖМТ) у девушек основной когортной группы уменьшилось и тогда как в контрольной группе увеличилось ( $p < 0,05$ ). Вместе с тем в

контрольной группе уменьшилась доля скелетно-мышечной ткани (СМТ) до 48,5±0,8%, тогда как в основной когортной группе доля СМТ возросла до 54,2 %±1,1% ( $p < 0,05$ ). Активная клеточная масса у единоборок в 15-16 лет составила 23,9±1,8 кг, тогда как в группе сравнения 19,4±1,7 кг. Удельный основной обмен у девушек основной когортной группе был достоверно выше нежели в группе сравнения 875,2±17,2 ккал/м<sup>2</sup>/сут и 805,2±15,0 ккал/м<sup>2</sup>/сут,

соответственно. Индекс талия/бедро в основной когортной группе равнялся  $0,80 \pm 0,05$ , а группе сравнения  $0,72 \pm 0,04$ . Фазовый угол у тхэквондисток составил  $8,0 \pm 0,5$  градуса, а в группе сравнения был достоверно ниже  $5,6 \pm 0,5$  градуса, что соответствует данным других авторов для нетренированных лиц молодого возраста [11].

**Заключение.** Повышенная маскулинизация и снижение жировой массы, наблюдаемая у элитных единоборцов, приводит к повышению содержания тестостерона и снижению гормона лептина, вырабатываемого жировой тканью, что мы наблюдали в части наших наблюдений. В этих условиях при планировании тренировочного процесса надо учитывать имеющийся дисбаланс половых гормонов у юных спортсменов.

### Литература

1. Лубышева Л.И. Женщина в современном спорте высших достижений / Л.И. Лубышева, Л.Г. Шахлина, А.Р. Радзиевский и др. // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 10. - С. 58-63

2. Соболева Т.С. Женский спорт и причины маскулинизации / Соболева Т.С., Соболев Д.В. // Спортивная биология и медицина в повышении качества жизни: XXI век / Сбор. науч. труд., посвящ. 30-летию кафедры анат. и спорт мед. МГАФК / М.: Советский спорт. 1999. - С. 67-71

3. Ким А.А. Тхэквондо как средство физического воспитания подрастающего поколения / Ким А.А., Цилфидис Л.К. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. 2009. Т. 14. № 1. С. 40-42.

4. Белов Г.В. Особенности физического и полового развития девочек-тхэквондисток высокого класса / Г.В.Белов, Н.Д. Мамбеталиева, Д.Ш. Джумадилова // Спорт и здоровье. Новые подходы и перспективы / материалы II Всероссийской научно-практической виртуальной конференции с международным участием. Казань, 2013. - С.4-9. (РИНЦ).

5. Janssen I. Estimation of skeletal muscle mass by bioelectrical impedance analysis / I. Janssen, S.B. Heymsfield, R.N. Baumgartner et al. // Am. J. Clin. Nutr. 2000. Vol. 89, №2. P. 465-471.

6. Jürimäe T. Validity of optical device lipometer and bioelectric impedance analysis for body fat assessment in men and women / T. Jürimäe, K. Sudi, J. Jürimäe et al. // Coll. Antropol. 2005 Dec;29(2):499-502.

7. Корнеева И.Т. Биоимпедансный анализ состава тела как метод оценки функционального состояния юных спортсменов / И.Т. Корнеева, С.Д. Поляков, Д.В. Николаев // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2012. № 10. С. 30-36.

8. Мишкова Т.А. Биоимпедансный анализ состава тела юношей и девушек в связи с конституциональной принадлежностью / Т.А. Мишкова // Вестник антропологии. 2008. № 16. С. 137-143.

9. Тулекеев Т.М. Соматические типы и темпы физического развития у подростков и юношей разных экологических зон / Тулекеев Т.М., Саттаров А.Э. // Наука, новые технологии и инновации. 2016. № 5. С. 70-75.

10. Тулекеев Т.М. Компонентный состав тела подростков высокогорья и г. Ош / Тулекеев Т.М., Саттаров А.Э., Джолдошева Г.Т. // Морфология. 2016. Т. 149. № 3. С. 208-209.

11. Ткачук М.Г. Морфологические характеристики юных спортсменов, занимающихся тхэквондо и спортивной аэробикой / М.Г. Ткачук, А.А. Дюсенова Е.А. Кокорина., Н.С. Груздева // Морфология. 2008. Т. 133. № 2. С. 134-135.

12. Белов Г.В., Мамбеталиева Н.Д. Таэквондо менен профессионалдык түрдө машыккан секелек жана бойго жеткен кыздардын гормоналдык статусунун өзгөчөлүктөрү жана алардын бузулууларын коррекциялоо мүмкүнчүлүктөрү. // Вестник физической культуры и спорта. 2016. №2. С.77-82.

13. Тулекеев Т.М., Орозбекова Б.Т., Иманалиев Т.Т. Тиреоидный гормон у спортсменов. Вестник ФКиС.- Б.: 2016.- №3. - С.101-104.

## ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ НА БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

*Лозбина А.В., Рахимов А.А.*

*Университет международного бизнеса: UIB, г. Алматы, annalozbina@mail.ru*

**Аннотация.** *Рассматриваются адаптационные реакции организма спортсменов на тренировку в условиях среднегорья и оптимизация управления резервными возможностями организма. Функциональное состояние и спортивная работоспособность в период акклиматизации и реакклиматизации волейболисток как в классическом, так и пляжном волейболе имеет выраженный фазный характер.*

**Ключевые слова:** *волейбол, акклиматизация, тренировка, реакклиматизация, внутренние резервы*

## СТУДЕНТТЕРДИН МАШЫГУУСУНА ОРТО ТООЛУУ ШАРТТЫН БИОЛОГИЯЛЫК ТААСИРИ

*Лозбина А.В., Рахимов А.А.*

*Университеттин эл аралык бизнес : UIB, Алматы ш.*

**Корутунду.** *Орто тоолуу шарттарында өтүүчү машыгууларга болгон спортчулардын организминин көнүүсүнүн реакциялары жана резервдик мүмкүнчүлүктөрүнүн башкаруусунун ыңгайланыштыруусу. Волейболчулардын акклиматизация жана реакклиматизация мезгилиндеги спорттук ишмердүүлүгү жана функционалдык абалы классикалык, пляждык волейболдо фазалык мүнөзгө ээ.*

**Негизги сөздөр:** *волейбол, климатташтыруу, машыктыруу, реакклиматташтыруу, ички резервдери.*

## INFLUENCE OF TRAININGS IN THE CONDITIONS OF MIDDLE MOUNTAINS ON BIOLOGICAL OPPORTUNITIES OF ATHLETES

*Lozbina A.V., Rakhimov A.A.*

*University of International Business: UIB, Almaty c.*

**Abstract.** *In article adaptation reactions of an organism of athletes to a training in the conditions of middle mountains and optimization of reserve opportunities management of an organism are considered. It is established that the functional state and sports working capacity during acclimatization and reacclimatization at mid-mountain training of volleyball players as in classical, and beach volleyball has the expressed phase character.*

**Keywords:** *volleyball, acclimatization, training, reacclimatization, internal reserves.*

**Актуальность исследования.** Среднегорный климат используется спортсменами для расширения резервных возможностей организма, и он характеризуется действием на спортсменов многообразием факторов. Среди этих воздействий следует отметить: повышенную солнечную и ультрафиолетовую радиацию, отрицательную ионизацию воздуха,

пониженные показатели парциального давления кислорода вызывают дефицит кислорода, влажности, силы гравитации, температуры воздуха, которая ведет к разреженности воздуха, уменьшению сопротивления воздуха при движении эти условия заставляют организм повышать временно свои физиологические и биохимические резервы, общую работоспособность организма после

возвращения с учебно-тренировочных сборов в среднегорье.

Известно, что на высоте 2000 м снижается парциальное давление кислорода ( $pO_2$ ), что отражено на уменьшении числа молекул в единице объема вдыхаемого воздуха на четверть [1]. Однако, при выполнении физических упражнений организму требуется такое же количество кислорода, что и на уровне моря, и если кислородный запрос не удовлетворяется, то снижается работоспособность и функции организма человека начинают адаптироваться к условиям пониженного атмосферного давления [1].

Исследования большинства авторов о влиянии среднегорья на организм спортсменов после подготовки в среднегорье отмечали повышение функциональных резервов организма и спортивных результатов, а другие, отрицали его существенное воздействие, что актуализирует необходимость исследования этих вопросов [2,3,4]. Оценка влияния средств физической культуры в разных условиях внешней среды является актуальной и не до конца решенной проблемой в спорте высших достижений.

Изучение особенностей механизмов формирования резервов человека, при действии экстремальных факторов, позволяет, обеспечить научно-обоснованное управление подготовкой спортсменов.

**Цель** - определить адаптационные реакции организма спортсменов на тренировку в условиях среднегорья, что позволит оптимизировать управление резервными возможностями организма.

**Методы исследования:** анализ литературных данных, педагогические и физиологические методы контроля биоэнергетических резервов организма и статистические методы исследования по компьютерной программ Excel, с расчетом:  $X, S, t, p$ .

Исследования проведены в двух группах волейболисток высокой квалификации: в первой группе приняло участие 10 волейболисток занимающихся классическим волейболом (тренировочные

сборы проведены в условиях Медео) в второй группе 8 волейболисток специализирующихся в пляжном волейболе, которые прошли учебно-тренировочный сбор в течении двух недель тренировок в условиях среднегорья на высоте Иссык-Куля.

**Результаты исследования.** Проведенные исследования позволили установить, что биоэнергетические резервы после 3-х дней тренировок в среднегорных условиях организма у волейболисток снижались по показателю МПК на 12,9% ( $P < 0,05$ ) по показателю энергетических резервов обеспечивающих взрывную прыжковую работоспособность на 21,35% ( $P < 0,01$ ), а скоростно-силовые резервы на 32,35% ( $P < 0,01$ ). На 5 день тренировок в среднегорье показатель МПК у волейболисток повысился на 4%, однако, но его уровень продолжал быть ниже исходных данных только на 9% ( $P < 0,05$ ). Отмечено повышение экономичности работы по использованию энергоисточников от 9,5% до 13,76% ( $P < 0,01$ ).

При анализе влияния, подготовки в среднегорье на результаты изменения адаптационных возможностей в равнинных и низкогорных условиях нужно знать о существенных индивидуальных реакциях: так у одних волейболисток среднегорная подготовка приводит к повышению исходных результатов, у других - к снижению, а на третьих не оказывает заметного влияния.

Важно учитывать, что адаптационные функциональные состояния и спортивная работоспособность в период реакклиматизации носят фазный характер, а именно повышение спортивной работоспособности чередуется с временным ее снижением. Данное обстоятельство указывает на для повышения равнинной работоспособности играет специальная организация тренировочного процесса в горных условиях, а также период реакклиматизации. В процессе исследований был выявлен индивидуальный эффект воздействия тренировочных нагрузок на резервные

биоэнергетические возможности при выполнении одинаковых по объему физических нагрузок, применяемых в условиях среднегорья. У волейболистов влияния упражнений по приему и подаче мяча в тренировке вызывает рост запасов энергоресурсов обеспечивающих взрывную скорость движений у 70% волейболистов. Выполнение упражнений в нападении у волейболистов способствует росту запасов энергоресурсов у 33,3% волейболистов, влияющих на скоростно-силовые движения, у 33,3% спортсменок эти резервы снижались и у 33,4% спортсменок не изменялись.

Оценка функциональных возможностей волейболисток пляжниц показала, что тренировочный сбор в условиях среднегорья на уровне Иссык-Куля привел к разным эффектам снизились запасы энергии, обеспечивающих прыжковую работоспособность на 10% у 25% обследуемых. У 12,5% остался на том же среднем уровне, что и до среднегорья и у 12,5% возрос на 5%. Энергетические ресурсы, обеспечивающие скоростно-силовые возможности, у девушек у 12,5% остался на хорошем уровне, у 37,5% понизились и находится в низкой зоне. При реакклиматизации физиологические резервы, поддерживающие общую выносливость на 3 день после приезда со сборов в среднегорье остались на хорошем уровне у 12,5% волейболисток, у 37,5% - снизились.

Исследование общей физической работоспособности при разных пульсовых режимах показало, что при пульсе 130,150 у 75% результаты были на хорошем уровне, а при 170 уд/мин - на среднем. У 12,5% спортсменок работоспособность была на хорошем и на отличном уровне на всех пульсовых режимах. Согласно литературным данным, снижение максимальной и около максимальной аэробной работы наблюдается уже на высоте 1200 м. Падение физической работоспособности связано с уменьшением максимального потребления кислорода (МПК) и чем больше высота, тем значительнее снижение работоспособности, которое обычно

наблюдается впервые 8-12 дней пребывания на высоте в 1 серии исследований и во второй серии.

К концу третьей недели происходит адаптация организма и восстановление работоспособности с некоторой ее стабилизацией. Таким образом, учебно-тренировочный сбор на Иссык-Куле оказал неодинаковое воздействие на общую работоспособность волейболисток-пляжниц.

У волейболисток - пляжниц запасы энергоресурсов, обеспечивающих прыжковую работоспособность, остались на хорошем уровне у 50% , у 25% со среднего значения - снизились до низкого уровня, у 25% - остались на низком уровне по сравнению с исходными данными.

Анаэробные резервы, характеризующие скоростно-силовую работоспособность у 50% спортсменок сохранилась на хорошем уровне, у 25% повысились с низкого до хорошего уровня, у 25% снизились до низкой зоны.

Аэробные возможности, определяемые по уровню МПК, у 75% достигали хорошей зоны, у 25% оставались на среднем уровне.

Общая работоспособность у 75%, волейболисток осталась на среднем уровне, у 25% - на низком. Порог анаэробного обмена по пульсу у волейболисток находился на уровне 155-160 уд/мин.

#### Выводы:

1. Адаптация спортсменок в классическом и пляжном волейболе постоянно проживающих и тренирующихся в низкогорных условиях при к 2-3-х недельной тренировке в условиях среднегорья не во всех случаях повышает энергоресурсы, обеспечивающие скоростно-силовую взрывную работу, а также общую и специальную работоспособность.

2. При оценке влияния, подготовки в среднегорье на результаты адаптационных реакций необходимо иметь в виду то, что они отличаются значительными индивидуальными вариациями: у одних волейболисток происходит повышение результатов, у

других - снижение, у третьих не оказывает заметного влияния.

3. Функциональное состояние и спортивная работоспособность в период реакклиматизации после среднегорной учебно-тренировочной подготовки волейболисток высокой квалификации как в классическом, так и пляжном волейболе имеет фазный характер, а именно, повышение спортивной работоспособности у одних волейболисток может сочетаться с временным ее снижением у других, что требует специальной организации тренировочного процесса с постоянным оперативным контролем и коррекцией физиологических резервов организма.

## Литература

1. Альперн Д.Е. 'Патологическая физиология' 16-е издание.- Москва: Медицина, 1965 - с.434
2. Boning, D. Altitude and hypoxic training: a short review. Int J Sports Med, 18: 1997, p.565-570.
3. Daniels, J., Oldridge, N. The effects of alternate exposure to altitude and sea level in world-class middle distance runners. Med Sci Sports, 2: 1970, p.107-112.
4. Gore, C.J., Hahn, A.G., Aughey, D. et al. Live high train low increases muscle buffer capacity and submaximal cycling efficiency. Acta Phys Scand, 173: 2001, p.275-286.

УДК 581.9 (575.2) (75.0) (04)

## ПЛОДОВЫЕ ЛЕСО-ЛУГОВОГО ПОЯСА КЫРГЫЗСКОГО ХРЕБТА ДЛЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ

*Мурсалиев М.А., Дуйшенов А.Ж., Азизбаев С.С.  
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек*

**Аннотация.** В статье описаны плодовые растения природной флоры естественного произрастания в лесо-луговом поясе по возможности дополнению рациона питания спортсменов плодовыми природной флоры лугового пояса северного макросклона Кыргызского хребта имеющими в своем составе необходимые вещества в первую очередь витамины, углеводы, а также белки и жиры растительного происхождения.

**Ключевые слова:** пищевые, витамины, питание, рацион, плодоношение, луговой, пояс.

## СПОРТЧУЛАРДЫН ТАМАКТАНУУ РАЦИОНУ УЧУН КЫРГЫЗ КЫРКА ТООСУНДАГЫ ТОКӨЙ-ШАЛБАА АЛКАГЫНДАГЫ МӨМӨЛӨР

*Мурсалиев М.А., Дуйшенов А.Ж., Азизбаев С.С.  
Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду.** Макалада спорт менен машыккандар үчүн Кыргыз кырка тоосунун түндүк капталындагы шалбаа алкагындагы табигый шартта өскөн азык-зат мөмөлөрдүн курамында керектүү заттарды биринчи иретте витаминдерди, углеводдорду жана белок, майларды пайдалануу мүмкүнчүлүктөрү көрсөтүлөт..

**Негизги сөздөр:** тамак-аш, витаминдер, тамактануу, рацион, уруктануу, шалбаа, алкак.

## FRUIT THE WOOD-MEADOW BELT OF THE KYRGYZ RIDGE FOR THE FOOD ALLOWANCE OF SPORTSMEN

*Mursaliev M. A, Dujshenov A.Z., Azizbaev S.S.  
Kyrgyz state physical culture and sports academy, Bishkek s.*

**Abstract.** *In article fruit plants of natural flora of natural growth in a wood-meadow belt on possible addition of a food allowance of sportsmen with food of natural fruit flora of a meadow belt of northern macroslope of the Kyrgyz ridge incorporating necessary substances first of all vitamins, carbohydrates, and also fibers and phytogenesis fats are described.*

**Keywords:** *food, vitamins, a food, a diet, fructification, meadow, a belt.*

**Введение.** В современный период развития химико-технологической промышленности в рационе питания спортсменов присутствуют искусственно синтезированные вещества в виде биологически активных добавок, которые ни в коей мере не смогут служить заменителями органических соединений естественного происхождения. Поэтому рациональное питание на основе продуктов природного происхождения являются одним из существенных способов повышения спортивной работоспособности. Нарушения или недостаток в рационе питания органических соединений ведет к преждевременному проявлению утомления и соответственно снижению работоспособности, и если не принимать меры, то и к ухудшению здоровья и постепенному снижению спортивных результатов. Для того чтобы спортсмен имел возможность питаться органическими соединениями естественного происхождения самостоятельно, мы предлагаем вашему вниманию доступные плодовые которые можно использовать в качестве пищевых продуктов в рационе питания спортсмена. И чтобы получить положительные результаты, желаемый эффект от плодовых пищевых продуктов естественного происхождения необходимо каждодневное их присутствие в рационе питания. И в результате, которого будет устранен витаминный дефицит, который является у тренирующихся спортсменов частым явлением из-за физических нагрузок, и в итоге дефицит в определенной мере будет устранен. И это будет дополнением к комплексной

витаминизации проводимой с целью насыщения организма спортсменов витаминами, к началу крупных тренировочных сборов и ответственных соревнований. Например, из литературных источников мы знаем что, спортсмены должны принимать в течение первых пяти дней сбора (а марафонские бегуны, скороходы и велогонщики по шоссе – в течение 10 дней) ежедневно по 4 шт. поливитаминного драже и по 4-8 шт. драже с витамином Е, а затем уже переходить на повседневные нормы[1].

Лучшей является такая поливитаминная комбинация: витамин С – 100 мг, В<sub>1</sub> – 5 мг, В<sub>2</sub> – 2 мг, РР – 15 мг, В<sub>6</sub> – 2 мг, В<sub>12</sub> – 50 мг, фолиевая кислота – 4 мг, пантотеновая кислота – 1 мг, витамин Р – 50 мг. Этот комплекс в виде специального препарата не выпускается промышленностью, но легко может быть приготовлен в любой аптеке. Принимать витаминные препараты следует принимать перед едой, один или два раза в день (перед завтраком и обедом).

В дни больших тренировочных нагрузок и соревнований, особенно когда приходится выступать 2 раза в день или подряд в течение нескольких дней, желательно дополнительно применять специальные витаминные препараты, способствующие повышению работоспособности и ускорению восстановления сил после работы. Обеспечить организм спортсмена нужными витаминами можно не только путем применения витаминных препаратов, но и с помощью натуральных продуктов. Хорошим источником витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, и В<sub>6</sub> являются пивные дрожжи, которые



можно принимать в виде сухих таблеток. Много этих витаминов и в ржаном хлебе и пшеничном хлебе из муки крупного помола (серый хлеб). Витамина С много в плодах шиповника, в черной смородине, в апельсинах, лимонах, овощах и зеленых частях растений. Витамином А богаты морковь, шпинат, щавель, абрикосы, печень животных. Витамином Е – свежие растительные масла.

В качестве дополнительного источника витамина С особенно рекомендуется отвар из плодов шиповника. Для приготовления отвара берут 10-15 г сухих плодов шиповника (суточная доза на одного человека). Промывают в холодной воде, заливают одним стаканом кипятка и кипятят в эмалированной, алюминиевой или стеклянной посуде в течение 10 минут при закрытой крышке. Затем настаивают 3-4 часа (можно и всю ночь) в хорошо закрытой посуде, после чего процеживают через марлю, сложенную в несколько раз, и пьют по одному стакану в день в прохладном или горячем виде. По желанию для вкуса, к отвару можно добавить сахар, лимонную кислоту и ягодный или фруктовый сок. Содержание витамина С в одном стакане составляет около 100 мг. Хранить отвар следует не более двух суток в темном прохладном месте. При употреблении кожуры шиповника (очищенных от семян) суточная его доза уменьшается в два раза.

**Материалы и методы.** Источником для написания данной статьи послужили материалы собранные лично авторами за период работы с 1996 года по настоящее время, использовали метод наблюдения во время научно-исследовательских работ применительно к студентам Академии физической культуры и спорта Кыргызской Республики.

**Результаты исследования.** Исходя из вышеизложенного располагая следующими данными мы рекомендуем использовать в рационе питания спортсменов плодовые естественного происхождения.

1. *Malus sieversii* (Ldb.) M. Roem - Яблоня Сиверса [2]. Содержание витамина С 13мг на 100 г, витамина Р от10 до 70 мг

на 100 г [3]. На мелкоземистых, щебнистых, реже каменистых склонах, в ущельях и по долинам рек и саев в широколиственных лесах от предгорий до верхнего пояса гор. Цветение в апреле - мае. Плодоношение в сентябре – октябре - ноябре.

2. *Sorbus tianschanica* Rupr. - Рябина тянь-шанская. Содержание витамина С от 15 до 70 мг на 100 г. На мелкоземистых и щебнистых склонах, по берегам саев и рек, среди древесно-кустарниковой растительности в горах (до 3000м над ур. моря). Цветение в июне. Плодоношение в августе - сентябре.

3. *Crataegus C. Koch.* - Боярышник сонгорский. Содержание витамина С в пределах 10 мг на 100 г. На каменистых, каменисто-щебнистых и заденованных мелкоземистых склонах, осыпях, яблоневых лесах, арчевниках, среди зарослей арчи, иргая, клена и др. древесных и кустарниковых пород, а также по берегам рек и ручьев в тополеводниках, облещишниках, одиночными деревьями, изредка группами, от предгорий до среднего пояса гор. Цветение в мае - июне. Плодоношение в августе – сентябре - октябре [4].

**Выводы.** Рационализированное питание является наиболее мощным залогом высокой работоспособности, в борьбе с преждевременным наступлением утомления, и быстреего наступления процессов восстановления, так необходимого во время тренировочных сборов, и тем более спортивных состязаний.

#### Литература

1. Яковлев Н.Н. Питание спортсмена.- М.: Физкультура и спорт, 1967.- 46 с.
2. Определитель растений Кыргызской ССР. Флора Кыргызской ССР. Т. VII. Изд-во Кирг.ССР.- Фрунзе: 1957.- С.65-68.
3. Петровский К.С., Белоусов Д.П., Беляева А.С. и др. Витамины круглый год. – М.: Россельхозиздат, 1983.-96с.
4. Мурсалиев М.А. Экологические группы растений ущелья Джарлу-Каинды. //Биология наука XXI века.- Россия, Пушкино, 2004.- С.271.

## МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ КРОВИ СТУДЕНТОВ СПОРТСМЕНОВ-БОКСЕРОВ

*Тулеев Т.М., Орозбекова Б.Т., Кенжебаев А.А.*

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

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы, связанные с изучением динамики функционального состояния организма боксеров на этапе спортивного совершенствования. Исследованы биохимические анализы в сыворотке крови у боксёров, на различных этапах соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** бокс, обучение, тренировочный этап, глюкоза, лактат, гормоны.

## СПОРТЧУ МУШКЕРЛЕРДИН ПЕРИФЕРИЯЛЫК КАНЫНЫН МОРФОЛОГИЯЛЫК КӨРСӨТКҮЧТӨРҮ

*Тулеев Т.М., Орозбекова Б.Т., Кенжебаев А.А.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду.** Мушкерлердин спорттук жакшыртуу мезгилиндеги организмдин функционалдык абалынын динамикасын изилдөөсү каралат.

**Негизги сөздөр:** бокс, окутуу, машыгуу мезгили, глюкоза, лактат, гормондор.

## MORPHOLOGICAL INDICATORS OF PERIPHERAL BLOOD OF STUDENTS OF ATHLETES-BOXERS

*Tulekeyev T.M., Orozbekova B.T., Kenzhebaev A.A.*

*Kyrgyz state physical culture and sports academy, Bishkek s.*

**Abstract.** The article deals with issues related to the study of the dynamics of the functional state of the body of boxers at the stage of sports improvement. Biochemical analyzes in the blood serum of boxers at different stages of competitive activity have been studied.

**Key words:** boxing, training, transfer, training stage, glucose, lactate, hormones.

**Введение.** Бокс является ациклическим ситуативным видом спорта. Ациклические виды не основаны на ритмическом двигательном рефлексе, следовательно, работа осуществляется преимущественно в анаэробной и анаэробно-аэробной зонах [1]. Реакции организма на факторы окружающей среды обеспечиваются организованными определенным образом с соподчиненными между собой системами [2]. При занятиях большинство спортсменов находятся в состоянии утомления.

В исследованиях доказано, что нет необходимой ясности в отношении длительности восстановительных

процессов после физических (тренировочных и соревновательных) нагрузок, локальных, региональных, глобальных кумулятивных эффектов, их взаимосвязи с функциональными возможностями и энергетическими резервами организма спортсменов, гетерохронности восстановления различных морфологических и функциональных образований и систем. Для практически здорового человека изменение положения (с лежа в положение стоя) сам по себе не представляет заметной нагрузки [3]. Повышение активности боксера в соревновательных поединках требует высокого уровня развития

функциональных возможностей. Ортостаз оказывает для организма стрессовым воздействием, особенно если регуляторные механизмы не обладают необходимым функциональным резервом или имеется скрытая недостаточность системы кровообращения [4].

Современный спорт с его предельными физическими, психическими и эмоциональными нагрузками, длительными и интенсивными тренировками, напряженными предстартовыми состояниями относится к наиболее выраженным стрессовым воздействиям на организм человека [5-8].

На сегодняшний день, в нашей республике недостаточно обоснованы формы организации тренировочного режима любым направлениям (по видам спорта). Спортивная медицина развита очень слабо, нет четких представлений о готовности различных систем к энергетическому обмену, различных мышечных структур к повторным тренировочным нагрузкам. Все это затрудняет рациональное планирование учебно-тренировочного процесса спортсменов после значительных тренировочных нагрузок и, особенно, после многодневных соревнований. В таких условиях важно правильно оценить соответствие тренировочных и соревновательных нагрузок состоянию организма спортсменов. От этого зависит эффективность тренировочного процесса и, следовательно, рост спортивных результатов.

Клинические биохимические анализы позволят оценить функциональное состояние спортсменов в периоды выполнения ими как тренировочных, так и соревновательных нагрузок различной

метаболической направленности [9,11]. Ортостатическое тестирование можно использовать для оценки адаптационных возможностей организма, и проанализировать биохимические показатели крови для определения функциональных резервов механизмов регуляции.

**Цель исследования** - анализ динамики функционального состояния организма боксеров на этапе спортивного совершенствования.

**Задачами исследования** являются: выявление динамики функционального состояния организма боксеров на физическую нагрузку по данным ортостатической пробы; определение показателей сыворотки крови - глюкозы, лактата, гормонов, в покое, через 5 минут после физических нагрузок и в восстановительном периоде.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, тестирование, лабораторные исследования, методы статистического анализа.

Вычисление «индекса анаболизма» (ИА) проводили по формуле:  $ИА (в \%) = \frac{\text{Тестостерон}}{\text{Кортизол}} \times 100$  [10]. Снижение величины ИА ниже 3 % свидетельствует о состоянии перетренированности или переутомления организма.

**Результаты исследования.** Проведение эксперимента предусматривало ежедневное проведение тестирования - ортостатической пробы (измерение ЧСС сидя и стоя) до тренировки и через 3-5 минут относительного покоя у 15 студентов спортсменов мужского пола в возрасте 19-23 лет, занимающихся боксом. Спортсмены имели спортивную квалификацию кандидата в мастера спорта, табл.1.

## Показатели ортостатической пробы обследуемых лиц

Оценка ортостатической пробы			
Показатели	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	4 (26,7%)	9 (60%)	2 (13,3%)
Систолическое давление	4 (26,7%)	8 (53,3%)	3 (33,3%)
Диастолическое давление	5 (33,3%)	8 (53,3%)	2 (13,3%)
Пульсовое давление	4 (26,7%)	6 (40%)	4 (26,7%)
Вегетативные реакции	5 (33,3%)	9 (60%)	1 (6,7%)

Как видно из таблицы у 29,34%±11,74 студентов спортсменов результаты ортостатической пробы - хорошая, у 53,52%±12,05 - удовлетворительная и 18,66%±10,05 - неудовлетворительная. При этом один спортсмен по всем параметрам практически не подходит для дальнейшего

участие в соревнованиях. Видимо, студенты не соблюдают тренировочную нагрузку, режим дня и питания.

Анализ глюкозы крови в покое, после физической нагрузки и восстановительный период показаны в рис 1.



Рис. 1. Результаты анализа глюкозы крови у боксеров (в м/ммоль)

Как видно из рисунка, содержания глюкозы в крови, у обследованных студентов боксеров, не обнаружено достоверных колебаний: если в покое он равен - 4,46 ± 5,3, то, после физической нагрузки - 3,79 ± 2,53, и в восстановительном периоде - 4,8 ± 5,5 ммоль/л. Полученные результаты, отражают удовлетворительный уровень

подготовки спортсменов: резерв мышечного гликогена недостаточен для выполнения тренировочной и соревновательной нагрузки. Так как, в большинстве спортсменов при недостаточном резерве мышечного гликогена стимулируется расщепление гликогена печени с последующим повышением уровня глюкозы в крови.

В обследованной группе выявлено достоверное повышение концентрации лактата после физической нагрузки (в покое –  $1,9 \pm 0,52$ , через 5 минут после соревнования –  $16,83 \pm 5,06$ , при восстановлении –  $1,97 \pm 0,57$  ммоль/л). Такой результат свидетельствует об устойчивой реакции к смещению pH в кислую сторону и хорошей анаэробно-гликолитической возможности организма.

Таким образом, боксеры обследованной группы в состоянии выполнять максимальную работу большого объема, резкое возрастание уровня лактата в крови после нагрузки свидетельствует о высоких возможностях гликолитического

пути ресинтеза АТФ и о резистентности организма к повышению кислотности.

Кортизол, гормон катаболизма, энергетические нужды работающих мышц, при физических нагрузках содержание в крови повышается. Падение кортизола в периоде восстановления может вызвано переутомлением. В группе боксеров кортизола в периоде физических нагрузок имел к повышению сравнению с периодами покоя (в покое –  $205,83 \pm 104,4$ , при физической нагрузке –  $223,33 \pm 107,53$ , восстановительном периоде –  $191,25 \pm 55,21$  нг/л). При этом восстановительном периоде ниже, чем в покое, может говорить преобладании анаболических (рис.2).

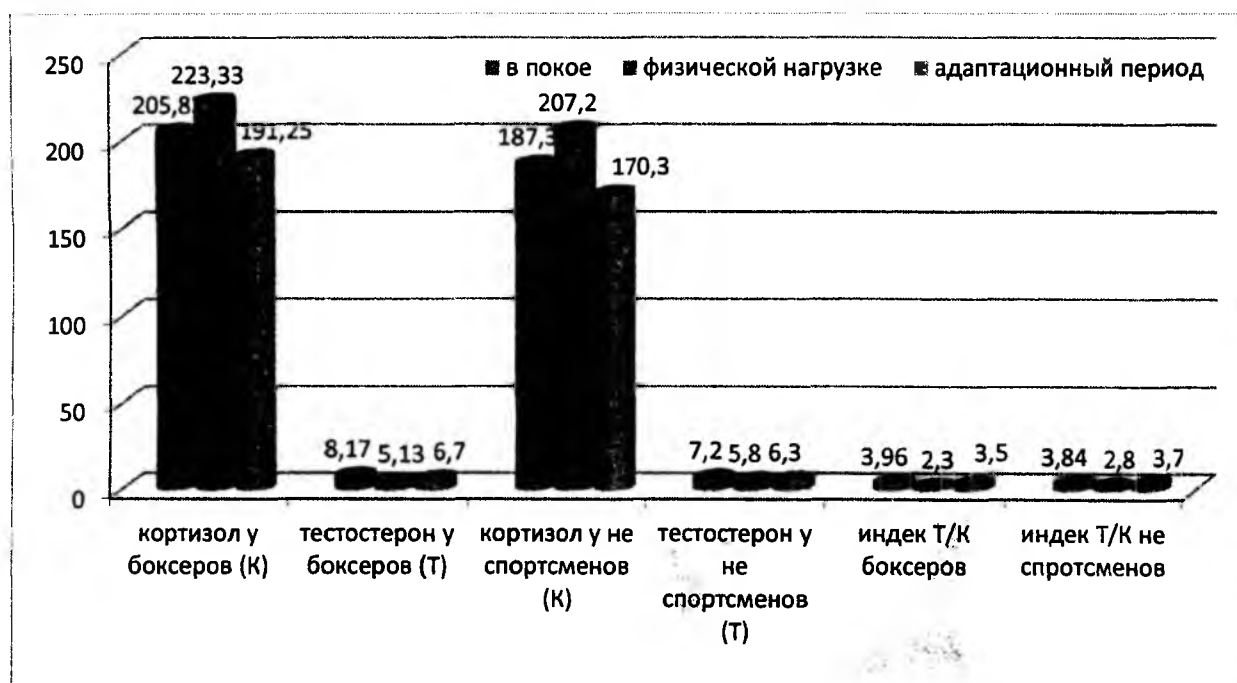


Рис. 2. Сравнение гормонального фона у обследуемых

В то же время нами установлена значимо более высокая концентрация кортизола ( $p < 0,05$ ) у спортсменов по отношению с обследуемым группы не спортсменов. Несмотря на отсутствие достоверных различий, отмечается тенденция к снижению данного показателя у обследуемых спортсменов по отношению к не спортсменам. Достоверное снижение тестостерона у боксеров после физической нагрузки, характеризует четкую регуляцию адаптации физической нагрузки. Уровень тестостерона в покое, показатели не за пределы нормы (биологически активный

тестостерон – норма от 3,5 до 12 нмоль/л) и в периоде адаптации приблизились исходному уровню (в периоде –  $8,17 \pm 7,07$ , в периоде –  $5,13 \pm 5,7$ , в периоде –  $6,7 \pm 6,5$  нмоль/л).

**Заключение.** Установлено, что после длительной работы наступает снижение уровня тестостерона в крови. В данной ситуации у боксеров и не спортсменов ИА снижаются.

## Литература

1. Павлова В.И., Терзи М.С., Сигал М.М. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспособности в ациклических видах спорта (на примере тхэквондо) // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 49.
2. Жуков Р. С. Основы спортивной тренировки: учеб.-метод. Пособие. [Текст] / ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. – Кемерово, 2013. – 84 с.
3. Тимушкин, А. В. Физиология физического воспитания и спорта: Учебное пособие / А.В. Тимушкин. – Балашов: Изд-во «Николаев», 2008. - 71 с.
4. Казин Э. М. Адаптация и здоровье. Теоретические и прикладные аспекты: коллективная монография [Текст] / Э. М. Казин, С. Б. Лурье, В. Г. Селятицкая и др.; отв. Ред. Э. М. Казин. – Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2008. – 299 с.
5. Викулов А.Д. Основы изменений реологических свойств крови у человека и животных при долговременной адаптации к мышечным нагрузкам: автореф. дисс. . докт. биол. наук. М.: 1997. - 35 с.
6. Викулов А.Д., Мельников А.А., Осетров И.А. Реологические свойства крови у спортсменов // Физиология человека. 2001. - Т. 27. - № 5. - С. 124 -132.
7. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования / В.В. Роженцов, М.М. Полевщиков. М.: Советский спорт, 2006. - 280 с.
8. Сейфулла Р.Д., Орджоникидзе З.Г., Рожкова Е.А. Коррекция утомления спортсменов высокой квалификации биологически активными веществами / Р.Д. Сейфулла, З.Г. Орджоникидзе, Е.А. Рожкова М.: 2006 г. - 32 -44 с.
9. Аксарина И.Ю. Некоторые особенности современной стратегии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту в условиях модернизации высшего образования // Наука, образование, общество: тенденции и перспективы развития: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: Интерактив плюс, 2015. – С. 66–68.
10. Мельников А.А. Реологические свойства крови, половые гормоны и кортизол у спортсменов / А.А. Мельников, А.Д. Викулов // Физиология человека. 2004. Т. 30. № 5. С. 110-120.
11. Тулекеев Т.М., Орозбекова Б.Т., Иманалиев Т.Т. Тиреоидный гормон у спортсменов. Вестник ФКиС. №3, 2016.- С.101-104.

#### IV. ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ, ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫЕ, ЯЗЫКОВЫЕ И ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

##### ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН, СПОРТТУН ТҮПКҮ, ТАБИГҮЙ ИЛИМИЙ, ТИЛДИК ЖАНА ЭТНОПЕДАГОГИКАЛЫК АСПЕКТИЛЕРИ

##### FUNDAMENTAL, NATURAL-SCIENTIFIC, LANGUAGE AND ETHNOPEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

УДК 37.1 (05)

#### ТРАДИЦИОННЫЕ ЦЕННОСТИ В СОВРЕМЕННОМ КЫРГЫЗСТАНЕ

*Камбарова К.У.*

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

**Аннотация.** В статье рассмотрены философские аспекты трансформации традиционных ценностей в Кыргызстане в трансформационный период. Дана характеристика сущности традиционных ценностей, механизму их изменений.

**Ключевые слова:** ценности, традиция, трансформация.

#### КЫРГЫЗСТАНДЫН АКЫРКЫ УЧУРДАГЫ САЛТТУУ БААЛУУЛУКТАРЫ

*Камбарова К.У.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду.** Макалада Кыргызстандагы салттуу баалуулуктардын бир сапаттан башка сапатка өтүү философиялык аспектери каралат. Өзгөрүшүнүн маңызы, мүнөзү жана механизми изилденет.

**Негизги сөздөр:** баалуулуктар, салттуу, өзгөрүү.

#### TRADITIONAL VALUES IN MODERN KYRGYZSTAN

*Kambarova K.U.*

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

**Abstract.** The article considers the philosophical aspects of the transformation of traditional values in Kyrgyzstan during the transformation period. The characteristic of the essence of traditional values, the mechanism of their changes is given.

**Keywords:** values, tradition, transformation.

**Введение.** Многообразие всех существующих в человеческом обществе культурных феноменов составляет целостную систему. В их основе лежат мировоззренческие категории культуры, которые в своем взаимодействии и взаимопроникновении создают обобщенный образ человеческого мира. Одной из таких категорий являются традиционные ценности. Традиционные ценности объединяют в себе исторически

накопленный социальный опыт. В них, как в центре определенной культуры, человек отражает, оценивает, понимает мир, сводит в целостное мировоззрение все явления действительности, связывает прошлое, настоящее, будущее конкретной личности, общности и социума.

По своему содержанию традиционные (базисные) ценности связаны с понятием человеческой жизни и смерти, с отношением к процессу

взаимодействия личности и общества, человека и государства. Являясь основой социокультурной идентификации, традиционные ценности для многих поколений становятся основой исторической памяти народа, несут в себе представление об общности происхождения и общности исторических судеб, о едином историческом прошлом, являются основой национального самосознания. Традиционные ценности сохраняются в форме рациональных кодексов, правил, которые регулируют отношения в определенном обществе.

Традиционные ценности – мировоззренческие универсалии, в которых отселектирован, передан непосредственным путем и опосредованными путями и воспринят от человека к человеку, от поколения к поколению исторический социальный опыт, аккумулирующий в виде образцов, норм, принципов представления о достойном, лучшем, авторитетном в культуре; повторяющих почти в идентичной форме эти ценности, соответствующие структуры поведения на протяжении нескольких поколений или в течение длительного времени в рамках одного общества или одного региона, имеющих в какой-то степени общую культуру [1, с.96].

На протяжении последних дватцатипятилетних исследований посвящены проблемам традиционных ценностей – информационная основа социального наследования, которая обеспечивает воспроизведение структуры, принципов функционирования, процессов социализации в определенной общественной системе. Отобранные в процессе исторического опыта народа содержания традиционных ценностей передаются через социализацию личности, отражаются в различных теоретических концепциях, официальных программах обучения, неписанных традициях, правилах поведения, которые диктуют определенные способы взаимодействия членов сообщества.

Кроме таких устоявшихся базисных ценностей, в каждой культуре содержатся

менее устойчивые или преходящие ценности, срок действия которых неодинаков. Не все ценности, присущие одному социуму, становятся традиционными ценностями последующих поколений. Лишь небольшая часть опыта сохраняется в сознании людей в виде традиционного. При наличии такого опыта индивид ощущает себя частью определенной общности. Такой опыт передается другим поколениям.

**Задачи исследования.** В процессе развития общества происходит изменение ценностных компонентов общественного сознания, воспринимаются новые ценности и установки. Передача традиционных ценностных ориентиров одновременно предстает как механизм социальной эволюции, совмещающий основные характеристики наследственности, изменчивости и селекции, обеспечивающий воспроизведение социальной структуры, принципов ее функционирования.

Принятая сумма опыта, передаваемая через поколения, сохраняющая преемственность с прошлым, может быть нарушена. Возникают противоречия между социальным и культурным, традиционное становится тормозом развития. В переходные периоды наряду с прежними ценностными установками появляются и активно внедряются новые ценностные ориентиры, хотя в своей основе элементы традиционной ценностной культуры являются устойчивыми. Таким образом, традиционные ценности являются не застывшим, а постоянно обновляющимся достоянием народа. Традиционные ценности – это одновременно древнее правило и в то же время соединение древнего принципа и нововведения, постоянное приспособление прошлого к настоящему, к будущему.

Механизм трансформации ценностей в стабильные и кризисные периоды общественного развития различен. В устойчивые, спокойные периоды развития общества процесс трансформации традиционных ценностей основан на прошлом наследии,



производится благодаря новаторству, обусловлен образованием, воспитанием.

В нестабильные периоды общественного развития, во времена радикальных социальных перемен, этот процесс не имеет заданного направления изменения, связан с социальной адаптацией, в процессе которой осуществляется целенаправленный и непреднамеренный поиск и выбор способов действий, соответствующих меняющимся условиям и нормам [1, с. 96].

В периоды социальных перемен происходит трансформация ценностей, образуется новый баланс традиционных ценностей и новаций, что помогает успешной адаптации личности, социума к новым социальным условиям. Когда кризисный период заканчивается, происходит институционализация изменившихся ценностей, они закрепляются и становятся регулярными, поддерживаются в обществе с помощью общественных норм [2, с.96].

**Объект исследования и его организация.** Исследования проводились в кризисные периоды в истории народов и государств происходит изменение традиционных ценностей, что сегодня происходит и в Кыргызстане. Исследования социологов показали, что в молодежной среде Кыргызстана все еще сильны такие традиционные ценности, как любовь, дружба, счастье [3, с.71]. Важное место в системе традиционных ценностей занимает семья. Семья для молодежи остается одной из немногих традиционных ценностей, важность которой признают большинство молодых людей. Почти все молодые люди считают, что семейные отношения – неперемное условие счастья. Хорошее здоровье также входит в систему традиционных ценностей современной молодежи.

**Заключение.** При тесной взаимосвязи традиционные ценности советского общества, как труд и работа, отошли на второй план. Их заменили такие ценности, как карьера, финансовое благополучие, богатство и деньги. Таким образом, труд из системы традиционных ценностей переместился на периферию

ценностных ориентаций [4, с.161]. Изменились взгляды молодежи на вопрос «жить во имя личного и семейного благополучия или для общего блага». В советское время ответ подсказывала идеология КПСС: «Раньше думай о Родине, а потом о себе». В настоящее время личное благополучие молодежь поставила выше блага общества. Если у доперестроечной молодежи превалировали ценностные ориентации, связанные с интересами общества, то сейчас наблюдается резко выраженная переориентация на себя. Растет значимость индивидуальных ориентаций: для одних - это отдых и развлечения, для других – красивая и комфортная жизнь, для третьих – собственное благополучие и карьера, для четвертых – главными остаются ценности благополучия своей семьи, здоровья, хорошо оплачиваемой работы. Исследователи отмечают, что в молодежной среде Кыргызстана изменение традиционных ценностей идет в сторону модернизации, многие прежние ценности заменяются «новыми», некоторые из традиционных перемещаются на периферию ценностного сознания, хотя по-прежнему играют значительную роль в мотивационно-ценностной структуре молодежи [5, с. 14 - 20].

В результате трансформации ценностного сознания установилось новое соотношение традиционных ценностей и новаций в ценностном пространстве. В обществе появилась ориентация на собственные силы, индивидуалистические ценности, близкие к западному менталитету. Произошло смещение ценностных ориентиров в нежелательном направлении для развития и профессиональных и личностных качеств, что отмечают многие исследователи [5,6].

## Литература

1. Рассадина Т.А. Традиционные ценности: к вопросу о понятии [Текст] // Вестник Московского университета. Сер. 18. Социология и политология. – 2004. - №3. – С. 96.

2. Рассадина Т.А. Трансформации традиционных ценностей России в постперестроечный период [Текст] // Социологические исследования. – 2006. № 9. – С. 95.

3. Алешкина Ю.Ю. Влияние социализации на социальные и нравственные установки современного молодого поколения [Текст] // Гуманитарные проблемы современности: науч. труды молодых ученых. – Б.: 2002. – С.68-72.

4. Алдашева А.Б. Ценности, ценностные ориентации молодежи Кыргызстана [Текст] // Актуальные проблемы образования на современном этапе: Материалы междунар. науч-практ. конф. – Б.: 2002. – С: 154-162.

5. Исмаилова Э.И. Ценностные ориентации как основа жизненной позиции [Текст] // Проблемы и перспективы общества в XXI веке: Материалы науч. конф. – Б.: 2001. – С.22.

УДК:374.62

### АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЛОСОФИИ И СПОРТА

*Камбарова К.У., Тойчубеков М.*

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

**Аннотация.** *Рассмотрена одна из актуальных проблем философии образования и спорта – проблема ценностей на современном этапе развития общества и роль образования в процессе формирования ценностной ориентации личности.*

**Ключевые слова:** *ценности, ценностные ориентации, гуманизация, образование, спорт.*

### ФИЛОСОФИЯ МЕНЕН СПОРТТУН АКТУАЛДУУ КОЙГӨЙЛӨРҮ

*Камбарова К.У., Тойчубеков М.*

*Кыргыз мамлекеттик дене-тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду.** *Макалада билим берүү философиясы менен спорттун актуалдуу көйгөйлөрүнүн бири – азыркы этаптагы коомдук өнүгүүнүн баалуулуктарынын жана билим берүүнүн Инсандын баалуулук багыттарынын калыптануу процессиндеги ролунун көйгөйү каралган.*

**Негизги сөздөр:** *баалуулуктар, баалуулук багыттары, адамгерчилик, билим берүү, спорт.*

### ACTUAL PROBLEMS OF PHILOSOPHY AND SPORTS

*Kambarova K.U., Toychubekov M.*

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

**Abstract.** *The article considers one of the actual problems of the philosophy of education and sport - the problem of values at the present stage of the development of society and the role of education in the process of formation of the person's value orientation.*

**Key words:** *values, value orientations, humanization, education, sport.*

**Введение.** Современная социально-культурная ситуация, сложившаяся в

последние десятилетия в Кыргызстане, выводит на первый план и значительно

актуализирует философскую проблему ценностей. Ценность является не свойством какой-либо вещи, а сущностью и одновременно условием полноценного бытия объекта» [2].

Указом Президента КР А.Ш. 2017-й год объявлен Годом нравственности, воспитания и культуры. В документе отмечается: «Чтобы Кыргызстан успешно развивался, граждане страны, представители молодого поколения должны иметь высокую внутреннюю культуру, быть хорошо образованными, воспитанными в духе толерантности и терпимости к иным мнениям и взглядам и, конечно же, знать историю и культуру родного народа. Поэтому важнейшей задачей государства на современном этапе является формирование современной образовательной, культурной и информационной политики, системы воспитания с опорой на собственную историю и культуру» [1, с.1].

Современный мир охвачен экономическими, социальными, политическими и культурными изменениями, которые характеризуются двумя взаимосвязанными процессами – глобализацией и фрагментацией. Идет распространение неподвластных пространству информационных технологий, которые вместе с наукой и образованием играют возрастающую роль в развитии глобализации. Растут коммуникационные возможности между различными культурами. Формируется единый рынок, функционирующий преимущественно на основе либеральных принципов и ценностей [3, с. 30-36].

Ученые и политики всего мира обеспокоены тем, что экономика знаний вступает сегодня в противоречие с гуманностью и нравственностью, следствием чего становится нещадная эксплуатация природы, дегуманизированный мир как смысл жизни. Этика и мораль в большинстве своем не воспринимаются сегодня как одни из важнейших необходимых регуляторов общественной жизни. Особо следует подчеркнуть проблематичность и противоречивость взаимодействия рыночных отношений с этикой и моралью,

являющегося актуальной проблемой для всей мировой системы [4].

Эти же процессы характерны и для Кыргызстана, они еще более усиливаются в результате проходящих здесь глубоких социально-экономических преобразований. Радикальная трансформация кыргызстанского общества после распада Советского Союза и начала активной интеграции в мировое сообщество в условиях глобализации и научно-технического прогресса способствовала смене устоявшихся структур, значений и ценностей. В условиях преобразования общества появляются новые социальные нормы и ценности, правила и образцы социального поведения, преобразовываются социальные представления, ожидания и идеалы, на которые личность и различные социальные группы в целом начинают ориентироваться, по-другому их оценивать. Особенно, это резко проявляется в молодежной среде, так как молодежь в условиях интенсивных социально-экономических преобразований подвергается радикальным и одновременно разнонаправленным изменениям. Современный Кыргызстан переживает процесс серьезной трансформации. Транзитивное общество или общество переходного периода можно охарактеризовать как состояние, при котором радикально трансформируются основные общественные задачи и функции, что, в свою очередь, вызывает качественное изменение многих социальных институтов на основе изменения иерархии ценностей. Ситуация глубоких социально-экономических изменений, происходящих в Кыргызстане, создает благоприятные условия для изменения и устойчивости ценностей, ценностных ориентаций и установок [5].

Таким образом, в настоящее время в отсутствие четких морально-нравственных ориентиров и представлений о том, какого типа личность востребована в современном обществе, ценностные ориентации молодежи развиваются во многом хаотически, находясь под противоречивым воздействием, с одной стороны, традиций народной культуры, а с другой –

меняющихся социальных условий, неустойчивости, риска. Одни из них основаны на духовности, которая характеризуется господством нравственных установок над материальными, гуманизма, человеколюбия, соборности. Другие же, распространяемые в последние десятилетия, нацеливают на индивидуализм, приоритет материального. Таким образом, традиции культуры и социальные условия становятся координатами, которые определяют противоречивый процесс социализации современной молодежи, в стране происходит кардинальная смена нравственно-духовной парадигмы, в результате которой идет нивелирование и отказ от духовных ценностей. Все эти результаты негативного социокультурного опыта должны быть подвергнуты целенаправленной коррекции в условиях гуманистической системы образования, которая представляет собой адекватный ответ на вызовы современной информационной цивилизации.

Основные, главные идеалы и ценности гражданина общества берут начало и формируются именно в образовательно-воспитательном пространстве [6].

Образование является мощным инструментом социализации личности молодого поколения. В основу системы образования, социализации должно быть положено формирование «нового типа человека» с иной, нежели ранее системой ценностей.

Речь идет о развитии и трансформации ценностных установок представителей отдельных культур, приближение их к общечеловеческим ценностям, способным обеспечить гармоничное развитие цивилизации. Центр тяжести социализации должен быть перенесен на активную, действенную пропаганду норм и ценностей демократического общества.

Только гуманистически ориентированное образование может предотвратить разрушение духовно-нравственной сферы, моральных устоев и традиций – того фундамента, который незримо поддерживает общество в

состоянии живого организма, сохраняя его от распада и умирания, предопределяя его поступательное движение. В обществе должна быть актуализирована задача разработки новой системы ценностей, приемлемой для многих людей.

Проблема ценностей актуальна сегодня и в спортивной жизни. Спорт воспитывает не только тех, кто им активно занимается, но и тех, для кого он – зрелище. Напряженная борьба захватывает зрителя, и он отождествляет себя со своим кумиром, начинает ощущать и переживать перипетии поединка так же, как спортсмен, за которого он болеет. Спортсмен внушает болельщику свой стиль поведения, взаимоотношений с партнерами и противниками, он воспитывает болельщика самым эффективным образом: действуя на подсознание, без нотаций и морализаторства. Такое воздействие может изменить психологию толпы и приводить к страшным последствиям – к дракам на стадионах. Если спортсмен силен, ловок, смел и благороден, его спорт возвышает, облагораживает и болельщиков. Если спортсмен, устремленный на победу любой ценой, идет на бесчестные приемы, на грубость и обман, то болельщик повторяет своего кумира, принимает все, что делает спортсмен, как единственно правильное. Принципами Олимпийского спорта являются гуманизм, товарищеское взаимодействие [7].

**Заключение.** Гуманизм как принцип спорта определяет его направленность на благо человека, на содействие его максимальному развитию, он позволяет совершенствовать человека. Тренер должен, воспитывая спортсменов, прививать им чувство гуманизма, не нарушать принцип гуманизма подменой истинных (максимальное совершенствование способностей человека) на ложные цели спорта (завоевание первенства, рекорда).

Тренер, завывающий на грузки, применяющий стимуляторы, вредные для здоровья, идущие на правонарушения (подставки, подлоги, подкуп судей и противников) влияет на физическое и нравственное здоровье спортсмена.

Товарищеское взаимодействие

несовместимо с самой сущностью спорта, с борьбой за победу. Истинный спорт принимает принцип завета «Важна не победа, а участие», что подчеркивает привитие гуманитарных ценностей в студенческой среде.

### Литература

1. Нравственность – фундамент личности // Слово Кыргызстана. – Б.: 2017. – С. 1.
2. Философский энциклопедический словарь. – М.: 2010. – С.45.
3. Байдаров Э.У. Влияние глобализации на культуру и ценности человека // Вестник БАЕ. –2010. –№3. –

С.30-36.

4. Караковский В.А.Стать человеком: Общечеловеческие ценности – основа целостного учебно-воспитательного процесса. – М.: Педагогика, 1993. – 80 с.
5. Алдашева А.Б. Ценности, ценностные ориентиры молодежи Кыргызстана // Актуальные проблемы образования на современном этапе. – Б.: -2002. С.81.
6. Никандров Н.Д. Духовные ценности и воспитание человека // Педагогика. -1998. - №4.-С.37.
7. Спорт – благословение или проклятие? Игра или сделка? Конфликт. – М.: Физ-ра и спорт, 1989. – 384 с.

УДК 159

## THE WAY OF CONFLICT RESOLUTION IN SPORTS PRACTICE

*Kapsalamova E.D.*

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

**Annotation.** *The article determines interpersonal conflicts in the mutual relations in sports. Also examines the causes of and solutions to problems.*

**Key words:** *conflict, interpersonal conflicts, conflict situation, compromise.*

## СПОРТ ПРАКТИКАСЫНДА ЧЫР-ЧАТАК КЫРДАЛДААРЫН ЖОЮУ ЖОЛДОРУ

*Капсаламова Э. Д.*

*Кыргыз мамлекеттик дене-тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду.** Бул макалада студент спортсмендердин өз ара мамилелеринде инсан аралык чыр-чатактардын себептери аныкталат. Ошондой эле чыр-чатактардын жоюу жолдору изилденген.

**Негизги сөздөр:** чыр-чатак, инсан аралык чыр-чатак, чыр-чатак кырдалдаары, компромисс.

## ПУТИ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

*Капсаламова Э.Д.*

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

**Аннотация.** В статье определяются причины межличностных конфликтов во взаимоотношениях студентов спортсменов. Также рассматриваются пути решения проблем.

**Ключевые слова:** конфликт, межличностные конфликты, конфликтные ситуации, компромисс.

Topicality of the article is not in doubt because in the modern sports society often we faced with interpersonal conflicts athletes. The article discusses the ways of solving the problem. The article raises the problem of the conflict, unfavorable psychological climate in sports team. Discusses ways of resolving interpersonal conflicts in the team.

The purpose of this study is to examine the causes of conflicts in the process of sports activities of students of technical universities and of the ways of conflict resolution from the standpoint of psychology. It should be noted that the earlier detected the problematic situation of social interaction, the less effort you need to exert in order to resolve it constructively.

In sports practice a conflict situation have a number of features: usually dominated by the conflict with a horizontal orientation, the most severe are the conflicts of vertical type (higher the status, the old-timers), the responsibility for conflict situations often can accompany with athletes on the opponent, the main causes of conflict are biased refereeing, the attitude of the coach and errors on the part of the athlete.

The object of our research is a competitive activity and students during their period of study at the University.

The subject of research is the psychological component of the competition activity of the students in all its diversity.

Objectives of the study:

1. Identifying the types of conflict in sport and the specific features of the behavior of athletes in conflict situations.
2. To determine the dominant methods of conflict resolution in the process of competitive activity of high school students.
3. To develop practical recommendations of effective ways of eliminating conflicts depending on the sport.

**Conflict** refers to some form of friction, disagreement, or discord arising within a group when the beliefs or actions of one or more members of the group are either resisted by or unacceptable to one or more members of another group. Conflict can arise between members of the same group, known as intergroup conflict, or it can occur between

members of two or more groups, and involve violence, interpersonal discord, and psychological tension, known as intergroup conflict. Conflict in groups often follows a specific course. Routine group interaction is first disrupted by an initial conflict, often caused by differences of opinion, disagreements between members, or scarcity of resources. At this point, the group is no longer united, and may split into coalitions. This period of conflict escalation in some cases gives way to a conflict resolution stage, after which the group can eventually return to routine group interaction once again.

In the conditions of modern life differences people in the views, the discrepancy between the perception and assessments of those or other events very often lead to disputes. The conflict necessarily involves the presence of conflicting positions of the parties in any occasion, aspiration to the opposite purposes; use different means for their achievement, discrepancy of interests and desires of the participants of social interaction. Thus, conflicts, actors and actors who are private individuals, large and small social groups and organizations, cover all spheres of people's life, the totality of social relations, social interactions [5]. Because conflicts are an integral part of human life, it is necessary to focus equally comprehensive attention as other psychological aspects of everyday life. Recognize that conflict can lead to undesirable consequences, should minimize the potential damage caused by this phenomenon, and to extract from it the greatest possible use.

According to the standard for the sociology of sport the definition of sport is a social phenomenon, including the actual competitive activities, the preparation for it, as well as the specific interpersonal relationships and behavioral norms that arise in the process. Accordingly, in essence, a sports activity is inevitably connected with special relations, including conflicts. Modern sport demands high physical and mental capabilities of a human. Training and competition process is often accompanied by conflict situations, passing in either a direct, open, conflict interaction, either hidden or interpersonal conflict [1].

Intense competition among the participants of various competitions becomes a source of conflict among fans, athletes, coaches, sports organizations. Causes of conflict can be biased or incompetent refereeing, conflicting commercial interests, and disagreement in matters of doping and disqualifications, fraud and match fixing, corruption and bribes. The main source of conflict in sports is a violation of the rules of fair competition, which can be unintentionally (associated with, for example, insufficient qualifications of arbitrator), and intentional action aimed against

Other participants of competitive relations [4].

Competition can be fair and effective only in the case when all the participants are provided with the same conditions to achieve victory. This principle lies at the heart of any competitive activities, as every form of discrimination of any team or athlete are questioning the legitimacy of the winners, the recognition of the results of the confrontation between all interested parties. Moreover, infringement of the rights of one or more participants raises the indignation of the fans and the public, which sometimes passes into open clashes and riots [2].

In other words, every violation of equality of opportunity in sport generates conflict, resentment and aggression, and a sense of violated justice that does sport event destructive and destructive. Thus, reducing the number of conflict situations – a serious practical problem facing the participants of sports activities.

The analysis of sports practice shows that conflicts in the team sports normally associated with deficiencies in the organization of labor, incomplete, and incorrect use of moral and material incentives. Flaws in the field of sports activities, selection and placement of staff in accordance with qualifications and psychological characteristics, the wrong management style, the difficult and tension within the sports staff.

The resulting conflict, combined with the monotony of the training process and the availability of precompetitive adverse conditions lead to neurotic reactions, disruption of the system of interpersonal

relations, in General, reducing the effectiveness of sports activities [3].

The resolution of the conflict is possible only when you resolve the conflict that may occur because of depletion of the resources of the parties or intervention of a third party, which creates the advantage of one party. For successful conflict, resolution requires the following conditions: the timely identification of causes of conflict, definition of business zones of conflict (causes, contradictions, interests, goals of the conflicting parties), the mutual desire of the parties to overcome differences, joint search of ways and effective methods of conflict resolution.

According to experts in the field of conflict resolution, it is possible to allocate a two-dimensional model of conflict management, the fundamental dimensions which are the cooperation related to the views of all people involved in the conflict, and assertiveness, which is characterized by emphasis on protection of own interests [6]. Accordingly, these two main dimensions are the following methods of conflict management: competition (the competition) as an attempt to assert their interests at the expense of another; fixture meaning in contrast to the competition, sacrificing their own interests for the interests of opponents; compromise; and avoidance, characterized as a lack of desire for cooperation and the absence of tendency to achieve their own goals; cooperation, when the people involved come to an alternative solution, fully satisfying the interests of both parties.

Conclusion. For athletes involved in individual sports, ultimate is the least effective but most commonly used method of interpersonal interaction – competition, expressed in the desire to assert their interests at the expense of another. In addition, there is a compromise and a type of communication that tells about the desire for mutual concessions, but at the same time preserving their interests.

Conflicts in sport can have a positive impact on the behavior of athletes, their motivation, emotional and physical condition, and negative, which arise lethargy and fatigue, disruption of the normal functioning of some

vital systems (respiratory, digestive, cardiovascular).

Thus, to improve the efficiency of competitive activity of athletes need proper conflict management, the choice of the most acceptable ways of conflict resolution. So, in individual sports, despite the frequent use of competition as a way of interpersonal interaction, expressed in the desire to achieve satisfaction of their needs at the expense of another athlete, you must apply a compromise type of communication, i.e. mutual concessions with the preservation of their interests.

In team sports while building interpersonal relationships it is necessary often to use the collaborative style of behavior, i.e., in a difficult situation to try to come to an alternative solution taking into account the interests of both parties. It's also possible to apply such kind of interpersonal communication as a compromise, i.e., on the one hand, strive to defend their interests and to consider the interests of the opposing parties that leads to mutual concessions, and, as a consequence, the adoption of best for both parties. The decision on the way out of the conflict:

1. Care – if the cause of the conflict is insignificant, if the opposing side is a person with a high level of conflict.

2. Cooperation – if the conflict is on business grounds, convincingly justify their point of view and to hear the views of the

opposing side, to try to come to a common denominator.

3. Compromise – if both parties want the same thing, but at the same time is impossible.

### References

1. Gorbunov G.D. Psycopedagogika of sporta 3-rd edition., ispr. M.: Sovetskij sport, 2007. 296 p.

2. Efremov D.V. Osobennosti protekaniya konfl iktov v sportivnoj srede: IV Mezhdunarodnaya studencheskaya elektronnaya nauchnaya konferenciya «Studencheskij nauchnyj forum» 15 fevralya – 31 marta 2012 goda // [Elektronnyj resurs]. Rezhim dostupa: <http://www.rae.ru/forum2012/236/544> (data obrashheniya: 12.01.15).

3. Ilin E.P. Psixologiya sporta.– Sankt-Peterburg: PITER, 2008. 352 p.

4. Petrov S.I. Konfl iktly v sporte i socialno-psixologicheskij trening kak sredstvo ix razresheniya: Dis... kand. ped. nauk. – Sankt-Peterburg: 2008. 218 p.

5. Sorokina E.G. Konfl iktologiya v socialnoj rabote: uchebnik dlya bakalavrov / E.G. Sorokina, M.V. Vdovina. M.: Dashkov i K, 2013. 282 p.

6. Tomas Shelling Strategiya konfl iktov. M.: Iriksen, 2007. 366 p.

УДК 373:159.9

## ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

*Макарычева И.А.*

*Кыргызский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования, Казанский национальный исследовательский технологический университет  
г.Кант, makar-irina@mail.ru*

**Аннотация.** В статье анализируются формирование учебной мотивации младших школьников и учебные технологии по формированию учебной мотивации.

**Ключевые слова:** учебная мотивация, формирование новых уровней учебной мотивации.



*Макарычева И.А.*

*Жогорку билим берүү федералдык мамлекеттик билим берүү мекемесинин  
Кыргыз филиалы, Казан мамлекеттик технологиялык университети  
Кант ш.*

**Корутунду.** *Макалада окууга түрткү түзүү үчүн студенттерге жана билим берүү технологияларына умтулууну талдоо.*

**Негизги сөздөр:** *түрткү берүүчү, шыктандыруучу, окутууну жаңы денгээлде түзүү, үйрөнүү.*

## FORMATION OF EDUCATIONAL MOTIVATION IN JUNIOR SCHOOL AGE

*Makarycheva I.A*

*Kyrgyz branch of the federal state budget educational institution of higher education  
Kazan national research university of technology  
Kant c.*

**Abstract.** *The article analyzes the formation of the educational motivation of junior schoolchildren and the teaching technologies for the formation of educational motivation.*

**Key words:** *educational motivation, formation of new levels of educational motivation.*

**Введение.** Формирование мотивации учения в школьном возрасте без преувеличения можно назвать одной из центральных проблем современной школы, делом общественной важности.

В качестве благоприятных характеристик мотивации отмечается общее положительное отношение ребенка к школе, к урокам физической культуры, широта его интересов, любознательность. Широта интересов проявляется в не всегда учитываемой потребности младших школьников в творческих играх, особенно на героико-романтические сюжеты, на сюжеты из книг, кинофильмов, подвижным играм [10, с.224].

В проигрывании сюжетов реализуются социальные интересы младших школьников, их эмоциональность, коллективные игровые сопереживания.

Для любого младшего школьника любознательность является формой проявления высокой умственной активности и непосредственности, открытости, доверчивости младших школьников, их вера в непререкаемый авторитет учителя и готовность выполнять любые его задания являются благоприятными условиями для развития в

этом возрасте широких социальных мотивов долга, ответственности, понимания необходимости учиться.

Формирование новых уровней мотивации составляет существенный резерв воспитания позитивного отношения к обучению в данном возрасте. Главное содержание мотивации в этом возрасте — «научиться учиться». Младший школьный возраст — это начало становления мотивации учения, от которого во многом зависит ее дальнейшая судьба в течение всего школьного возраста [4, с.78].

Особую важность имеет вопрос о мотивации именно на начальной ступени обучения, так как основы для того, чтобы дети умели и имели желание учиться, и выполнять комплекс упражнений эти навыки закладываются в младшем школьном возрасте. Именно мотив является источником деятельности и выполняет функцию побуждения и смыслообразования.

Формирование мотивации — не «перекладывание» учителем в голову ученика готовых, извне задаваемых мотивов и целей учения. На практике формирование мотивов учения — создание таких условий, при которых появятся внутренние побуждения (мотивы, цели,

эмоции) к учению. Осознание их учеником и дальнейшего саморазвития им своей мотивационной сферы. Учитель при этом выступает не в роли простого наблюдателя за тем, как развивается мотивационная сфера учащихся, он стимулирует ее развитие системой психологически продуманных приемов. [1, с.59]

Важную роль в стимулировании познавательного интереса имеет позитивная психологическая атмосфера урока, обеспечение гуманных отношений между учителем и учеником, выбор демократического стиля педагогического взаимодействия: принятие своих учеников независимо от их учебных успехов, преобладание побуждения, поощрения, понимания и поддержки. Педагогическое и психологическое поглаживание учеников: приветствие, проявления внимания к возможно большему числу детей – взглядом, улыбкой, кивком [1, с.92].

Многочисленные исследования показывают, что для формирования полноценной учебной мотивации у школьников необходимо проводить целенаправленную работу. Учебно-познавательные мотивы, которые занимают особое место среди представленных групп, формируются только в ходе активного освоения учебной деятельности.

**Учебно-познавательная мотивация** младших школьников, их деятельности, подход к учёбе - реализация желания хорошо учиться. Чтобы у ребёнка возникла стойкая внутренняя мотивация «хочу учиться хорошо», надо, чтобы каждый говорил себе: «Я смогу! Я добьюсь!». Учебная деятельность имеет определённую структуру: мотивы учения, цель и целеполагание, учебные действия, контроль, оценка.

Подобная структура способствует эмоционально-положительному восприятию учения, обеспечивает школьнику возможность свободно проявлять эмоции, делает его истинным субъектом учебной деятельности [2, с.112].

Если рассмотреть технологию работ по программе «Развивающая система Л.В.Занкова», учителя школы используют личностно-ориентированный подход в

обучении учащихся, что оказывает существенное влияние на мотивацию детей.

Увеличивается доля мотивов, связанных не только с содержанием учебной деятельности, но и с процессом познавательной деятельности, когда детям нравится думать, рассуждать, выполнять физические упражнения, решать сложные задачи и т. д.

Личностно-ориентированное обучение характеризуется сотрудничеством участников педагогического процесса, равенством, партнёрством. Учитель и учащиеся совместно определяют цели и задачи обучения, содержание. Дают оценки результатам обучения. Важно научить детей думать, размышлять, высказывать своё мнение, умение слушать и слышать, работать сообща для достижения общей цели на уроках физической культуры, подводить итоги деятельности, строить перспективу на будущее.

Система Л.В. Занкова за счёт дифференциации и индивидуализации обучения гарантирует возможность каждому ученику работать в своём темпе, что обеспечивает ему комфортное существование и успешное обучение. Как следствие, у учащихся значительно повышается мотивация к обучению. Для того чтобы дать возможность каждому ученику обучаться в соответствии со своими возможностями имеются все средства: учебники и тетради содержат материал для дифференциации обучения, который предусмотрен для каждого урока.

Дифференцированный процесс обучения – широкое использование различных форм, методов обучения и организации учебной деятельности всеобуча и уроках физической культуры, на основе результатов психолого-педагогической диагностики учебных возможностей, склонностей, способностей учащихся.

Педагоги школы, которые работают по системе Л.С.Занкова используют в работе личностно - ориентированный подход, который обеспечивает развитие способностей само регуляции,

самосовершенствования и самоопределения.

В процессе обучения прослеживается индивидуальная дифференциация. Наиболее актуален этот вопрос в последние годы, так как уровень развития учащихся в классе различен. Этот подход имеет много положительных моментов:

- исключаются неоправданные и нецелесообразные уравниловка и «усреднение» детей;

- у учителя появляются возможности оказывать помощь слабым ученикам и направлять деятельность «сильных»;

- осуществляется желание учащихся быстрее продвигаться в образовании;

- главный ориентир – обучение каждого на уровне его возможностей и способностей

Обучение немыслимо без постоянного учебного общения. Для стимулирования мотивационной сферы детей необходимо создавать условия для их совместной деятельности. Организация такого учебного процесса основана на использовании технологии коллективного взаимообучения [1, с.145].

В условиях групповой работы дети более внимательно относятся к оценке своего участия в выполнении общего задания (групповая деятельность, работа в парах), так как работа в команде побуждает учащегося к активным действиям. Он не может долго наблюдать: ученик имеет возможность проявить инициативу, учиться планировать свои действия и убеждать в их правильности одноклассников. Следовательно, обращение за помощью в случае затруднения носит осознанный характер, а формулируемые вопросы о неизвестном – более конкретны [11, с.18].

Важную роль в формировании мотивов играют методы проблемного обучения. Следует помнить, что ни слишком лёгкий, ни слишком тяжёлый материал не вызывает интереса. Обучение должно быть трудным, но посильным [4, с.176].

Создание на уроке ситуации успеха для учащихся – основа для проявления активности ребёнка, его мотивированного

обучения. Самый простой способ для создания ситуации успеха – определённость домашнего задания. Ученики чётко должны знать, что если они выполнят задание в полном объёме и рекомендуемым способом (пересказ, выделение главного, ответы на вопросы и т. д.), то их ответ будет успешным. Для этого на каждом уроке оговаривается, что и как следует подготовить дома

Какие формы работы служат для стимулирования познавательной активности учащихся, формирования мотивации учения?

• дидактические игры и упражнения;

• спартакиады и олимпийские игры;

• личностно-ориентированный подход в обучении и воспитании;

• внеклассные мероприятия по предметам;

• творческие работы учащихся по разным предметам;

• проведение предметных олимпиад;

• использование различных педагогических технологий (проблемное обучение, игровые формы, развивающие задания и т. д.);

• интеграция обучения (проведение интегрированных уроков)

Немаловажна в формировании мотивации младшего школьника отметка. Не все дети начальных классов хорошо понимают её объективную роль. Непосредственная связь между отметкой и знаниями устанавливается лишь немногими.

В большинстве случаев дети говорят, что отметка радует или огорчает учащихся и их родителей. Не все дети понимают смысл отметки, но большинство хотят работать на отметку. В ситуации столкновения мотивов, когда дети могли сделать выбор: решать задачу на отметку или решать задачу, требующую мыслительной активности, рассуждения, большинство детей выбирают задачу на отметку. Младшие школьники могут использовать и неприемлемые пути для

получения желаемых отметок. Они склонны к переоценке своих результатов.

**Заключение.** Путеводной звездой каждого учителя в решении вопросов мотивации учения младшего школьника, воспитания интереса и любви к физической культуре и спорту, к получению знаний должна стать мысль гуманистки XX в. Матери Терезы: «Мы не можем делать великие дела. Мы можем делать только маленькие дела, но с великой любовью».

### Литература

1. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.:1976. – 158с.
2. Битянова М.Р. Адаптация ребенка в школе: диагностика, коррекция, педагогическая поддержка / Сб. метод. матер. для администр., педаг. и шк. психологов. - М.: Педагогический поиск, 1997.
3. Гравит Ю.В. Педагогические условия социальной адаптации младших школьников в процессе занятий физической культурой: автореф. ... канд. дис.к.п.н. - М.: 2004.
4. Данилова Е.Е. Ценность младшего школьного возраста. - В кн.:

Возрастная и педагогическая психология. Хрестоматия. - М.: Академия, 1999.

5. Ермолаев-Томин О.Ю. Внимание школьника / О.Ю. Ермолаева, Т.М. Марютина, Т.А. Мешкова. - М.: Знание, 1987. - 79 с.

6. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Развитие ребенка от рождения до 17 лет: Учеб. пособие / И.Ю. Кулагина; Ун-т Рос. акад. образования. - 4-е изд. - М.: УРАО, 1998. - 177 с.

7. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б.- Формирование мотивации учения: Кн. для учителя/ — М.: Просвещение, 1990. — 192 с.

8. Мотивационный тест Хекхаузена. Практическое руководство. – Речь. 2002.– 16с.

9. Психическое развитие младших школьников / Под ред. В.В. Давыдова. – Москва: Педагогика, 2005. – 245с.

10. Макарьчева И.А. Формирование мотивации детей школьного возраста к учебной деятельности. Вестник ФКиС, № 2, 2011.- С.223-226.

11. Макарьчева И.А. Особенности мотивации на начальном этапе обучения. Вестник ФКиС.№ 3, 2011.- С. 227-230.

УДК 371.315.5:5

## АЗЫРКЫ ТАБИЯТ ТААНУУНУН КОНЦЕПЦИЯЛАРЫ КУРСУН ОКУТУУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ӨРКҮНДӨТҮҮ

*Мамбетакунов Э., Исмаилова Г.Д.*

*Ж.Баласагын ат. Кыргыз улуттук университети, Бишкек ш., [gismailova71@mail.ru](mailto:gismailova71@mail.ru)*

**Корутунду.** *Азыркы табият таануунун концепциялары – жаратылыш, адам жана коомдун мамилесин сүрөттөгөн табигый трансдисциплинардык идеялардын, моделдердин системасы. Курсу окутууну өркүндөтүү максатында инновациялык жолдорду колдонуунун технологиялары берилген.*

**Негизги сөздөр:** *табият таануунун концепциялары, маалыматтык компьютердик технологиялар, мультимедиа, моделдештирүү, инновациялык ыкмалар.*

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ КУРСА «КОНЦЕПЦИИ СОВРЕМЕННОГО ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ»

*Мамбетакунов Э., Исмаилова Г.Д.*

*Кыргызский национальный университет им.Ж.Баласагына, г. Бишкек,  
[gismailova71@mail.ru](mailto:gismailova71@mail.ru)*

**Аннотация.** «Концепции современного естествознания» – система трансдисциплинарных естественнонаучных идей, моделей и результатов описания взаимосвязи природы, человека и общества. Описано применение инновационных технологий в преподавании курса.

**Ключевые слова:** концепции современного естествознания, информационные компьютерные технологии, мультимедиа, моделирование, инновационные методы.

## IMPROVEMENT OF TECHNOLOGY OF TRAINING OF THE COURSE "CONCEPTS OF CONTEMPORARY NATURAL SCIENCES"

*Mambetakunov E., Ismailova G.D.*

*Kyrgyz national university named after Zh. Balasagyn, Bishkek, [gismailova71@mail.ru](mailto:gismailova71@mail.ru)*

**Abstract.** "Concept of modern science" a system of trans-disciplinary natural science ideas, models and results describe the relationship of nature, man and society. The article describes the use of innovative technologies in the teaching of the course "Concepts of modern science".

**Keywords:** concepts of modern natural science, information computer technologies, multimedia, modeling.

**Актуалдуулугу.** Келечектеги билим берүүнүн фундаменти физиканын фундаменталдуу ойлорунун таасири менен пайда болгон классикалык, неоклассикалык жана постноклассикалык таанып билүү стратегияларын айкалыштыруунун негизинде трансдисциплинардык интеграциялоо концепциясын ишке ашырып жаткан табигый илимдерде жана гуманитардык билимдерде түзүлүшү керек. Гуманитарийлердин табигый илимдерден билим алуу проблемасы Кыргызстанда окуу планына жаңы «Азыркы табият таануунун концепциялары» курсунун киргизилиши менен чечилген. «Азыркы табият таануунун концепциялары» курсу кесиптик билим берүү программалырынын мазмунунун милдеттүү минимумуна киргизилип, физика, астрономия, химия, физикалык география, биология, экология, генетика, кибернетика, синергетика сыяктуу илимдердин негиздерин, ошондой эле аларда чечилүүчү проблемаларды концептуалдык деңгээлде камтыйт. Ал студенттерди жалпы маданияттын бөлүнгүс компоненти катары табият таануу менен,

рационалдуу илимий ой жүгүртүүнүн спецификасы менен тааныштыруу, ошондой эле алардын курчап турган чөйрөгө табияттын, адамдын жана коомдун биримдиги катары бирдиктүү көз караштын негиздерин калыптандыруу максатын көздөйт.

«Азыркы табият таануунун концепциялары» курсуна байланыштуу башкы көйгөйлөрдү үч негизги топко бөлүүгө болот [1]: 1. «Азыркы табият таануунун концепциялары» курсунун материалдарынын көлөмүнүн көптүгү, бирок буга карабастан, бөлүнгөн убакыттын тартыштыгы. Мисалы Ж.Баласагын атындагы Кыргыз улуттук университетинде (дээрлик бардык адистиктер үчүн 16 саат лекция, 16 саат семинар) 2. Орус тилинде басылып чыккан көп сандаган адабияттардын ичинен билим берүү стандарттарына толук жооп берген окуу китебинин жоктугу кыргыз тилиндеги адабияттардын жетишсиздиги. 3. Гуманитардык багыттарда билим алган студенттер үчүн предметтин материалын өздөштүрүү кыйыгачылыгы. Демек, бул

курсту окутуунун жаңы формаларын жана ыкмаларын издөө учурдун талабы деп билебиз.

Гуманитардык жана социалдык-экономикалык адистиктерде окуган студенттердин рационалдуу ой жүгүртүүсүн жана көз карашын өстүрүүгө багытталган жаңы методикалык көрсөтмөлөрдү иштеп чыгуу талап кылынат [2]. Анткени конкреттүү конкреттүү адистиктерге окуган студенттердин жөндөмдүүлүктөрүн жана көндүмдөрүн өстүрүү үчүн физиканы, химияны, биологияны ж.б. окутуунун салттык методикалары гуманитардык багыттагы студенттердин «Азыркы табият таануунун концепциялары» курсун окуп үйрөнүүсүнө болгон позитивдүү мотивацияны камсыз кылууга жана алардын табигый илимдердин концепцияларын окуп үйрөнүүнүн жүрүшүндө рационалдуу жана системалуу ой жүгүртүүсүн өстүрүүгө жетишсиз деген ойдобуз.

Бул шарттарда маалыматтык компьютердик технологияларды, окутуучу жана текшерүүчү программаларды, Интернет-технологияларын, студенттерди окутуудагы мультимедианы системалуу пайдалануу, ошондой эле окутуунун жана студенттерди электрондук окуу жана окуу – методикалык материалдарын пайдалануу менен өз алдынча даярдануу методикасын жаңылоо, ошондой эле аудиториялык сабактарды жана студенттердин өз алдынча ишин уюштурууда келечектүү болмокчу.

Окутууда компьютерлерди колдонуу тармагындагы азыркы изилдөөлөр негизинен бир нече негизги багыттардын - интеллектуалдык окутуу системалары, окуу мультимедиа жана гипермедиа, окуу чөйрөлөрү, микромирлер жана моделдештирүү, билим берүүдөгү компьютердик тармактарды пайдалануу, конкреттүү дисциплиналарга окутуу үчүн жаңы технологиялар - алкагында өнүгөт

Персоналдык компьютерлердин окутуу каражаты катары техникалык мүмкүнчүлүктөрү окуу процессин активдештирүүгө, окутууну өзгөчөлөнтүүгө, материалдарды сунуштоодо көрсөтмөлүүлүктү жогорулатууга, басымды теориялык билимден практикалык жакка

жакындатууга, студенттердин окууга болгон кызыгууларын жогорулатууга мүмкүндүк берет. Азыркы учурда ар кайсы сабактар боюнча ар кандай категориядагы окуучуларга багытталган көптөгөн окутуу программалары бар.

Көп авторлор төмөнкү окуу программаларынын түрлөрүн бөлүп көрсөтүшөт: көнүгүүчү жана текшерүүчү, насаатчылык, имитациялык жана моделдештирүүчү, өнүктүрүүчү оюндар. Азыркы учурда педагогикалык каражаттарды, окутуу программаларын, электрондук окуу куралдарын, компьютердик тесттерди түзүү боюнча инструменталдык автордук системалар кеңири таркалган. Мектептердин жана жогорку окуу жайларынын окутуучулары үчүн компьютердик тесттерди түзүү үчүн программалар өзгөчө актуалдуу болууда. Электрондук окуу куралдарындагы билимдердин модулдуу берилиши окутулуп жаткан материалды түзүүгө жана компьютердик тестирлөөнүн жардамы менен текшерүүнүн так системасын уюштурууга жардам берет, анткени ар бир модул аралык текшерүүнү (тестирлөөнү), ар бир модул боюнча жыйынтыктоочу текшерүүнү өткөрүүгө жана алардын өз ара байланышын байкоого, ар бир модулду педагогикалык мазмун менен толуктоого, модулдардын семантикалык байланышын жана алардын башка предметтик тармактар менен өз ара мамилелерин ачууга жана эсепке алууга жол берет.

«Азыркы табият таануунун концепциялары» курсу билимдердин ар түрдүү тармактарынан кеңири материалды камтыйт, ал эми лекциялардын жана автордук окуу куралдарынын көлөмү чектелген, мазмуну болсо – өзгөчө. Буга байланыштуу «Азыркы табият таануунун концепциялары» курсун окуп үйрөнүүнүн жүрүшүндө компьютердик технологияларды, мисалы, гипертексттик, мультимедиялык жана www технологияларын колдонуу абдан ыңгайлуу. Жогорку окуу жайларда пайдаланылган жана иштелип чыккан гипертексттик структурасы бар [3;4]. «Азыркы табият таануунун концепциялары» курсу боюнча электрондук окуу китептери студенттерге

басылмаларга караганда натыйжалуу иштөөгө мүмкүндүк берет.

Системалардагы алардын бөлүктөрүнүн өз ара байланышынын натыйжасында пайда болгон жаңы сапаттарын көрсөткөн жандуу жана жансыз жаратылыш системаларынын компьютердик моделдери студенттердин системалык ой жүгүртүүсүн өстүрүүгө мүмкүндүк берет. Мультимедиялык программалар окутулган предметтерди, окуяларды, кубулуштарды, мисалы, схемаларды, сүрөттөрдү, галактикалардын, Күндүн, планеталардын, Айдын жана башкалардын сүрөттөрүн көрсөтүп, кээ бир физикалык, биологиялык, астрономиялык, химиялык кубулуштардын видеофрагменттерин камтыйт [4;5].

Студенттерге кошумча маалыматты берүүдө www-сервиси көптөгөн

мүмкүнчүлүктөрдү берет. Серверлерде көп сандагы табият таанууга тиешелүү ар түрдүү маалыматтар бар. Мисалы, Американын геодезиялык коомунун серверинде (<http://www.agu.org/>) [5] жер кыртышы, атмосфера, океандар жана башкалар тууралуу көптөгөн маалыматтар бар. <http://spaceart.com/> [6] серверинде Күн системасынын, жылдыздардын, планеталардын, астероиддердин, кометалардын ж.б көптөгөн сүрөттөрү жана иллюстрациялары бар. Эң кызыктуу табигый илимдердин сайттары <http://www.nature.com>, <http://www.nature.ru>, <http://www.sciencefirst-hand.ru> [7] жана башкалар. Студенттер «Азыркы табият таануунун концепциялары» курсунан окуп үйрөнгөн темалар боюнча презентацияларды жана рефераттарды даярдоодо мындай маалыматтык Интернет ресурстарын кызыгуу менен пайдаланышат.

Ал эми Интернет экзаменинин биринчи милдети - кесиптик билим берүү системасында массалык түрдө студенттердин базалык даярдыгынын абалын диагноздоого жана аны мамлекеттик билим берүү стандарттарынын талаптарына жараша баалоого мүмкүндүк берүүчү тестирилөө технологиясын ишке ашыруу.

Интернет экзамени Болон процессинин принциптерин киргизүүдө

өзгөчө кызыгууну жаратышы мүмкүн [8], анткени жогорку окуу жайларынын сапатынын кепилдик системасына болгон эн маанилүү талаптардын бири - студенттердин даярдыгынын сапатын билим берүү органдарына гана эмес, кеңири академиялык коомчулукка, ата-энелерге жана жумуш берүүчүлөргө дайыма көрсөтүп туруу.

Жалпы математикалык жана табигый илимдердин дисциплиналарынын блогунун жогорку окуу жайларынын билим берүү программаларын аттестациялоону жана студенттердин билим деңгээлин текшерүүнүн компьютердик тестирилөөгө багытталган жетектөөчү дисциплинасынын бири «Азыркы табият таануунун концепциялары» курсу болуп саналат. Демек, азыркы коомдогу билим берүү процесстерин өстүрүүнүн эң маанилүү багыттарынын бири глобалдуу маалыматташтыруу болууда. Маалыматтык компьютердик технологиялардын мүмкүнчүлүктөрүн пайдалануу «Азыркы табият таануунун концепциялары» курсунун мазмунун студенттерге ар бир теманын жана жалпы илимдин гносеологиялык, эстетикалык жана адеп - ахлактык, экологиялык ж.б. баалуулуктарын ачуу менен аспапташтырууга мүмкүндүк берет.

**Жыйынтыктоо.** Дисциплина аралык деңгээлдеги маалыматтык компетенттүүлүктү калыптандыруу предметти терең окуп үйрөнүүгө мүмкүндүк берет. «Азыркы табият таануунун концепциялары» курсун окутууда маалыматтык компьютердик технологияларды пайдалануу окутуучунун даярдыгынын сапатын, натыйжалуулугун, өндүрүмдүүлүгүн жогорулатууга көмөктөшөт, алардын жардамы аркылуу окутуунун көрсөтмөлүүлүгү, материалды сунуштоонун тактыгы жогорулайт, убакыт үнөмдөлөт. Бул лекциялык жана семинардык сабактарды өтүүнү жеңилдетүүгө, адабияттын жана методикалык материалдын жетишпегендик проблемасын чечүүгө мүмкүндүк берет, студенттердин ийкемдүү иштөө режимин болжолдойт, эң башкысы маалыматтык компьютердик технология «Азыркы табият

таануунун концепциялары» курсун окуп үйрөнүү формасы боюнча заманбап жана кызыктуу, ал эми мазмуну боюнча бай болушуна көмөктөшөт деген ойдобуз [4].

### Адабияттар

1. Кузнецов В.В. Преподавание дисциплины «Концепции современного естествознания» для студентов экономических специальностей технического ВУЗа: проблемы и перспективы // Современные наукоемкие технологии. – 2008. – № 7. – С. 79-82;

2. Большакова Е.А. Десмоэкологический подход к формированию экологического мышления студентов при изучении курса «Концепции современного естествознания»: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Самара, 2004.

3. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. -М.: Народное образование. 1998.- 256 с.

4. Мамбетакунов Э., Тоялиев С.М. и др. Основы концепции современного естествознания: учебное пособие – Б.: ИИМОП КНУ им. Ж. Баласагына, 2005. - 312с.

5. Мамбетакунов Э., Исаева Р.У., Исмаилова Г.Д. Концепции современного естествознания. –Б.: 2016. С. 292.

6.

<http://rpp.nashaucheba.ru/docs/index-851.html>.

7. <http://www.agu.org>

8. <http://spaceart.com/>

9. <http://www.nature.com>,

<http://www.nature.ru>, <http://www.sciencefirst-hand.ru>

10. Гретченко А.А. Болонский процесс меняет отношение к сфере высшего образования. /Материалы международной научно-практической конференции «Россия и интернационализация высшего образования» [Электронный курс]. Режим доступа: <http://www.viperson.ru/wind.php>.



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

Прежде чем направлять статью в редакцию журнала, необходимо внимательно ознакомиться со следующими требованиями к оформлению научных статей, разработанными на основе рекомендаций ВАК КР и РИНЦ.

**1. Определение авторства.** Авторами статьи могут быть лица, внесшие вклад в работу, ее доработку или исправление, окончательное утверждение для публикации, а также ответственные за целостность всех частей рукописи.

**2. Плагиат и вторичные публикации.** Недопустимо использование текстуального заимствования и присвоение результатов исследований, не принадлежащих авторам подаваемой рукописи. Проверить статью на оригинальность можно при помощи сервисов <https://www.antiplagiat.ru/> (для русскоязычных текстов) и <http://www.plagiarism.org/> (для англоязычных текстов). Редакция оставляет за собой право проверки поступивших рукописей на плагиат.

**3.** Нельзя направлять в редакцию работы, напечатанные в иных изданиях или отправленные в иные издания.

**4. Авторское право.** Фактом подачи статьи и сопровождающих файлов к публикации в журнале автор (а также все авторы данной статьи, если оно создано в соавторстве) согласен с тем, что предоставляет журналу «Вестник КГАФКиС» право использования статей на безвозмездной основе на территории Кыргызстана и зарубежных стран.

**5. Авторские экземпляры** предусмотрены, журнал можно получить по подписке на бумажный или электронный вариант издания.

**6.** Редакция оставляет за собой право на сокращение и редактирование присланных статей. Датой поступления статьи считается время поступления окончательного (переработанного) варианта статьи в случае ее доработки авторами после рецензирования.

**7.** Рукописи могут быть поданы в редакцию одним из следующих способов:

- по электронной почте на адрес, указанный на сайте журнала в сети Интернет (Текст статьи подается в формате Microsoft Word, а сопроводительные документы с оригинальными подписями прикрепляются к письму в формате PDF);

- обычной почтой (2 экз. распечатки рукописи с обязательным приложением электронной версии (в формате Microsoft Word) на CD-диске, а также оригиналы всех необходимых сопроводительных документов).

**8.** Редакция оставляет за собой право рецензировать поступившие статьи членами редакционного совета или другими специалистами.

**9. Требования к оформлению:**

**9.1.** Объем статьи - от 6 страниц (включая иллюстрации, таблицы, резюме и литературу с учетом перевода необходимых сведений). Размер бумаги – А4 (210x297), все поля шириной 2 см. Шрифт - Times New Roman, размер шрифта (кегель) - 14, междустрочный интервал - полуторный (1,5), абзацный отступ – 1,25, межбуквенный интервал – обычный, межсловный пробел – один знак, переносы – автоматические (не вручную), выравнивание текста – по ширине. Допустимые выделения – курсив, полужирный. Дефис должен отличаться от тире. Тире и кавычки должны быть одинакового начертания по всему тексту. Не допускаются: пробелы между абзацами; использование буквы Ё; использование таблиц с альбомной ориентацией. При наборе не допускается стилей, не задаются колонки. Вся текстовая часть статьи должна быть записана в 1 файле (титальный лист, УДК, аннотация, ключевые слова, текст статьи, таблицы, список цитированной литературы, сведения об авторах); файл с текстом статьи должен быть назван по фамилии первого автора статьи (Иванов. Текст). Рисунки и сканы документов записываются отдельными файлами, также содержащими фамилию первого автора (Иванов. Рисунок).

**9.2. Язык статьи.** Принимаются рукописи на русском, кыргызском или английском языках. В случае если статья написана на русском языке, то обязателен перевод метаданных статьи на кыргызский и английский языки (Ф.И.О. авторов, название на английском языке учреждений авторов, адреса, название статьи, резюме статьи, ключевые слова). Для иностранных авторов перевод метаданных на кыргызский язык редакция журнала осуществляет сама.

Статьи зарубежных авторов на английском языке могут публиковаться по решению главного редактора журнала без перевода на русский язык (за исключением названия, резюме и ключевых слов) или с полным или частичным переводом (названия и подписи к рисункам, таблицам).

**9.3. Сведения об авторе** (на русском, кыргызском, английском языках) должны включать в себя:

1. фамилию и инициалы автора (строчными буквами, курсивом);
2. полное официальное наименование учреждения, в котором работает каждый автор (строчными);
3. местожительство автора – город (строчными);
4. ученую степень, звание, должность каждого автора;
5. электронный адрес каждого автора.

**9.4. План построения оригинальных статей.** Структура оригинальных статей должна соответствовать формату IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion). В статье должны быть (на русском, кыргызском, английском языках): УДК (в верхнем левом углу), название статьи (по центру строчными, полужирными буквами); аннотация (*высота шрифта 12, курсив, не более 5 строк*); ключевые слова (*высота шрифта 12, курсив, не более 6 слов*); основной текст (*высота шрифта – 14*). **Введение (актуальность)**, отражающее состояние вопроса к моменту написания статьи; **цель** настоящего исследования; **материалы (объекты) и методы; результаты исследования; обсуждение; выводы по пунктам или заключение, список цитированной литературы** (*высота шрифта – 12*).

Методика исследований должна быть описана четко. Рекомендуется руководствоваться «Едиными стандартами представления результатов и испытаний Экспертной группы CONSORT» (Consolidated Standards of Reporting Trials), с которыми можно ознакомиться по ссылке <http://www.consort-statement.org/>

**9.5. Оформление обзоров.** Оформление обзорных статей осуществляется аналогично оригинальным статьям. Желательно, чтобы составление обзоров соответствовало международным рекомендациям по систематическим методам поиска литературы и стандартам. Резюме обзорных статей должны содержать информацию о методах поиска литературы по базам данных. С подробной информацией относительно составления обзоров можно ознакомиться в руководстве PRISMA (Рекомендуемые элементы отчетности для систематического обзора и мета анализа), доступном по ссылке <http://prisma-statement.org>. Написание ФИО, на которые ссылаются в тексте, должно соответствовать списку литературы.

Рукопись может сопровождать словарь терминов (неясных, способных вызвать у читателя затруднения при прочтении). Помимо общепринятых сокращений единиц измерения, физических, химических и математических величин и терминов (например, ДНК), допускаются аббревиатуры словосочетаний, часто повторяющихся в тексте. Все вводимые автором буквенные обозначения и аббревиатуры должны быть расшифрованы в тексте при их первом упоминании. Не допускаются сокращения простых слов, даже если они часто повторяются.

**9.6. Авторское резюме.** Резюме должно излагать только существенные факты работы. Резюме должно начинаться с информации, содержащейся на титульном листе. Объем текста резюме должен быть не более 50 слов. Резюме должно сопровождаться ключевыми словами или словосочетаниями (5-12 единиц), отражающими тематику статьи и облегчающими классификацию работы в компьютерных поисковых системах.

**9.7. Требования к рисункам.** Черно-белые штриховые рисунки: формат файла - TIFF

(расширение \*.tiff), любая программа, поддерживающая этот формат (Adobe Photoshop, Adobe Illustrator и т. п.); режим - bitmap (битовая карта); с разрешением 300 точек/дюйм, в реальном размере; возможно использование сжатия LZW или другого. Текст на иллюстрациях должен быть четким. Диаграммы из программ MS EXCEL, MS VIZIO вместе с исходным материалом.

**9.8. Подписи к рисункам и фотографиям.** Подписи к рисункам и фотографиям группируются вместе и даются на отдельной странице. Каждый рисунок должен иметь общий заголовок и расшифровку всех сокращений. В подписях к графикам указываются обозначения по осям абсцисс и ординат и единицы измерения, приводятся пояснения по каждой кривой. В подписях к микрофотографиям указываются метод окраски и увеличение.

**9.9. Оформление таблиц.** Сверху справа необходимо обозначить номер таблицы, через черточку дается ее название. Сокращения слов в таблицах не допускаются. Цифры в таблицах должны соответствовать цифрам в тексте.

**10. Библиографические списки.** Список литературы размещается в конце статьи и обуславливается наличием цитат или ссылок и оформляется в соответствии с ГОСТ 7.1-2003, ГОСТ Р 7.0.9-2009, нумеруется вручную (не автоматически).

В оригинальных статьях желательно цитировать не более 10 источников, в обзорах литературы - не более 20, в лекциях и других материалах - до 7. Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации за последние 5 лет. В списке литературы все работы перечисляются в порядке их цитирования. Библиографические ссылки в тексте статьи даются цифрой в квадратных скобках. Отсылки, используемые для связи текста с библиографическим списком, оформляются с указанием страниц [1, с.15] либо без указания страниц [1; 5]. Использование автоматических постраничных ссылок не допускается. Библиографическое описание книги (после ее названия): город (где издана); после двоеточия - название издательства; после точки с запятой - год издания. Если ссылка дается на главу книги: (авторы); название главы; после точки ставится "В кн.:" или "In:" и фамилия (-и) автора(-ов) или редактора(-ов), затем название книги и выходные данные.

Библиографическое описание статьи из журнала: автор(ы); название статьи; название журнала; год; том, номер журнала, после двоеточия цифры первой и последней страниц. При авторском коллективе до 3 человек включительно упоминаются все, при больших авторских коллективах 3 первых авторов "и др.", в иностранных "et al."); если упоминаются редакторы, после фамилии и.о. после запятой следует ставить сокращение "ред." (в иностранных "ed.").

#### **11. Приблизительный вариант оформления научной статьи.**

УДК, пропуск строки, инициалы и фамилия автора (на трех языках), название организации и город (на трех языках), электронный адрес каждого автора, пропуск строки, по центру название статьи строчными полужирными буквами (на трех языках), пропуск строки, аннотация (на трех языках), ключевые слова (на трех языках), текст статьи, список литературы.

**12.** Материалы, представленные с нарушением требований, редакцией не рассматриваются. После рассмотрения статьи автору будет сообщено о 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.

**15.** Ответственность за содержание и достоверность материалов несут авторы.

**“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 таанышуу зарыл.

**1. Авторлугун аныктоо.** Макаланын авторлору болуп ишке, аны аягына чейин иштеп чыгууга же оңдоого, жарыялоого бекитүү үчүн салымын кошкон, ошондой эле макаланын бардык бөлүктөрүнүн бирдиктүүлүгүнө жооптуу адамдар болушу мүмкүн.

**2. Плагиат жана экинчи жолу жарыялоолор.** Макаланын авторлоруна тиешеси жок изилдөөлөрдүн жыйынтыктарын энчилеп алын макалада пайдаланууга тыюу салынат.

Макаланын оригиналдуулугун төмөнкү сервистин жардамы менен текшерсе болот <https://www.antiplagiat.ru/> (орус тилиндеги тексттер үчүн), <http://www.plagiarism.org/> (англис тилиндеги тексттер үчүн).

Редакция макалаларды плагиатка текшерүүгө укуктуу.

**3. Башка басылыштарда жарыяланган же башка басылыштарга жөнөтүлгөн макалаларды редакцияга жиберүүгө болбойт.**

**4. Автордук укук.** Автор журналга макаласын жана аны коштогон файлдарды жиберүү менен аны “КМДЖСА жарчысы” журналына Кыргызстандын жана чет өлкөлөрдүн аймагында кайтарымсыз түрдө пайдаланууга макул экендигин билдирет.

**5. Автордук нускаларды чыгаруу маселеси каралган, журналга жазылып кагаз түрүндө же электрондук вариантында алса болот.**

**6. Редакция келген макалаларды кыскартууга жана редакциялоого укуктуу.** Макаланын келген датасы болуп аныш рецензиялоодон кийин авторлору тарабынан кайрадан иштелип чыккан вариантынын келген күнү саналат.

**7. Макалалар редакцияга төмөнкү ыкмалардын бирин колдонуп берилсе болот:**

- журналдын дареги электрондук почтасы боюнча (макаланын тексти Microsoft Word форматында болуш керек);

- кадимки почта аркылуу (2 нуска, сөзсүз электрондук версиясы менен, Microsoft Word форматында) CD-дискинде, ошондой эле бардык зарыл болгон коштоочу документтердин түп нускалары;

**8. Редакция келген макалаларды редакциялык кеңештин мүчөлөрү же башка адистер тарабынан рецензиялоого укуктуу.**

**9. Журналга жиберилүүчү макалаларга болгон талаптар:**

**9.1.** Макала Times New Roman же Arial шрифти менен басылыш керек, шрифтин өлчөмү 14 жана 12, жолдордун ортосу бир аралыгында, бардык жактары, сол жагынан тышкары, жазылыгы 2 см, сол жагыныкы – 3 см. Бардык беттерине номер коюлуш керек. Макаланын бардык бөлүгү бир файлга жазылышы керек (титулдук барак, УДК, резюме, негизги сөздөр, макаланын тексти, таблицалар, адабияттардын тизмеси, авторлор жөнүндө маалымат); текст менен файл макаланын биринчи авторунун аты-жөнү менен аталыш керек (Иванов, текст). Документтин скандары жана сүрөттөр өзүнчө файлга жазылат, ошондой эле биринчи автордун аты-жөнү менен аталат (Иванов, текст).

Макаланын көлөмү 7-10 барактан ашпашы керек (иллюстрацияларды, таблицаларды, резюме жана адабияттын тизмесин кошкондо).

**9.2. Макаланын тили.** Орус, кыргыз же англис тилиндеги кол жазмалар кабыл алынат. Эгерде макала орус тилинде жазылган болсо, макаланын метамаалыматтары кыргыз жана англис тилине которулуш керек (автордун аты-жөнү, англис тилинде авторлордун мекемелеринин расмий аталышы, даректери, макаланын аталышы, макаланын резюмеси, негизги сөздөр). Чет өлкөлүк авторлордун макалалары кыргыз тилине редакция тарабынан

которулат.

Чет өлкөлүк авторлордун англис тилиндеги макалалары журналдын башкы редакторунун чечими боюнча орус тилине которулбай эле же толук же толук эмес которулуп жарыяланат (аталышы, резюмеси жана негизги сөздөрүнөн тышкары).

### **9.3. 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 дарегин.

**9.4. Оригиналдуу макалаларды түзүү планы.** Оригиналдуу макалалардын түзүлүшү IMRAD (Introduction, Methods, Results, Discussion) форматына дал келиши керек. Оригиналдуу макалаларды түзүү планы төмөнкүдөй болуш керек: 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.

**9.5. Обзорлорду тариздөө.** Обзордук макалаларды тариздөө оригиналдуу макалалардыкындай жүргүзүлөт. Обзорлорду түзүү адабияттарды издөө эл аралык системалык методдору боюнча сунуштарга жана стандарттарга дал келиши керек. Обзордук макалалардын резюмеси маалыматтар базасы боюнча адабияттарды издөө методдору жөнүндө маалыматтарды камтыш керек. Тексттеги шилтемелердеги аттар адабияттын тизмесине дал келиши керек.

Кол жазма терминдердин сөздүгү менен коштолушу мүмкүн (окурманга түшүнүксүз сөздөр). Жалпы кабыл алынган физикалык, химиялык жана математикалык чоңдуктардын кыскартууларынан башка текстте тез-тез кайталануучу сөз айкалыштардын аббревиатурасына да мүмкүндүк берилет.

Автор тарабынан киргизилген тамгалык белгилер жана аббревиатуралар текстте биринчи жолу кездешкенде чечмеленүүгө тийиш. Жөнөкөй сөздөрдү, тез-тез кайталанса деле кыскартууга жол берилбейт.

**9.6. Автордук резюме.** Резюмеде иштин анык факттары гана жазылышы керек. Резюме титулдук баракта жазылган маалыматтан башталышы зарыл. Автордук резюменин текстинин көлөмү 50 сөздөн көп болбошу керек. Резюме макаланын негизги тематикасын чагылдырган жана компьютердик издөө системасында иштин классификациясын жеңилдеткен бир нече негизги сөздөр менен коштолушу керек (5-12 бирдик).

**9.7. Сүрөттөргө болгон талаптар.** Кара-ак штрихтик сүрөттөр: файлдын 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.

**9.8. 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.

**9.9. 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.

**10. Библиографиялык тизмелер.** Оригиналдуу макалаларда 10дон жогору эмес

булактарга цитата келтирилсе жакшы, адабияттын обзорунда – 20дан жогору эмес, лекцияларда жана башка материалдарда – 7ге чейин. Библиография негизги иштерден тышкары акыркы 5 жыл ичиндеги жарыяларды камтыш керек. Адабияттын тизмесинде бардык иштер цитата келтирилген тартипте жазылат. Макаланын текстиндеги библиографиялык шилтемелер төрт бурчтуу кашалардын ичинде сан менен берилет. Китептин библиографиялык сүрөттөлүшү (аталышынан кийин): шаар (кайсы жерде чыгарылган); кош чекиттен кийин – басмакананын аталышы; үтүр 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.

11. Талаптарды бузуу менен берилген материалдар редакция тарабынан каралбайт. Макала каралгандан кийин, авторго аны жарыялоо шарттары жөнүндө билдирилет.

12. Редакция журналдын кээ бир номерлерин конференциялардын, симпозиумдардын, ошондой эле, окумуштуулардын жана уюмдун юбилейлерине арналган иш чаралардын материалдарын басып чыгарууга арнайт.

13. Редакция “КМДЖСА жарчысынын” тиркемесине келишим негизинде жарыялоого жарнамалык материалдарды кабыл алат.

**Rules for authors,  
Representing articles in the scientific and practical journal  
"Bulletin of the Kyrgyz state academy physical culture and sports"**

Before submitting an article to the editorial staff of the journal, it is necessary to carefully read the following requirements for the design of scientific articles developed on the basis of the recommendations of the Higher Attestation Commission of the KR and Russian Scientific Citation Index.

**1. Definition of authorship.** The authors of the article may be persons who contributed to the work, its revision or correction, the final approval for publication, as well as those responsible for the integrity of all parts of the manuscript.

**2. Plagiarism and secondary publications.** It is inadmissible to use textual borrowing and assigning research results that do not belong to the authors of the submitted manuscript. To check the article for originality, you can use the services <https://www.antiplagiat.ru/> (for Russian texts) <http://www.plagiarism.org/> (for English texts). The editors reserve the right to check the received manuscripts for plagiarism.

**3.** You can not send to the editorial work, printed in other publications or sent to other publications.

**4. Copyright.** By submitting an article and accompanying files to the publication in the journal, the author (as well as all the authors of this article, if it is created in co-authorship) agrees that he grants the magazine "Journal KSAPCS" the right to use articles on a gratuitous basis in the territory of Kyrgyzstan and foreign countries.

**5.** Author's copies are provided, the magazine can be obtained by subscription to a paper or electronic version of the publication.

**6.** The editors reserve the right to shorten and edit the sent articles. The date of receipt of the article is the time of receipt of the final (revised) version of the article if it is finalized by the authors after the review.

**7.** Manuscripts can be submitted to the editor in one of the following ways:

- by e-mail to the address indicated on the website of the journal on the Internet (the text of the article is submitted in Microsoft Word format, and accompanying documents with original signatures are attached to the letter in PDF format);

- regular mail (2 copies of the manuscript printout with the obligatory electronic version of the application (in Microsoft Word format) on the CD-ROM, as well as the originals of all necessary accompanying documents).

**8.** The editorial staff reserves the right to review the received articles by members of the editorial board or other specialists.

**9. Requirements for registration:**

**9.1.** The volume of the article is from 6 pages (including illustrations, tables, summaries and literature, taking into account the translation of necessary information). The size of the paper is A4 (210x297), all the margins are 2 cm wide. The font is Times New Roman, the font size is 14, the line spacing is 1.5 (1.5), the indentation is 1.25, the letter spacing is normal, Interword space - one character, hyphens - automatic (not manually), text alignment - width. Valid selections are italic, bold. The hyphen should be different from the dash. Dashes and quotes should be the same in all text. Are not allowed: spaces between paragraphs; Use of the letter E; Use of tables with landscape orientation. When typing, styles are not allowed, no columns are specified. The entire text of the article should be written in 1 file (title page, UDC, abstract, key words, article text, tables, list of quoted literature, information about authors); File with the text of the article should be named after the first author of the article (Ivanov Text). Figures and scans of documents are recorded in separate files, also containing the name of the first author (Ivanovo Figure).

**9.2.** The language of the article. Manuscripts are accepted in Russian, Kyrgyz or English. If the article is written in Russian, then the translation of the metadata of the article into Kyrgyz and

English is mandatory (full name of the authors, name in English of the authors' institutions, addresses, title of the article, summary of the article, key words). For foreign authors the translation of the metadata into the Kyrgyz language is carried out by the magazine itself.

Articles of foreign authors in English can be published by the decision of the editor-in-chief of the journal without translation into Russian (with the exception of title, summary and key words) or with full or partial translation (names and signatures to figures, tables).

**9.3. Information about the author (in Russian, Kyrgyz, English) should include:**

1. the author's surname and initials (in lower case letters, italics);
2. The full official name of the institution in which each author works (in lower case);
3. residence of the author - city (lowercase);
4. academic degree, title, position of each author;
5. email address of each author.

**9.4. The structure of the original articles should correspond to the IMRAD format (Introduction, Methods, Results, Discussion). The article should be (in Russian, Kyrgyz, English):** **UDC** (in the upper left corner), title of the article (centered in lower case, bold letters); **Annotation** (font height 12, italics, no more than 5 lines); **Keywords** (font height 12, italics, no more than 6 words); Main text (font height - 14). Introduction (relevance), reflecting the state of the issue at the time of writing the article; **The purpose of this study; Materials (objects) and methods; Results of the study; discussion; Conclusions on items or conclusion, a list of references** (font height - 12). The research methodology should be described clearly. It is recommended to be guided by the "Consolidated Standards for Reporting Trials", which can be consulted at <http://www.consort-statement.org/>

**9.5. Making reviews.** Registration of review articles is carried out in a manner similar to the original articles. It is desirable that the compilation of reviews conforms to international recommendations on systematic methods of searching for literature and standards. A summary of the review articles should contain information on methods for searching literature on databases. Detailed information on the preparation of reviews can be found in the PRISMA manual (Recommended reporting elements for systematic review and meta-analysis), available at <http://prisma-statement.org>. The writing of the full name, referred to in the text, must correspond to the list of literature.

The manuscript can accompany a glossary of terms (vague, that can cause the reader difficulty in reading). In addition to conventional abbreviations of units of measure, physical, chemical and mathematical quantities and terms (for example, DNA), the abbreviations of word combinations that are often repeated in the text are allowed. All letters and abbreviations introduced by the author should be deciphered in the text at their first mention. Do not abbreviate simple words, even if they are often repeated.

**9.6. Author's summary.** The abstract should only state the essential facts of the work. The resume should begin with the information contained on the title page. The volume of the abstract should not exceed 50 words. The abstract should be accompanied by key words or phrases (5-12 units) reflecting the subject matter of the article and facilitating the classification of work in computer search engines.

**9.7. Requirements for drawings.** Black and white line drawings: file format - TIFF (extension \* .tiff), any program that supports this format (Adobe Photoshop, Adobe Illustration, etc.); Mode - bitmap (bitmap); With a resolution of 300 dpi, in real size; It is possible to use LZW compression or another. The text in the illustrations should be clear. Diagrams from the programs MS EXCEL, MS Visio together with the source material.

**9.8. Signatures to pictures and photos.** The captions to the pictures and photos are grouped together and given on a separate page. Each figure should have a common title and the decoding of all the abbreviations. In the signatures to the graphs, the notations for the abscissa and ordinate axes and units of measurement are indicated, explanations for each curve are given. In the signatures to the photomicrographs, the method of coloring and magnification is indicated.



**9.9. Registration of tables.** On the top right, you need to designate the number of the table, through the dash its name is given. Abbreviations of words in tables are not allowed. The figures in the tables should correspond to the figures in the text.

**10. Bibliographic lists.** The list of literature is placed at the end of the article and is conditioned by the presence of citations or references and is made in accordance with GOST 7.1-2003, GOST R 7.0.9-2009, is numbered manually (not automatically).

In original articles it is desirable to cite no more than 10 sources, in the literature reviews - no more than 20, in lectures and other materials - up to 7. The bibliography should contain, in addition to the basic works, publications for the last 5 years. In the list of literature, all works are listed in the order in which they are cited. Bibliographic references in the text of the article are given in square brackets. The references used to link the text to the bibliographic list are made out with the pages [1, p.15] or without pages [1; 5]. Use of automatic page references is not allowed. Bibliographic description of the book (after its name): city (where it is published); After colon - the name of the publisher; After the semicolon - the year of publication. If the reference is given to the head of the book: (authors); Title of the chapter; After the point is set "In:" or "In:" and the surname (s) of the author (s) or editor (s), then the title of the book and the output.

Bibliographic description of the article from the journal: author (s); article title; The name of the journal; year; Volume, journal number, after the colon of the first and last page digits. With the authors 'team up to 3 people inclusive, all are mentioned, with the largest authors' groups, the first three authors, "etc.," in foreign "et al."); If the editors are mentioned, after the name of the acting president. After the comma, the abbreviation "ed." Should be inserted. (In foreign ed.).

**11. An approximate version of the design of a scientific article.**

UDC, line skip, initials and surname of the author (in three languages), organization name and city (in three languages), email address of each author, line skip, centered title of the article in bold capital letters (in three languages), line skip, (In three languages), keywords (in three languages), the text of the article, the list of references.

**12.** Materials submitted in violation of requirements are not reviewed by the editorial board. After reviewing the article, the author will be informed of the publication.

**13.** The editorial staff can devote separate issues of the journal to the publication of materials of conferences, symposiums, and also materials devoted to the jubilee activities of scientists and organizations.

**14.** The editorial board accepts advertising materials on a contractual basis in the "KSAPCS" Bulletin application.

**15.** The authors are responsible for the content and reliability of the materials.

*Научно-практический журнал*

**ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

*Илимий-практикалык журнал*

**ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ЖАРЧЫСЫ**

Дизайнери *Таштаналиев Р.Т.*  
Компьютердик калыпка салган *Эргешова Р.К.*

Басууга 29.04.2017-ж. кол коюлду. Офсет кагазы.  
Кагаздын форматы А-4. Көлөмү 8,0 б.т. Нускасы 200.

---

ЖИ Аязбеков А.Б. типографиясында басылды.  
Бишкек ш., пр. Чуй, 215.