



ISSN 1694-6707

# ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ ЖАРЧЫСЫ



## ВЕСТНИК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

3 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

3  

---

2017(18)

Бишкек

---

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

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

---

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ**

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

**РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

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

---

<i>Ажыканов А., Демирхан Б., Джанузакоев К.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ШТАНГИСТОВ ОТНОСИТЕЛЬНО ДОПИНГА.....	9
<i>Акматаев Н.А., Ниясалиев А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ВОИНА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БОЕВЫХ ЗАДАЧ.....	13
<i>Кайнар О., Туркмен М., Билинчи Ф., Абдыбекова Н.А.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИЧИН ВЫБЫВАНИЯ ИЗ БОРЬБЫ.....	16
<i>Куришат Карасабей, Селчук Уздак, Савач Думан</i> АНАЛИЗ УРОВНЕЙ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ, ПРЕДЛАГАЮЩИХ СПОРТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ О ДОПИНГЕ В СПОРТЕ.....	18
<i>Саралаев М.К., Айбалаев А.Ж., Уметалиев Э.Б.</i> ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ.....	22
<i>Север О., Демирхан Б.</i> СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ ХАРАКТЕРИСТИК U-16 БАСКЕТБОЛА И ИГРОКОВ.....	25
<i>Сердар Гери, Абдыкадырова Э., Демирхан Б.</i> ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ ПО САМБО ЛИДЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ ПРИ ОТБОРЕ СПОРТСМЕНОВ.....	32
<i>Чалагызов Ж.К., Мукамбетов А.А., Балтабаев О.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКЕ НА КЫРГЫЗСКОМ ЯЗЫКЕ.....	37
<i>Шепетюк М.Н., Джамбырбаев Б.О., Ибраев Р.А.</i> ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЗЮДО.....	40

### II. ВОПРОСЫ НАЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

---

<i>Азизбаев С.С., Тагаев М.И., Турапбаев Н.</i> ИГРЫ И СОСТЯЗАНИЯ В АРХЕОЛОГИЧЕСКИХ ПАМЯТНИКАХ КЫРГЫЗСТАНА.....	45
<i>Казакбаев А.Д.</i> КЫРГЫЗСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ (1941-1945).....	49
<i>Кочкоров С. Б., Абдуллаев М. Т.</i> ИСТОРИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КУЛАТУУ .....	54
<i>Мамбеталиев К.У., Абдрахманов Б.А., Чалов Б.И.</i> ОБЩЕСТВЕННО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЭТНОСА И ТРАДИЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	57
<i>Мехмет Туркмен, Биал Демирхан, Онур Озтурк</i> ИСТОРИЯ В ПЕРИОД СОЦИАЛИЗМА: КАКИМ БЫЛ СПОРТ И КАК ОН РЕАЛИЗОВАЛСЯ.....	61
<i>Султанмуратова Н.С.</i> РОЛЬ ИГРЫ ТОГУЗ КОРГООЛ ВО ВСЕМИРНЫХ ИГРАХ КОЧЕВНИКОВ.....	66

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

---

- Арыкова Ч.Н., Карасаева А.Х.* ВЛИЯНИЕ ЭТНИЧЕСКИХ ИГР НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ.....75
- Донбаев Д.Б., Даниярова Н.Н., Алымкулова А.О.* ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКОВ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ.....79
- Дуйшенов А.Ж., Ишимухамедов А.А., Мурсалиев М.А.* ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ .....84
- Казакбаева А. К., Наралиев А.М., Муратбек у. С.* ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ.....89
- Коптев О.В.* ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ (ЭКГ), КАК СПОСОБ КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК (на примере дзюдо).....97
- Молдалиева Г.Н.* ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ И БИОХИМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ПО КЫРГЫЗ КУРӨШ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК.....101
- Рефика Гери, Джанузаков К.Ч., Сердар Гери* ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕС НА ПАРАМЕТРЫ ПОДКОЖНОГО ЖИРА.....107
- Сабралиева Т.М., Абдырахманова Дж.О., Мирбек кызы Г.* ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХО-НЕВРОТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.....114
- Шайрахунов У.Б., Макушева С.В.* ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.....118

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

---

- Абдыбекова Н. А., Сунатаева Э. А.* НОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЮ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ.....122
- Добаев К. Д.* ОСНОВНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ.....126
- Кокумбаева М.К.* ЧТЕНИЕ КАК ВИД РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....131
- Мусалиева К.К., Исакова Ж.Ж., Джунушбаева А.О.* ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....134
- Омурова А. М.* РАЗВИТИЕ ПИСЬМЕННОЙ И УСТНОЙ РЕЧИ ПОСРЕДСТВОМ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ ОБОГАЩЕНИЯ СЛОВАРНОГО ЗАПАСА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ-СПОРТСМЕНОВ.....136
- Правила для авторов, представляющих статьи в научно-практический журнал "Вестник Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта".....142*

## МАЗМУНУ

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

---

<i>Ажыканов С., Жанузаков К.</i> ООР АТЛЕТИКА БОЮНЧА СПОРТЧУЛАРДЫН ДОПИНГ БИЛИМ ДЕНГЭЭЛДЕРИНИН АНАЛИЗИ.....	9
<i>Акматов Н.А., Ниясалиев А.</i> ДЕНЕ ТАРБИЯ ДАЯРДЫГЫ ЖАНА АНЫН СОГУШ ТАПШЫРМАЛАРЫН АТКАРУУДА ЖООКЕРГЕ ТИЙГИЗГЕН ПСИХИКАЛЫК ТААСИРИ.....	13
<i>Кайнар Ө., Түркмен М., Билинчи Ф., Абдыбекова Н.А.</i> КҮРӨШТҮ ТАШТООНУН СЕБЕПТЕРИНИ ИЗИЛДӨӨ.....	17
<i>Куришат Карасабей, Селчук Уздак, Савач Думан</i> ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙДЫН СТУДЕНТТЕРИНИН БИЛИМИНИН ДЕНГЭЭЛИН ТАЛДОО ЖАНА СПОРТТОГУ ДОПИНГ ЖӨНҮНДӨ БИЛИМДИ БЕРҮҮНҮ СУНУШТОО.....	19
<i>Саралаев М.К., Айбалаев А.Ж., Уметалиев Э.Б.</i> СПОРТТОГУ КӨРСӨТКҮЧТӨРДҮ АЛДЫН АЛА БИЛҮҮ ЖАНА ПЛАНДАШТЫРУУ.....	22
<i>Север О., Демирхан Б.</i> ОЮНЧУЛАРДЫН ЖАНА U-16 БАСКЕТБОЛДУН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮНҮН ДЕНЕ КҮЙМҮЛ СЫНООЛОРУН САЛЫШТЫРУУ.....	26
<i>Сердар Гери, Абдыкадырова Э., Демирхан Б.</i> КЫРГЫЗСТАНДАГЫ САМБО КҮРӨШҮНҮН МАШЫКТЫРУУЧУЛАРЫНЫН СПОРТЧУЛАРДЫ ТАНДООСУНДАГЫ ЛИДЕРДИК МАМИЛЕЛЕРИНИ ИЗИЛДӨӨ.....	32
<i>Чалагызов Ж.К., Мукамбетов А.А., Балтабаев О.С.</i> ГИМНАСТИКА САБАГЫН КЫРГЫЗЧА ӨТҮҮНҮН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ.....	37
<i>Шепетюк М.Н., Джамбырбаев Б.О., Ибраев Р.А.</i> ДЗЮДО БОЮНЧА ОКУТУУНУН БИР ЖЫЛ АЙЛАНУУСУНДА ЖАЛПЫ ЖАНА АТАЙЫН ДЕНЕ ТАРБИЯГА ДАЯРДАНУУ....	40

### II. УЛУТТУК ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН ЖАНА СПОРТТУН МАСЕЛЕЛЕРИ

---

<i>Азизбаев С.С., Тагаев М.И., Турапбаев Н.</i> КЫРГЫЗСТАНДЫН АРХЕОЛОГИЯЛЫК ЭСТЕЛИКТЕРИНДЕГИ ОЮНДАР ЖАНА МЕЛДЕШТЕР.....	45
<i>Казакбаев А.Д.</i> КЫРГЫЗ УЛУТТУК КҮРӨШҮ АТА МЕКЕНДИК СОГУШ ЖЫЛДАРЫНДА.....	49
<i>Кочкоров С. Б., Абдуллаев М. Т.</i> КУЛАТУУНУН КЫСКАЧА ТАРЫХЫЙ НЕГИЗДЕРИ....	53
<i>Мамбеталиев К.У., Абдрахманов Б.А., Чалов Б.И.</i> ЭТНОСТОРДУН КООМДУК-ПРАКТИКАЛЫК ИШМЕРДИГИ ЖАНА САЛТТУУ ДЕНЕ ТАРБИЯ МАДАНИЯТЫ.....	57
<i>Мехмет Түркмен, Билял Демирхан, Онур Өзтүрк</i> ТАРЫХ СОЦИАЛИЗМ МЕЗГИЛИНДЕ: КАНДАЙ СПОРТ БОЛГОН ЖАНА КАНТИП ӨНҮКТҮ.....	61
<i>Султанмуратова Н.С.</i> БИРИНЧИ БҮТКҮЛ ДҮЙНӨЛҮК КӨЧМӨНДӨР ОЮНДАРЫНДА ТОГУЗ КОРГООЛ ОЮНУНУН ЭЭЛЕГЕН ОРДУ.....	66

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

<i>Арыкова Ч.Н., Карасаева А.Х.</i> 10-12 ЖАШТАГЫ МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРДЫН ФУНКЦИОНАЛДЫК СИСТЕМАСЫНА ЖАНА ДЕНЕ КЫЙМЫЛ ДАЯРДЫГЫНА ЭТНИКАЛЫК ОЮНДАРДЫН ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ.....	75
<i>Донбаев Д.Б., Даниярова Н.Н., Алымкулова А.О.</i> ЭРКИН КҮРӨШ БОЮНЧА ӨСПҮРҮМ- ДӨРДҮН ФИЗИКАЛЫК ӨРЧҮШҮ ЖАНА ФУНКЦИОНАЛДЫК ДАЯРДЫГЫ.....	79
<i>Дуйшенов А.Ж., Ишмухамедов А.А., Мурсалиев М.А.</i> СПОРТСМЕНДЕРДИН ОРТО ТООЛУК ДЕНГЭЭЛИНДЕ МАШЫГУУСУ .....	84
<i>Казакбаева А.К., Наралиев А.М., Муратбек у. С.</i> СПОРТЧУЛАРДЫН ЖҮРӨК КАН- ТАМЫР СИСТЕМАСЫНЫН ӨЗГӨЧӨЛҮГҮН ИЗИЛДӨӨ.....	89
<i>Коптев О.В.</i> МАШЫГУУ ЖҮКТӨӨЛӨРДҮ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯЛЫК (ЭКГ) ТАРИЗДӨӨ ЖОЛУ (дзюдо мисалында).....	97
<i>Молдалиева Г.Н.</i> МАШЫГУУ ПРОЦЕССИНДЕГИ КЫРГЫЗ КҮРӨШ СПОРТЧУЛАРЫНЫН ГЕМАТОЛОГИЯЛЫК ЖАНА БИОХИМИЯЛЫК КӨРСӨТКҮЧТӨРҮНӨ ЖАЛПЫ МҮНӨЗДӨМӨ.....	101
<i>Рефика Гери, Джанузакоев К. Ч., Сердар Гери</i> ПИЛАТЕС КӨНҮГҮҮЛӨРҮНҮН ҮЗГҮЛТҮКСҮЗ АТКАРЫЛУУСУНУН ТЕРИ АЛДЫНДАГЫ МАЙДЫН КӨРСӨТКҮЧТӨРҮНӨ ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ .....	107
<i>Сабралиева Т.М., Абдырахманова Дж.О., Мирбек кызы Г.</i> АР КАНДАЙ СПОРТТУН ТҮРҮ МЕНЕН МАШЫККАН СПОРТСМЕНДЕРДИН ПСИХО-НЕВРОТИКАЛЫК ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮН ИЗИЛДӨӨ.....	114
<i>Шайрахунов У.Б., Макушева С.В.</i> СТУДЕНТТЕРДИН ТУРИСТТИК ДАЯРДЫГЫНЫН ЭКОЛОГИЯЛЫК БАГЫТЫ.....	118

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

<i>Абдыбекова Н. А., Сунатаева Э. А.</i> СПОРТ ПРОФИЛИНДЕГИ СТУДЕНТТЕРДИ ЖАҢЫ БИЛИМ БЕРҮҮ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫНЫН НЕГИЗИНДЕ ОКУТУУ.....	122
<i>Добаев К. Д.</i> КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНДА АЗЫРКЫ БИЛИМ БЕРҮҮНҮН НЕГИЗГИ БАГЫТТАРЫ.....	126
<i>Кокумбаева М.К.</i> ОКУТУУ - КЕП ИШМЕРДҮҮЛҮГҮНҮН ТҮРҮ.....	131
<i>Мусалиева К.К., Исакова Ж.Ж., Джунушбаева А.О.</i> ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ БОЮНЧА КЕЛЕЧЕКТЕГИ МУГАЛИМДЕРДИН ЭТНОПЕДАГОГИКАЛЫК ТАРБИЯСЫ.....	134
<i>Омурова А. М.</i> ДЕНИ САК МУУНДУ ДАЯРДОО ЖААТЫНДАГЫ КЕЛЕЧЕКТЕГИ АДИСТЕРДИН СӨЗДҮКТӨРҮН БАЙЫТУУДА ДИДАКТИКАЛЫК ЧЫГАРМАЛАР АРКЫЛУУ СҮЙЛӨӨ ЖАНА ЖАЗУУ КЕП ИШМЕРДҮҮЛҮГҮН ӨСТҮРҮҮ.....	136
<i>«Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын жарчысы» илимий- практикалык журналга макалаларын берген авторлор үчүн эрежелер.....</i>	145

## CONTACTS

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

---

<i>Ajikanov S., Januzakov K., Bilal Demirhan</i> INVESTIGATION OF DOPING KNOWLEDGE LEVEL OF WEIGHT LIFTING ATHLETES.....	9
<i>Akmatov N.A., Niyasaliev A.</i> PHYSICAL TRAINING AND ITS PSYCHOLOGICAL IMPACT ON A SOLDIER IN THE IMPLEMENTATION OF COMBAT TASKS.....	13
<i>Kaynar Ö., Türkmen M., Bilici F., Abdybekova N. A.</i> INVESTIGATING THE REASONS FOR DROPPING OUT OF WRESTLING .....	16
<i>Kürşat Karacabey, Selçuk Özdağ, Savaş Duman</i> ANALYSIS ON KNOWLEDGE LEVELS OF STUDENTS STUDYING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OFFERING SPORTS EDUCATION ABOUT DOPING IN SPORTS.....	18
<i>Saraliev M.K., Aibalaev A.Zh., Umetaliyev E.B.</i> FORECASTING, FORECAST AND PLANNING OF RESULTS IN SPORTS.....	22
<i>Sever O., Demirhan B.</i> COMPARISON OF PHYSICAL PERFORMANCE CHARACTERISTICS OF U-16 BASKETBALL AND SOCCER PLAYERS.....	25
<i>Serdar Gehry, Abdykadyrova E., Demirhan B.</i> RESEARCH OF TRAINERS ON SAMBO LEADER RELATIONS AT SELECTION OF ATHLETES.....	32
<i>Chalagyzov J.K., Mukambetov A.A., Baltabaev O.S.</i> THE FEATURES OF CONDUCTING LESSON OF GYMNASTICS IN KYRGYZS LANGUAGE.....	37
<i>Shepetyuk M.N., Dzhambyrbaev B.O., Ibrayev R.A.</i> PLANNING OF THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN THE YEAR CYCLE OF TRAINING PROCESS IN JUDO.....	40

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

<i>Azizbaev S.S., Tagaev M.I., Turapbaev N.</i> GAMES AND COMPETITIONS IN ARCHAEOLOGICAL MONUMENTS OF KYRGYZSTAN.....	45
<i>Kazakbaev A.D.</i> KYRGYZ NATIONAL WRESTING IN GREAT PATRIOTIC WAR YEARS.....	49
<i>Mambetaliev K.U., Abdrahmanov B.A., Chalov B.I.</i> SOCIO-PRACTICAL ACTIVITIES OF ETHNOS AND TRADITIONAL PHYSICAL CULTURE.....	57
<i>Mehmet Turkmen, Bilal Demirhan, Onur Ozturk</i> HISTORY-SOCIALIZATION PROCESS: WHAT SPORT IS NOT AND HOW HAPPENED.....	61
<i>Sultanmuratova N.S.</i> THE ROLE OF THE GAME OF TOGUZ KORGOL IN THE WORLD GAMES OF KOCHEVNIKS.....	67

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

---

<i>Arykova Ch. N., Karasaeva A. Kh.</i> INFLUENCE OF ETHNIC GAMES ON FUNCTIONAL SYSTEMS AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF SCHOOLCHILDREN 10-12 YEARS.....	75
--	----



<b>Donbaev D.B., Daniyarova N.N., Alymkulova A.O.</b> PHYSICAL AND FUNCTIONAL PREPAREDNESS FOR TEENAGERS ON FREEDOM CONTROL.....	80
<b>Duyshenov A.J., Ishmuhamedov A.A., Mursaliev M.A.</b> TRAINING ATHLETES IN THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAINS.....	84
<b>Kazakbaeva A.K., Naraliev A.M., Muratbek u. S.</b> PECULARITIES CARDIOVASCULAR SYSTEM RESEARCH OF SPORTSMEN.....	89
<b>Koptev O.V.</b> ELECTROCARDIOGRAPHY (ECG), AS A METHOD OF CONTROL OF TRAINING LOADS (ON THE EXAMPLE OF JUDO).....	97
<b>Moldalieva G.N.</b> THE GENERAL CHARACTERISTICS OF HEMATOLOGICAL AND BIOCHEMICAL OF THE SPORTSMEN ON KYRGYZ WRESTLING IN THE TRAINING PROCESS.....	101
<b>Refika Geri, Dzhanuzakov K.Ch., Serdar Geri</b> INFLUENCE OF REGULAR PILATES EXERCISES ON THE PARAMETERS OF SUBCUTIS.....	107
<b>Sabralieva T.M., Abdyrakhmanova Dzh.O., Mirbek kzy G.</b> INVESTIGATION OF PSYCHO-NEUROTIC PECULIARITIES OF ATHLETES OF DIFFERENT SPORTS.....	114
<b>Shayrahunov U.B., Makusheva S.V.</b> ECOLOGICAL AND TOURISM EDUCATION OF STUDENTS.....	118

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

---

<b>Abdybekova N. A., Supataeva E.A.</b> NEW EDUCATIONAL TECHNOLOGIES FOR TEACHING ENGLISH LANGUAGE SPORTS PROFILE STUDENTS.....	122
<b>Dobayev K. D.</b> THE MAIN PRIORITIES OF MODERN EDUCATION OF THE KYRGYZ REPUBLIC .....	126
<b>Kokumbaeva M.K.</b> THE READING AS TYPE OF SPEECH ACTIVITY.....	131
<b>Musalieva K.K., Isakova Zh. Zh., Dzhunushbaeva A.O.</b> ETHNIC AND PEDAGOGICAL EDUCATION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	134
<b>Omurova A.M.</b> TEACHING AND EDUCATIONAL VALUE OF DIDACTIC WORKS IN THE DEVELOPMENT OF WRITTEN AND ORAL SPEECH OF A HEALTHY GENERATION AND FUTURE SPECIALISTS.....	136
<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>	147

**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 159.9:796

**ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ШТАНГИСТОВ  
ОТНОСИТЕЛЬНО ДОПИНГА**

*Ажыканов С., Жанузаков К.  
Кыргызско-Турецкий университет «Манас»,  
Высшая школа физической культуры и спорта, г. Бишкек  
Демирхан Б.  
Ondokuz Mayıs университет, Факультет спортивных дисциплин им. Яшара Догу,  
Самсун, Турция*

**Аннотация.** Настоящее исследование было проведено в целях измерения уровня информированности штангистов относительно допинга. В результате, определено, что корпоративная работа, а также информированность спортсменов и тренеров относительно допинга недостаточна.

**Ключевые слова:** *штанга, допинг, уровень информированности.*

**ООР АТЛЕТИКА БОЮНЧА СПОРТЧУЛАРДЫН ДОПИНГ БИЛИМ  
ДЕҢГЭЭЛДЕРИНИН АНАЛИЗИ**

*Ажыканов С., Жанузаков К.  
Кыргыз-Турк университети «Манас»,  
Дене тарбия жана спорт жогорку мектеби, Бишкек ш.  
Демирхан Б.  
Ондокуз Майыз университети, спорттук дисциплиналар Яшар Догу ат.  
факультети, Самсун, Турция*

**Корутунду.** Бул изилдөө спортчулардын допинг туралуу билим деңгээлин аныктоо үчүн өткөрүлгөн. Натыйжада, оор атлетика боюнча спортчулардын берген жоопторуна ылайык Кыргызстанда допинг көйгөйлөрүнө байланыштуу жана алар тууралуу изилдөөлөрдүн жетиштүү болбогондугу жана машыктыруучулардын билим деңгээли жетишсиз деген жыйынтык келип чыкты.

**Негизги сөздөр:** *оор атлетика, допинг, билим деңгээли.*

**INVESTIGATION OF DOPING KNOWLEDGE LEVEL OF WEIGHT LIFTING  
ATHLETES**

*Süyünt Acikanov, Canuzakov K.  
Kyrgyzstan turkey manas university, School of physical education and sports, Bishkek.  
Bilal Demirhan*

**Abstract.** This study was conducted to measure the doping knowledge level of weight lifting athletes. As a result, according to the answers given by weight lifting athletes, institutional studies on doping in Kyrgyzstan are not enough and the doping knowledge levels of athletes and coaches are inadequate.

**Key words:** *weight lifting, doping, knowledge level.*

**Введение.** Обширная сфера охвата спорта и материальная выгода превращают достижение успеха в обязательное условие. По этой причине на спортивных соревнованиях, где победа является приоритетной целью, спортсмены и тренеры прибегают к использованию веществ, влияющих на исход соревнований [1]. В результате этого в разные периоды истории человечества, начиная с древнейших времён, для искусственного увеличения сил применялось множество различных растительных формул [2,3].

В мировом спорте допинг является проблемой на протяжении многих лет [4]. Слово «допинг» происходит от слова «дор», которое означает напиток, имеющий наркотический эффект и используемый на церемониях южноафриканских племён в 18 веке. В литературе же допинг был впервые упомянут в 1889 году в качестве наркотического препарата, применяемого для увеличения сил скаковых лошадей [5].

Международный олимпийский комитет (ИОС) определяет допинг как «осознанное или неосознанное применение запрещённых веществ или методов». Провоцирование спортсменов на использование вышеуказанных веществ и методов противоречит спортивной этике и квалифицируется как преступление [6].

Желание превосходства над соперниками и победы привело к тому, что более насыщенные и длительные тренировки стали необходимостью. Некоторые спортсмены вдобавок к

тренировкам употребляют некоторые вещества для улучшения результатов.

Целью данной работы является внесение вклада в научные исследования относительно допинга и определение уровня информированности штангистов касательно использования и вреда допинга.

**Материалы и методы.** Работа была осуществлена в целях определения уровня информированности штангистов, тренирующихся в четырёх различных залах г.Бишкек относительно допинга. В исследованиях приняло участие 50 штангистов, ответы которых были получены в результате анкетирования. В ходе анкетирования, помимо вопросов для определения уровня информированности о допинге, были заданы вопросы касательно возраста, образования, уровня доходов и стажа в спорте. Спортсменам задавались специально разработанные вопросы, на которые они должны были ответить «да» или «нет».

Полученные данные были обработаны с помощью компьютерной программы для статистической обработки данных «SPSS Statistics15.0». Частотные (f) и процентные (%) показатели были указаны в перекрёстной таблице. Помимо этого, был применен средний арифметической показатель и стандартная погрешность, свойственные дескриптивной статистике.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Данные относительного уровня информированности обследуемых отражены в табл.1.

**Таблица 1.**

**Показатели уровня информированности**

ПЕРЕМЕННЫЕ	«ДА»		«НЕТ»	
	F	%	F	%
Корпоративные работы по разъяснению вреда использования допинга достаточны.	19	38.0	31	62.0
Среди моих знакомых – спортсменов есть те, кто применяет допинг.	29	58.0	21	42.0
Кыргызстанские спортсмены и тренеры информированы относительно допинга.	28	56.0	22	44.0
Спортсмены должны обязательно использовать допинг для достижения успеха.	21	42.0	29	58.0

Употребляемые в качестве витаминов препараты могут быть приняты за допинг.	24	48.0	26	62.0
В моём окружении есть тренеры и руководители, которые принуждают спортсменов принимать содержащие допинг вещества.	30	60.0	20	40.0
Все спортсмены принимают допинг.	16	32.0	34	68.0
Допинг наносит серьёзный вред жизни после окончания спортивной карьеры.	41	82.0	9	18.0
Кыргызстанские спортсмены и тренеры достаточно информированы относительно допинга.	21	32.0	29	68.0
Принимающие допинг спортсмены обязательно достигают успеха.	12	24.0	38	76.0

В результате анализа ответов в табл. 1 относительно уровня информированности опрошенных участников, были получены следующие итоги: «Корпоративные работы по разъяснению вреда использования допинга достаточны» - 62.0 % опрошенных ответили «нет»; «Среди моих знакомых – спортсменов есть те, кто применяет допинг» - 58.0 % опрошенных ответили «да»; «Кыргызстанские спортсмены и тренеры информированы относительно допинга» - 56.0 % опрошенных ответили «да»; «Спортсмены должны обязательно использовать допинг для достижения успеха» - 58.0 % опрошенных ответили «нет»; «Употребляемые в качестве витаминов препараты могут быть приняты за допинг» - 62.0 % опрошенных ответили «нет»; «В моём окружении есть тренеры и руководители, которые принуждают спортсменов принимать содержащие допинг вещества» - 60.0 % опрошенных ответили «да»; «Все спортсмены принимают допинг» - 68.0 % опрошенных ответили «нет»; «Допинг наносит серьёзный вред жизни после окончания спортивной карьеры» - 82.0 % опрошенных ответили «да»; «Кыргызстанские спортсмены и тренеры достаточно информированы относительно допинга» - 68.0 % опрошенных ответили «нет»; «Принимающие допинг спортсмены обязательно достигают успеха» - 76.0 % опрошенных ответили «нет».

В ходе анализа данных, полученных в результате проделанной работы, на вопрос «Кыргызстанские спортсмены и тренеры

достаточно информированы относительно допинга» 68.0 % опрошенных штангистов ответили «нет», а 32.0 % - «да». Четинкая и др. (2007) в своём исследовании касательно анализа уровня информированности и отношения учащихся высших школ физической культуры и спорта к допингу выяснили, что 1.4 % учащихся получили образование и обладают знаниями касательно допинга, а 98.6 % из них не обладают знаниями (7). Таким образом, итоги указанного выше исследования схожи с результатами данной работы. Помимо недостаточной информированности спортсменов, наблюдается также и недостаточная осведомлённость касательно допинга тренеров и преподавателей, которые направляют спортсменов.

На вопрос «Принимающие допинг спортсмены обязательно достигают успеха» 76.0 % опрошенных ответили «нет». То, что 24.0% из опрошенных штангистов ответили «да» и то, что они считают, что без употребления допинга невозможно достигнуть успеха, удручает. Итоги исследования Япрак (2008), согласно которым 74% из опрошенных считают, что для достижения успеха нужно необходимо принимать допинг, подтверждают результаты данной работы [8].

Помимо этого, то, что на вопрос «Среди моих знакомых – спортсменов есть те, кто применяет допинг» 58 % опрошенных ответили «да», ухудшает ситуацию. На вопрос же «В моём окружении есть тренеры и руководители, которые принуждают спортсменов принимать

содержащие допинг вещества» 60.0 % опрошенных ответили «да». В вышеуказанном исследовании Япрака (2008) указано, что опрошенные узнают о веществах, используемых в качестве допинга, в первую очередь от тренеров и друзей [8]. Это указывает на неосознанное участие тренеров в развитии привычки употребления допинга.

На вопрос «Корпоративные работы по разъяснению вреда использования допинга достаточны» 62.0 % опрошенных ответили «нет», а 38.0 % - «да». Согласно этому, становится ясно, что проводимые в Кыргызстане в рамках борьбы с применением допинга корпоративные работы недостаточны.

В результате данной работы было выяснено, что уровень информированности спортсменов и тренеров относительно допинга и соответствующие разъяснительные работы недостаточны.

#### **Рекомендации:**

- Необходимо организовывать мероприятия и собрания по разъяснению вреда использования допинга для спортсменов - профессионалов и любителей.

- Необходимо организовывать в атмосфере лагеря собрания и беседы со спортсменами о вреде использования допинга.

- Необходимо предпринимать меры для того, чтобы тренеры отказывались от использования допинга в целях победы спортсмена.

- В СМИ следует распространять рекламу и ролики, где кыргызстанские спортсмены будут сообщать о вреде использования допинга.

- Необходимо проводить среди спортсменов разъяснительную работу по поводу принципа философии «честной игры» и о том, что нечестная победа не делает чести.

#### **Литература**

1. Şenel Ö., Güler D., Kaya, I., Ersoy A., Kürkcü R. Farklı Ferdi Branşlardaki Üst Düzey Türk Sporcuların Ergojenik Yardımcılara Yönelik Bilgi ve Yararlanma Düzeyleri.(rysca) Spormetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:II, Sayı:2, Ankara, 2004, s.41.

2. Ertaş Ş., Petek H. (2005). Spor Hukuku. Ankara: Yetkin Yayınları.

3. Ertaş Ş., Petek H. Spor Hukuku. (rusca) Ankara: Yetkim Yayınları, 2005, s.167.

4. Barroso O., Mazzoni I., Rabin, O. Hormone Abuse In Sport: The Antidoping Perspective. Asian Journal Of Andrology. 2008: 10(3):391-402.

5. Lippi G., Franchini M., Guidi C., G. Doping In Competition or Doping in Sport. British Medical Bulletin, 2008; 86: 95-107.

6. IWF Proceedink of weighliting symposium, IWF Yayınları, Budapeşte, 182-186 (1993).

7. Çetinkaya G.; Agyar E.; Dilbaz K.Ö. (2007). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarındaki Öğrencilerin Doping Konusundaki Bilgi Düzeyleri Ve Tutumlarının İncelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Örneği). 4. Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, 9-11 Kasım Antalya 2007.

8. Yalpak A. haltercilerin doping ve ergojenik yardımcıları hakkında bilgi düzeylerinin ve doping kullanım sıklığının araştırılması. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık bilimleri enstitüsü Beden Eğitim ve Spor Ana Bilim Dalı. Sivas. 2008.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ВОИНА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БОЕВЫХ ЗАДАЧ

*Акматов Н.А., Ниясалиев А.*

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

**Аннотация.** В статье приводится влияние физической культуры на психическое состояние воинов.

**Ключевые слова:** физическая культура, психология воина, воля, волевые качества, прикладная физическая подготовка.

## ДЕНЕ ТАРБИЯ ДАЯРДЫГЫ ЖАНА АНЫН СОГУШ ТАПШЫРМАЛАРЫН АТКАРУУДА ЖООКЕРГЕ ТИЙГИЗГЕН ПСИХИКАЛЫК ТААСИРИ

*Акматов Н.А., Ниясалиев А.*

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

**Корутунду.** Макалада дене тарбиянын жоокерге психикалык абалдын таасири көсөтүлдү.

**Негизги сөздөр:** дене тарбия, жоокердин психологиясы, эрк, эркти башкаруу сапаттары.

## PHYSICAL TRAINING AND ITS PSYCHOLOGICAL IMPACT ON A SOLDIER IN THE IMPLEMENTATION OF COMBAT TASKS

*Akmatov NA, Niyasaliyev A.*

*Kyrgyz state academy of physical culture and sports, Bishkek c.  
akmatov-71@mail.ru*

**Abstract.** The article describes the influence of physical culture on the mental state of soldiers.

**Key words:** physical culture, warrior psychology, will, volitional qualities, applied physical training.

**Введение.** Физическая подготовка в Вооруженных Силах Кыргызской Республики – неотделимая часть боевой подготовки. Армию без физической подготовки, нельзя представить. Любого рода войска требуют отличную физическую подготовку и занимаются определенными видами спорта. Воздушно-десантные войска - парашютный спорт, легкая атлетика, артиллерия- тяжелая атлетика, горно-стрелковые подразделения- альпинизм, и т.д., и всем родам войск, необходимо знать приемы и правила меткой стрельбы-стрелковый спорт; приемы рукопашного боя и т.д. Физическая не подготовленность влияет на воина – отрицательно.

Психологическая подготовка воинов к введению боевых действий – большая задача. Влияние физической культуры к психологической подготовке воинов – один из важнейших направлений военной психологии. Ветераны Афганской и Баткенской войны рекомендуют: «Чтобы выявить проблемы в физической подготовке во время боевых действий, сначала надо выявить их физическую подготовку в учебных подразделениях в мирное время, когда военнотружашие готовятся к боевым действиям, для защиты Республики». Решили выявить влияние физической культуры на психологическое состояние воина в мирное время. Лучше ведро пота на учениях, чем капля крови в бою [1].

Физическая подготовка в Вооруженных Силах (ВС) КР руководствуется «Наставлением физической культуры в ВС КР».

**Физическая подготовка способствует:**

- повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды;

- воспитанию психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания;

- формированию готовности военнослужащих к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий [2].

**Цель исследования** - влияние физической культуры на психологию защитников Отечества и роль командира в повышении физической подготовки военнослужащего.

**Задача исследования** - изучить влияние физической культуры на психологическое состояние воинов и студентов, готовившимся стать руководителем допризывной подготовки молодежи (ДПМ).

**Методы исследования:** изучение литературы, опрос, индукция и дедукция.

Физическая культура выступала как необходимое средство для выживания человека. Чтобы выжить человек должен был трудиться, защищать семью, бегать, метать копьё. У кыргызов физическая культура начала развиваться еще в древности. В различных исторических памятниках той эпохи, такие как: эпосы, легенды, сказание, песни, мы всегда встречаем образ гармонично развитой идеальной личности: сильный и справедливый воин, с которого берут пример – весь кыргызский народ с его духовной силой и мощью. Такие богатыри как Великий Манас, Семетей, Сейтек, Курманбек, Жаныш-Байыш, Тайлак баатыр – личности, сочетающие в себе не только

непобедимость и физическую развитость, но и трудолюбие, смекалку и интеллектуальное превосходство над своими врагами.

Отслеживая начало зарождения физической культуры и спорта Кыргызов, и сделать вывод о том, что физическая культура в древности включала в себя симбиоз психического и физического воспитания. С древних времен и до наших дней физическая культура остается одним из важнейших направлений подготовки воина.

В процессе физической закалки молодые люди не на словах, а на деле учатся преодолевать трудности, быть выносливыми, сильными и настойчивыми. Занимаясь спортом, юноши вырабатывают в себе мужество, смелость, волю, решительность, уверенность в своих силах – качества, крайне необходимые умелому защитнику Родины [3].

Психологи определяют, что занятия физической культурой развивают волю человека, и волевые качества: целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость и т.д.

Воля — одно из наиболее сложных понятий в психологии. Воля рассматривается и как самостоятельный психический процесс, и как аспект других важнейших психических явлений, и как уникальная способность личности произвольно контролировать свое поведение.

Целеустремленность – одно из волевых качеств, характеризующееся постановкой конкретных целей и задач, стремление к их достижению. Это качество обеспечивает воину возможность мобилизовать все свои силы, для выполнения боевой задачи.

Настойчивость характеризуется мобилизацией своих возможностей, качеств и сил для преодоления трудностей и препятствий, которые часто встречаются на пути достижений какой-либо поставленной цели. Формирование этих качеств пригодится студенту в достижении успешных профессиональных результатов [4].

Решительность – проявляется в своевременном и обоснованном принятии решений и незамедлительных действий, которые обеспечивают выполнения задачи[5].

Спорт дает возможность развить волевое качество как самообладание. Это возможность управлять своими действиями, чувствами, эмоциями и т.д.

**Результаты исследования.** Влияют ли занятия физической культурой и спортом на формирования волевых качеств воинов? Проведен опрос среди студентов Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта (КГАФКиС) и военнослужащими войсковой части 73809. Число опрошенных респондентов составило 62 человек, КГАФКиС – 40, в/ч – 22 из них 6 офицеров. Выявлены интересные ситуации в подразделениях: физические сильные – физические слабые.

Физические слабые – всегда себя чувствуют себя морально слабыми (испытывают угнетения со стороны командиров и товарищей) постоянные наряды, наряды на работы, и иногда даже избиения со стороны товарищей. Поэтому они стараются избегать коллектив (часто притворяется больными, стараются попасть в длительные командировки).

Вопросы на опросе были разные: «Влияние физической культуры, в первую очередь, для себя», «Психологическое воздействие физической культуры для солдат», «Роль командиров (преподавателей) для своего физического развития».

Ответы: Студенты, с первых дней занимаются физической культурой, это никому не заметно, и все думает, что они физически подготовлены. Но когда принимают нормативы по физической культуре, уже заметно, кто физически развит, а кто нет. Когда принимают нормативы, они уже волнуются, чтобы не опозорится перед своими товарищами. Во время боевых действий будет еще труднее.

На первом курсе студенты которые не сдали нормативы, чувствовали себя ущемленными: избегали коллектива, мысли – что они слабее других, не давало им покоя,

некоторые студенты (говорили) утверждали, что у них слабая воля, они тренировались для того, чтобы сдать нормативы. На втором курсе, когда они сдали успешно нормативы чувствовали уверенными, они сейчас говорят, что воля появляется при постоянной тренировке.

Армию нельзя представить без физической культуры. С подъема (Утренняя физическая зарядка), до отбоя (вечерняя прогулка, вечерняя проверка) почти все время в движении. Во время сдачи нормативов, все переживают (стрессовое состояние), марш-бросок - действительно испытание.

Силу, ловкость, выносливость, смелость, волю к борьбе и многое другие качества воины приобретают в процессе физической подготовки, роль которой сейчас еще более возросла. Главное, чтобы личный состав с душой относился к занятиям и тренировкам, активно участвовал в спортивных мероприятиях, проводимых в подразделении, части [6].

Физическая культура и спорт формирует личность воина как защитника Отечества, который обладает всеми волевыми качествами, контролирующего себя и свои поступки, положительно держащегося в коллективе. Физическая и психологическая подготовка воина - неразделимая часть боевой подготовки. Средняя спортивная активность помогает воину: улучшить самооценку; понизить тревожность и уровень депрессии; помогает бороться с некоторыми вредными привычками; минимизировать влияние стресса и др. Большую роль (в)при физической и психической подготовке играет командир (руководитель, преподаватель). Как было указано, при опросе большинство студентов, военнослужащие готовятся к сдаче нормативов. При подготовке руководителей, мы должны учитывать, что в будущем от него зависит (физическая)подготовленность воинов (при)выполнении боевых задач.

Высшая школа должна готовить, в первую очередь, специалиста широкого



профиля с целенаправленным самостоятельным углублением знаний через научно-практическую деятельность. Поэтому, уже в стенах ВУЗа, он должен быть обучен методам использования фундаментальных знаний.... Вследствие этого высшая школа должна исходить не из ложной предпосылки давать формально будущему специалисту значительную по объему информацию, а из важнейшего принципа – творчески применять полученные знания, воспитывать вкус самостоятельном применении своих и удовлетворении своих интеллектуальных возможностей [7].

**Заключение.** Занятия физической культурой оказывают благотворное воздействие на психическое состояние воина, повышает способность человека сосредоточиться. Выполнение нормативов снимают нервное напряжение, повышает общий тонус физического состояния, молодого организма.

УДК 616.96:615

## INVESTIGATING THE REASONS FOR DROPPING OUT OF WRESTLING

*Kaynar Ö., Türkmen M., F. Bilici,  
omer\_kaynar49@hotmail.com*

*Muş Alparslan University, High School of Physical Education and Sports, Muş/ TURKEY  
Abdybekova N. A.*

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

**Abstract.** *The data were obtained by questionnaire, the majority of the wrestlers left wrestling because of concerns over the future that it is discovered.*

**Keywords:** *wrestling, coach, fear of the future, family.*

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИЧИН ВЫБЫВАНИЯ ИЗ БОРЬБЫ

*Кайнар Ö., Түркмен М., Билинчи Ф.*

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

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

**Аннотация.** *Изучены причины выбывания из спорта борцов. Согласно данным, большинство борцов вышли из борьбы из-за опасений относительно будущего, которые они обнаружили.*

**Ключевые слова:** *борьба, тренер, страх перед будущим, семья.*

## Литература

1. Суворов А, - Москва, Воениздат, «Наука побеждать», - С.14.
2. Учебное пособие «Наставление по физической подготовке в ВС КР-2001». - С.5.
3. Бублик Л.А. «Основы военно-патриотического воспитания».- Москва. Просвещение 1988. -С.94-95.
4. Гарипова А.З. Потенциал пауэрлифтинга в формировании физических и личностных качеств. Наука и спорт: современные тенденции. - М.: 2014. – №4. – Т. 5. 96–99 с.
5. Барабанщиков А.В. «Основы военной педагогики и психологии».- М.: Просвещение, 1988. 41-44 с.
6. Военная педагогика и психология. - М.: Воениздат.1986. С.-44.
7. Азизбаев С.С., Тагаев М.И., Абдиева П.Г. Организационно-педагогические знания -основа педагогического мастерства студентов физкультурного ВУЗа, Вестник КНУ 2013.- С.164-168 с.

## КҮРӨШТҮ ТАШТООНУН СЕБЕПТЕРИН ИЗИЛДӨӨ

Кайнар Ө., Түркмен М., Билинчи Ф.

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

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

**Корутунду.** Бул изилдөөнүн максаты Түркиядагы балбадарынын спорттон чыгып кетүү себептерин изилдөө болуп саналат. Изилдөөдөн алынган маалыматтар боюнча балбандардын көпчүлүгү спорттон кетишкен, анткени бул түшүндүрмөнү илим тарабынан изилдениши келечекке байланышкан тынчсызданууну жаратат.

**Негизги сөздөр:** күрөш, машыктыруучу, келечекке коркунуч, үй-бүлө.

**Significance of the Study.** According to the data obtained from this study, there are a variety of reasons for athletes to drop out of sports and the primary reason is concern for the future (Lindner et al. 1991). This study was conducted to detect why wrestlers in Turkey drop out of the sport. Accordingly, it was found that sport policies in Turkey must be revised to raise awareness towards wrestling, which is an ancestor sport for Turkish people, and concerns of the athletes must be relieved. It is eminently important to detect the reasons for dropping out of the sport and to eliminate related problems of the athletes.

**The goal of the study.** This study aims to detect the reasons of dropping out of wrestling for wrestlers in Turkey. The problem of the study. It is important to understand why some athletes drop out of wrestling sports after a certain period of time.

**Research method.** Participants of this research, planned as a descriptive research model, are 230 healthy volunteer wrestlers who are engaged in wrestling in sport clubs in different provinces of Turkey. The mean values of age (year), height (cm), weight (kg) and age to start the sport (year) of the participants are

19.78 years, 1.73 cm, 70.9 kg and 10-11 years, respectively. A questionnaire titled "Reasons for Dropping Out of Sport" was prepared to detect the reasons of dropping out of the sport for the athletes prior to the research. Questions included in this questionnaire were asked to the wrestlers and the answers were recorded in a questionnaire form to be evaluated later. SPSS 22.0 program was used for the statistical analysis of the data. Statistical analysis was conducted to compare the differentiations of Chi-square and variance analysis by variables through SPSS 22.0 version.

**Findings.** According to the obtained data, reasons for dropping out of the sport for the friends of the participants were specified as 'due to concern for future' by 93 athletes (40.43%), 'due to disability' by 43 athletes (18.69%), 'due to the effect of family' by 40 athletes (17.89%), 'due to the trainer' by 20 athletes (8.22%), 'due to the effect of team-mates' by 7 athletes (3.04%) while 27 athletes (11.73%) reported that none of their friends dropped out of the sport. In this study, it was found that majority of the athletes gave up the sport due to concern for the future.

Table 1. Numbers and percentages of the reasons for dropping out of wrestling

Reasons for Dropping out of the Sport	Number and percentage of the wrestlers who dropped out of the sport (n/%).
Concern for the future	93 (40.43)
Due to disability	43 (18.69)
Effect of family	40 (17.89)
Effect of trainer	20 (8.22)
Effect of team-mate	7 (3.04)
No friend of mine dropped out of the sport	27 (11.73)
Total	230 (100)

**Result.** In this study, conducted to detect why wrestlers drop out of the sport, it was found that there are a variety of reasons for athletes to drop out of the sport and the primary reason is concern for the future. Disability, prevention from family, antipathy for trainer, effect of team-mates were also found as significant effects in dropping out of the sport (Pehlivan Z. 2013). Apart from insufficient support to sports and athletes in Turkey, there is a high level of indifference towards some ancestor sports such as wrestling. This is completely associated with sports policy of the state. Elimination of economic concerns in sports will help athletes do sports for a longer period (Molinero et al. 2006). This will eventually improve performances of athletes. Because, sportive development progresses slowly and years of training is required to be an elite-level athlete (Sevim Y, 2002; Alvrudu S. et al. 2010).

## References

1. Lindner KJ. Jons DP. Butcher J. (1991). Faktors in withdrawal from yuth sport: Aproposet model. Journol of Sport Behavior, 14 (1), 3-16.
2. Pehlivan Z,. (2013). Okullararası spor yarışmalarına katılanların sporu bırakme ve devam etme nedenleri, Hacettepe spor bilimleri dergisi 2013, 24(3) 209-225.
3. Molinero O. Salguero A. Tuero C. Alvarez E. Marquez S. (2006). Dropout reason spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition, Journol of Sport Behavior, 29(3), 225-235.
4. Sevim Y (2002). Antrenman Bilgisi, Nobel Yaym Dağıtım, Ankara
5. Alvrudu S., Şenel Ö. (2010). Lise eğitim sürecindeki futbolcu öğrencilerin sorunları, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VIII (1) 17-28.

УДК 396.316.7

## ANALYSIS ON KNOWLEDGE LEVELS OF STUDENTS STUDYING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OFFERING SPORTS EDUCATION ABOUT DOPING IN SPORTS

*Kürşat Karacabey,  
Düzce university faculty of sports sciences, Duzce/Turkey  
Selçuk Özdağ, Savaş Duman*

*Muğla Sıtkı Koçman University faculty of sports sciences muğla/Turkey*

**Abstract.** *The article examines the research, opinions and level of knowledge of students studying in higher education institutions and used in the field of sports about doping, which is one of the biggest threats to modern sports in our country. The article presents doping which used consciously or unconsciously by athlete substances or prohibited methods of the International Olympic Committee (IOC).*

**Key words:** *sports, doping, sport education.*

## АНАЛИЗ УРОВНЕЙ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ, ПРЕДЛАГАЮЩИХ СПОРТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ О ДОПИНГЕ В СПОРТЕ

*Куршат Карасабей  
Университет Дüzце, факультет спортивных наук, Турция  
Селчук Уздак, Савач Думан*

*Университет Muğla Sıtkı Koçman факультет спортивных наук тибла, Турция*

**Аннотация.** *В статье рассматриваются исследования, мнения и уровень знаний студентов, обучающихся в высших учебных заведениях о допинге, который является одним из крупнейших угроз для современных видов спорта.*

**Ключевые слова:** *спорт, допинг, спортивное образование.*

# ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙДЫН СТУДЕНТТЕРИНИН БИЛИМИНИН ДЕНГЭЭЛИН ТАЛДОО ЖАНА СПОРТТОГУ ДОПИНГ ЖӨНҮНДӨ БИЛИМДИ БЕРҮҮНҮ СУНУШТОО

*Куршат Карасабей*

*Düzce университети, спорт илимдеринин факультети, Туркия  
Селчук Уздак, Савач Думан*

*Miğla Sitki Koçman университети, спорт илимдеринин факультети, Туркия*

**Корутунду.** Макалада жогорку окуу жайларында окуп жаткан студенттердин билиминин денгээли, биздин өлкөнүн заманбап спорт ири коркунучу болгон допинг билим денгээлин изилдөө жана ой-пикирлери каралат. Допинг заттарды колдонуу жана аны менен күрөшүү тууралуу Эл аралык Олимпиада Комитетинин ыкмалары (ЭОК) баяндалат.

**Негизги сөздөр:** спорт, допинг, спорттук билим.

**Introduction.** Ethics can be expressed as socially accepted rules that aim to regulate the behavior of individuals in society and the relations between them. These rules are usually not written and are separated from the legal order based on written rules at this point; however, ethics and law are the rules that sometimes identify and followed by the society. Therefore, morality and honesty are at the top of the rules that athletes who are social beings must obey (Arıpinar and Donuk, 2011). Athletes seek various ways to increase their current strength, to win competitions and to maximize their performances. In order to increase the performance artificially and unintentionally, a foreign agent is given to the organism, or if the physiological substances are applied in unusual ways and methods during a person contest or out of competition, it is accepted as doping (Seyhan 2016).

This achievement attracts managers, trainers and sports physicians due to its national and international character. In some countries, while doping has become a sports policy in achieving success, the idea of protecting health being the main objective of sport has revealed the necessity to prevent doping in many other countries (Yaman et al. 2003). Through the use of doping materials, the sporty performance obtained in an unnatural and artificial way makes the athlete feel the spirit of sport and the fairness of the athlete (Seyhan 2016).

While sports should be a race between equals, this equation is distorted by doping. The undeserved achievement of a sportsman obtained with doping against the opponent is a violation of sports ethics and rules. Doping can be harmful to the health of the athlete and can

affect the sports life of the person and bring its end (Karataş et al. 2012).

**The purpose of research** is to determine the opinions and knowledge levels of students studying in higher education institutions offering sports education about doping. Therefore, it is thought that the university students receiving sports education must know that use of doping which is against the sports culture and ethics is inappropriate for ethical values and competition is more important than winning in sports. For determining the knowledge level of students about doping, "Knowledge Level Scale of Doping in Sports" (SDBDÖ) developed by Gençtürk, Çolakoğlu and Demirel (2009) with the Cronbach Alpha coefficient being 0.82 and Cronbach Alpha, internal consistency and reliability studies done has been used. The scale used is a five-point grading scale ("1" Completely Disagree, "2" Disagree, "3" Barely Agree, "4" Agree, "5" Completely Agree). Data of the research have been analyzed with the statistical program in computer environment (SPSS 18.0), frequency and percentage values of data obtained have been calculated and they have been given in the findings part together with the interpretations in tables. The knowledge levels of students about doping in sports have been analyzed in terms of different variables and no significant difference at ( $p>0.05$ ) level has been observed between them. In conclusion, It is thought that the education programs should be increased at the point of increasing the knowledge levels of students about sport in doping.

**Method.** It is thought that to what extent the concept of doping in sports, which is one of the most important problems of sports in recent

years, is understood and the opinions of the students studying in the Faculty of Sports Sciences forming the basis of sports community about this issue are important.

In order to determine the knowledge level of students about doping, "Knowledge Level Scale of Doping in Sports" (SDBDÖ) developed by Gençtürk, Çolakoğlu and Demirel (2009) with the Cronbach Alpha coefficient being 0.82 and Cronbach Alpha, internal consistency and reliability studies done

has been used. The scale used is a five-point grading scale ("1" Completely Disagree, "2" Disagree, "3" Barely Agree, "4" Agree, "5" Completely Agree).

**FINDINGS.** Data of the research have been analyzed with the statistical program in computer environment (SPSS 18.0), frequency and percentage values of data obtained have been calculated and they have been given in the findings part together with the interpretations in tables 1,2.

**Table 1.**

**Analysis on the knowledge level score averages of the participant students about doping in sports by sex variable**

Sex	N	X	SS	T	P
Female	36	2,4694	,51426	,782	,437
Male	23	2,3696	,41499		

According to Table 1, when data obtained according to the results of the surveys conducted in order to determine the knowledge levels of the students about doping in sports are analyzed in terms of the sex variable, no

significant difference has been observed between the score averages of the participants containing the sex of the participants and their knowledge levels on doping ( $p>0.05$ ).

**Table 2.**

**Analysis on the knowledge level score averages of the participant students about doping in sports by age variable**

	Sum of squares	DF	Average of squares	F	P
Intergroup	2,707	10	,271	1,240	,291
Intragroup	10,478	48	,218		
Total	13,185	58			

According to Table 2, when data obtained according to the results of the surveys conducted in order to determine the knowledge levels of the students about doping in sports are analyzed in terms of the age variable, no significant difference has been observed between the score averages of the participants containing the age of the participants and their knowledge levels on doping ( $p>0.05$ ).

**Conclusion and suggestion.** Knowledge levels of the participant students studying in higher education institutions offering sports education about doping in sports have been analyzed in terms of different variables. No significant difference has been observed between the knowledge levels of the participants about doping in sports by the sex

variable (Table 1). This can be expressed in a way that students are aware of the doping at the same level. According to another opinion, increase in women's interest in sports has led to an increase in the number of athlete students. As for the results in Table 2, significant differences at  $p>0.05$  level hasn't been observed in terms of age variable between knowledge levels of students about doping. In the study of Gençtürk et al. (2009), they have determined a significant difference between the knowledge levels of athletes on doping in terms of age variable. It doesn't show parallelism with our study in this regard. No significant difference at  $p>0.05$  level has been observed between knowledge levels of students about doping by their class and departments. It can be stated that

the answers can be close due to the fact that the departments offering sports education is sports-inclusive in general and the majority of students are active athletes.

**In conclusion.** Knowledge levels of the participant students about doping in sports have been analyzed in terms of the variables of age, sex, departments studied and classes and no significant difference has been observed between them at ( $p>0.05$ ) level. This research is limited as a sample and it is thought that different results can be obtained if a wider sample group is reached. It is also assumed that the students read and understand survey questions and then mark the closest opinion to them. It is thought that if such studies are also applied qualitatively, different results can be obtained. In our country, events that are contrary to sports morality such as extreme doping and match-fixing activities have become the agenda rather than our sports achievements in recent years.

For this reason, such studies should be given importance and athletes, trainers, students and families should be informed about doping when required. Athletes should be informed about doping drugs and they must know their damages (Baysaling, 2000). As athletes don't have sufficient information about doping, its use increases (Karataş et al. 2012). Sports culture and ethics should be socially accepted and it shouldn't be forgotten that this isn't limited to norms and has serious sanctions. It is considered that all relevant departments should carry out doping training programs frequently, in order to increase the knowledge level of students about sport in doping. It is thought that serious steps, especially at the point of unconscious use, will be solved by education. It is also considered that more comprehensive and detailed study of doping

courses in higher education institutions is considered.

### References

1. Arıpınar, E. and Donuk, B. (2011). Spor Yönetim ve Organizasyonlarında Etik Yaklaşımlar, Fair Play. Ötüken Neşriyat A.Ş. Yaylacılık Matbaası. İstanbul.
2. Baysaling, Ö.,(2000).Sporda Her Yönüyle Doping. İstanbul: İl Press Basım ve Yayın San. Ve Tic. Ltd. Şti.
3. Gençtürk, G., Çolakoğlu, T. and Demirel, M. (2009)"Elit Sporcularda Doping Bilgi Düzeyinin Ölçülmesine Yönelik Bir Araştırma (Güreş Örneği)" Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 3, Sayı 3.
4. Karataş, M., Karataş, Ö. and Çevrim, H. (2012) "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Doping Kullanımına Bakışları ve Etik" Düzce Tıp Dergisi pdf; 14(3): 28-31 ([www.tipdergi.duzce.edu.tr](http://www.tipdergi.duzce.edu.tr)).
5. Sultan SEYHAN (2016) Young athletes' knowledge, attitude and belief levels, which may be seen as possible explanations of doping in comparison with some other variables. Duzce University Master Thesis, Discipline of Physical Education and Sport.
6. Yaman, M., Hergüner, G. and Yaman, Ç. (2003). "Yüksek Performans Sporlarında Doping Kullanımı İle Doping Karşı Mücadele Çalışmalarının Tarihsel Gelişimi Ve Aktüel Boyutu" 360-385.
7. Yoncalık, O. and Gündoğdu, C. (2007). "Sporda Ahlaki Bir Sorun Olarak Doping" Doğu Anadolu Bölgesi
8. Araştırmaları, pg:128-134. Fırat Üniversitesi Elazığ.

## ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И ПЛАНИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ В СПОРТЕ

*Саралаев М.К., Айбалаев А.Ж., Уметалиев Э.Б.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В статье отражаются вопросы прогнозирования, предвидения и планирования результатов в спорте. Отмечается, что данная проблема является постоянным атрибутом спортивной деятельности и необходимо студентам академии овладеть умением предсказывать и планировать спортивные достижения.

**Ключевые слова:** интуиция, предвидение, прогнозирование, планирование, спортивные достижения.

## СПОРТТОГУ КӨРСӨТКҮЧТӨРДҮ АЛДЫН АЛА БИЛҮҮ ЖАНА ПЛАНДАШТЫРУУ

*Саралаев М.К., Айбалаев А.Ж., Уметалиев Э.Б.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы*

**Корутунду.** Макалада спорттогу көрсөткүчтөрдү алдын ала билүүнүн жана долбоорлорунун өзгөчөлүктөрү көрсөтүлгөн. Бул көйгөйлүү маселе спортто дайыма кездешкени айтылат жана студенттерге спорттун көрсөткүчтөрүнүн алдын ала билүүсүн жана пландаштыруусун өөрчүтүү сунушталат.

**Негизги сөздөр:** алдын ала билүү, долбоорлоо, спорттук көрсөткүчтөр.

## FORECASTING AND PLANNING OF RESULTS IN SPORTS

*Saralaev M.K., Aibalaev A.Zh., Umetaliyev E.B.*

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

**Abstract.** The article reflects the issues of forecasting, foresight and planning of results in sports. It is noted that this problem is a constant attribute of sports activities and it is necessary for the Academy students to master the ability to predict and plan sport achievements.

**Key words:** intuition, foresight, forecasting, planning, sports achievements.

**Актуальность.** В спорте высших достижений всегда актуальной были, проблемы прогнозирования, предвидения и планирования спортивных показателей. Умение прогнозировать, планировать и предвидеть ближайшие спортивные достижения, а также успехи в дальнейшей перспективе ценились и будут всегда цениться [6].

**Цель исследования** - научно обосновать с позиций психологии спорта и практики спортивной деятельности основные принципы прогнозирования, предвидения и планирования достижений в спорте.

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние вопросов планирования и прогнозирования

спортивных достижений по литературным источникам;

2. Обобщить фактические данные о прогнозировании, предвидении и планировании спортивных результатов;

3. Дать рекомендации будущим специалистам по рациональным способам планирования и прогнозирования спортивных результатов.

**Методы исследования:**

- Изучение литературных источников;
- Обобщение опыта практики по вопросам планирования результатов в спорте;
- Беседы с опытными тренерами по видам спорта для накопления фактических данных по темам исследования;
- Изучение опыта практики, накопленный по вопросам прогнозирования

и предугадывания результатов спортивных встреч.

#### **Результаты исследования.**

Для прогнозирования, предвидения и планирования успешного выступления спортсменов на соревнованиях необходимо развивать тактическое мышление.

Мышление — процесс отражения в создании человека общих свойств предметов и явлений внешнего мира и закономерных связей, и отношений между нами [5].

Тактическое мышление - мышление, совершающееся в процессе спортивной деятельности в экстремальных условиях состязания и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач [3.]

В спортивной деятельности задачами, на решение которых направлена мысль спортсмена, является: анализ ситуации спортивной борьбы; разработка тактического плана; нахождение путей и средств для реализации намеченного плана; выбор средств, наиболее целесообразных для реализации тактических замыслов [7].

В прогнозировании и предугадывании спортивных результатов важное значение имеет интуиция.

Интуиция - протекание процессов мышления в свернутой неосознанной форме, когда осознается лишь конечный результат мыслительного процесса.

Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта спортсмена: глубокого знания наблюдать за действиями соперников и партнёров, хорошо развитой способностью к вероятностному прогнозированию и антиципацию (предвосхищение действий противника) [1].

Прогнозирование в спорте представляет собой предвидение определенных результатов. Предвидение результатов всегда составляло предмет особых интересов и имеет большое значение в спорте.

Объектом прогнозирования в спорте являются;

— предвидение возможного победителя;

— предвидение конкретных спортивных результатов;

— предвидение итогов крупнейших комплексных спортивных соревнований;

Очень примечателен в этом смысле прогнозирования результатов выступления членов сборной команды СССР в Олимпийских играх.

Ряд руководителей спорта СССР исходили из того, как сборная США заняла 1-е место в Олимпиаде 1948-года в Лондоне. Они одержали командное 1-е место благодаря успешному участию в соревнованиях по плаванию, прыжкам в воду и легкой атлетике.

Сборная СССР могла выступить успешно по некоторым приоритетным видам спорта (спортивная гимнастика, тяжелая атлетика, виды спортивной борьбы, бокс). В итоге спортивных соревнований сборная команда СССР в Играх XV-ой Олимпиады набрала в неофициальном подсчете очков равное количество очков — по 494 [4, с. 285], со сборной США.

Руководители спортивных организаций и спортивных команд накануне участия в соревнованиях взвешивают свои возможности и используя свои познания в стратегии и тактике ведения спортивной борьбы стараются, используя тактическую борьбу, занять более высокое место в «табели о рангах» и среди других команд. При этом используется коллективный опыт, собственные знания и интуиция.

Планирование в спорте - способ организации и реализации развития спорта на основе интересов общественного развития и возможностей современного научно-технического прогресса.

Объектом планирования в спорте является:

1. развитие спорта как общественного явления;

2. развитие научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта;

3. подготовка научно-педагогических, тренерских кадров и организационно-руководящих работников по физической культуре и спорту;



4. система подготовки спортсменов [1].

В спорте высших достижений имеет место постепенное и систематическое достижение и успехи, развитие физических качеств, совершенствование спортивного мастерства, последовательный рост разрядности и звания, занятие призовых мест, завоевание звания чемпиона и установление рекордов.

Тренеры и спортсмены в своих планах тренировок и соревнований намечают достижения каких-либо промежуточных и конечных результатов. Например, третьеразряднику планируют в ближайшие годы выполнение нормативов и требований второго спортивного разряда по избранному виду спорта. План многолетний тренировки обязательно предусматривает прогноз на выполнение требований и нормативов «Мастера спорта Кыргызской Республики».

В 30-е годы XX века ученые и практики в сфере физической культуры и спорта пытались предсказать предельные результаты в некоторых видах спорта, где фиксируют мировые рекорды.

В 1934 году тренер Калифорнийского университета Буртус Гамильтон официально утверждал, что легкоатлеты-прыгуны в высоту не смогут никогда прыгать выше 2м 11см, пробежать 100м быстрее, чем за 10,1 сек., а дистанцию в 1500м пробежать быстрее, чем за 3 мин. 44,8 сек. Однако известно, что в следующие три десятилетия опровергли его прогнозы [2, с.9].

В 1967 году западногерманский тренер Герхард Хетц называл 1000 секунд «мечтой» на 1500м в плавании вольным стилем. Это 16мин.40сек. В 1980 году во время Московской Олимпиады В.Сальников (СССР) проплыл эту дистанцию с новым мировым рекордом-быстрее 15мин.

В начале XXI века американский ученый Ральф Ман исследовал многих спринтеров посредством компьютерной модели и сумел выявить 15 различных факторов, влияющих на скорость пробегания стометровки. Таким образом, он вычислил время, которое потребовалось бы

«идеальному» спринтеру дистанцию в 100 м пробежать за 9,58 сек. [2].

Ученые РФ установили, что в прыжках в высоту самый выдающийся результат, предельный для человечества 2 м 75 см [5,6].

В современной спортивной практике имеют место тотализаторы и букмекерские конторы. Любители и знатоки спорта пытаются предугадать, предсказать точно победителей спортивных соревнований (во время футбольного матча, скачек и соревнования боксеров-профессионалов). Лучшие знатоки или «везунчики» могут точно предсказать победу или счет, с которой закончится соревнование. Однако, даже специалисты, которые старались предсказать возможные предельные результаты в некоторых видах спорта (л/атлетика, т/атлетика, плавания, стрельба и др.), но не смогли точно предсказать.

Отмечается, что за последние 100 лет «население планеты устроилось, и вместе с этим увеличилась вероятность найти уникал, обладающего редким даром устанавливать рекорды». Приводятся и другие причины, способствующие показывать спортсменам пути для достижения высоких результатов. Подчеркивается, что «большинство рекордов появилось благодаря совершенствованию техники выполнения движений (Фосбери Флон) и технологии подручных материалов (фибергласовый шест)» [2]. Дается ссылка на физиологические и анатомические факторы, влияющие на результаты спортсмена. Подчеркивается, что «мускулы у некоторых выдающихся спринтеров, как Карл Льюис или Флоранс Гриффит-Джойнер, более чем на 70 процентов состоят из «быстрых» мышц. Тренеры пытаются повысить предельную скорость спринтера, усилив эффективность «быстрых» мышц. По мнению (переведенной из американского еженедельника «Ю.С. Ньюс энд уорлд рипорт», без указаний на авторов) имеется еще один фактор, который может повлиять на выдающийся рекорд. Существует один аспект человеческих возможностей, до сих пор необъяснимый наукой. Это редко выпадающий момент «Синергии» [2].

Студенты должны получить отличные знания и накопить опыт практики, развивать в себе «Нестандартное мышление» и интуицию, чтобы успешно планировать и реально предсказывать будущие успехи спортсменов, команд к сборной страны в спорте высших достижений.

**Заключение.** Изложены основные определения и некоторые особенности «интуиции», прогнозирования и планирования спортивных результатов. Однако, обсуждение и исследование этих проблем в тесной связи с местными условиями и особенностями не встречаются. Установлено, что вопросы прогнозирования, предугадывания и реального планирования в спорте высших достижений являются неперенным функционированием спортивной деятельности. Студентам, будущим специалистам по физической культуре и спорту, необходимо овладеть знаниями прогнозирования, предвидения и планирования на основе материалов

спортивной психологии, обобщения опыта практики и знаний по избранному виду спорта.

### Литература

1. Мамытов А.М. Теория спорта – Бишкек: 2001. - С.38 - 45, 184 - 189.
2. Где абсолютные границы? «Спорт за рубежом». Ноябрь, №22. 1988.
3. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Том II. – М.: «Физкультура и спорт». 1962.- С. 387.
4. Брайен Дж.Кретти. Психология в современном спорте – М: «Физкультура и спорт» 1978.- С. 224.
5. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта – М.: 2003. - С.88 - 91.
6. Олимпийская энциклопедия. – М.: «Советская энциклопедия» 1980. – С. 415.
7. Платонов В.Н. Теория спорта – Киев: «Вища школа», 1987. – С. 350 - 370.

УДК 796

## COMPARISON OF PHYSICAL PERFORMANCE CHARACTERISTICS OF U-16 BASKETBALL AND SOCCER PLAYERS

*Sever O.*

*Atatürk University Faculty of Sport Sciences, Erzurum- Turkey  
Demirhan B.*

*Ondokuz mayıs university, Yasar dogu faculty of sports sciences, Samsun- Turkey*

*Kyrgyzstan turkey manas university, School of physical education and sports, Bishkek c.*

**Abstract.** *This research has been conducted for comparison of anthropometric and performance characteristics soccer players and basketball players who were mentioned in many sources of similarity in their use of energy systems. The results suggest that different motoric skills are required for each sport, even if it seems as if these sports are addressing similar energy systems.*

**Keywords:** *basketball, fitness, aerobic, anaerobic, football.*

## СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ ХАРАКТЕРИСТИК U-16 БАСКЕТБОЛА И ИГРОКОВ

*Sever O.*

*Университет Ататюрка Факультет Спортивных Наук, Эрзурум-Турция  
Демирхан Б.*

*Ондокуз Майский университет, факультет спортивных наук Ясар-догу, Самсун-Турция*

*Кыргызко-турецкий университет им. Манаса, школа физического воспитания и спорта, г. Бишкек*

**Аннотация.** Исследование было проведено для сравнения антропометрических характеристик футболистов и баскетболистов. Результаты показывают, что для каждого вида спорта требуются различные навыки в области моторики, эти виды спорта относятся к аналогичным энергетическим системам.

**Ключевые слова:** баскетбол, футбол, фитнес, аэробика, анаэробный, футбол.

## ОЮНЧУЛАРДЫН ЖАНА U-16 БАСКЕТБӨЛДҮН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮНҮН ДЕНЕ КЫЙМЫЛ СЫНОӨЛОРУН САЛЫШТЫРУУ

Север О.

Ататүрк университети, спорт илимдеринин факультети, Эрзурум-Турция  
Демирхан Б.

Ондокуз Май университети, спорт илимдеринин факультети Ясар-догу, Самсун-Турция

Манас кыргыз-түрк университети, дене тарбия жана спорт мектеби, Бишкек ш.

**Корутунду.** Бул изилдөө футболчулардын жана баскетболчулардын антропометриялык өзгөчөлүктөрүн салыштыруу үчүн жүргүзүлгөн. Спорттун ар бир түрү үчүн моториканын ар кандай үйрөнүүлөр талап кылынат, спорттун бул түрлөрү энергиялык системаларга таандык.

**Негизги сөздөр:** баскетбол, футбол, фитнес, аэробика, анаэробдук, футбол.

**Introduction.** In many scientific publications we can see that the energy requirements of basketball and soccer are close values. For example, in basketball the mean heart rate (HR) during live time was  $169 \pm 9$  beats min ( $89 \pm 2\%$  peak) [13] and in a study conducted with semi professional soccer players mean HR's similarly found according the playing positions (strickers, midfielders and defenders) respectively as  $172 \pm 12$ ,  $176 \pm 9$  and  $166 \pm 15$  [2] and also in the small-sided games (nearly similar to basketball court size) used in soccer training sessions, the mean HR is similar to that of basketball [1,9].

The mean blood lactate concentration was  $6.8 \pm 2.8$  mM, indicating the involvement of glycolysis in the energy demands of basketball which is likewise  $6.0 \pm 0.4$  in a friendly soccer match (Krustrup et al., 2006). In a study in which 12 players ( $20.4 \pm 1.1$  years) was monitored in a 20-min practice basketball

game, female and male players demonstrated respective  $VO_2$  of  $33.4 \pm 4.0$  and  $36.9 \pm 2.6$  mL/kg/min [2,13,15]. In a soccer game males has the closer  $vo_2$  mean values. Ogushi and colleagues found that the first half of the soccer players' mean oxygen consumption was 35-38 and the second half was 29-30 ml.dk.kg.

These data indicate that these two sports have very similar characteristics in terms of exercise intensity. But these games are quite different in terms of anthropometric values, skillsof players, gameplay, movement structure and training prensibles of the game. Thus, this study planed to examine the physical and motoric skills of basketball and soccer athletes.

**Method. Experiment Group:** A total of 34 athletes aged 16 participated the study who are playing in the basketball and soccer teams of Daruşşafaka ( $n = 15$ ) and Karabükspor ( $n = 23$ ). The descriptive information of the athletes is shown in the table below.

Table 1.

## Descriptive statistics

	Basketball					Soccer				
	n	min.	max.	mean	s.d.	n	min.	max.	mean	s.d.
Age	15	16	16	16,0	0,0	23	16	16	16,0	0,0
Sport age		2	8	4,9	2,0		1	8	3,2	2,0
Height(cm)		179,0	202,0	192,3	7,2		160,0	180,5	170,5	5,3
Weight(kg)		65,8	85,3	76,8	6,6		41,0	70,0	56,9	7,2
BMI		17,6	23,5	20,8	1,6		15,1	22,9	19,5	2,1
BFP		8,0	20,7	15,2	3,1		6,7	18,9	11,6	3,3

BMI: body mass index BFP: body fat percentage

*Collecting Data:* The height of the subjects was measured with Holtain brand stadiometer with an accuracy of  $\pm 1$  mm [23]. In the evaluation of body weight and body composition, leg-to-leg bioelectrical impedance analysis method was applied (Tanita Body Fat Analyser, model TBF 300) [4]. Sit and reach, T-Test, Vertical jump (Ostojić, Stojanović, & Ahmetović, n.d.) tests used to determine respectively the flexibility, agility, jumping high and anaerobic power of the athletes [5,8,27].

The speed and acceleration of the athletes were measured with 10m and 30m photocell tests by starting standing out at 1m distance. Anaerobic capacity was measured by the Running-Based Anaerobic Sprint Test (RAST) developed by Draper and Whyte in 1997 [1,6,12]. This test is a highly reliable and valid test which was showed high correlation

with the widely used Wingate test for anaerobic capacity measurement [20].

The heart rates of the subjects were recorded during exercises and resting with the Polar S610i heart rate monitor. Aerobic power, calculated according to the number of shuttles completed after the maximal 20m shuttle-run test with this formula: "TS = total shuttle VO<sub>2</sub>max (ml/kg/min) = 0.38 x TS + 25.98" [11]. Measurements of motoric skills ranked according to their characteristics. Adequate warm-ups and rest intervals between measurements was conducted according to the principles of training science [12,26].

*Statistical analysis:* Statistical analysis of the study was done with the SPSS software. Distributions according to sports are examined for each variable and non-parametric analysis was used because normal distribution conditions were not met. Differences between the sports were analyzed and tabulated with the Mann-Whitney-U test. Statistical significance level was accepted as 0,05.

## Findings.

Table 2.

## Comparison of anthropometric measurements

		n	mean	std.dev.	Z	p
Height(cm)	Basketball	15	192,3	7,19	-5,125*	0,001
	Soccer	23	170,5	5,28		
Weight(kg)	Basketball	15	76,8	6,61	-5,020*	0,001
	Soccer	23	56,9	7,18		
BMI	Basketball	15	20,8	1,63	-1,687	0,097
	Soccer	23	19,5	2,13		
BFP	Basketball	15	15,2	3,10	-3,091*	0,001
	Soccer	23	11,6	3,26		

\*significant at 0,05 level. BMI: body mass index BFP: body fat percentage

Basketball players have statistically higher values in all anthropometric comparisons except BMI.

Table 3.

Comparison of flexibility, agility, power, and speed

		n	mean	std.dev.	z	p
Sit and reach	Basketball	15	17,27	9,66	-2,005*	0,045
	Soccer	23	22,43	4,27		
T-agility	Basketball	15	9,47	,35	-5,034*	0,001
	Soccer	23	10,75	,37		
Vertical jump	Basketball	15	47,93	5,29	-2,402*	0,016
	Soccer	23	42,13	7,81		
Anaerobic Power	Basketball	15	133,86	6,09	-5,003*	0,001
	Soccer	23	107,58	12,47		
10m	Basketball	15	1,86	,10	-4,648*	0,001
	Soccer	23	1,70	,06		
30m	Basketball	15	5,28	,28	-5,003*	0,001
	Soccer	23	4,37	,18		

\*significant at 0,05 level.

While soccer players were more successful in flexibility and sprint tests, basketball players achieved higher values in t-agility, vertical jump and anaerobic power tests.

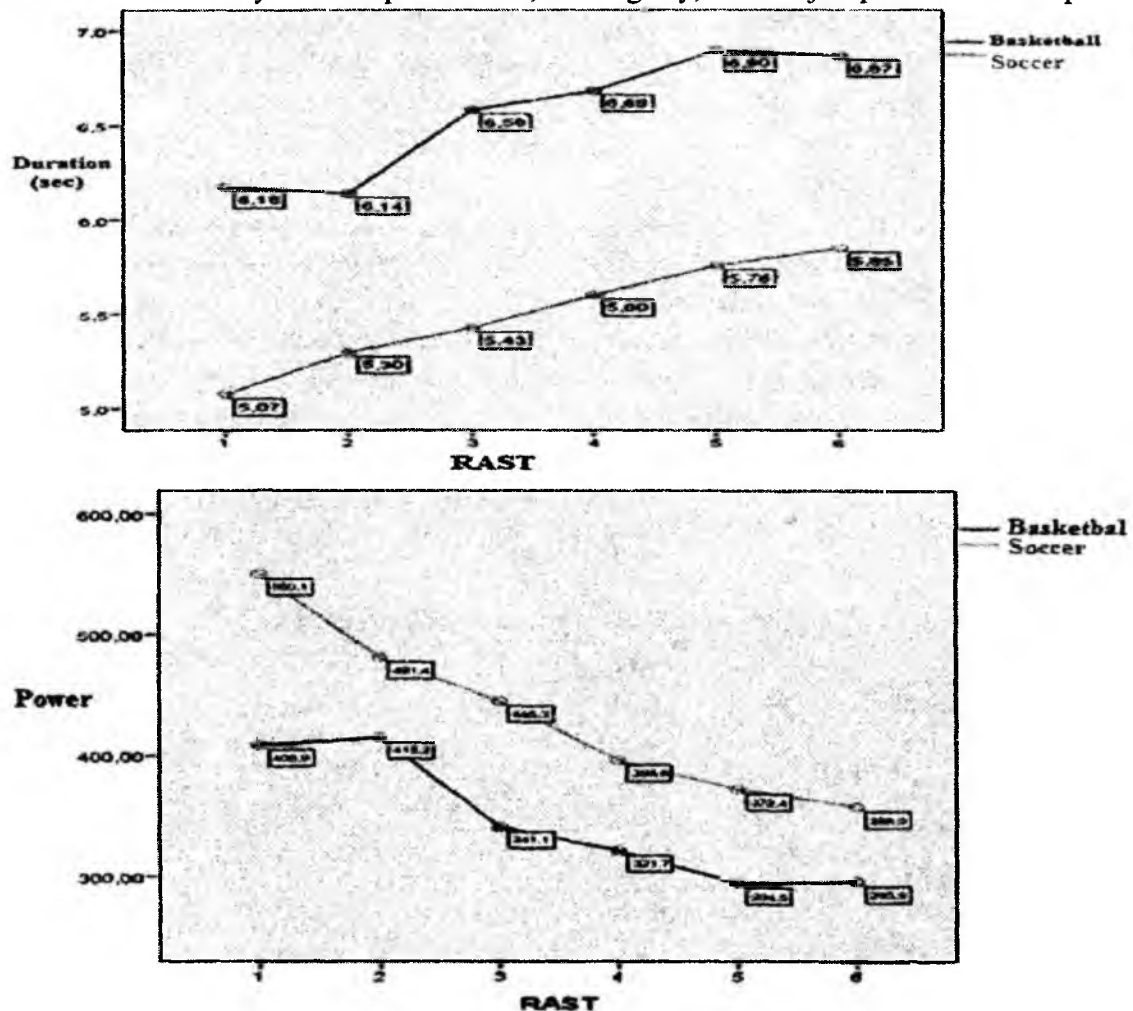


Figure1. Change of RAST Sprint durations and powers according to groups.

Although there is no difference in tendency between groups ( $F=1,790$ ,  $p=0,117$ ), during all sprints soccer players statistically

faster and produced more power than basketball players ( $p<0,05$ ).

**Table 4.**

**Comparison of RAST scores**

RAST		n	mean	std. dev.	Z	P
Mean duration	Basketball	15	6,65	0,3	-5,043*	0,001
	Soccer	22	5,50	0,2		
Total duration	Basketball	15	39,35	2,0	-5,043*	0,001
	Soccer	22	33,01	1,4		
Peak Power	Basketball	15	417,14	95,3	-3,093*	0,001
	Soccer	22	552,65	151,2		
Minimal Power	Basketball	15	265,93	63,0	-2,722*	0,006
	Soccer	22	335,99	64,7		
Average Power	Basketball	15	346,20	64,9	-2,846*	0,004
	Soccer	22	431,09	89,4		
Relative Power	Basketball	15	4,51	0,7	-4,980*	0,001
	Soccer	22	7,53	1,0		
Fatigue Index	Basketball	15	3,87	2,4	-2,660*	0,008
	Soccer	22	7,22	4,6		

\*significant at 0,05 level.

In all outputs related to power, soccer players produced higher scores, basketballers have completed the test in longer duration

but soccer player's fatigue index is higher than basketball players.

**Table 5.**

**Comparison of shuttle-run test scores**

		n	mean	std.dev.	z	p
Resting HR	Basketball	15	60,8	6,3	-0,259	0,759
	Soccer	23	60,2	5,6		
Distance(m)	Basketball	15	1346,7	615,5	-1,559	0,110
	Soccer	22	1572,7	332,6		
MaxVO2	Basketball	15	47,7	5,2	-1,270	0,240
	Soccer	22	44,8	5,2		

The scores of indirect maximal oxygen consumption obtained as a result of shuttle test running distance and resting heart rate are not different between the groups.

**Discussion and Conclusion.** The anthropometric characteristics and motor skills of soccer players and basketball players are quite different. Basketball players have statistically higher values in all anthropometric comparisons except BMI. When studies with

young basketball and soccer players are examined, similar anthropometric outputs and differences between sport branches can be seen. While elite soccer players may vary in height from 167 cm to 190 cm depending on the playing position, it is possible to obtain an average value of 173-178 cm [14]. The average height of elite basketball players with an mean age of 18.5 was found to be 195 cm in a study [1]. In the same publications, it can be seen that

the body fat percentage of athletes is around 10-12 percent, and their weight is higher in basketball player [3,14]. The findings of one study indicated that the endomorphic ratings is higher in the soccer players while the ectomorphic ratings are markedly higher in basketball players [25]. Sprint, acceleration and anaerobic power scores which is calculated from the speed and body weight in RAST were better in soccer players but the vertical jump and agility was better for basketball players in this study. For agility scores, basketball-specific movements of the T-agility test may have caused basketball players to be more successful. Because training for change of direction speed and agility must involve highly specific training that recognizes the specific demands of the sport [24]. When the jumping, speed and RAST scores considered it can be said that although in many studies basketball players had higher vertical jump [1] and standing jump scores [22], interestingly in some studies it is revealed that the peak torque strength of hamstring and quadriceps muscles was similar or conflicting in basketball and soccer players especially when it is expressed relative to body weight [14].

Movement specificity and this finding may explain why footballers are more successful in speed, acceleration and repeated sprint tests, even though they achieve lower scores in jumping tests. The change of direction count in soccer a game is  $49.9 \pm 13.0$  per player, while the number of jumps was  $9.4 \pm 6.5$  [21]. Total number of change of directions and jumps in the basketball game are more than soccer [15] can be the cause of more developed agility and jumping ability while the frequency of longer sprints in the soccer may be the reason of improved speed and acceleration in soccer players. In the study,  $Vo_{2max}$  scores of shuttle-run test and resting heart rate were not different between the groups. It has been reported that the maximum oxygen consumption in elite soccer players is around 56 to 69 ml.min/kg in studies and 50 to 70 ml.min/kg in basketballers. In a study the resting HR values and  $Vo_{2max}$  did

not show any difference between soccer and basketball players [1,7,14]. The findings of the study show that in terms of anaerobic characteristics two sports differ from each other. Although in-game high intensity workload ratio is similar in these sports, difference is caused by sport-specific movements such as number and structure of turns, jumps, high intensity running distance. Which suggests that the training should be planned functional according to the movement specificity.

### References

1. Alemdaroglu, U. (2012). The Relationship Between Muscle Strength, Anaerobic Performance, Agility, Sprint Ability and Vertical Jump Performance in Professional Basketball Players. *Journal of Human Kinetics*, 31(1), 149–158. <http://doi.org/10.2478/v10078-012-0016-6>
2. Ali, a, & Farrally, M. (1991). Recording soccer players' heart rates during matches. *Journal of Sports Sciences*. <http://doi.org/10.1080/02640419108729879>
3. Apostolidis, N., Nassis, G., Bolatoglou, T., & Geladas, N. (2004). Physiological and technical characteristics of elite young basketball player. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44(2), 157.
4. Cable, A., Nieman, D., Austin, M., Hogan, E., & Utter, A. (2001). Validity of leg-to-leg bioelectrical impedance measurement in males. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(3).
5. D. Buttifant, K. Graham, K. C. (2002). Agility and speed in soccer players are two different performance parameters. In A. M. W. Spinks, T. Reilly (Ed.), *Proceedings of science and football IV* (pp. 329–332).
6. Draper, N., & Whyte, G. (1997). Anaerobic performance testing - Here's a new running-based test of anaerobic performance for which you need only a stopwatch and a calculator. *Peak Performance*.
7. Eisenmann, J. C., Laurson, K. R., & Welk, G. J. (2011). Aerobic fitness percentiles for U.S. adolescents. *American Journal of*

*Preventive Medicine*, 41(4 Suppl 2), S106-10.  
<http://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.07.005>

8. Harman, E. A., Rosenstein, M. T., Frykman, P. N., Rosenstein, R. M., & Kraemer, W. J. (1991). Estimation of Human Power Output from Vertical Jump. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 5(3), 116–120. Retrieved from

[http://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/1991/08000/Estimation\\_of\\_Human\\_Power\\_Output\\_from\\_Vertical.2.aspx](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/1991/08000/Estimation_of_Human_Power_Output_from_Vertical.2.aspx)

9. Kelly, D. M., & Drust, B. (2009). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 475–479. <http://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.01.010>

10. Krstrup, P., Mohr, M., Steensberg, A., Bencke, J., Kjaer, M., & Bangsbo, J. (2006). Muscle and blood metabolites during a soccer game: implications for sprint performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 38(6), 1165–74. <http://doi.org/10.1249/01.mss.0000222845.89262.cd>

11. Léger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Sciences*, 6(2), 93–101. <http://doi.org/10.1080/02640418808729800>

12. Manske, R., & Reiman, M. (2013). Functional Performance Testing for Power and Return to Sports. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 5(3), 244–250. <http://doi.org/10.1177/1941738113479925>

13. McInnes, S. E., Carlson, J. S., Jones, C. J., & McKenna, M. J. (1995). The physiological load imposed on basketball players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 13(5), 387–397. <http://doi.org/10.1080/02640419508732254>

14. Metaxas, T. I., Koutlianos, N., Sendelides, T., & Mandroukas, A. (2009). Preseason Physiological Profile of Soccer and Basketball Players in Different Divisions. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(6), 1704–1713. <http://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b3e0c5>

15. Narazaki, K., Berg, K., Stergiou, N., & Chen, B. (2009). Physiological demands of competitive basketball. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(3), 425–432. <http://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00789.x>

16. Ostojić, S. M., Stojanović, M., & Ahmetović, Z. (n.d.). [Vertical jump as a tool in assessment of muscular power and anaerobic performance]. *Medicinski Pregled*, 63(5–6), 371–5. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21186549>

17. Ramsbottom, R., Brewer, J., & Williams, C. (1988). A progressive shuttle run test to estimate maximal oxygen uptake. *British Journal of Sports Medicine*, 22(4), 141–144. <http://doi.org/10.1136/bjism.22.4.141>

18. Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, a. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669–683. <http://doi.org/10.1080/02640410050120050>

19. Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). Introduction to science and soccer. In *Science and Soccer* (pp. 1–6). <http://doi.org/10.4324/9780203417553>

20. Reza, A., & Rastegar, M. (2012). Correlation between Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST) field tests, Sargent jump and 300 yard shuttle run tests with laboratory anaerobic Wingate. *Scholarsresearchlibrary. Com*, 3(1), 377–384. Retrieved from <http://scholarsresearchlibrary.com/ABR-vol3-iss1/ABR-2012-3-1-377-384.pdf>

21. RT, W., Z, M., S, W., & L, K. (1982). Match analysis of Australian professional soccer players. *J Hum Mov Stud*, 8, 159–176.

22. Santos Silva, D. A., Petroski, E. L., Cesar, A., & Gaya, A. (2013). Anthropometric and Physical Fitness Differences Among Brazilian Adolescents who Practise Different Team Court Sports. *Journal of Human Kinetics*, 36(35), 77–86. <http://doi.org/10.2478/hukin-2013-0008>

23. Sever, O. (2013). *Investigation of physical fitness levels of soccer players according to position and age variables*. Gazi



University.

<http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

24. Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932. <http://doi.org/10.1080/02640410500457109>

25. Toriola, A., Salokun, S., & Mathur, D. (1985). Somatotype Characteristics of Male Sprinters, Basketball, Soccer, and Field Hockey Players. *International Journal of Sports Medicine*, 6(6), 344–346. <http://doi.org/10.1055/s-2008-1025868>

26. Tudor, B., & Gregory, H. (2006). *Periodization: Theory and Methodology of*

*Training* (4th ed.). Illinois: Human Kinetics.

27. Wells, K. F., & Dillon, E. K. (1952). The Sit and Reach—A Test of Back and Leg Flexibility. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 23(1), 115–118. <http://doi.org/10.1080/10671188.1952.10761965>

28. Zakas, A., Mandroukas, K., Vamvakoudis, E., Christoulas, K., & Aggelopoulou, N. (1995). Peak torque of quadriceps and hamstring muscles in basketball and soccer players of different divisions. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 35(3), 199–205. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8775647>

УДК 378.677

### КЫРГЫЗСТАНДАГЫ САМБО КҮРӨШҮНҮН МАШЫКТЫРУУЧУЛАРЫНЫН СПОРТЧУЛАРДЫ ТАНДООСУНДАГЫ ЛИДЕРДИК МАМИЛЕЛЕРИН ИЗИЛДӨӨ

*Сердар Гери, Абдыкадырова Э., Демирхан Б.  
Кыргыз-Турк "Манас" университети*

*Дене тарбия жана спорт жогорку мектеби, Бишкек ш.*

[serdarger@gmail.com](mailto:serdarger@gmail.com) [elza.kg@mail.ru](mailto:elza.kg@mail.ru) [bilaldemirhan55@gmail.com](mailto:bilaldemirhan55@gmail.com)

*Корутунду. Макалада Кыргызстандагы самбо күрөшүнүн машыктыруучуларынын спортчуларды тандоосундагы, лидердик мамилелери изилденген.*

*Негизги сөздөр: лидердик жолдору, самбо, спортчулар.*

### ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕНЕРОВ ПО САМБО ЛИДЕРСКИХ ОТНОШЕНИЙ ПРИ ОТБОРЕ СПОРТСМЕНОВ

*Сердар Гери, Абдыкадырова Э., Демирхан Б.  
Кыргызско-турецкий университет "Манас"*

*Высшая школа физической культуры и спорта, г.Бишкек*

[serdarger@gmail.com](mailto:serdarger@gmail.com) [elza.kg@mail.ru](mailto:elza.kg@mail.ru) [bilaldemirhan55@gmail.com](mailto:bilaldemirhan55@gmail.com)

*Аннотация. В статье описываются лидерские отношения при отборе спортсменов тренерами по самбо.*

*Ключевые слова: пути лидерства, самбо, спортсмены.*

### RESEARCH OF TRAINERS ON SAMBO LEADER RELATIONS AT SELECTION OF ATHLETES

*Serdar Gehry, Aabykadyrova E., Demirhan B.  
Kyrgyz-Turkish University "Manas"*

*High school of physical culture and sports, Bishkek c.*

[serdarger@gmail.com](mailto:serdarger@gmail.com) [elza.kg@mail.ru](mailto:elza.kg@mail.ru) [bilaldemirhan55@gmail.com](mailto:bilaldemirhan55@gmail.com)

*Abstract. The article describes leadership relations in the selection of athletes by sambo trainers.*

*Key words: ways of leadership, sambo, sportsmen.*

**Киришүү.** Коомдогу сөциалдык *курулушта жана бири-бири менен болгон* мамилесинде инсандарды башкалардан айырмалаган кишилер дайыма алдыда болот. Бул адамдар өзүнүн чөйрөсүндө алдыга белгилүү бир максат коюп ага умтулушат. Бул адамдарды лидер деп атасак болот. Инсандар коомдо жетиштүү болгондуктан социалдык өзгөчөлүктөрү бар. Бул өзгөчөлүктөргө ээ болуш учун уюштурулган тайпаларды жетектеген жана максаттарына жеткизе билген лидерлерди угушат (EREN 2000:411) Билим адамдары, инсандарды алдыга тартуу менен ушул күнгө чейин лидердиктин өсүүсүнө таасир берип өнүктүрүү үчүн иштеп келишет. Лидердиктин маанилүү көрүнүштөрү жана теориялары бар.

Теориялар 3 топко бөлүнөт: өздүк; мамилелер; жаны.

Инсан жашоосунда маанилүү болгон “спорт” чөйрөсүндө да тайпаларды жана спортчуларды белгилүү бир максаттын алкагына топтой билген жана бул максаттарды ишке ашыруу учун аларды аракеттенүүгө умтулуусуна маалыматтарды берип жана лидерлерге ишенүүсү керек экендигин айтып келишет. Спортто лидер болуш үчүн жалгыз гана жакшы спортчулар менен машыгуу жетиштүү болбойт. Таланттуу жана жакшы спортчуларды жетиштирүүгө, ийгиликке умтулуусуна жардамчы болуш учун лидерлерге кайрылышат. Машыктыруучу, техника директору, команданын капитаны сыяктуу командага керек болгон кишилердин лидердик сапатына ээ болуш керек экендиги айтылып келет.

Лидердикти изилдөөгө өзүнүн салымын кошуу менен бирге спортко ылайыктуу боло турган бир лидердик өлчөмүн өнүктүрүү үчүн уюштуруу психологиясында колдонулган [1].

Челдурайдын спорт чөйрөсүндө лидердикти толук колуна алган өлчөмдүү лидердик түрүнө колдонгон түшүнүктөргө таянып өз ара практика учурунда көрсөтүп келе жатат [2,4]. Лидердик жана активтүүлүк арасындагы байланыш спорт чөйрөсүндө ачык көрүнөт. Жогорку денгээлеги спорт уюштурууну алсак

командадагы ийгиликке жетишүү чанда болот. Ар бир курама командада жогорку денгээлдеги оюнчулар болот. Машыктыруучу жана ар кандай шарттар лидердик сапатты жаратат. Чанда болуучу сапатка жетүү үчүн машыктыруучунун лидердиги чон роль ойнойт. Спорт бул атаандаш менен мелдешүү жана атаандаш менен мелдешүүсүндөгү максатына жетүү болуп саналат. Мелдешүү учурунда жана мелдештен кийин атайын мамилелери кайталанат. Көрүнүктүү, лидер болушу, спорто ийгиликке жетишүүсү мелдештик жүктөрдү жогорулатуусуна байланыштуу болот (Ince 2006).

Негизги машыктырууда мамиле куруу үчүн, лидер болгон машыктыруучулардын мамилелери, спортчунун көрсөткүчүнө таасир берүү, сөз менен үйрөтүүдө колдонуу, чечим кабыл алуу, ой бөлүшүү, спортчулардын ылдамдыгын өстүрүү, кайрадан түшүнүк берүүдө колдонуу, комбинацияны түшүндүрүү, критикалоо, кайраттандыруу, сыймыктануу, ыраазычылык мамилелерде болуу, спортчунун аракетине байланыштуу реакциялык мамилелер жана спортчунун аракетине байланышпаган өзүнүн мамилеси, сыйлоо, жаза берүү жана байланыш курууда чечилген жолдор сыяктуу мамилелер менен толукталат. Ошондуктан акыркы учурда спортто керектүү лидердик жана алдынкы машыктыруучулукта байланыштуу лидердик стилдерди ошол стилдердин көрсөткүчтөргө салымы, кураманын бүтүндүгү, жашоо шарты, спортчу менен машыктыруучунун мамилеси сыяктуу терен изилдөөлөр жүргүзүлүп келет. Лидердик топ жана байланыш психологиясы сыяктуу темаларын команда көрсөткүчтөрү жана жогорулашына маанилүү таасирин тийгизет [7,8].

Спортчунун көрсөткүчүн арттыруу жана ийгиликке жетүүсү үчүн дисциплиналык бир формада тарбия алуусу, спорттогу жетишүүсү, спортто активдүү болуш керек. Булардын баарын үйрөткөн спортчунун лидери машыктыруучусу болуп саналат. Эгер машыктыруучу чындап эле лидер болгон болсо анда спортчуудан

жогорку жетишкендиктерди күтүүгө болот. Бул прогноздо менен кааласа каалабаса дат машыктыруучунун лидердиги спортто маанилуу роль ойнойт (Эркем, 2007).

Кыргызстандын самбочулары машыктыруучуларынын лидердик мамилелери кандай маанилуу жана изилдөө учун керек экендигин билуу керек.

Лидердик мамилелери, өлчөмдөрү төмөндөгүлөр: (Йылмаз, 2008-Тез):

*Тарбиялоочу жана үйрөтүүчү мамилеси:* машыктыруучу, максималдык жана физикалык потенциалдарына жетишүү үчүн спортчуларды тарбиялайт жана үйрөтөт. Курамалык спорттор жөнүндө сөз кылсак буларга кошумча курама мүчөлөрүнүн таасирлери да жардам берет. Ошондуктан бул макалада машыгуу жана маалымат берүүнүн алдында олуттуу машыктыруучулар керек экендигин далилдейт.

*Демократикалык мамиле.* Бул типтеги машыктыруучулар спортчулардын ойлорун эске алуу менен чечим чыгарат. Булар учун спортчунун көңүлү маанилүү болуп эсептелет. Булардын максаты бир нерсеге жетишүүсү менен байланыштуу.

*Отократикалык мамиле.* Бул типтеги машыктыруучулар спортчулардан канчалык бир денгээлде өзүн алыс кармап ошол менен бирге спортчуну текшерип турат.

*Социалдык таяныч мамиле.* Бул типтеги машыктыруучулар, машыктыруучу спортчулардын муктаждыктарын жоюуга жардам берген машыктыруучулар болот. Машыктыруучулардын мамилелери жана муктаждыктарды толуктоого жөндөмдүү болушат.

*Позитивдүү маалымат беруучу мамиле (сыйлоочу).* Позитивдүү маалымат берүүчү, төмөн балоо менен спортчулардын жакшы ишкердүүлүгүнө каршы мамиле кылган же болбосо мактабаган машыктыруучулар кирет.

**Колдонулган усулдар.** Изилдөө Кыргызстандагы самбо күрөшү менен

машыккан спортчуларга жүргүзүлдү. Изилдөөгө өз алдынча катышкан жана атайын тандап алынган 189 спортчу катышты. Изилдөөдө анкета колдонулду. Ал колдонулган анкетада 40 суроо түзүлдү. Анкетага 5 алдынкы өлчөө түзүлдү. Бул алдынкы өлчөөлөр болуп тарбиялоочу жана үйрөтүүчү мамиле, демографикалык мамиле, отократикалык мамиле, социалдык таяныч мамиле, позитивдүү маалымат берүүчү мамилелер саналды. Изилдөөдө колдонулган өлчөмдөр Cronbach Alfa коэффициентине салынып жыйынтыгында 0.925 саны табылды, өлчөө жогорку денгээлдеги өлчөө болуп саналат. Изилдөө 2014-жылдын 10-мартынан 17-мартына чейин Кыргызстандагы күрөш, самбо, дзюдо менен машыккан спортчуларга 1 жуманын ичинде жүргүзүлдү. Маалыматтар нормалдуу бөлүштүрүүнү көрсөтпөгөндүгү үчүн, non-parametrik тестер колдонулду.

#### **Изилдөөнүн жыйынтыгы.**

Изилдөөгө катышкан спортчулардын 38.1% кыз, 61.9 % эркек, 82% кыргыз 18 % башка улуттун спортчулары болду. Изилдөөгө катышкан спортчулардын 45.5% 1-3 жыл, 32% 4-6жыл, 17,5% 7-9 жыл спортто жүргөндүгү белгиленди. Изилдөөгө катышкан спортчулардын 64.6% 17-24 жаш, 18.5% 25-29 жаш, 6.3% 30-34 жаш, 6.3% 35-39 жаш, 3.7% 40-44 жашта экендиги билинди.

Изилдөөгө катышкан спортчулардын, машыктыруучуларына жогорку баалосундагы лидердик мамилелерин алдынкы өлчөөдөгү орточо жыйынтыгын изилдөөдө тарбиялоочу жана үйрөтүүчү мамилесинин орточо эсеби ( $\bar{X} = 3.64 \pm .61$ ), демографикалык мамилесинин орточо эсеби ( $\bar{X} = 3.63 \pm .60$ ), отократикалык мамилесинин орточо эсеби ( $\bar{X} = 3.76 \pm .58$ ), социалдык таяныч мамиле, позитивдүү маалымат берүүчү мамилесинин орточо эсеби ( $\bar{X} = 3.63 \pm .60$ ) деп табылды (табл.1).

Таблица 1

Спортчулардын жоопторуна карата машыктыруучуларын баалоодогу лидердик мамилелери арасындагы айырмалар

Түрлөрү	Тайпа	Н	Mean Rank	Sum of Ranks	u	Z	p
Т.У.М.	Кыргыз	155	99.38	15403.50	1956.500	-	<b>.019</b>
	Башка улут	34	75.04	2551.50		2.351	
Д.М.	Кыргыз	155	98.25	15228.00	2132.000	-	.081
	Башка улут	34	80.21	2727.00		1.744	
О.М.	Кыргыз	155	99.11	15362.50	1997.500	-	<b>.027</b>
	Башка улут	34	76.25	2592.50		2.219	
С.М.	Кыргыз	155	98.00	15190.00	2170.000	-	.107
	Башка улут	34	81.32	2765.00		1.613	
П.М.Б.М.	Кыргыз	155	100.87	15634.50	1725.500	-	<b>.002</b>
	Башка улут	34	68.25	2320.50		3.162	

Биринчи таблицаны алсак, аткарылган Mann Withney U тестин жыйынтыктарында изилдөөгө катышкан кыргыз жана башка улуттарды алсак тарбиялоочу жана үйрөтүүчү мамиле, отократикалык мамиле, позитивдүү маалымат берүүчү мамилелер

арасында айырмалар табылды ( $p < 0.05$ ). Бул айырмачылыктар кыргыз спортчулардын гана арасында. Демократикалык мамиле жана социалдык таяныч мамиле арасында белгилүү бир айырмачылыктар табылган жок ( $p > 0.05$ ) табл.2.

Таблица 2.

Спортчулардын жынысына жараша машыктыруучуларын лидердик мамилесинин баалоодогу айырмачылыктары

Өзгөргөн	Тайпа	n	Mean Rank	Sum of Ranks	U	Z	p
E.Ö.D.	Кыз	72	89,43	6439,00	3811,000	-1,099	,272
	Эркек	117	98,43	11516,00			
D.D.	Кыз	72	88,13	6345,00	3717,000	-1,357	,175
	Эркек	117	99,23	11610,00			
O.D.	Кыз	72	92,22	6640,00	4012,000	-,551	,582
	Эркек	117	96,71	11315,00			
S.D.	Кыз	72	88,99	6407,00	3779,000	-1,188	,235
	Эркек	117	98,70	11548,00			
P.G.B.	Кыз	72	93,01	6696,50	4068,500	-,395	,693
	Эркек	117	96,23	11258,50			

$p < 0.05$

2-таблицадагы Mann Withney U тестинин жыйынтыгы боюнча, изилдөөгө катышкан спортчулардын кыз эркек болгондугу үчүн тарбиялоочу жана үйрөтүүчү мамиле, отократикалык мамиле, позитивдүү маалымат берүүчү мамиле, демократикалык мамиле жана социалдык мамиле арасында белгилүү бир айырма табылган жок ( $p > 0.05$ ).

Изилдөөгө катышкан спортчулардын машыктыруучуларынын лидердик мамилелери өлчөөдө эң жогорку балл ( $\bar{X} = 3.76 \pm .58$ ) саны менен отократикалык мамиле болуп табылды. Ногме жана Сагтоп (1985), Канадалык атлетика менен машыккан спортчуну изилдөөдө отократикалык мамилесинде ( $\bar{X} = 2.67$ ) саны табылган. Челдурай Канадалык

күрөшчүүлөргө изилдөө жүргүзгөндө отократик мамилесини өлчөө балы ( $\bar{X} = 2.61$ ) болгон, Эркмендин (2007) дене тарбия жана спорт жогорку мектебинин спортчуларына социалдык мамилесинин орточо баасы ( $\bar{X} = 4.24$ ), демократиялык мамилесинин орточо баасы ( $\bar{X} = 3.83$ ), позитивдүү маалымат берүүчү мамилесинин орточо баасы ( $\bar{X} = 3.88$ ), тарбиялоочу жана үйрөтүүчү мамилесинин орточо баасы ( $\bar{X} = 4.35$ ), отократикалык мамилесинин орточо баасы ( $\bar{X} = 3.76$ ) болуп табылды. Самбо менен машыккан спортчуларга, машыктыруучулардын көбүнчөсү отократикалык мамиле кылаары көрсөтүлдү. Бул абал машыктыруучулардын машыктыруудагы дисциплинасында байкалат. Изилдөөгө катышкан спортчулардын Кыргыз жана башка улутта болуусунан, тарбиялоочу жана үйрөтүүчү, отократикалык мамиле, позитивдик маалымат берүү мамилелеринин арасында белгилүү бир айырма бар экендиги билинди ( $p < 0.05$ ).

Кыргызстандагы самбо спорту менен машыккан спортчулар башка спортчуларга караганда машыктыруучуларына тарбиялоочу жана үйрөтүүчү, отократикалык жана позитивдүү мамиле кылган бир лидердик өзгөчөлүктөрү бар экендиги белгиленди. Изилдөөдө спортчулардын жынысына карап үйрөтүүчү жана тарбиялоочу, отократикалык, демократикалык, социалдык мамилелерин өлчөөдө айырма табылган жок ( $p > 0.05$ ).

Эркмендин (2007) ишинде белгилүү болгон лидердик мамилеси өлчөөнүн алдынкы өлчөөлөрүнөн социалдык мамиле ( $t = -2,345$ ;  $p < 0,05$ ), демократикалык мамиле ( $t = 2,018$ ;  $p < 0,05$ ), отократикалык мамиле ( $t = -3,508$ ;  $p < 0,05$ ) өлчөөлөрдө жынысына карап бир айырма бар экендиги далилденди. Позитивдик маалымат берүү мамилеси ( $t = -1,128$ ;  $p > 0,05$ ), тарбиялоочу жана үйрөтүүчү мамиле ( $t = 1,036$ ;  $p > 0,05$ ) өлчөөлөрү ортосунда жыныстык өзгөрүү менен белгилүү айырма табылган жок.

**Корутунду.** Кыргызстандагы самбо менен машыккан спортчулар машыктыруучуларынын лидердик мамилеси кыздарга жана балдарга бирдей экендиги изилденди. Туркиядагы изилдөөдө эркектер кыздарга караганда машыктыруучуларын социалдык жана отократикалык мамиле кылары жана эркектерге караганда кыздарга машыктыруучулары демократикалык мамиле кылары белгилүү болду. Жыйынтыктаганда, изилдөөнүн көп болушу Кыргызстандын машыктыруучуларынын лидердик өзгөчөлүктөрүнүн өсүүсүнө жардам берет.

#### Адабияттар

1. Челдурай П., Слех. С. Д. Dimensions of Leader Behavior in Sports: Development A Leadership Scale. Journal of Sport Psychology. (2) 1980.- p.34-45.
2. Тиряки С. Спорт психологиясы, Чойор, Тушундуруу жана практика, Сентябрь китеп жана публикация уйу, Анкара, 2000. P.143-144
3. Эрен Э. башкаруу жана уюштуруу, маалымат таратуу жана жарыялоо, Истанбул, 2000.- p. 411
4. Мартенс М. Successful Coaching. 2nd ed. USA: Leisure Pres; 1990.
- Челдурай П., Салех С. Д. Preferred Leadership in Sport. Canadian Journal of Applied Sport Science 1978; (3): 85-92.
5. Хорне Т, Карон А.В. Compatibility in Coach-Athlete Relationship. Journal of Sport Psychology 1985; 3 (7): 137-149.
6. Челдурай П. Discrepancy Between Preferences and perceptions of Leadership Behavior and Satisfaction of Athletes in Varying Sports. Journal of Sport Psychology 1984; 2 (6): p.24-41.
7. Контер Е. Лидер болгон машыктыруучу, Истанбул: Альфа басымы жана маалымат таратуу. 1996.
8. Контер Е. Машыктыруучулук жана команда психологиясы.- АнкараА: Palme жарыялоо; 2004.
9. Лиле Ж. Sports Coaching Concepts: A Framework For Choshes' Behavior. Лондон: Routledge; 2002.

## ГИМНАСТИКА САБАГЫН КЫРГЫЗЧА ӨТҮҮНҮН ӨЗГӨЧҮЛҮКТӨРҮ

*Чалагызов Ж.К., Мукамбетов А.А., Балтабаев О.С.*

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

**Корутунду.** Макалада гимнастика сабагын мамлекеттик тилде өтүүнүн өзгөчүлүктөрү каралган.

**Негизги сөздөр:** гимнастика сабагы, тизмек, жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр.

## ОСОБЕННОСТИ ВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ НА КЫРГЫЗСКОМ ЯЗЫКЕ

*Чалагызов Ж.К., Мукамбетов А.А., Балтабаев О.С.*

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

**Аннотация.** В статье приводятся особенности преподавания гимнастики на кыргызском языке.

**Ключевые слова:** методика преподавания, терминология, строевые и общеразвивающие упражнения.

## THE FEATURES OF CONDUCTING LESSON OF GYMNASTICS IN KYRGYZS LANGUAGE

*Chalagyzov J.K., Mukambetov A.A., Baltabaev O.S.*

*Kyrgyz state Academy of physical culture and sport, Bishkek c.*

**Abstract.** In the article led problems, features of teaching gymnastics in kyrgyz language.

**Keywords:** methology of teaching, merminology, combatant and genral evelopmental exercise.

**Актуалдуулугу.** Союз учурунда гимнастика сабагы орус тилде гана өтүлчү. Гимнастика деген эмне экендигин, анын баалуулугун көрбөгөн, билбеген, маалыматы жок, айылдын түпкүрүнөн келген улан – кыздар үчүн абдан оор түйшүктүү көйгөйлүү маселе катары биздин ишибиздин өзөгү болду.

Дене тарбия институтунда кыргыз тилинде сабак өтүүгө ак эткенден так этип, чаңкап турган маалында, өзгөчө гимнастиканын дене тарбиядагы орду, анын мааниси боюнча атам замандан бери айыл мектептеринде, дене тарбия боюнча сабаттуу, орто кесиптик билимдүү мугалимдердин жетишсиздигинен, мектеп окуучулары жеткиликтүү тарбия таалим ала алышпагандыгы өзгөчө маанилүү маселелердин бири болгон.

**Максаты.** Гимнастика сабагын мамлекеттик тилде өтүүнүн окуу – усулдук ыкмаларын өркүндөтүү.

Иштин көйгөйүнө, божомолдоо, максатына жараша төмөндөгүдөй милдеттер коюлду:

- Студенттерге гимнастика сабагын мамлекеттик тилде өтүүнүн усулдук-тажрыйбалык ыкмаларын өздөштүрүү.

- Гимнастикада колдонулуучу тизмек көнүгүүлөрүн тажрыйба жүзүндө туура, так өздөштүрүүнүн жол жоболорун үйрөтүү.

- Гимнастикадагы жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр (ЖӨК) атоолору аны үйрөтүүнүн ыкмаларын калыптандырып өркүндөтүү.

Иштин максат, милдеттерин иш жүзүнө ашыруу үчүн төмөндөгүдөй илимий ыкмалар колдонулду.

- Тажрыйбалык – усулдук жана атайын кесиптик адабияттарды иликтеп, талдоо жалпылап жыйынтыктоо.

- Билим денгээлин аныктоо, баалоо сурамжылоо.

- Педагогикалык байкоо

• Педагогикалык окуу-усулдук тажрыйба.

**Изилдөөнүн жыйынтыгы.** Окуу жылынын башында студенттердин гимнастика боюнча кандай жана канчалык деңгээлде түшүнүктөрү бар экенин атайын түзүлгөн суроолор боюнча аныкталды. Азыркы мезгилде гимнастика сабагын кыргызча өтүүсүнө өтө муктаж убак.

1991 – жылы Союз ыдырап тарап кеткенде дене тарбия сабагын мектептерде, окуу жайларында мамлекеттик тилде өтүүгө мүмкүнчүлүгү ачылды.

Аталган көнүгүүлөрдүн жардамы менен окуу жылынын башында, кышкы сессиянын учурунда жана окуу жылынын аягында дене-кыймыл даярдыгында жана жөндөмдүүлүгүнө кандай өзгөрүүлөр болгону аныкталат. 1986 – 1991 жылдары Нарын облусунун Ат-Башы айлынын мектебинде илимий иш жүргүзүү учурунда дене тарбия сабагын кыргызча өтүүнүн ыкмаларын студенттер өтө баштаган. Гимнастиканын атоолоруна олуттуу толуктоолорду, жаңылоолорду киргизип туруу азыркы учурдун талабы.

Атоолорго дайыма кам көрүп, коргоп, колдоп, дайыма иштетүүнү, колдонууну талап кылган коомдук – социалдык кубулуш катары жалпы эле тилдер сыяктуу, кыргыз тили да кыймылдоого, өнүгүүгө, толукталууга зарыл [4].

Гимнастика сабагын кыргызча өтүү үчүн, кафедрада төмөнкү иш чаралар көрүлдү: дубал көрсөтмө такталар иштелди, орусча-кыргызча; ЖӨК боюнча көрсөтмө куралдар түзүлдү; дарс баяндар, окуу-усулдук иштер мамлекеттик тилде 2012 – жылдан баштап толук кандуу өтүлө баштады.

Дене тарбиянын максаты, окуучулардын дене боюнча туура калыптандырып такшалтуунун жолдорун, тажрыйбалык усулун үйрөтүү, күнүмдүк турмушка шайкеш керектүү кыймыл аракеттер ыкмаларын өздөштүрүп, эмгекке, коргонууга, дене тарбия жана спортко керектүү кыймыл аракет жөндөмдүүлүктөрүн өркүндөтүү.

Гимнастикалык көнүгүүлөрдү окутуп – үйрөтүүдө төмөнкү милдеттер чечилет:

• кыймылдын ыкмаларын калыптандыруу.

• дене кыймыл сапаттарын тарбиялоо.  
• кесиптикке керектүү ишмерлик сапаттарын тарбиялоо.

• атайын окуу жайларындагы студенттер үчүн адистик мугалимдик билиминин ыкмаларын калыптандыруу.

Гимнастикалык көнүгүүлөр, кыймыл аракеттердин көп түрдүүлүгү жана аткаруунун ыкма шарттары менен мүнөздөлөт. (абалы, багыты, көтөрүлүү, бурулуу, аласалуу, тегеренүү, калыптануу, кыймылдын калыбы, дене бойду түз алып, буттун учун созуп жүрүү). Аткаруу тобокелчилиги, кооптонуу, сактануу (коркуу, үркүү, шектенүү, чечкинсиз абалы).

Үйрөтүүнүн усулдук өзгөчөлүк тартиби менен аныкталат.

• чеберчилик менен аткаруу.  
• көнүгүүнү ар түрдүү абалда аткаруу.  
• тобокелчилик менен аткарылуучу кыймылдар.

Гимнастикалык көнүгүүлөрдү өздөштүрүү үчүн, өзгөчө шарттарын караштыруу керек: Биринчи шарты – окуучунун көнүгүүнү аткаруу үчүн дене кыймыл жөндөмдүк деңгээлин аныктоо.

Экинчи шарты – жекече өзгөчөлүгүн карап, үйрөтүүнүн мерчемин түзүү.

Үчүнчү шарты – көнүгүүнү өздөштүрүүнүн эбин (усулдук ыкмаларын табуу

Төртүнчү шарты – үйрөтүүдө колдонулган каражаттарынын ыңгайлуулугу (зал, негизги жана жардамчы каражаттар, чийме, сүрөт, кино-тасма үлгүлөрүн иштеп чыгуу, кино, сүрөт тарта турган аппарат, ченегич аспап, үндү угуучу аппараты) [1].

**Тизмек жөнүндө түшүнүк** - алектенүүчүлөрдүн жалпы жана жекече кыймыл аракетти аткаруу үчүн ирээтүү белгиленген жайгашуусу [3].

Тизмектин эки түрү болот: катар сап, сап.

Катар – адамдардын бир сызыкта бири – бирине ийиндеги жайгашуусу. Катардын оң канаты жана сол канаты болот. Канат –

бул катардагылардын ортосунан караганда оң жана сол жагы.

Катардын бет маңдайы жана арт жагы болот. Катардагы аралык орто деп аталат. Катарда турганда машыгуучулардын ортолору чыкканактан, эсептегенде алаканын эниндей болууга тийиш. Оң канат менен сол канаттын аралагы катардын жазылыгы. Сап – бул адамдардын бир сызыкта биринин артынан бири желкесин карап жайгашуусу. Саптын башы, аягы болот. Саптын башындагы – баштоочу. Саптын аягындагы – аяктоочу. Саптагы аралык – аралык деп аталат. Сапта турганда машыгуучулардын аралыктары алдыга сунулган кол жете тургандай абалда болуусу керек. Саптын башынан аягына чейинки аралыгы – узундугу деп аталат. Бир нече сап болсо – тереңдиги дейбиз. Баштоочу – саптагы бет маңдай бир багытта бараткан адам. Аяктоочу – саптагы акыркы бараткан адам. Тизмек көнүгүүлөрүнүн топ түркүмү. Тизмектеги ыкмалар. Түзүү, өзгөртүп тизүү. Жазуу, жанашуу. Жүрүү.

Гимнастикада ЖӨКдүн атоолорун, аны үйрөтүүнүн ыкмаларын өздөштүрүү.

ЖӨК – жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр - дене бойдун ар кайсы бөлүктөрүнүн кыймылы, ар кандай ылдамдыкта, термелүү чегинде булчуңдардын жыйрылып жазылуусу.

Максаты: дене кыймыл сапаттарын тарбиялоо; келбеттүүлүктү калыптандыруу; татаал кыймыл ыкмаларын үйрөнүүгө даярдоо. ЖӨКдүн топ түркүмү.

• анатомиялык түзүлүшү боюнча: (моюн, ийин, бел, бут булчуңдары)

• дене кыймыл аракет сапаттарын өнүктүрүү. (күч, ыкчамдуулук, шамдагайлык чыдамкайлык, ийилчээктик).

Колдонулат:

• Сабактагы дене кыймыл көнүгүүсүндө.

• Коомдук гимнастикалык топ түркүмүнө.

• Гимнастикалык майрамдарда, парадтарда ж.б.

Буларга кирет:

○ жабдуусу менен аткарылуучу көнүгүүлөр: (жип, таяк, топ, гантел, келтек, шатыда, отургуч менен)

○ шаймансыз, айланада, чордондордо, жүрүүдө).

ЖӨКдүн атоолору жана жазылышы: чөк түшүү, жантайуу, эңкейүү, ийилүү, отуруу, жатуу, таянуу, тең салмактуулукту сактоо.

**ЖӨК-дү жазуунун эрежеси:**

ар бир кыймылды жазганда:

1-алгачкы абал; 2-кыймылдын аталышы: (эңкейүү, толгонуу, чөк түшүү ж.б.у.с); 3- багыты (оңго, солго, артка, ж.б); 4- акыркы абалы көрсөтүлөт: (эгерде зарылчылык болсо).

Талаптары:

1. Жеткиликтүүлүк; 2. Тактык; 3. Кыскалык.

Гайпасы: жалпы атоолор, негизги, кошумча.

Кыскартуунун эрежеси:

○ Колдун, буттун, дене бойдун абалы такталбайт, эгерде алар ошондой түз абалда болсо.

○ Кол жогоруда, алдыда, төмөндө, артта – алакандын абалы айтылбайт.

○ Дене (тулку бой) деген сөз колдонулбайт – эңкейүүдө, чалкалоодо, ийилүүдө, көтөрүп, түшүрүүдө.

○ Кыймылдын багыты көрсөтүлбөйт, эгер ал алдыга жасала турган болсо.

○ Аякы абал көрсөтүлбөйт, эгерде көнүгүү ошондой абалда бүтө турган болсо.

○ Кыймылдын аткаруу ыкмасы көрсөтүлбөйт, эгерде көнүгүүнүн түрдүүлүгү болсо [2].

Өтүлгөн дарс баяндар, окуу усулдуксабактын тажрыйбалык көнүгүүлөрдүн натыйжасында жыл ортосуна чейин абал өзгөрдү, тизмек көнүгүүлөрдүн топ түркүмдөрүн, алардын аныктамаларын өздөштүрүп, тажрыйба жүзүндө колдоно башташты.

Студенттердин 50-55% өтүлгөн материалдарды колдонуп сабактын ар кайсы бөлүктөрүн өтө башташты. Жогоруда коюлган максат, белгиленген милдеттерди толугу менен иш жүзүнө ашырууда төмөнкү тажрыйбалык сунуштарды белгиледик: гимнастикалык атоолорду, аныктамаларды, мамлекеттик тилде баардык факультеттерде өтүүнү алып баруучу жооптуу



мугалимдерди милдеттендирүү; көрсөтмө куралдарды, дубал такталарды, гимнастиканын дарс баяндарын, окуу – усулдук иштелмелерди кыргыз тилинде толуктап жаңыртуу.

**Корутунду.** Окуу жылынын башында студенттердин гимнастика тууралуу маалыматтары жок экендиги аныкталды. Гимнастикалык атоолор, тизмек жана жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр, колдонулуучу буйруктар жөнүндө түшүнүктөрү тастыкталды.

УДК:796/799:378

## ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ДЗЮДО

*Шепетьюк М.Н., Джамбырбаев Б.О., Ибраев Р.А.*

*Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы*

**Аннотация.** Проанализированы тренировочные программы различных групп подготовленности, индивидуальные планы высококвалифицированных спортсменов, сделано заключение по коррекции тренировочных программ и рекомендации по организации, планированию процесса физической подготовки дзюдо.

**Ключевые слова:** общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировочные группы, годичный цикл.

## ДЗЮДО БОЮНЧА ОКУТУУНУН БИР ЖЫЛ АЙЛАНУУСУНДА ЖАЛПЫ ЖАНА АТАЙЫН ДЕНЕ ТАРБИЯ ДАЯРДЫГЫ

*Шепетьюк М.Н., Джамбырбаев Б.О., Ибраев Р.А.*

*Казак спорт жана туризм академиясы, Алматы ш.*

**Корутунду.** Ар кандай дене-топторундагы окутуу программаларын тастыктап, спортчулардын жеке пландарын, машыктыруучулар үчүн жыйынтыкталды, дзюдодогу дене тарбия уюштуруу, пландаштыруу боюнча окуу программаларын жана сунуштарын тастыктоо жүргүздү.

**Негизги сөздөр:** жалпы дене тарбия даярдыгы, атайын дене даярдоо, окутуу топтор, бир жылдык цикл.

## PLANNING OF THE GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN THE YEAR CYCLE OF TRAINING PROCESS IN JUDO

*Shepetyuk M.N., Dzhambyrbaev B.O., Ibrayev R.A.*

*Kazakh academy of sport and tourism, Almaty c.*

**Abstract.** Authors have analysed training programs of various groups of readiness, individual plans of highly skilled athletes, results of questionnaire of trainers, the conclusion on correction of training programs and the recommendation about the organization and planning of process of physical training in judo was made.

**Keywords:** general physical training, special physical training, training groups, year cycle.

**Актуальность.** Рост популярности дзюдо привел к значительному увеличению количества стран, принимающих участие в крупнейших международных турнирах, только на Чемпионате Мира в 2015 году за медали соревновались спортсмены из 145 стран. Возросшая конкуренция требует новых подходов к организации и планированию учебно-тренировочного процесса, особенно по общей и специальной физической подготовке. Подобная проблема стала актуальной в связи с регулярными изменениями, вносимыми и в правила соревнований по дзюдо. Были введены ограничения на применение эффективных приемов, ранее входивших в арсенал ведущих дзюдоистов. К таким техническим действиям следует отнести: броски с захватом ног, броски с захватом туловища, броски с косым захватом пояса и др. В достижении преимущества над соперником все большую значимость приобретает физическая подготовка и поэтому возникла необходимость проанализировать существующие подходы к планированию общей и специальной физической подготовки в годичном тренировочном цикле [1, 2].

Еганов А.В. считает, что физическая подготовленность выступает как компонент спортивного мастерства дзюдоиста, который часто определяет результат выступления на соревнованиях. От уровня развития физических качеств зависит своевременность, быстрота выполнения атакующих и защитных действий, их эффективность и формируется адекватный уровню развития физических качеств, стиль деятельности дзюдоиста [3].

**Цель исследования** - дать оценку современным подходам к планированию общей и специальной физической подготовке в годичном цикле дзюдоистов.

**Методы исследования:** педагогический анализ тренировочных программ; педагогические наблюдения; анкетирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Физическая подготовленность занимающихся дзюдо зависит от морфологических и психофизиологических свойств организма, а результативная деятельность на татами, обеспечивается гармоничной системой развития физических качеств.

Для объективной оценки состояния вопроса, по планированию общей и специальной физической подготовки, нами проведен сравнительный анализ тренировочных программ по дзюдо и самбо России и Республики Казахстан (Таблица 1)

Для школ Казахстана предлагается примерное распределение часов на общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), это зависит от имеющейся спортивной базы, подготовленности и состава контингента занимающихся. В отличие от российской программы дзюдо, казахстанская более целенаправленная и обоснованная. Это отражается в снижении процентного распределения часов по ОФП от 28% в ГНП до 13% в ВСМ, на СФП от 27% в ГНП до 12% в ВСМ, а в сумме ОФП и СФП с 53% в ГНП до 25 % в группах ВСМ (табл.1).

Таблица 1.

Распределение часов в учебных программах

Вид спорта		Тренировочные группы							
		до 1 года НП	свыше 1 года НП	до 2х лет УТГ	свыше 2х лет УТГ	1 го года СС	2-3го года СС	ВСМ	ВСМ
дзюдо	ОФП	80 26%	120 26%	100 16%	100 11%	102 8%	94 8%		
	СФП	30 10%	84 18%	48 8%	100 11%	190 15%	80 6%		

самбо	ОФП	113 42%	126 33%	128 27%	132 19%	136 16%	139 14%		
	СФП	49 18%	84 22%	113 23%	174 26%	203 24%	209 21%		
Всего часов		312	468	624	935	1248	1456		
Казахстан	ОФП	108 26%	120 23%	150 24%	185 20%	170 14%	176 12%	173 10%	250 13%
	СФП	114 27%	156 30%	180 29%	148 19%	171 14%	220 15%	250 15%	228 12%
Всего часов		416	520	624	936	1248	1456	1664	1872

Примечание: НП- начальной подготовки, УТГ- учебно-тренировочная группа, СС- спортивного совершенствования, ВСМ – высшего спортивного мастерства.

Рост спортивного мастерства дзюдоистов предполагает увеличение времени на техническую и тактическую подготовку и соответственно уменьшение времени на ОФП и СФП. Однако, следует отметить не совсем логичное распределение времени на ОФП и СФП. В группах начальной подготовки ОФП отводится 108 и 120 часов, а СФП 114 и 156 часов, хотя на первых годах тренировки, больше внимания должно уделяться ОФП.

В группах УТГ на ОФП отведено 150 и 185 часов, а СФП 180 и 148 часов, что также вызывает вопросы. В группах УТГ до 2х лет, спортсмены еще не достигли совершенства в ОФП, а количество времени на СФП на 30 часов отведено больше. В УТГ свыше 2х лет на ОФП выделяется 185 часов, а на СФП 148 часов. Спортивная подготовка в УТГ свыше 2х лет более высокая и времени на СФП следует выделять больше чем на ОФП.

Проводя сравнительный анализ с российскими программами по дзюдо и самбо, мы пришли к выводу, что

распределение времени у самбистов на ОФП и СФП в годичном цикле для различных тренировочных групп, практически совпадает с казахстанским распределением часов: ГНП – 50%, ГНП – свыше 1 года – 55%, УТГ до 2х лет – 50%, УТГ свыше 2х лет – 45%, СС до 1 года – 40%, СС свыше 1 года – 35%. Разработчики учебного плана по самбо считают, что с ростом спортивного мастерства количество часов на техническую и тактическую подготовку должно увеличиваться, а на ОФП и СФП уменьшается (рисунок 1).

В программах россиян по дзюдо уделяется гораздо меньше времени на ОФП и СФП, чем по самбо. Самбо более силовая борьба и разработчики учли эту особенность. Дзюдо более скоростная и подвижная борьба, но на наш взгляд, времени на ОФП и СФП выделено слишком мало. Подобное распределение времени для ОФП и СФП у дзюдоистов России может привести к существенному отставанию в развитии физических качеств и функциональной подготовке.

Особенности организации тренировочных занятий по ОФП и СФП казахстанских дзюдоистов изложены в работах [4, 5, 6], рис.1.

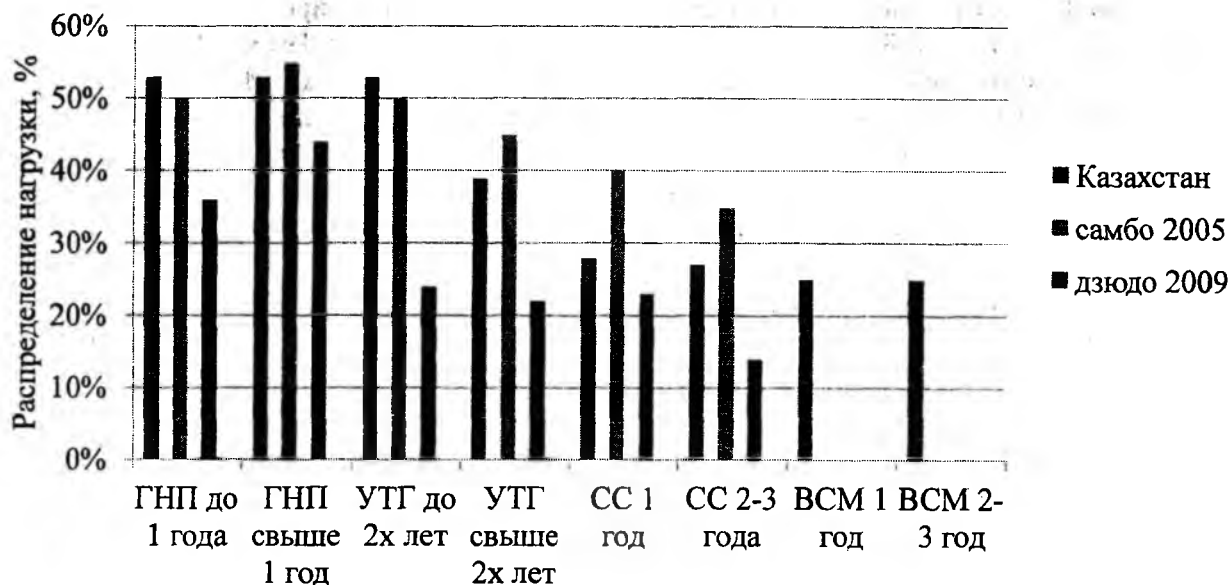


Рис.1. Время на общую и специальную физическую подготовку в годичном тренировочном цикле

Ими проведен опрос 84 тренеров из всех регионов Казахстана имеющих различный стаж работы и квалификацию, по организации тренировочного процесса по ОФП и СФП. Итоги опроса показали следующее:

- 37 тренеров предпочитают групповые формы занятий,

- 29 индивидуальные, смешанные – 18;

- наиболее значимым физическим качеством для дзюдоиста по мнению тренеров, является быстрота, далее сила, выносливость, ловкость и гибкость;

- большинство тренеров проводят занятия по физической подготовке в предсоревновательном периоде по индивидуальной программе;

- отдельную программу по физической подготовке дзюдоисток составляют 63 тренера.

Авторы отмечают, что существуют разногласия по некоторым подходам к планированию тренировочного процесса по физической подготовке по значимости каждого физического качества и подборе средств и методов для их развития. Нами проведены обобщения по планированию физической подготовки с высококвалифицированными дзюдоистами. Были проанализированы индивидуальные планы учебно-тренировочных сборов

национальных команд различной направленности, проведен педагогический анализ результатов тестирования по общей и специальной физической подготовке мужской и женской национальных сборных команд.

Обобщение учебных и научно-методических публикаций, анализ годичных планов тренировки спортсменов различного возраста и подготовленности, исследования планов учебно-тренировочных сборов национальных сборных команд в годичном цикле подготовки, изучение мнения тренеров об организации и планировании занятий по физической подготовке позволило нам прийти к следующему заключению.

**Заключение.** При планировании тренировочных нагрузок по общей и специальной физической подготовке в годичном цикле дзюдоистов требуется внесение корректив по распределению времени на ОФП и СФП. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах до 2-х лет следует увеличить количество часов на ОФП и уменьшить на СФП, так как в этом возрасте закладываются базовые основы, общей физической подготовки для дальнейшего формирования специальной физической подготовленности дзюдоиста.

Планирование нагрузки по общей и специальной физической подготовке для высококвалифицированных дзюдоистов следует проводить, опираясь на календарь спортивных соревнований, прежде всего, беря за основу время главного старта сезона. Подбор средств и методов для проведения тренировочных занятий по общей и специальной физической подготовке в дзюдо, следует осуществлять с учетом возраста, пола и подготовленности спортсменов.

#### Литература

1. Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо дзюдо). Теоретико-практические рекомендации. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

2. Тараканов Б.Н. Педагогический контроль за физической подготовленностью борцов: Учебное пособие. – Л.: ГДОИФК, 1988. – 25 с.

3. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом

высококвалифицированных дзюдоистов. – Челябинск, Урал, 1998. – 146 с.

4. Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Райфова З.Р., Шепетюк Н.М. Организация тренировок по общей и специальной физической подготовке в дзюдо // Алматы, Хабаршы, Вестник "Педагогические науки" Казахский национальной университет имени Абая, 2015. - №2 (46). – С. 198 - 202.

5. Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Насиев Е.К., Шепетюк Н.М. Тренеры Казахстана об особенностях проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке в дзюдо // Астана, Вестник Евразийского гуманитарного институт научный журнал. - 2015, №2. – С. 128-133.

6. Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Шепетюк Н.М., Кудашова Н.В. Организация тренировочного процесса дзюдоисток по общей физической подготовке // Теория и методика физической культуры. - 2013. - №1. – С. 70-79.

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

---

УДК 947.1

**ИГРЫ И СОСТЯЗАНИЯ В АРХЕОЛОГИЧЕСКИХ ПАМЯТНИКАХ КЫРГЫЗСТАНА**

*Азизбаев С.С., Тагаев М.И., Турапбаев Н.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек,  
[avaz-azizbaev@rambler.ru](mailto:avaz-azizbaev@rambler.ru)*

**Аннотация.** *Содержание статьи отражает материалы археологических памятников Кыргызстана, которые свидетельствуют о том, что различные игры и состязания бытовали на земле кыргызов с незапамятных времён.*

**Ключевые слова:** *игры и состязания, археологические памятники, источники.*

**КЫРГЫЗСТАНДЫН АРХЕОЛОГИЯЛЫК ЭСТЕЛИКТЕРИНДЕГИ ОЮНДАР ЖАНА МЕЛДЕШТЕР**

*Азизбаев С.С., Тагаев М.И., Турапбаев Н.*

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

**Корутунду.** *Макалада Кыргызстандын археологиялык эстеликтеринин негизинде илгерки замандан бери кыргыз жергесиндеги өнүгүп келген оюндар жана мелдештер баяндалган.*

**Негизги сөздөр:** *оюндар, мелдештер, археологиялык эстеликтер, булактар.*

**GAMES AND COMPETITIONS IN ARCHAEOLOGICAL MONUMENTS OF KYRGYZSTAN**

*Azizbaev S.S., Tagaev M.I., Turapbaev N.*

*Kyrgyz State physical culture and sports academy, Bishkek c.*

**Abstract.** *The content of the article reflects the materials of the archaeological monuments of Kyrgyzstan, which show that various games and competitions have been on the land of Kyrgyz people since time immemorial.*

**Key words:** *games and competitions, archaeological monuments, sources.*

**Введение.** Историками и археологами Кыргызстана доказано, что г.Ош исполнилось 3000 лет. В течение того времени на территории нынешнего Кыргызстана жили наши предки, представители ряда племён и народов. Поэтому научно достоверными являются факты, подтверждающие 2200 – летнюю давность государственности в Кыргызстане.

Древнейшие племена, населяющие Тянь – Шань в 1 тысячелетии до н.э., известны в персидских источниках под именем саков, а в греческих – азиатских скифов. Сакские (скифские) племена были

скотоводами и вели кочевой образ жизни. Общественные отношения скифов характеризовались строем военной демократии. Азиатские скифы, как известно, были искусными наездниками и храбрыми воинами. Они вели упорную борьбу с персидскими и другими завоевателями.

Историческая хроника свидетельствует о том, что во второй половине IV в. до н.э. армия персидского царя Дария III была разбита Искандером Зулкарнаином (Александром Македонским). Преследуя противника,

македонцы вторглись в пределы Центральной Азии. Они захватили столицу Согды Мараканд (Самарканд) и в 329 г. до н.э. достигли Яксарта (Сыр – Дарьи). За этой рекой они натолкнулись на ожесточённое сопротивление азиатских скифов и не смогли продвинуться дальше [1].

В захоронениях скифов на берегу реки Чичкан, на месте современного райцентра Токтогул, обнаружены мужские могилы. Среди различных предметов археологи обнаружили оружие в виде лука, железных наконечников стрел и копий, железный кинжал [2].

В последующие времена на территории современного Кыргызстана жили усунь. Усунь проживали на Тянь – Шане с III в. до н.э., они составляли мощное племенное объединение. Главная ставка усуньского племенного союза находилась на южном побережье озера Иссык – Куль. Усунь занимались скотоводством и земледелием. На их вооружении были сложносоставной лук с костяными накладками, железные мечи, железные наконечники стрел и копий.

Раскопки могильника в Кетмен – Тобе дали интересные результаты. В одном из погребений был обнаружен воин, облаченный в железную кольчугу и пластинчатый панцирь. Рядом лежало боевое оружие: составной лук длиной 165 см, стрелы с древками (85 – 90 см), мечи, кинжалы [3].

В жизни названных племён особое место занимали физические упражнения, игры и состязания, о существовании которых свидетельствуют различные исторические источники. В первую очередь, вещественные памятники, найденные в результате археологических раскопок.

Достоверные китайские источники повествуют о существовании сильного самостоятельного царства Давань, которое возникло в середине I тысячелетия до н.э. в Ферганской долине. Государство Давань характеризуется, как густонаселенная страна с развитым земледелием, большим количеством городов и с сильным войском [4].

В Давани насчитывалось 60000 воинов. В Даваньской армии важную роль играла конница. Даванцы были особенно искусны в конной стрельбе из лука. Во главе царства стоял правитель Мугуа (I в. до н.э.). Свободные общинники составляли опору государства и основную военную силу. Для нас самой интересной информацией является то, что Давань славилась особой породой лошадей. В источнике говорится: «Давань имеет хороших лошадей, они находятся в городе Эрши, их скрывают, не соглашаются дать даже ханскому посланнику [5]. Письменные источники свидетельствуют о том, что высоко породные «небесные кони» разводились в течение шести веков.

Изображения этих знаменитых в то время даваньских коней дошли до нас в наскальных рисунках. В местности Айырмач – Тоо, в 8 км от города Оша, можно увидеть более 30 наскальных изображений лошадей.

Поджарое тело, высокие стройные ноги, длинная, плавно изогнутая шея с небольшой головой – таковы признаки породистой лошади, запечатлённой древним художником.

В 20 км от Айырмач-Тоо находится ещё одно место с изображением таких же коней на Араванской скале (около Мархамата). Подобные изображения имеются также в долине Нооката и в Ашир-Сае [6].

Эти факты свидетельствуют об ареале разведения «небесных коней» и подтверждают достоверность китагских письменных источников.

С даваньскими «небесными конями» тесно связаны по крайней мере два военных похода китайского полководца Ли Гуанли на Давань. Предыстория этих походов такова. Император У-ди послал в Давань посольство во главе с Че Лином для приобретения знаменитых даваньских коней. Даваньские старейшины объяснили послу, что этим лошадям нет цены и отказались продавать коней. «Посланник в досаде вышел, в разговорах из благопристойности, толкнув, свалил священную фигурку золотого коня и ушёл».

За глумление над святыней Че Лии был убит даваньцами. Это послужило поводом для объявления войны и начала военного похода в Давань.

В течение 104 – 102 гг. до н.э. были совершены два исторических похода китайцев на Давань. В результате ожесточенных боев они добились победы и выгодного соглашения. Китайцы получили возможность выбрать несколько десятков знаменитых коней и 3000 жеребцов и кобылиц среднего и низкого сорта. Даваньский правитель должен был согласно договору ежегодно поставлять китайскому императорскому дому Хань по паре лошадей «небесной породы» [7].

Таким образом, причиной войны с Даванью, как свидетельствуют китайские источники, явилось стремление заполучить прекрасных лошадей потомков «небесных коней». Они были нужны для подкрепления ханской конницы. Кроме того, император У-ди, находясь под влиянием магов, был убеждён, что с помощью этих коней Давани он сможет подняться на священную гору и обрести бессмертие [8].

В долине Кетмен-Тобе во время раскопок довольно часто встречались в захоронениях игральные кости (альчики). В детских катакомбах их находили до 80 – 90 штук [9].

Археологические раскопки могильников Памира также дали многочисленные факты захоронения игральных бараньих костей, альчиков вместе с умершими мужчинами. Эти находки датируются III – I веками до н.э. Данные вещественные памятники подчёркивают, что на территории Кыргызстана с древних времён бытовали различные игры с использованием альчиков (ч'к=). Из них до нас дошли такие, как «ордо», «упай», «їч тапан» и некоторые другие. Интересными в этом смысле являются площадки для игры «ордо», которые имеют место в Нарынской области – ордо хана Кошой и в Алайской долине в местечке Кызыл-Суу имеется «Алп-ордо», т.е. Колоссальное ордо [10].

Во время осуществления раскопок на местах древних тюркских городов Суяб и

Баласагун, кроме различных предметов были найдены шахматные фигурки, отличающиеся от известных. Учёные предполагают, что возможно существовали также другие варианты шахматной игры или же другие настольные игры кроме шахмат, нардов и тогуз коргоола, описание которых утеряно и ушло в небытие вместе с далёкими нашими предками.

В период тюркского каганата для племён, населяющих территорию современного Кыргызстана, важное значение имела охота. Охотничий промысел был одним из источников существования скотоводческих народов. Охота была индивидуальной и облавной. Целью охоты была добыча мяса для пропитания. «Тюрки больше всего питаются мясом, которое они добывают на охоте», - писал аль Йакуби.

Материалы об охоте представлены в наскальных изображениях Иссык – Куля, Нарына, Таласа и Кетмен-Тобе. Судя по ним, основным объектом охоты был горный козёл (теке). Главным орудием охоты был лук. В Иссык – Кульской котловине археологами обнаружены многочисленные изображения диких козлов и некоторое количество изображений оленей и сцен охоты на них. Так, в могильниках Тору-Айгыр, Боз-Тери, Ак-Суу и других обнаружено множество чётких рисунков этих и других диких животных.

Особенно высокой техникой исполнения и реалистичностью изображения диких козлов, оленей и хищников отличаются рисунки ущелья Ак-Терек в Тонской долине. Указанные рисунки датируются от VI в. до н.э. до X в. н.э. [11].

В VIII – IX вв. объектами охоты был Семиреченский тигр, снежный барс, бурый медведь, рысь, лисица, дикая кошка – аламышык, сурок.

Интеллектуальная игра «тогуз коргоол» возникла на земле кыргызов и развивается с незапамятных времён. Историки считают, что эта игра придумана древними пастухами и первоначально игралась на земле. На земляной площадке рыли два казана (по одному на каждого игрока) и восемнадцать лунок (по девять с



каждой стороны). На лунки клали по девять высушенных овечьих катышков (коргоол) и играли по придуманным им правилам.

В историческом музее Кыргызской Республики и многих краеведческих музеях Кыргызстана хранится некоторое количество деревянных досок для игры в «тогуз коргоол». Встречаются также и каменные доски для этой игры. Так, в Чуйской долине найдена высеченная на камне доска для игры «тогуз коргоол». Эта каменная доска хранится в настоящее время в Республиканском архитектурно-археологическом комплексе-музее под открытым небом Бурана. Экскурсовод музея посетителям обычно рассказывает о том, что «эта уникальная находка – каменная доска для игры «тогуз коргоол» весом более 200 кг найдена в долине реки Кызыл-Суу, на берегу речки Кашка-Суу, которая впадает в первую. Неподалёку от этого места находится стойбище. Каменная доска найдена на небольшом бугорке» [12].

Возраст изготовления и применения уникальной каменной доски для игры «тогуз коргоол» предположительно равен возрасту древнего города Баласагун (XII в.). Во время раскопок древнего города были найдены глиняные и обожженные шарики, предназначенные для игры «тогуз коргоол».

Найдена в Чуйской долине еще одна гораздо большая каменная доска для игры, которая находится севернее местности Ой-Табылгы. Но этот камень слишком тяжелый и его не смогли привезти в музей. На этой доске можно играть только стоя.

Высеченная на камне доска для игры «тогуз коргоол» найдена также в Джамбульской области Казахстана, близ города Кара-Тоо в местности Ак – Чункур.

Все эти находки объединяют то, что они имеют большой вес, были найдены в бугристых местах, лунки их от долгого употребления сильно источены и доски эти находятся вблизи стойбищ и селений. Можно с уверенностью утверждать, что на этих каменных досках играли многие

знаменитые игроки и эти места были местом крупных встреч по игре «тогуз коргоол».

**Выводы.** Археологические памятники Кыргызстана свидетельствуют о том, что различные игры и состязания бытовали на земле кыргызов с незапамятных времён. Они имели важное значение в военном деле, в организации досуга, в деле физического воспитания молодёжи. Игры и состязания сопровождали наших предков в течение всей многовековой истории Кыргызстана и в самых лучших вариантах дошли до наших дней. Восстановить их первоначальный облик, разгадать тайны их содержания, воссоздать картины прошлых спортивных баталий – задача современных исследователей по физической культуре и спорту.

#### Литература

1. История Киргизской ССР. Том I.- Фрунзе: Кыргызстан, 1984 – С.146.
2. История Киргизской ССР. Том I. - Фрунзе: Кыргызстан, 1984 – С.154.
3. История Киргизской ССР. Том I.- Фрунзе: Кыргызстан, 1984 – С.169.
4. Вичурин Н.Я. (ИАКИНФ). Собрание сочинений о народах Средней Азии древние времена. Т.П.М.-Л.: 1953-С.161-168.
5. Кюннер Н.В. Китайские известия о народах Южной Сибири, Центральной Азии, Дальнего Востока. М.:1961-С.122.
6. История Киргизской ССР. -Фрунзе: Кыргызстан, 1984 – С.188- 190.
7. История Киргизской ССР. -Фрунзе: Кыргызстан, 1984 – С.205.
8. История Киргизской ССР. -Фрунзе: Кыргызстан, 1984 – С.206.
9. История Киргизской ССР. -Фрунзе: Кыргызстан, 1984 – С.170.
10. Тургунбай уулу Маматсабыр. Ордо. -Ош: Шамдагай. 1992. – С.12.
11. Археологические памятники прииссыккуля. -Фрунзе: Илим.1975. -С.96 – 98.
12. Орозобаков Т., Чылымов А. Тогуз коргоол. -Фрунзе: Кыргызстан. 1992. -С.6.

## КЫРГЫЗСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ (1941-1945)

*Казакбаев А.Д.*

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

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности развития национальной борьбы в годы Великой Отечественной войны.

**Ключевые слова:** национальная борьба, Великая Отечественная война.

## КЫРГЫЗ УЛУТТУК КУРӨШ АТА МЕКЕНДИК СОГУШ ЖЫЛДАРЫНДА

*Казакбаев А.Д.*

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

**Корутунду.** Макалада улуттук күрөштүн Улуу Ата-мекендик согуш жылдарындагы өнүгүүсүнүн өзгөчөлүгү каралды.

**Негизги сөздөр:** улуттук күрөш, Улуу Ата-мекендик согуш.

## KYRGYZ NATIONAL WRESTLING IN GREAT PATRIOTIC WAR YEARS

*Kazakbaev A.D.*

*Kyrgyz State Academy of Physical Education and Sport*

**Abstract.** The article deals with the peculiarities of the development of the national wrestling during the Great Patriotic War.

**Keywords:** national wrestling, Great Patriotic War.

**Введение.** Развитие национальной борьбы в годы Великой Отечественной войны имели свои особенности в связи с началом военных действий. Общие масштабы спортивной работы в республике уменьшились, но не прекратились.

**Цель исследования.** Показать особенности развития национальной борьбы в годы Великой Отечественной войны (1941-1945 гг.).

**Материалы исследования.** Изучение и анализ исторической литературы, периодических изданий и архивных материалов.

**Результаты исследования и их обсуждения.** В феврале 1941 года в честь 15-летия Кыргызской ССР на фрунзенском ипподроме состоялось соревнование по конной борьбе «оодарыш», в котором участвовали около 50 единоборцев. В то же время в клубах Интергельпо и Комвуза прошли матчевые встречи по борьбе «куреш» между командами Кырг.ССР и Каз.ССР [2, л. 169].

Накануне Великой Отечественной войны (31 мая 1941 г.), комитет по делам ФК и спорта при СНК Кырг.ССР принял положение «О классификации по киргизской поясной борьбе куреш». Введение классификации имело целью – «Установление и присвоение спортивных разрядов». Вместе с тем являлось «стимулом систематического спортивного совершенствования и организацией учета квалифицированных физкультурников» [1, л. 17]. Были установлены следующие классификации: борец 3-го, 2-го и 1-го разрядов.

23 февраля 1941 года, в честь 23-й годовщины РККА, на юге республики прошла товарищеская встреча по борьбе «куреш» между районными командами Ошской области. Лучше всего подготовленными оказались команды Узгенского района и гор. Ош [1, л. 10].

После нападения фашистской Германии на СССР грозного 22 июня 1941 года представители национальных видов

борьбы – Т.Абакиров, С.Омурбеков, К.Чолпонбаев, А.Шадыков, Байгазаков А., Жанаев А., Тыналиев Дж., Токторбаев С., Горбылев А., И.Михайлюк и многие другие, сняв борцовскую экипировку и примерив шинель, встали в ряды РККА.

Представители национальных видов борьбы проявили себя на передовой дисциплинированными, подготовленными и отважными воинами. В частности, Торобек Абакиров в составе 29-й Гвардейской пушечной артиллерийской бригады участвовал в боях по освобождению от фашизма Смоленщины, Витебщины и Прибалтики. В характеристике наградного листа медали «За боевые заслуги» об его подвигах сказывается: «Гвардии рядовой Абакиров, работая заряжающим, показал себя отважным и стойким в бою, он отлично владеет своей специальностью. Так, 24.03.1945 г. в бою за высоту 98.8 продвижению нашей пехоты мешало противотанковое орудие противника. Орудийный расчет, где заряжающий тов. Абакиров, быстро и точно открыл огонь, в результате чего вражеское оружие было уничтожено. Это дало возможность нашей пехоте овладеть данной высотой. 7.05.1945 г. в бою при прорыве обороны противника тов. Абакиров выполнял обязанности заряжающего и замкового. Благодаря его быстрой и точной работе было уничтожено 75 мм. орудие и подавлен огонь батареи противника» [13].

В наградном листе медали «За отвагу» о командире минометного взвода мотострелкового батальона 118-й танковой бригады И. Михайлюке говорится: «Дисциплинированный командир. Хорошо подготовил свой взвод в огневой подготовке. Требовательный к себе и подчиненным» [13].

Еще один курешист С. Садыков на веки вписал свое имя в списки героев ВОВ 1941-45 гг. С молодых лет Садыков рос на гриве коня, а позже овладев навыками

национальной борьбы на поясах, он успешно выступал на различных состязаниях. После призыва в ряды РККА в октябре 1940 года он стал служить в кавалерии. Во время войны он, в составе эскадрона, умело действовал в боях на Центральном, Западном, Брянском, 1-м Белорусском фронтах. Отважный кавалерист погиб в мае 1945 года. За проявленный героизм С. Садыков удостоен высокого звания Героя СССР посмертно [13].

Не вернулись с фронта, сложив головы в боях с фашистами, молодые курешисты – сержант Байгазаков А. и красноармеец Жанаев А., призванные в армию из Тянь-Шанской области.

С началом войны общие масштабы спортивной работы в республике уменьшились, но не прекратились. В годы войны ряд научных и учебных коллективов из оккупированных фашистами территорий эвакуировались в Кырг.ССР. В их числе и Ленинградский институт физкультуры им. П.Ф. Лесгафта [12, с. 81]. Профессорско-преподавательский состав и студенты именитого учебного заведения способствовали дальнейшему изучению и развитию национальных видов спорта. К примеру, в феврале 1944 года на научно-методической конференции по вопросам методики физического воспитания заслушан доклад И.Лифшица «Национальные виды физических упражнений и спорта у киргизов по народному эпосу «Манас» [11, с. 124].

Вынужденное затишье в сфере физкультуры и спорта в целом, и по национальным видам спорта в частности, прервалась в переломном 1943 году. Об этом в отчете «О работе физкультурных организаций Киргизской ССР за 1943 год» отмечалось: «Впервые за последние годы в 1943 году в целом ряде сельских районов проводились массовые соревнования по национальным видам спорта: куреш, оодарыш, кок-бар. В большинстве районов

проведение этих мероприятий было приурочено к открытию сельскохозяйственных выставок. К примеру, можно привести одно из проводимых таких соревнований по Иссык-Кульскому району прошедшее 5 декабря. В соревновании приняли участие все 36 колхозов района. В день открытия соревнования помимо 200 участников на конях съехались со всех колхозов в качестве гостей и зрителей более 3000 человек» [3, л. 25]. Такие же масштабные спортивные праздники прошли в районах – Фрунзенской, Ошской, Джалал-Абадской и Тянь-Шанской областей.

Об оживлении спортивной жизни свидетельствуют и возобновившиеся традиционные Среднеазиатские спартакиады. Они стартовали в переломном 1943 году в г. Алма-Ата. В решающем 1944 году состоялись в г.

Ташкенте, а в победном 1945 году в г. Фрунзе. В программу данных спартакиад не вошли национальные виды спорта, но на закрытии алма-атинской спартакиады на республиканском ипподроме состоялся праздник, посвященный национальным видам спорта. На них образцово-показательно выступили мастера поясной борьбы «курес» и конной борьбы «аударыспак».

В 1944 году в республике произошли еще ряд масштабных праздничных мероприятий физкультурников Кыргызской ССР.

16-20 июля 1944 года в гор. Фрунзе прошла Первая Всекиргизская спартакиада (так по архивным данным, но данная Спартакиада по хронологии - Вторая). На спартакиаде первенство по семи видам спорта оспаривали команды пяти областей и столицы. Из национальных видов спорта в программу включался только – «куреш». Всекиргизскую спартакиаду предваряли областные спартакиады физкультурников. Так, спартакиада физкультурников Фрунзенской области закончилась 10 июля 1944 года. Лучшими по борьбе «куреш»

среди физкультурников области стали О.Текеев (полутяжел. вес), Сахнов (средний вес), Шарипов (полулегкий вес), Гугуев (легкий вес). Они делегировались от Фрунзенской области на Всекиргизскую спартакиаду [4, с.3].

Чемпионами состязаний по борьбе «куреш» в рамках Первой Всекиргизской спартакиады стали – сержант-пограничник Калибергенов (Иссык-Куль-я обл.), Ботаев (Тянь-Шан-я обл.), О.Текеев (Фрунзен-я обл.). Общекомандное первое место по «куреш» завоевала – Ошская область [5, с. 3].

Примечательно, что данная спартакиада открыла имена талантливых курешистов не коренной национальности и, тем самым, еще раз подчеркнула интернациональный характер борьбы «куреш». К примеру, чемпионами Первой Всекиргизской спартакиады стали – казах Калибергенов, карачаевец О.Текеев, а также русский Н.Зюняев и армянин С.Саркисов. Последние двое на спартакиаде с успехом выступили за команду Ошской области [5, с. 3].

После победных залпов в честь разгрома советским народом фашистских войск, с 26 августа по 3 сентября 1945 года, в гор. Фрунзе состоялась Вторая республиканская спартакиада Кыргызской ССР. По традиции ее предваряли областные спартакиады. Так, 22 августа того же года закончилась спартакиада Фрунзенской области длившаяся четыре дня. Первые места по борьбе «куреш» заняли: в полутяжелом весе М.Семенов, в среднем – чемпион спартакиады 1944 года О.Текеев (оба Сталин. р-н), в тяжелом – Федюшин (Калинин. р-н) [6, с. 4].

Лучшие курешисты, победители региональных спартакиад, собрались на арене фрунзенского госцирка в рамках Второй республиканской спартакиады. В результате упорных поединков первое место осталось за командой столицы республики – гор. Фрунзе. Звание чемпионов получили: в полулегком весе мл.лейтенант милиции Давлетча Мукеев (г. Фрунзе), в легком – рабочий карабалтинского сахзавода Лобада (Фрун-я

обл.), в среднем – курсант школы милиции Д.Шантагулов (г. Фрунзе), в полутяжелом – лейтенант УНКВД И.Михайлюк (г. Фрунзе), а в тяжелом – работник артели «Джаны-Куч» Ат-Башинского района К. Сарыкбаев (Тянь-Шан. обл.) [7, с. 2].

На спартакиаде 1945 года самой представительной оказалась команда Фрунзенской области – 10 курешистов. Курешисты Таласской области, которая отмежевывалась от Фрунзенской в 1944 году, выступили на данной спартакиаде самостоятельной командой. По итогам данной спартакиады присвоены были спортивные разряды чемпионам и призерам: Ботаев, И.Михайлюк, Д.Мукеев – I разряд; Б.Изагалиев, Д.Шантагулов, Калибергенов – II разряд.

Соревнования по национальной борьбе «куреш» в рамках Второй республиканской спартакиады вновь, наряду с кыргызами, собрала одаренных курешистов не коренной национальности. К примеру, на высшую ступень пьедестала почета поднялись – украинцы Лобада и И. Михайлюк, татарин Д. Шантагулов и казах Д. Мукеев.

Определенный интерес представляет рассказ чемпиона спартакиады 1945 г., младшего офицера милиции, казаха Д. Мукеева, о становлении его как курешиста: «В 1938 году, когда мне было 12 лет, я с друзьями организовал детскую футбольную команду. Это положило начало моей регулярной тренировке. Позже я занимался футболом, акробатикой и легкой атлетикой. Длительная и многосторонняя подготовка позволила мне прийти к такому интересному и трудному виду спорта как куреш. В 1944 году на республиканской спартакиаде я занял второе место. Моей мечтой было добиться первенства. Я усилил тренировку, ежедневно упражнялся с гириями и на турнике, учился приемам у тренера, в борьбе с товарищами. В нынешнем году я занял первое место в куреше в полулегком весе» [8, с. 3].

Известно, что некоторые высококвалифицированные курешисты 1940-50-х годов пришли в национальную борьбу из других видов спорта (и наоборот),

а отдельные из них успешно сочетали, одновременно выступая на состязаниях по нескольким дисциплинам. К примеру, динамовец-курешист Давлетча Мукеев активно выступал в легкой атлетике, в акробатике, успешно боролся в греко-римской борьбе, а также играл за футбольную команду ДСО «Динамо». А один из лучших курешистов республики Кудайберген Кадырбаев к 1950 году имел звание 4-х кратного чемпиона Кыргызской ССР по греко-римской борьбе.

Еще один динамовец И.К. Михайлюк слыл универсальным спортсменом. Прибыв в 1936 году во Фрунзе, Иван Михайлюк проявил неподдельный интерес к кыргызской национальной борьбе, и сразу же влился в ряды курешистов. Михайлюк, будучи инструктором ДСО «Динамо» играл в одноименной футбольной команде, имел успехи в пулевой стрельбе и в греко-римской борьбе. Но более всего он преуспел в тяжелой атлетике. В довоенные 1939-40 годы он, выступая на республиканских и всесоюзных соревнованиях, установил 12 рекордов Кырг.ССР в сумме троеборья. Михайлюк с октября 1941 года на передовой. Бойцом отдельной ударной стрелковой бригады он защищал Москву. В составе бригады участвовал в освобождении Великих Лук, Невеля и Полоцка. Был ранен семь раз. Однако фронтовые ранения не погасили интерес Михайлюка к спорту. Вернувшись с войны, он деятельно включился в физкультурную работу. Об этом свидетельствует его чемпионство по борьбе «куреш» (в среднем весе) в рамках Второй республиканской спартакиады Кыргызской ССР 1945 года. Кроме того, он организовал секцию по борьбе «куреш» в гор. Фрунзе. Он участвовал и в судействах соревнований по борьбе «куреш». Примечательно, что в 1949 году Иван Михайлюк, в числе первых курешистов, за общественную деятельность по развитию физкультурного движения в республике, награжден нагрудным знаком Всесоюзного комитета по делам ФК и спорта при СМ СССР – «Отличник физической культуры».

После победы советского народа в ВОВ возобновилась традиция проводить

Всесоюзные парады физкультурников. В июле 1945 года в Москве лучшие курешисты, в составе делегации физкультурников Кыргызской ССР, выступили на параде. На параде они продемонстрировали элементы техники национальной поясной борьбы «куреш» [9, с. 4].

Другим значимым событием в культурной и спортивной жизни жителей республики послевоенного лета стало грандиозное народное празднество в честь 85-летия выдающегося музыканта-композитора Муратаалы Куренкеева, которое состоялось в колхозе «Каинда» Фрунзенской области 3 июня 1945 года. В числе многотысячных гостей присутствовали – председатель Президиума ВС Кырг.ССР Молдогазы Токобаев и председатель СНК Кырг.ССР Торобай Кулатов. После митинга на зеленой лужайке начались соревнования по национальным видам спорта – «куреш», «оодарыш» и другие игры [10, с. 3].

**Заключение.** С началом войны общие масштабы спортивной работы в республике уменьшились, но не прекратились. Ушедшие на фронт представители национальных видов борьбы проявили себя на передовой подготовленными и отважными воинами. Вынужденное затишье в сфере физкультуры и спорта в целом, и по национальным видам спорта в частности, прервалась в переломном 1943 году. Масштабные спортивные праздники прошли во всех областях республики. Об оживлении спортивной жизни свидетельствуют и возобновившиеся

Среднеазиатские спартакиады. Они стартовали в 1943 г. в г. Алма-Ата. В 1944 г. состоялись в г. Ташкенте, а в 1945 г. в г. Фрунзе. В 1944 и 1945 гг. в г. Фрунзе проведены спартакиады Кыргызской ССР.

### Литература

1. ЦГА КР, фонд 672, оп. 6, ед. хр. 37.
2. ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 33.
3. ЦГА КР, фонд 672, оп. 7, ед. хр. 15.
4. Советская Киргизия. – 1944. – № 140. – 14 июля.
5. Советская Киргизия. – 1944. – №146. – 22 июля.
6. Советская Киргизия. – 1945. – №169. – 28 августа.
7. Советская Киргизия. – 1945. – №177. – 8 сентября.
8. Советская Киргизия. – 1945. – №198. – 7 октября.
9. Советская Киргизия. – 1945. – №227. – 13 ноября.
10. Советская Киргизия. – 1945. – №113. – 10 июня.
11. Соколов, Л.П. Физическая культура и спорт в Киргизской ССР (1917-1963 гг.). – Фрунзе: Мектеп, 1970. – 225 с.
12. Саралаев М.К., Азизбаев С. История физической культуры и спорта в Кыргызской Республике. – Б.: 2002. – 270 с.
13. ЭБД «Подвиг народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.» / [Электронный ресурс]. Точка доступа: <http://www.podvignaroda.ru/?#tab=navHome>.

УДК 796. 078 (1-4)

## КУЛАТУУНУН КЫСКАЧА ТАРЫХЫЙ НЕГИЗДЕРИ

*Кочкоров С. Б., Абдуллаев М. Т.*

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

*Корутунду. Макалада кулатуу жеке таймашынын түрлөрү каралган. Азыркы учурдагы тарыхы такталууда.*

**Негизги сөздөр:** *найза, калтек, ажыдаар, канжар кол, жеке кармашуу.*

## ИСТОРИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КУЛАТУУ

*Кочкоров С. Б., Абдуллаев М. Т.*

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

**Анотация.** В статье рассмотрены виды борьбы кулатуу, уточняется история развития кулатуу.

**Ключевые слова:** найза, калтек, ажыдаар. канжар кол, борьба в одиночестве.

## HISTORICAL FOUNDATIONS OF KULATUU (briefly)

*Kochkorov S.B., Abdullaev M.T.*

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

**Abstract.** In the article the types of the kulatuu struggle are examined, the history of the development of the kulatuu is specified.

**Key words:** nase, kaltek, azhydaar. kanjar count, fight alone.

**Киришүү.** Кулатуу Чыгыш элдеринин жекеме-жеке таймашуу спортунун контакттуу багыттарына кирет, анын негизине үйрөтүүнүн контакттуу ыкмасы киргизилген [1]. Анын боорукердик принциби «Урбагын, бирок тийип түрткүн» деген идеяга таянат. Кулатуунун сабактарында машыктыруучу менен окуучу анатомиялык куралдар менен денелерине, моюндарына жана баштарына тийгизип түртүп, ордуан кулатып иштешет. Ага таймашта, түртүп, ордуан жылдырыш же болбосо кулатып, жыгуучу абалга келтирген пайдаланылуучу адамдын дене бөлүктөрү кирет.

**Максаты** - кулатуу таймашынын кыскача тарыхы жөнүндө маалымат берүү.

Кулатуу кыргыздардын «Ажыдаар» мектеби болуп саналат. Кулатуу Ажыдаар «найзалар», «калтектер» жана «канжарлар» менен куралданган Канаттуу Жылаанды элестетет. «ажыдаардын» түзүлүшү канжар кол, найза кол, калтек кол, алп кара куш, жаачы жана азиз жылаан стилдерин үйрөнүүдөн жыйынтык катары келип чыгат [1].

**Негизги маселелер:** кулатуунун ар кандай түрлөрүн баяндоо; кулатуунун мазмунун кеңири окурмандарга таанытуу.

Кулатууда көнүгүүлөрдүн төрт калыбы иштелип чыккан. Атап айтсак, «жекеме-жеке» «жалгыз экиге каршы», «жалгыз үчкө каршы» жана «жалгыз төрткө каршы». Ар бир аталган көнүгүүлөрдүн калыбында көнүгүүлөрдүн төрт түрү пайдаланылат, алар - «чабуул», «коргонуу», «каршы чабуул» жана «каршы коргонуу».

Калыптардын жана түрлөрдүн аталыштары көнүгүүлөрдүн мазмундарына туура келет.

Кулатуу жекече коргонуу мектеби болуп саналат. Чабуулдун ыкмалары окуу таймашуусунун процессин түзүү максатында пайдаланылат. Кулатууда коргоо жана чабуул стратегиялары үйрөтүлөт. Коргоо стратегиясына коргонуу жана каршы чабуул ыкмалары кирет. Чабуул стратегиясына чабуул жана каршы коргонуу ыкмалары кирет.

Кулатууда адамдын кармашуусу жекеме жеке иштелип чыккан. Кулатуу адамдын таймашуусу болуп, калыстын байкоосунда атаандаштардын бирине чабуул баштоо укугун кезек-кезеги менен берген таймаш эсептелет. Чабуулга өткөн атаандаш берилген тең калыптагы ритмдин ар бир ыргакта түртүү чабуулун жүргүзүүгө милдеттүү. Коргонуп жаткан тарап коргонууга жана түртүү каршы чабуулун жүргүзүүгө милдеттүү. Атаандаштын каршы чабуулду, чабуул жасаган балбанга каршы коргонуу атакару зарыл. Атаандашы тең салмагын жоготуп, башка абалына өтүп кеткен же жыгылып калган учурда гана таймашуучунун чабуул же каршы чабуулга чыгуу ыкмасы эсепке алынат. Таймаштын ыргагы оозеки эсеп менен, же метроном, же барабандын урулушу жана музыка үн коштоо менен берилет.

Түртүү жана каршы чабуулдары, уруу чабуулдары жана каршы уруу чабуулдарынан бири – биринен айырмаланып турат. Кулатууда таймашчынын түртүү процесстерин

атаандаштын ордунда туруусу, алыстыгы же жакындыгы менен ажыратат.

Кулатууда спортчуларды даярдоонун түртүү жана сокку программалары бар. Сокку программасы сүйүүчүлөргө арналган спорттук программа болуп саналат. Сокку программасынын негизи болуп кулатуу боюнча мелдештердин сокку берүү эрежелери саналат. Кулатуу боюнча мелдештердин сокку уруу эрежелеринин түрлөрү болуп «Мушташ» жана «Эр таймаш» эсептелет жана аларга кыргызча кол менен салгылашуулар жана грек панкратионуна окшош. «Мушташтын» «Эр таймаштан» айырмасы партерде турганда ургулоого тыюу салынганда. Түртүү программасы профессионалдык, аскердик программа болуп саналат. Түртүү программасынын негизи болуп кулатуу мелдештеринин түртүү эрежелери эсептелет. Кулатуу боюнча түртүү эрежелеринин түрлөрүнө «Канжар кол», «Найзачы», «Калтекчи», «Алп кара куш», «Жаачы», «Жылаан» жана «Ажыдаар» стилдери кирет.

Түртүүнү мелдештерде колдонуу идеясы Джон Ф.Гилбинин «Дүйнөдөгү жашыруун таймаш өнөрлөрү» аттуу белгилүү китебинен алынган [1]. Кулатуунун көнүгүүлөрүнө япон

мастери Гичин Фунакошинин [1, 2] көнүгүүлөрү пайда болду. Кулатуу, спорттук театрды элестетет жана ал Чыгыштын байыркы таймаш образдарга (канжар колго, жаачыга жана башка түрлөрүнө) спорттук аренага жол ачты. Аларды колдонууга Панкратион жана «эрежесиз таймаш» өндүү атактуу сокку мелдештеринде тыюу салынган.

Кулатууда Образга кирүү ыкмасы пайдаланылат, мунун ичинде өзүн өзү ишендирүү, медитация, театр искусствосунун ыкмалары бар. Кулатуу аскер өнөрүнө кирет. Кулатууда куралсыз аскер Кулатуунун таймаш образдары анатомиялык куралдары менен куралданган.

Кыргыздын мушташууларында – кол, бут менен салгылашуусунда «Кулатуу» кыргыздын мушташ мектеби болуп саналат.

Кулатуу өзүнө саламаттыкты бекемдөө аспектисин камтыйт. Дем алуу гимнастикасы, «Алп кара куш», «Жалаан» гимнастикасы, кыймылдуу жана саресеп гимнастикалары, кулатуунун түртүү боюнча таймаштары адамдын организмдин чындайт, мунун ичине ооруларды дене тарбия менен дарылоодо жана тиричилик травмаларды айыктыруу кирет.

1985-жылы биринчи жолу Кулатуу күрөшү боюнча жабык мелдеш өткөрүлгөн. 1990-жылы Кыргыз Республикасынын Кулатуу боюнча федерациясы түзүлгөн. 1990-жылы Дене тарбия жана спорт боюнча мамлекеттик комитеттин «Республикада Кулатуу күрөшүн өнүктүрүү жөнүндө» буйругу жарык көргөн. 1991-жылдан тартып ар жылы Кулатуу боюнча райондук, шаардык жана областтык деңгелдердеги мелдештер, ошондой эле республиканын чемпионаттары жана биринчиликтери өткөрүлүп келе жатат. 1993-жылы кулатуу күрөшүнүн принциптери спорттун улуттук түрлөрүнүн жана чыгыштын жекеме таймашууларынын проблемалары боюнча «Манас» эпосунун 1000-жылдыгына арналган I эл аралык конференцияда баяндама жасалган [1].

1997-жылы Кулатуу бөлүмү Кыргыз мамлекеттик дене-тарбия жана спорт академиясында ачылды. 2000-жылдан тартып кулатуучулар Панкратион боюнча Евразиянын жана дүйнөнүн чемпионаттарына (Казахстан Республикасы, Астана) расмий түрдө катыша башташты. Бул мелдештерде өз салмак категориялары боюнча К. Букабаев (2000), Д. Аргалиев (2001), Б. Кыдырмаев (2002), Э. Токтогонов (2004- 2006), У. Шерматов (2005, 2006) чемпиондук наамдарга ээ болушту. Кулатууда кыздар да машыгып жүрүшөт. Бир топ Кыргызстандын биринчилигин уткан кыздардын арасынан Гапкеева К, Кокоева Э, Таалайбек к. Х.

2001-жылдан тартып кулатуунун «Мушташ» түрү боюнча, ал эми 2003-жылдан баштап «Эр таймаш» түрү боюнча күчтүү мелдештер өткөрүлө баштады. 2003-жылы «Спорттун улуттук түрлөрү жөнүндө» Кыргыз Республикасынын



мыйзамы жарык көрүп, анда Кулатуу күрөшү кыргыз спортунун түрлөрүнө киргизилген.

2004-жылы КЭДР Пхеньян шаарында өткөрүлгөн I Эл аралык жоокердик өнөр оюндарында Федерациянын ардактуу мүчөсү П. Федотов Кулатуунун көрсөтмө көнүгүүлөрүнүн топтомун жарыя көрсөттү. 2005-жылы Кыргыз Республикасынын Билим берүү министрлигинин «Спорттун улуттук түрлөрү жөнүндө» буйругу чыгып, ушуга ылайык республиканын орто жалпы билим берүүчү окуу жайларында окуучуларга Кулатуу боюнча сабак киргизилген.

2007-жылы (май, декабрь) айларында Кыргыз Мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы «Канжар кол» түрү боюнча кулатуунун түртүү боюнча ачык мелдештерин өткөргөн.

2007-жылдын аягында Канаданын Кулатуу боюнча Федерациясы түзүлүп, анын президенти болуп М. Мартелл шайланды. 2008-жылы Тайланд мамлекетте Банкок шаарында өткөрүлгөн 3-чү Эл аралык жоокердик өнөр оюндарында Федерациянын орун басары Төрөгелдиев Р. Кулатуунун көрсөтмө көнүгүүлөрүнүн топтомун жарыя көрсөттү жана Панкратиондук мелдешке чыгып экинчи орунду ээледи.

Орусияда Кулатуунун спорт-клубтары Калининградда (Латышев В. А.), Кемеров облусунда, Якутияда (Сагыналиев. К), Сахалинде ачылган.

Федерация ишинин башкы уставдык максаттары болуп Кулатууну кыргыз улуттук спорттун түрү катары жана Кулатуу күрөшүн олимпиадалык оюндардын программасына киргизүү.

1991-жылы кулатуу күрөшүнүн Талас облустук федерациясы ачылды, анын президентигине Ж. К. Орозалиев шайланган. 1992-жылы «Жекеме жеке» профессионалдар лигасы түзүлүп, президенттикке – Алишев Т. Сокулук районунда «Кулатуу» спорт клубу ачылып – жетекчиликке Ташкеев Р. дайындалган. 1993-жылы – Токмок шаардык федерациясы ачылып, президенти – Сагыналиев К. Балыкчы шаардык федерациясына,

президенттикке – Сартбаев Т. шайланган. Токмокто - Ибраев Р. 2005-жылдан баштап Балыкчы шаарынын командасын даярдап чыгарып жүрөт. 1997-жылы – Ысык-Көл областык федерациясы ачылып (президенти – Төрөгелдиев Р.); 2003-жылы – Нарын областык федерациясы ачылып (президенти – Ажымамбетов А.) 2008-жылы Кыргыз Республикасынын түштүк аймагы боюнча кулатуу күрөшүнүн Федерациясы ачылып, президенти – Шабданов И, 2008-жылы Жалал-Абад областык федерациясы түзүлдү (президенти – Анарбаев И.).

Кулатууну түзүүчү катары Турусбеков Т. өзүнүн фехтование боюнча мугалимдери – А. А. Дизендорфго (канжар, шлага), Л.В.Павловго (шпага), каратэдо боюнча (Шотокан) – Л.Кравченко (Москва), Сэньэ боюнча В.Пакка (Москва), гунфу боюнча Э. Д. Исмаиловго, тайчичан боюнча – В. Марусичке; нунчак боюнча – В. Саутовго кулатууну негиздегенге түрткү болушкан [2,3,4].

Кулатуу күрөшүнүн пайда болуусу француз фехтованиесинен, япон каратэдосунан, кытай ушусунан, тайланд боксунан, грек панкратионунан, кыргыз кол мушташынан жана дүйнөдөгү бардык чыгыш жекеме таймашууларынан дене тарбияда кем калбагын Т. М. Турусбеков дайыма айтып жүрчүү [2,3].

**Корутунду.** Кулатуу күрөшүнүн тарыхы кеңири жайылып бара жатканын белгилөө менен мындан ары дагы башка мамлекеттерге таратуу жагы каралсын.

#### **Адабияттар**

1. Турусбеков Т.М. Кулатуу электронный вариант для студентов КГАФКиС. 2012.
2. Турусбеков Т.М. Принципы борьбы кулатуу. Межд. науч. конф. По проблемам национ. вид. спорта и восточных единоборств, посвящ. 1000-летию эпоса «Манаса».- Бишкек:-1993. С 107-109.
3. Джон Ф. Гилби. Секретные боевые искусство мира Интернет сайт [www.spoht.mira](http://www.spoht.mira).
4. Funakoshi Gichin. Karate Dojo. Way of Life. Tokyo? 1978.-С. 150.
5. Funakoshi Gichin. Karate-Dokyhan. The Master Text. Tokyo. 1975.-С. 95.

## ОБЩЕСТВЕННО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЭТНОСА И ТРАДИЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Мамбеталиев К. У., Абдрахманов Б. А., Чалов Б. И.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек  
[kanat-olympic236@mail.ru](mailto:kanat-olympic236@mail.ru)

**Аннотация.** Рассматривается закономерное влияние общественно-практических видов деятельности этноса на традиционную физическую культуру. В частности, как первоначальный исторический источник формирования самобытных форм двигательной активности и предпосылки формирования традиционной физической культуры в современных условиях.

**Ключевые слова:** общественно-практическая деятельность, этнос, традиционная физическая культура, виды физической культуры, предпосылки, закономерность.

## ЭТНОСТОРДУН КООМДУК-ПРАКТИКАЛЫК ИШМЕРДИГИ ЖАНА САЛТТУУ ДЕНЕ ТАРБИЯ МАДАНИЯТЫ

Мамбеталиев К. У., Абдрахманов Б. А., Чалов Б. И.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.  
[kanat-olympic236@mail.ru](mailto:kanat-olympic236@mail.ru)

**Аннотация.** Этностун коомго пайдалуу жана коомду өнүктүрүү ишкерлиги салттуу дене маданиятынын түзүлүшүнүн жана өнүгүшүнүн тарыхый булагы жана мыйзам ченемдери катары каралат.

**Негизги сөздөр:** адамзаттын коомчулук иш аракети, этнос, салттуу дене тарбия маданияты, дене тарбия маданиятынын түрлөрү, өбөлгөлөр, мыйзам ченемделүүгү.

## SOCIO-PRACTICAL ACTIVITIES OF ETHNOS AND TRADITIONAL PHYSICAL CULTURE

Mambetaliev K. U., Abdrahmanov B. A., Chalov B. I.

[kanat-olympic236@mail.ru](mailto:kanat-olympic236@mail.ru)

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

**Abstract.** It is considered the natural influence of socially-practical types of ethnos activity on traditional physical culture. Particularly, original historical source of the formation forms of mode of life to motor activity and the prerequisites for the formation of traditional physical culture in modern conditions.

**Keywords:** socio-practical activities, ethnos, traditional physical culture, types of physical culture, prerequisites, regularity.

**Введение.** Исследование динамично формирующейся и относительно успешно функционирующей традиционной или в иной трактовке национальной физической культуры [1], этноспорта, традиционных или национальных видов спорта [2, 3, 4], а также народных игр, как составной части современной физической культуры [5],

какой бы аспект этих форм физической культуры не рассматривался, вызывает особый интерес. Данное утверждение подтверждается географией и историей вопроса, которая показывает интерес к проблеме, как в различных географических районах, так и на различных этапах истории человечества: В. Рождественский

(Российская Империя), В. Симаков [Россия, СССР], Takach F. [Венгрия], А. Оорджак [Россия], Х. Анаркулов (СССР, Кыргызстан), М. Таникеев [СССР, Казахстан], Turkmen Mehmet [Турция], Р. Платонова [Россия], М. Саралаев [Кыргызстан] и др.

Актуальность изучаемого аспекта проблемы, определяется не только важностью познания истории вопроса, но и в том, что позволяет систематизировать источники и предпосылки формирования традиционной физической культуры.

**Цель работы** заключается в определении взаимосвязи общественно-практической деятельности этноса, как источника возникновения и формирования традиционной физической культуры.

**Материалы и методы исследования.** Материалом исследования послужили обобщающие данные об общественно-практических видах деятельности различных этносов, включая данные по кыргызам, для которых были характерны кочевой и полукочевой образ жизни.

В исследовании использовались системно-деятельностный и историко-логический научные подходы, и методы теоретического и теоретико-методического научных уровней: анализ литературных источников и документы государственной политики, сравнительный, функционально-структурный анализ, структурно-генетический анализ, историко-логистический анализ, абстрагирование и методы общественной политики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обобщение данных, характеризующих общественно-практическую деятельность (ОПД), как достояние общечеловеческой культуры [6], включая особенности ОПД кыргызского этноса, позволяет выделить основные, присущие для любой формации и любого этноса виды ОПД. К ним относятся: трудовая деятельность, бытовая и хозяйственная деятельность, военно-

политические отношения, общественно-административные отношения [в развитом обществе политические отношения], взаимоотношения с другими этносами [в развитом обществе внешнеполитические отношения].

Результаты исследования показывают, ОПД этноса выступает системообразующим, наднациональным фактором формирования традиционной физической культуры [ТрФК]. При этом особенности общественно-практической деятельности, находят свое отражение в содержании, организации, формах занятий и других компонентах этноса [7]. Данные особенности определяют выраженные черты ТрФК. Дают возможность ТрФК, которую мы рассматриваем, как часть современной физической культуры средства, методы и другие составляющие, которой, имеют выраженную самобытность, определенную общественно-историческими особенностями и условиями жизнедеятельности идентифицировать те или иные виды этноспорта или национальные виды спорта, народные подвижные игры, состязания, зрелища и народные физические упражнения как элементы ТрФК того или иного этноса, содействуя формированию национальных систем ТрФК.

Данные положения предлагается рассмотреть на основе особенностей основных видов ОПД и ТрФК кыргызского этноса.

Трудовая деятельность древних кыргызов была связана с животноводством, элементами ремесленничества, земледелия, охоты и собирательства. Характерной чертой трудовой деятельности являлся кочевой и полукочевой образ жизни. Трудовая деятельность в этих условиях была сопряжена с преодолением препятствий, переноской тяжестей и предметов, многообразием естественных движений, верховой ездой. Необходимость подготовки к данным видам деятельности

нашло отражение в содержании ТрФК. Так по данным Х.Ф. Анаркулов около 40% средств ТрФК имеют схожие черты, имитируют трудовые операции древних кыргызов [5]. В результате данного взаимодействия была сформирована такая ТрФК, как прикладность.

Бытовая и хозяйственная практика безусловно взаимосвязана с рассмотренной выше ОПД. Однако её функционал, определяет иные черты и особенности ТрФК. Прежде всего, это определяется тем, что широкое проникновение в повседневный быт этноса, в традиции, ритуалы и обычаи этносов: праздники, поминки и др., формирует такую черту, как народность, также содействует развитию прикладности, обеспечивает оздоровление народа, формирование здорового досуга, доступность освоения ценностей ТрФК.

Данный источник формирования ТрФК имел, как спонтанно-стихийный характер, так и отдельные элементы организационно-методического обеспечения двигательной деятельности. Например, обычай «перерезание пут», характеризовался наличием определенных организационно-регламентирующих основ: «судьи-стартера», «судьи на финише», разделением участников по возрасту и полу, награждением победителей, призеров и участников.

Военно-политические отношения, как один из ведущих факторов формирования ТрФК, обеспечивал такую черту, как военно-физическая прикладность. В некоторых случаях именно этому фактору придается первоначальное значение в определении содержания физического воспитания населения [Э. Черикбаев, 1992]. Не разделяя полностью точку зрения автора, следует признать их особую важность с точки зрения военно-физическое воспитания и патриотическое воспитание населения, особенно, молодежи. Востребованность военно-физических форм и видов двигательной активности,

подтверждается и тем, что многие из них трансформировались в современные виды спорта: кок бору, виды борьбы “Куреш”, “Алыш”, стрельба из лука “Жамбы атмай”, “Эр сайыш” - элемент смежной ФК и др.

Вместе с тем следует отметить, что имели место и негативные явления, которые проявлялись в крайней жестокости отдельных элементов ТрФК. Например, летальные исходы и тяжелые травмы при поединках на пиках были обычными явлениями. Безусловно, это определялось суровыми реалиями военно-политических отношений древних кыргызов с соседними сообществами и внутри этническими военными столкновениями. Только в советский период многие опасные для жизни и здоровья элементы ТрФК были запрещены.

Общественно-административные отношения определяли формирование первоначальных организационно-регламентирующих элементов ТрФК. Прежде всего, руководство занятиями физическими упражнениями, состязаниями и играми со стороны почитаемых и опытных членов общества, что способствовало освоению подрастающим поколением культурного наследия в сфере двигательной деятельности человека. Известно, что возрастная иерархия в обществе древних кыргызов соотносилась с понятием «мучо» - 12-летним лунным календарем. В соответствии с этим определялся и доступ к занятиям тем или иным физическим упражнениям и к состязаниям. Например, к скачкам. То есть, очевидно, стремление к возрастной градации при организации двигательной активности.

Наряду с позитивным влиянием общественно-административных отношений на формирование НФК, имели место и негативные явления. К ним можно отнести сословное разграничение, наличие дискриминации женщин. Соответственно, с этим в НФК имели место игры, состязания и развлечения, унижающие честь и

достоинство людей [«Тоо-чечмей» - «развязывание верблюдицы», «Газ курош» - «борьба плешивых»], а также запрет на участие в большинстве форм и видов двигательной активности женщин.

Взаимоотношения с другими этносами, как фактор формирования ТрФК, служил фактором взаимообогащения содержания двигательной деятельности этносов, а в современных условиях национальных систем ТрФК. Способствовал формированию общих черт физической культуры, не сводимых к ее национальным особенностям, что имеет под собой естественные объективные предпосылки. Они, по утверждению Ф. Такача [8] заключаются в общечеловеческих, наднациональных основах двигательной деятельности людей, общих закономерностях использования физических упражнений, как фактора оптимизации физического состояния человека, не зависящих от национальной принадлежности.

Действительно, многие компоненты физической культуры, вошедшие в состав ТрФК различных национальных систем по сути идентичны. В отношении кыргызской ТрФК следует отметить, что из более, чем пятисот народных игр собранных и систематизированных [5], по данным [4] только два средства не имеют аналогов и идентичных элементов в национальных системах ТрФК других этносов мира. Это подвижная игра «упай» и национальный вид спорта «ордо». Впрочем, это не является основанием для того, чтобы не включать оставшиеся средства в состав кыргызской ТрФК.

Известный турецкий ученый Мехмет Тургмен [3], также определил много схожих элементов в 27 традиционных видах борьбы тюркоязычной группы этносов. Наряду с этим им также установлены и специфические особенности единоборств, которые и позволяют идентифицировать их этническую принадлежность. В результате

данная ОПД формирует такую черту национальных систем ТрФК как интернациональность.

#### **Заключение.**

Проведенные исследования дополнили результаты ранее выполненных работ, как авторов данной работы, так и других исследователей. При этом, объективная и устойчивая взаимосвязь между ОПД и ТрФК позволяет утверждать о следующих закономерностях:

- Основные виды общественно-практической деятельности не зависимо от этнической принадлежности, являются первоначальным источником формирования элементов традиционной физической культуры.

- Каждый из видов общественно-практической деятельности этноса формирует выраженную черту ТрФК: трудовую прикладность, народность, военно-физическую прикладность, организационно-регламентирующие основы (по крайней мере содействуют их формированию) и интернациональность.

- Исторически обусловленные особенности общественно-практической деятельности этносов отражаясь в содержании, организационно-регламентирующих и иных элементах традиционной физической культуры формирует её самобытность, которая позволяет идентифицировать ту или иную традиционную физическую культуру как национальную.

#### **Литература**

1. Мамбеталиев К.У. Рефлексия национальной физической культуры в жизнедеятельности древних кыргызов и в современных условиях / Сб. научных трудов международного симпозиума. «Итоги и перспективы развития современной медицины в контексте XXI века». - / Бишкек: Минздрав КР, КГМА, 1998. -С. 850-855.

2. Кыласов А.В. Этноспорт. Конец эпохи вырождения. Монография – М.: Территория Будущего, 2013. 144 с.
3. Mehmet Turkmen, Bilal Demirhan, Mehmet Gebi, Leila Turkmen/ Gogebe turk toplumlarinda kultur ve spor. Ondokuz Mayis Universitetey/ Samsun/Turkey/ Цивилизация кочевников: эпические произведения и национальные виды спорта// Матер. междун. науч. практ. конф.. Булан-Соготу, 6-9 сентября 2014. КР. -С. 40-48.
4. Саралаев М., Дениз Арык. Эски турктордун жана азыркы Туркия олкосундогуулуттук спорттун турлорунун жаштарды тарбиялодогу мааниси. Вестник ФКиС. Материалы Международного симпозиума «Развитие спорта высших достижений и массового спорта в новых условиях стран ШОС и СНГ к 20-летию СНГ. С. Бостери, 7-9 сентября 2011. // № 2-3, С. 293-296.
5. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные игры, физические упражнения и современность: Дисс. на соискание ученой степени докт. пед. наук – М.: 1994. -С.330.
6. Каган М.С. Философия культуры. – Санкт-Петербург: ТОО ТК «Метрополис», 1996– С. 38-40.
7. Мамбеталиев К.У. Национальная физическая культура: состояние и перспективы развития. Материалы научно-практической конф. «Современное состояние и перспективы развития национальной физической культуры». – Б.: 2005. С.- 15-21.
8. Такач Ф. Некоторые проблемы развития физической культуры в национальных условиях. В кн.: «Очерки по теории физической культуры» Под общ. ред. Л.П. Матвеева. – М.: ФизС. -1994.- С.186-200.

УДК 390.16

#### HISTORY-SOCIALIZATION PROCESS: WHAT SPORT IS NOT AND HOW HAPPENED?

*Mehmet Turkmen*

*Mus Alparslan University, School of physical education and sports, Mus/ Turkey;*

*Bilal Demirhan, Onur Ozturk*

*Kyrgyzstan Turkey Manas University, School of physical education and sports, Bishkek/*

*Ondokuz Mayis university faculty of sports sciences, Samsun/ Turkey*

*[turkmenafsin@hotmail.com](mailto:turkmenafsin@hotmail.com)*

**Abstract.** *In the first instance in the study, the sports concepts that were made daily from the 19th century were studied carefully. Among them, it has been seen that most of the sports descriptions that are held and held on by the intellectuals are not in conformity with their qualities with the sports phenomena and the concepts. Concordantly, the answer is sought for the question of what sports are with the first societies of history and the formation of the first states with their socio-economic processes considered.*

**Keywords:** *sports what, sports formation, state, leisure time.*

#### ТАРЫХ СОЦИАЛИЗМ МЕЗГИЛИНДЕ: КАНДАЙ СПОРТ БОЛГОН ЖАНА КАНТИП ӨНУКТУ

*Мехмет Түркмен*

*«Муш Альпарслан» университети, Дене тарбия жана спорт мектеби, Муш/ үркия;*

*Билал Демирхан, Онур Өзтүрк*

*Кыргыз-Түрк “Манас” университети, Дене тарбия жана спорт жогорку*

*мектеби, Бишкек, Кыргызстан;*

*“Ондокуз Майыс” университети, Яшар Догу атындагы спорттук илимдер*

*факультети, Самсун, Туркия.*

**Корутунду.** Бул иште XIX - кылымдан азыркы убакытка чейин жасалган спортко байланыштуу түшүнүктөр изилденди. Интеллектуалдардын ойлоп тапкан аныктамалардын көпчүлүгүнүн спорттун кубулушу менен түшүнүгүнө туура келбегендиги аныкталды. Тарыхтагы биринчи коом менен мамлекеттердин пайда болушу жана социо - экономикалык процесстер эске алынган.

**Негизги сөздөр:** спорт, спорт боюнча билим берүү, мамлекет, бош убакыт.

## ИСТОРИЯ В ПЕРИОД СОЦИАЛИЗМА: КАКИМ БЫЛ СПОРТ И КАК ОН РЕАЛИЗОВАЛСЯ

*Мехмет Туркмен*

*Университет «Муш Альпарслан», Школа физического воспитания и спорта, Муш/Турция;*

*Бияль Демирхан, Онур Озтурк*

*Кыргызско-турецкий университет «Манас», Высшая школа физической культуры и спорта, Бишкек, Кыргызстан;*

*Университет «Ондокуз Майыс», Факультет спортивных дисциплин им. Яшара Догу, Самсун, Турция.*

**Аннотация.** В данной работе изучены понятия относительно спорта, начиная с XIX века по настоящее время. Выяснено, что большинство определений, сделанных интеллектуалами, и ставших предметом их размышлений, не соответствует самому явлению и понятию спорта. В связи с этим была предпринята попытка ответить на вопрос «Что не является спортом?» с учётом социально – экономических процессов, начиная с момента образования первых социумов и государств в истории.

**Ключевые слова:** спорт, спортивное образование, государство, досуг.

**Importance.** Sport is one of the most important sectors of today's world, as well as one of the most ancient social institutions. Furthermore, it is the one that most identifies itself with the world peace within human structure institutions. Sports have also emerged as a "skill racing" game in the first states of history at the same time. These observations are valid in terms of sporting roots and historical heritage but extremely inadequate in terms of the level of breadth it reaches today.

**Purpose of research.** Many definitions of sport are contrary to it's the contemporary concept. It is aimed to answer this irregularity with the question of what is a not sport and how it formed.

### **Problem of research.**

- When the description of the sport is made, the stages of the historical process are ignored;

- Keeping the concept of sport away from the attention of the peaceful replacement of war and the formation of a profession;

- Escaping from the attention of the difference between physical education, game and sport concepts.

### **Research methods:**

- Screened and examined in accordance with the International Council on Archives (ICA) system;

- The date - screening method was applied in the study and reported on the sociological model;

- Sports and external sources were used as a matter of necessity. Their academic level was also taken into account.

### **The Research Data.**

1. What is not Sport? When we look at the history of sport, we see that first appeared with the first people in ancient Egypt and Babylon, the first states of history, as *skill racing* games 5-6 thousand years ago. These observations are viable in terms of the sport's roots and historical heritage, but the event is extremely meager in terms of the breadth level reached today.

The *wrestling*, inspired by the first people's shoving, the children's struggle over the top was perhaps a game and symbol of power when it's first appeared. *Archery*, which the first people who made hunting livelihoods developed as *the skill of being* 50 thousand years ago, In 3000 B.C. years of Egypt, perhaps

the nobility was very entertained, diverted, distracted from worries like when the Nile waters would rise. But today the situation is very discrete.

Once it is thought that the first sports of history were also made by the first states of history, sports is one of the most important and also the oldest social institutions of today's world. Moreover, it is the one that most identifies itself with the world peace within human structure institutions. There is more. The so-called *sports industry* is a large industry with annual events, materials, ticket sales, transfers that are only in the United States with annual billions of billions of dollars. The workers of this industry, i.e., sportsmen, are people who have to work 5-10 hours a day like any profession to make a living. Today's athletes are emerged by *a sensitive machine formed with a brain and muscles, a technician who uses his body as a vehicle, a scientist.*

It is obvious that sports made in such an environment are not *games and entertainment*. Especially from the athlete's point of view, *distraction and distance from work* is not at all. On the contrary, it is the job itself. What else is not the sport? If it is thought that the sport is a 25-30 centuries old, it is understood that some invalid, some insufficient, many definitions have been made during this period. We can gather the developed definitions of *sport* under five main headings.

1.1. According to the first definition of sports; a safety fuse that a healthy and peaceful for man's inherent aggression, "*An appropriate friendly competitive environment that controls the aggression mentality is a peaceful substitute for war*". This is a very prevalent definition with supporters [1, 24p]. The biggest mistake of this definition, developed by K. Lorenz's "On Aggression" is to see aggression as an innate instinctive behavior in human genes. However, when we look at the history of humanity, we see that aggression does not come from birth, cannot be abstracted from society and history. For example; Aggression in primitive societies based on collective hunting-gathering was directed at animals to meet their eating and drinking needs. Man's assault on man has appeared in the wars of pillage in the subsequent social development phase in which

they are saved from labor by enslaving others. Likewise, during the Middle Minoan era where people lived in peace (at Knossos, Final Palace Period c 1500 BC - 1200 BC), boxing sports were made with protective caps and cotton filled gloves, In Rome, where they constantly fought, they were replaced by iron-hammer, spurred *cesti*. So the main misconception of those who define sport in this way is; Aggression arises not from a certain period of human history but from the fact that man's own peculiarity [2. 985p; 3, 63p].

1.2. According to the second definition sports; is a means of securing the soul and body health of a person, promoting his collective harmony, and suppressing the tension and controversies of everyday life. The Egyptian prince and nobles played sports for fun in the 3000's [4, 121], even the children of noble English families were disciplined in the schools of 19th century. But in the context of contemporary athletic competitiveness, such approaches do not go beyond well-intentioned childhood in a structure where the important one is winning rather than competing [5, 46p].

1.3. The third definition is also interpreted as the most dangerous [6, 35p]. This definition of F. Ludwig Jahn, who regards Sports as "an educational tool that organizes national unity through a patriotic, hierarchical and authoritarian state," has been particularly held in Western Europe [7, 70p; 8, 56p]. Baron Pierre de Coubertin is also the typical representative of this movement, whose duty to convince ruling elites about "paramilitary" values of mass sport. We can add the Duke of Wellington, who says, "The true function of the sport is to prepare young people for war" with Dwight D. Eisenhower, "The Battle of Waterloo was actually won on Eton's playgrounds" [9 52-54p; 10, 187p]. It is the same place where they come and go: the most effective "paramilitary" educational tool for states, both naturally and as necessary, for dissemination policies. The false of basis of this approach (and contrary to the sport's essence) is; Sport is under the command to war, politics and chauvinism.

1.4. Sport according to the fourth definition; on the one hand *opium of the masses*, on the other, *suspenseful nationalism*. This



view is based on the inverse proportion between the increasingly intense depression of capitalism and the mass interest that is increasingly the subject of sport. Francisco Franco's for Bernabeu Stadium, "*Make me a sleeping bag for 150 thousand people*" [11, 108p], and Antonio Salazar's "*I ruled Portugal for 40 years with 3F (Fiesta = feast, fadima = organized religion and football)*" [12, 23p] can be shown as evidences for this observation. What the proponents of this view have missed or ignored is how the sport has been of equal interest by all people in all societies since the first humans.

1.5. The final definition is the most open and criticized one since it is the synthesis of the other four definitions in a way. According to this, sports; "*An intense effort to combine play and competition, rewarding the winners for their superior physical abilities, According to sports; It requires a constant and intense effort because it requires high level of play, combat and heavy muscle work*" [13, 122p]. The only drawback to this definition is that the sport is limited to the physiological structure of the athlete, and the social dimension that transcends the individual is far out of sight.

There is undoubtedly struggle and competition in sports. In some countries of the world it is clear that were used as opium for masses or preparatory courses for war throughout history. It is also true that it requires superior physical ability. But it does not seem possible to perceive it as if it were a sports event on its own.

**2. How did sports form?** Sport in the shortest sense; is the peaceful simulation of the death-and-survival struggle that people engage with nature in order to exist. Certain sports branches use the symbols, the weapons and tools of this struggle, which are free from the deadly threats of this struggle.

2.1. It is clear that the first sports of history originated from defensive and offensive origin. The first people would have been struggling or struggling with hand-to-hand combat with predators for thousands of years. After that they were taught to use their bare hands with their fists, then the arrow and the bow, followed by the bayonet and the sword. Here, *contact sports* such as wrestling, boxing,

javelin, archery and fencing have shaped and developed as peaceful simulations of this *matter of life or death* fight. We know that wrestling, boxing, fencing and archery were made in BC 3,000 in Beni Hasan (Egypt), Kyafefe (Iraq), i.e. the first states of history in Egypt and Sumer, from documents emerging from archaeological excavations [14, 147p].

2.2. Later, 1-2 thousand years delayed *movement-transport* sports emerged. These sports were basically a simulation of with or without tools methods by which people resort to go from one place to another, from nature forces or from predators (or from other people). There was a need to run, jump and swim, which used to take people from one place to another with their own bodily power, shovels and sails in places where the sea was, the sled and ski in the mountainous countryside, and riding horses in the plains. Today, athletics, swimming, sliding, skiing, canoeing, sailing and rowing emerged as the ancestors of equestrian sport and developed.

2.3. Finally, *team sports* are on the agenda. Of course, these sports could not develop in the periods when people struggled with nature alone, lived with their own efforts, in other words, when there were no plans for *cooperation for production in the workplace*. Although there were *tsu-chu* in China, *Hopastum* in Rome, some team sports like *handball* in Greece. But these remained very minor alongside individual sports. It is the simulations of the later stages of development, team sports, in particular the monopoly period of capital, from which the general power of steam generated by the production of societal division of labor into intra-enterprise division of labor [15, 422p].

But this is too far from enough to describe the sport. Especially, it is not to describe sports in contemporary sense. In order to do this, it is necessary to first see how "leisure time" is, and then how it goes from individual leisure time to mass leisure time.

**3. What are Neolithic Revolution, State, Leisure and Sport Relationship?** In the pre-Neolithic period, no one yet had any free time to do sports. In the same way, because there was no *state* in the community and the community members had not yet existed in the

mechanisms that allowed some people to share in the product without participation in production [16, 30-33p]. The birth of the sport depends on the three pre-conditions provided by the Neolithic Revolution, which is characterized by the passage of established agriculture into the first part of the social work in which agriculture and livestock are separated.

3.1. For once, people can play sports was not possible to be able to recreate their natural bodily acts of nutrition, dressing, shelter, defense and aggression in a *fun and peaceful* manner, at least because of *lack of leisure time*.

3.2. Every member of the group without exception hunting - gathering, were barely self-sufficient, i.e. there is not a surplus of products, so tending towards *non-productive* areas like music, painting and sports meant the people were verging those areas would stay hungry.

3.3. A level of production that allows people to make use of both tools and to produce more than enough of them so that some people get a share of the product without making a production has not been achieved and there has been no distribution mechanism that would link it to doing so.

Five thousand years ago, people tended to settled agriculture in today's Mesopotamian plains. In the first phase, a part of the community was directed to livestock, and another part began to deal with agriculture. Until that time, the necessary material - technical basis had been laid down in this way for the hunter - gatherer - oriented basic bodily acts as an only living tool to be moved to other fields (sports for instance). In the second stage (3200-3000 BC), appliance of the animal's power to production and the bronze technology to warfare have transformed the ability to *produce more than self-sustaining* that have existed so far became *surplus of tangible products*. With defense and aggression coming to an integral part of society's life, the first states of history, the Egyptian and Sumerian military machines, emerged. But the bronze was scarce and valuable, and the byproducts of the bronze technology (e.g., leisure) were both limited in quantity and uneven in distribution.

Solution to this problem came with the Iron Age. The *cheap* iron mine, which is the

most important of the primitive materials and the largest of the inventions (last to the potato), democratized efforts such as agriculture, industry and war. While opening new areas with its easy availability, it has been equipped with large armies that have also destroyed the Bronze Age kingdoms of Iran, Anatolia and Mesopotamia.

It was first used in the B.C. 1700's for the Hittites, In 1200, it took the foundations for the emergence of leisure time activities such as, sports, music and painting, which became to the basic metal status of production and war.

#### **Result.**

• It is seen that the sport has a history of 25-30 hundred years, during which some invalid, some inadequate, many definitions were made. It has also regarded as its birth depends on the preconditions provided by the Neolithic Revolution, from the settlement to the first section of social work, in which agriculture and livestock disintegrated.

• Sport is the one that most identifies itself with world peace. It is the massive sector of the world with the modern event of the so-called sport industry. The workers of this industry, sportsmen, have to work 5-10 hours a day. We are seeing today's athletes as a sensitive machine consisting of brain and muscle, a technician who uses his body as a tool and a scientist.

• In this case the sport is not seen as: a war tool, game and entertainment, athlete's distraction and disengagement and it was understood that hunter and gatherer's daily basis relationship with nature as a matter of life or death are not sports.

#### **References**

1. Lorenz, Konrad (2008). On Aggression, (Translation: C. Publisher) Istanbul: Republic Book Press.
2. Bennet, John (2005). "Minoan civilization", Third edition, The Oxford Classical Dictionary, Published in print January 2005 | 3rd ed. (p. 985) ISBN: 9780198606413.
3. Harris, H. Arthur (1972). Sport in Greece and Rome, Ithaca, New York: Cornell University Press. ISBN 0-8014-0718-4.

4. Decker, Wolfgang (1992). Sports and Games of Ancient Egypt, Yale University Press, ISBN0300044631, 9780300044638.
5. Free, Joshua & Juergen, Khem (2011). Mesopotamian Magic: A Comprehensive Course in Sumerian & Babylonian Mardukite Systems of Ancient Magick & Religion, Taschenbuch: CAN Russell Books Ltd. ISBN: 9781468027938. (p: 46.)
6. Fişek, Kurthan (2003). Spor Yönetimi: Dünyada-Türkiye'de, Ankara: YGS Yayınları.
7. Jahn, Friedrich Ludwig (1980). [Leipzig, Rein: 1813/ nach diesem Titel suchen] Deutsches Volksthum (Volkskundliche Quellen), Hildesheim, New York, Olms: Retrieved April 14, 2017, (p: 11-12) ISBN 10: 3487069660.
8. Gems, Gerald- Borish, Linda- Pfister, Gertrud (2017). Sports in American History: From Colonization to Globalization, Second Edition. ISBN-13: 9781492526520.
9. Jahn, Friedrich Ludwig (1816). Die deutsche Turnkunst, Original von: Bayerische Staatsbibliothek, Digitalisiert: 26. Jan. 2010., 288 Seiten.
10. Stahl, Roger (2009). Militainment, Inc.: War, Media, and Popular Culture, New York, London: Routledge. ISBN-13: 978-0415999786.
11. Burstyn, Varda (1999). The Rites of Men: Manhood, Politics, and the Culture of Sport, Toronto - Buffalo – London: University of Toronto Press. ISBN: 0-8020-2844-6.
12. Fitzpatrick, Richard (2012). El Clasico: Barcelona V Real Madrid: Football's Greatest Rivalry, London – New Delhi - New York – Sydney: BLOOMSBURY. (p: 108) ISBN: 9781408158791.
13. Pollard, Rosenberg, (2015). Worlds together, worlds apart concise edition vol.1., New York: W.W. Norton & Company. (p. 23) ISBN 9780393250930.
14. Stanley, Richard T. (2012) The Eisenhower Years: A Social History of the 1950's, iUniverse, Incorporated, ISBN: 9781475926477
15. Barnett, RD. (1975). "Phrygia and the Peoples of Anatolia in the Iron Age", The Cambridge Ancient History, Vol. II, Part 2, (p. 422).
16. Haworth, JT. - Veal, AJ. (2004). Work and Leisure, London - New York: Routledge, ISBN: 0-415-25057-9 (hbk).

УДК 796

## БИРИНЧИ ДҮЙНӨЛҮК КӨЧМӨНДӨР ӨЮНДАРЫНДА ТОГУЗ КОРГООЛ ОЮНУНУН ЭЭЛЕГЕН ООРДУ

*Султанмуратова Н.С.*

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

*[snsnuria@mail.ru](mailto:snsnuria@mail.ru)*

**Корутунду.** Макалада тогуз коргоол оюнунун ээлеген орду жана салыштырмалуу түрдө спорттун түрлөрүнө катышкан өлкөлөрдүн спортчуларынын пайыздык көрсөткүчтөрү баяндалат.

**Негизги сөздөр:** көчмөндөр, алыш, ат чабыш, жорго салуу, көк бөрү, кунан чабыш, кыргыз күрөш, ордо, тогуз коргоол, эр эңиш.

## РОЛЬ ИГРЫ ТОГУЗ КОРГООЛ ВО ВСЕМИРНЫХ ИГРАХ КОЧЕВНИКОВ

*Султанмуратова Н.С.*

*Кыргызский Национальный Университет им.Ж.Баласагына г.Бишкек*

*[snsnuria@mail.ru](mailto:snsnuria@mail.ru)*

**Аннотация.** В статье описывается роль игры тогуз коргоол среди всемирных игр кочевников. Проводится сравнительный анализ спортсменов по видам спорта участвующих стран.

**Ключевые слова:** кочевники, названия национальных игр: алыш, ат чабыш, жорго салуу, көк бөрү, кунан чабыш, кыргыз күрөш, ордо, тогуз коргоол, эр эңиш.

# THE ROLE OF THE GAME OF TOGUZ KORGOL IN THE WORLD GAMES OF KOCHEVNIKS

Sultanmuratova N.S.

Kyrgyz National University Zh. Balasagyn, Bishkek c.

[snsnuria@mail.ru](mailto:snsnuria@mail.ru)

**Abstract.** The article describes the role of the game Toguz korgool among the world games of nomads. A comparative analysis of sportsmen by the sports of the participating countries is carried out.

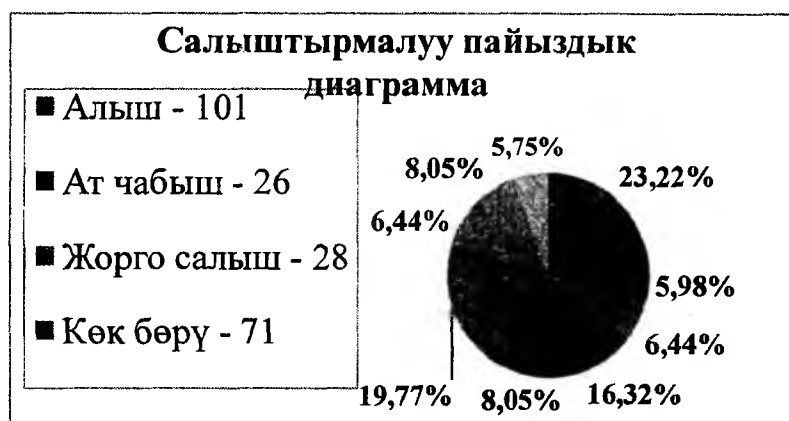
**Key words:** nomads, names of national games: alysh, at chabysh, jorge saluu, kyk byry, kunan chabysh, kyrgyz kora, ordo, toguz korgool, er eish.

**Киришүү.** Биринчи дүйнөлүк көчмөндөр оюндары (ДКО) КР Ысык-Көл облусуна караштуу Чолпон-Ата шаарында 2014-жылдын 8-15-сентябрь аралыгында болуп өттү. Көчмөндөр оюндарынын тизмегин нукура кыргыздын оюндары деп эсептелген: «алыш», «ат чабыш», «жорго салыш», «көк бөрү», «кунан чабыш», «кыргыз күрөш», «ордо», «тогуз коргоол» жана «эр эңиш» болуп мелдештер өткөрүлдү.

Бул иш чарага жалаң эле тарыхтан биз билген көчмөн элдер эмес, бүткүл дүйнө

жүзүнөн келген спортчулар, күйөрмандар, журналистер, туристердин агылыш келгени жалаң эле кыргыздарды эмес, дүйнө элин таң калтырды. Демек, кыргыз элинин маданияты, салт-санаасы, үрп-адаты, кол өнөрчүлүгү, жеринин кооздугу менен бирге, улуттук оюндарынын ар тараптуу болушу дүйнө элин кайдыгер калтырган жок болсо керек. Төмөнкү аталган спорттун түрлөрүнө катышкан спортчулардын саны салыштырмалуу түрдө 1-диаграммада берилет.

1-диаграмма



Биринчи дүйнөлүк көчмөндөр оюндарынын программасына кыргыздын улуттук спорт түрлөрү эле эмес, башка дагы өлкөлөрдүн спорт түрлөрүнөн көрсөтмө оюндар жана таймаштар болуп өттү. Жалпы спортчулардын саны – 578, жетектеп келген өкүлдөр – 39, машыктыруучулардын саны – 56, калыстардын саны – 104. Баардыгы болуп – 19 өлкөнүн өкүлдөрү – 777 киши катышышты.

Биринчи бүткүл дүйнөлүк көчмөндөр оюндарында тогуз коргоол ойноого Австрия, Германия, Казакстан, Монголия, Өзбекистан, Франция, Швеция жана АКШ,

Россия, Кыргызстандан экиден жаат катышууга укук алышты. Тогуз коргоолго жана калган спорттун түрлөрүнө катышкан өлкөлөрдүн пайыздык катнашы төмөндөгүдөй: тогуз коргоолго катышкан өлкөлөр – 47%; башка өлкөлөр – 53 %.

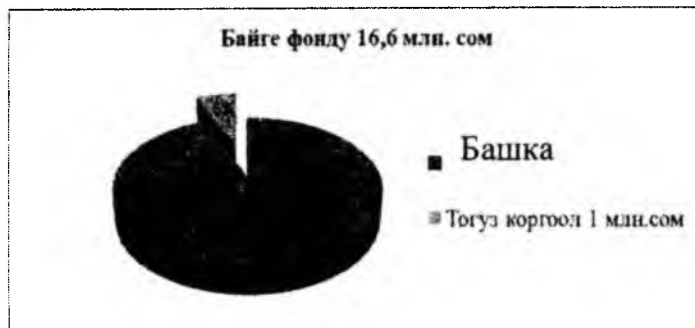
Дүйнөнү дүңгүрөткөн көчмөндөр оюндарында өлкөлөр бири бири менен достук алакада мамиле курууга, кыргыздын атагын алыска чыгаруу, нукура кыргыздын ата бабадан бери урпактарга сакталып келген улуттук оюндарды даңазалоо, учурда талашка түшкөн кээ бир оюндарыбызды элге кайтарып, башка өлкөлөргө таанытуу

максатында уюштурулган иш чарада Кыргызстанда болуп көрбөгөндөй байге фонддун түзүлгөнү баарыбыздын зоболобузду көтөрүп кетти. Шамдагай эр жигиттерибиз намысты колдон чыгарбай жалпы жааттык эсепте Кыргызстан спортчуларынын биринчи орунга чыгышы жумурай журттун башын бириктирип, бир жакадан баш, бир женден кол чыгарып биримдикке алып келгенине өзүбүз күбө

болдук. Мунун аркасында ар бир кыргыздын мекенчилдик сезими ойгонуп, каны дүркүрөп, жүрөгү Кыргызстан деп согуп турганын ар бирибиз сезип, туйдук.

Ар бир спорттун түрүнө, өзгөчөлүгүнө, катышуучулардын санына жараша байге фонду бөлүштүрүлдү. Байге фонду тогуз коргоол оюну менен башка спорттун түрлөрүнө салыштырмалуу берилди (2-диаграмма).

2-диаграмма



Келген спортчулар атайын иргелип, ар бир мамлекеттен эң мыкты оюнчулар катуу даярдык менен келгенин баса белгилеп кетүү керек. Эң кызыгы жалпы оюндардын ичинен тогуз коргоол түрүнөн кыз-келиндердин бирдей шартта, бирдей укук алышып күч сынашканы бул оюндун түрүнүн келечеги кең болуп, дүйнө элине тез эле таралып кеткендигин айгинелейт. Таймаш кыз-келиндер менен эркектер арасында бөлөк уюштурулду. Кыз-келиндер арасында 10 жаат, эркектер арасында 12 жааттын спортчуларынын арасында абдан курч мүнөздөгү оюндар болуп өттү. Жалпы 35 спортчулардын арасында 5 эл аралык даражадагы спорт чеберлери, 9 спорт чебери катышып, популярдуу дебюттар, курч миттельшпилдер кызыктуу эндшпилдер ойнолду. Чеберлер арасындагы оюндардын жетимиш төрт пайызы «эки тишти» (7-үй) дебютту ойноп «далы» (4-үй) менен «ак колтук» (6-үй) туз алмашуу, же «ак колтукка» (6-үй) туз курмандык кылуу варианттары көп кездешти. Оюндардын

аягында курмандык кылуу вариантында ак тарабы туздун күчүнө карабастан жеңишке ээ болсо, туз алмашуу вариантында «ак колтуктун» (6-үй) тузу үстөмдүк кылып турду десек, башкача айтканда кара тарабы «ак колтуктун» (6-үй) тузу менен утулуп калып жатты, ал эми ак тарап тескерисинче утушка ээ болду. Бул мисал тогуз коргоол оюнунун татаалдыгын далилдейт.

Төмөндө биз эл аралык даражадагы спорт чеберлери, бүткүл дүйнөлүк көчмөндөр оюндарынын жеңүүчүсү Казакстан жаатынын мүчөсү Кабиев Нурбек ак тарабында, кара тарабында Кыргызстан курама жаатынын мүчөсү 2013-жылкы Азиянын чемпиону Джамакеев Анарбектин жана Кыргызстан - 2 жаатынын мүчөсү спорт чеберине талапкер Мамбеталиев Белек ак жагында, кара жагында Каймулдин Жанат Казакстан жаатынын мүчөсү эл аралык даражадагы спорт чебери 2014-жылдагы акыл оюндарынын дүйнөлүк олимпиаданын жеңүүчүсү менен болуп өткөн оюндарга анализ жүргүзөлү.

**I мисал:**

Кабиев Н. (Казакстан) – Джамакеев А. (Кыргызстан – 1)

Жүрүштөр ирээти	Ак жагы (Кабиев Н.)	Кара жагы (Джамакеев А.)
1	76	76
2	99	89
3	67	34
4	56х	47
5	36	14х
6	57	12

9	8	7	6	5	4	3	2	1
15	4	5	X	16	3	4	15	-
27 коргоол								
					16 коргоол			
14	14	2	X	1	4	7	13	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Оюндун 6-жүрүштөн кийинки абалы.

«Эки тишти» (7-үй) ээрчүү дебютунун 6-4 туз алмашуу варианты ойнолду. Кара тарабы актардын 6-жүрүшүнө 12 деп жооп берди, бул дебютта мындан тышкары дагы 26 же 95 деген варианттар ойнолуп жүрөт. Эске салсак «оюндун башы» башкача айтканда «дебют» – бул туз алмашып, же

оюнду тобокелге салып тузду эки – үч байга алмашып, ошондой эле оюнга койгон стратегияга тандоо жазалган баштапкы жүрүштөр аткарылган бөлүм. Эми тогуз коргоол оюнунун татаалдыгын далилдөө максатында төмөнкү дебютка назар салсак:

**II мисал:**

Мамбеталиев Б. (Кыргызстан – 2) – Каймулдин Ж. (Казакстан)

Жүрүштөр ирээти	Ак жагы (Мамбеталиев Б.)	Кара жагы (Каймулдин Ж.)
1	76	98
2	66	87
3	12	76
4	25	78
5	48	36х
6	94	16

Актардын 6-жүрүшүнө кара тарабында көп кездешкен 2 вариант бар, 1-вариант 94, 2-варианты 16 жогоруда кара тарап 2-вариантты тандап алды.

9	8	7	6	5	4	3	2	1
6	3	4	5	4	16	3	4	1
12 коргоол								
					38 коргоол			
5	4	17	4	17	X	3	15	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Бул жогорудагы оюндун 6-жүрүштөн кийинки абалы.

Салыштырып айтканда биздин чебер тогуз коргоолчуларыбыз эки түрлүү оюнда биринде кара тарабы «ак колтуктан» (6-үй)

туз алса, экинчи оюнда ак тарабы «ак колтуктан» (6-үй) туз алгандыгы белгилүү болду.

<b>Жүрүштөр нрээти</b>	<b>Ак жагы (Кабиев Н.)</b>	<b>Кара жагы (Джамакеев А.)</b>
7	82	28
8	17	39
9	57	85
10	93	13
11	63	89
12	12	78
13	37	12
14	91	27
15	22	12
16	68	24
17	23	23
18	56	36
19	56	34
20	68	46
21	13	81
22	37	79
23	56	78
24	67	95
25	26	12
26	68	45
27	85	82
28	58	92
29	56	12
30	68	45
31	14	91
32	37	45
33	67	89
34	23	78
35	23	89
36	35	34
37	93	12
38	81	12
39	91	28
40	91	89
41	56	78
42	72	93
43	91	13
44	81	35
45	78	89
46	89	91
47	68	91
48	56	89
49	35	78
50	23	89
51	67	34
52	56	48
53	89	45
54	79	52

9	8	7	6	5	4	3	2	1
4	3	3	X	2	1	1	6	2
60 коргоол								
				50 коргоол				
2	3	4	X	3	4	3	4	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Бул жогорудагы I мисалдын 54-жүрүштөн кийинки абалы, оюндун акыркы бөлүгүнө өттү. Кара тарабы жүрүшү аздыгынан жасап жемей ыкмасына барып 76

коргоол казанына топтоп, жеңилип калды. Демек, «ак колтуктун» (6-үй) тузу күчтүү болуп атаандашты жүрүшкө жыгып алды.

Жүрүштөр ирээти	Ак жагы (Мамбеталиев Б.)	Кара жагы (Каймулдин Ж.)
7	84	12
8	32	12
9	89	51
10	93	12
11	54	12
12	41	34
13	92	12
14	91	56
15	34	85
16	73	12
17	82	12
18	29	75
19	13	89
20	78	56
21	92	12
22	81	67
23	91	12
24	12	34
25	51	12
26	38	89
27	26	89
28	34	78
29	78	89
30.	78	78
31.	34	89
32.	23	67
33.	57	78
34.	44	12
35.	45	89
36.	34	34
37.	84	34
38.	78	45
39.	12	56
40.	23	67
41.	45	78
42.	34	89
43.	45	12



9	8	7	6	5	4	3	2	1
20	-	-	-	-	-	-	26	-
32 коргоол								
					72 коргоол			
-	-	-	-	5	X	1	2	4
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Ак жагы 78 жүрүп кара тараптын «ат өтпөс» (2-үй) үйүнөн туз алды. «Ак колтуктагы» (6-үй) туз «ат өтпөстөгү» (2-үй) туздан күчтүү болгону менен, ак тарабы утушка ээ болду. Оюндун аягын эндшпиль деп атап – эң көп техникалык-тактикалык ыкмаларды колдонуп, жүрүшкө ойноо же казанга коргоол топтоого багытталган бөлүм экенин эске сала кетели.

Берилген мисалдар аркылуу изилдөөдө оюндун аягында көп ыкмалар колдонулары көрсөтүлдү: жасап жемей, бай кармап байдын ордуна туз алуу, жүрүш кыскартуу, толтуруу, байды тосуу. Оюндун аягы келген учур 1-мисалда 54-жүрүштөн кийин келип 100-жүрүшкө чейин уланса, 2-мисалда 50-жүрүшкө жетпей эле оюндун жыйынтыгы белгилүү болуп калды. Ошонттип, тогуз коргоолдо оюндун эң

манилүү бөлүгү эндшпиль экенин баса белгиледик.

Жалпы 132 оюн ойнолду, мелдештин жүрүшүндө кыз-келиндер арасындагы жеке эсепте 35 оюн, эркектер арасында 45 оюн, ал эми жааттык оюндарда кыз-келиндер арасында 18 оюн, эркектер арасында 32 оюн.

Жеке эсептеги таймаш 5 оюндан турган швейцариялык ыраат менен өткөрүлдү. Ар бир оюнчуга бир сааттан убакыт берилди. Женүүчүлөрдү аныктоо үчүн, упайлары бирдей болгондорго кошумча көрсөткүчтөр колдонулду, алар Бухгольц коэффициенти – БК жана өсүү коэффициенти – ӨК, Эркектер жана кыз-келиндер арасындагы жеке эсептеги жыйынтыктары төмөнкү 1 - 2 жадыбалдарда көрсөтүлдү.

#### Кыз – келиндер

1-жадыбал

№	Өлкө	СД	I	II	III	IV	V	БК	ӨК	Орун
1	RUS	I	1	1	1	2	3			
2	SWE	СЧТ	0	1	1	1	2			
3	KAZ	ЭДСЧ	1	2	2	3	4	14		II
4	KGZ	СЧ	1	2	3	4	4	13	14	III
5	KAZ	ЭДСЧ	0	1	2	3	3			
6	USA	II	0	1	1	1	1			
7	RUS	СЧ	0	1	2	2	2			
8	RUS	I	0	0	0	1	1			
9	GER	II	0	0	0	0	1			
10	MGL	I	1	1	1	1	1			
11	UZB	I	0	0	1	2	2			
12	KGZ	СЧ	1	1	2	3	4	13	11	IV
13	KGZ	СЧ	1	2	3	4	4	17		I
14	KGZ	СЧ	1	1	2	2	3			

№	Өлкө	СД	I	II	III	IV	V	БК	Орун
1	KGZ	ЭДСЧ	1	2	3	3	4	15,5	III
2	RUS	I	1	2	2	3	3		
3	UZB	I	1	1	1	2	3		
4	KGZ	СЧ	0	1	2	3	3		
5	FRA	II	0,5	0,5	1,5	1,5	1,5		
6	USA	I	1	1	1	1	2		
7	USA	I	0	0	0	0	0		
8	GER	II	0	0	0	0	0		
9	UZB	СЧТ	0	1	2	3	4	10,5	IV
10	KAZ	ЭДСЧ	0	1	2	2	3		
11	RUS	СЧТ	0	0	0	0	1		
12	KGZ	СЧ	1	1	2	3	4	10	V
13	GER	II	0	0	0	0	0		
14	KGZ	СЧ	1	2	3	4	4,5	12,5	II
15	KAZ	ЭДСЧ	1	2	3	4	4,5	16,5	I
16	MGL	СЧТ	0	0	0	1	2		
17	RUS	СЧТ	0	1	1	2	2		
18	AUT	I	0,5	0,5	1,5	1,5	1,5		
19	USA	II	0	1	1	1	1		
20	RUS	I	1	2	2	2	2		
21	USA	I	1	1	1	2	2		

Жааттар арасында чучукулак тартпастан, ар бир жаат мүчөсү топтогон упайына ылайык шарттуу түрдө ар бир жааттын чеберчилик катары аныкталды. Аныкталган орундардын негизинде дүйнө жүзүнө белгилүү болгон «Double elimination» ырааты менен ойноо үчүн жааттардын тизмеги пайда болду. (Double elimination – бир жаатка же оюнчуга эки жолу утулганга чейин оюндан четтетилбеген, таймаштын жеңүүчүлөрүн аныктаган эң адилеттүү ырааттардын бири). Эркектер арасында биринчи топто сегиз жаат чыгыш биринчиден сегизинчи орунга чейин таймашышты. Чейрек финалда Кыргызстан-1 Германияны, Россия-1 Өзбекистанды, Казакстан АКШ-1ди жана

Кыргызстан-2 Россия-2ни эки нөл эсебинде утуп жарым финалда ат салууга укуу алышты. Жарым финалда Кыргызстан-1 Россия-1ди, Казакстан Кыргызстан-2ни эки нөл эсебинде жеңип, финалдык оюнда Казакстандын тогуз коргоолчулары чемпиондукка жетип, экинчи жана үчүнчү орунду Кыргызстан-1 жана Кыргызстан-2 ээлеп калган орундарды төмөнкү ирээт менен курама жааттар ээлешти, төртүнчү орун баштап он экинчи орунга чейин: Россия-1, АКШ-1, Өзбекистан, Германия, Россия-2, Австрия, Монголия, АКШ-2 жана Франция. Кыз-келиндер арасында биринчи орундан онунчу орунга чейин жогоруда аталган ыраат менен элеген орундары 3-жадыбалда.

## Жааттардын ээлеген орундары

	Өлкө	Эркектер	Кыз-келиндер
1	Австрия	IX	-
2	АКШ-1	V	VII
3	АКШ-2	XI	-
4	Германия	VII	IX
5	Казахстан	I	I
6	Кыргызстан-1	II	II
7	Кыргызстан-2	III	III
8	Монголия	X	X
9	Россия-2	VIII	V
10	Россия-1	IV	IV
11	Узбекистан	VI	VIII
12	Франция	XII	-
13	Швеция	-	VI

Бул көчмөндөр оюндарынын ачылыш аземинде өлкө башчысы Алмазбек Атамбаевдин спортчуларды жетектеп эл алдына алып чыкканы, көрөрмандардын түп көтөрүлө «Кыргызстан» деп ураан чакырышканы, баардык келечек муундарга дагы дем берип, улуттук оюндарыбыздын келечеги кең экендиги тууралуу кабар берет. Улуттук оюндар мындан ары дагы күч алып, салтка айланган, дүйнө эли суктанып, эңсеп күткөн иш чарага айланат деп үмүттөнөлү.

## Булактары

1. Биринчи бүткүл дүйнөлүк көчмөндөр оюндарынын жобосу.
2. КР спорттун улуттук түрлөрүн өнүктүрүү борборунун отчету.
3. Республикалык тогуз коргоол федерациясынын отчету.
4. Таймаштын жыйынтык протоколдору.
5. Жазуу бланктары.

### 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 377/373.89

#### ВЛИЯНИЕ ЭТНИЧЕСКИХ ИГР НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ 10-12 ЛЕТ

*Арыкова Ч.Н., Карасаева А.Х.*

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

*Аннотация. В статье анализируется влияние этнических игр на функциональные системы детей 10-12 лет.*

*Ключевые слова: физиологические механизмы, резерв, этнос, культура, этнические игры.*

#### 10-12 ЖАШТАГЫ МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРДЫН ФУНКЦИОНАЛДЫК СИСТЕМАСЫНА ЖАНА ДЕНЕ КЫЙМЫЛ ДАЯРДЫГЫНА ЭТНИКАЛЫК ОЮНДАРДЫН ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ

*Арыкова Ч.Н., Карасаева А.Х.*

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

*Корутунду. Макалада 10-12 жаштагы окуучу балдарга этникалык оюндардын функционалдык системасына тийгизген таасири тастыкталат.*

*Негизги сөздөр: физиологиялык механизмдери, этникалык оюндар, физикалык көрсөткүчтөр.*

#### INFLUENCE OF ETHNIC GAMES ON FUNCTIONAL SYSTEMS AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF SCHOOLCHILDREN 10-12 YEARS

*Arykova Ch. N., Karasaeva A. Kh.*

*Kyrgyz state Academy of physical culture and sport, Bishkek c.*

*Abstract. The article analyzes the influence of ethnic games on the functional systems of children 10-12 years old.*

*Key words: physiological mechanisms, reserve, ethnos, culture, ethnic games.*

**Актуальность.** Этнические игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие, они отражают все области материального и духовного творчества людей.

На основе учета зарубежных публикаций, подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстро меняющихся условиях. В ней появляется

творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласовании с коллективными действиями. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора; с одной стороны - дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать, с другой стороны, получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, познают

окружающую их среду. Все это, конечно, способствует воспитанию личности в целом. То есть игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность, совершенствование функции организма, черт характера играющих [2,5].

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания школьников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Исследованиями последних лет установлено, что увеличение объемов и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому нервно-психическому развитию моторики [7].

Повышение двигательной активности школьников при помощи физической культуры, в спорте, в режиме дня, с целью профилактики различных болезней, укрепления здоровья и развития физических качеств детей школьного возраста, на сегодняшний день в свете реформ общеобразовательной школы, является актуальным [3].

Значение этнических игр, как средство физического воспитания школьников. Этнические игры представляют одно из основных средств всестороннего физического воспитания детей. Задачи занятий этническими играми определяются целью разностороннего воспитания подрастающего поколения. При организации и проведении этнических подвижных игр необходимо учитывать идейность, научность и плановость использования игр, направленность и достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных результатов.

Игры для уроков физической культуры планируются в соответствии с программой физического воспитания общеобразовательных школ. Усвоенные знания и навыки должны наслаиваться на предшествующие и подкрепляться новыми. Важно, чтобы в новых играх совершенствовались приобретённые навыки и образовывались новые [1].

Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся. Каждая игра должна быть без трудностей трудности, чтобы ее участник мог преодолевать препятствия на пути к достижению цели. Доступность игр имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Они применяются и со специальной направленностью (в помощь спортивной тренировке, для организации активного отдыха, в лечебных целях) в юношеском, среднем и старшем возрастах. В занятиях различными видами спорта кыргызские народные подвижные игры (специально подобранные) часто используются как способ совершенствования техники [3,5].

Воспитательная, образовательная и оздоровительная ценность игры зависит, во-первых, от содержания, во-вторых, от методических приемов, с помощью которых ребенок овладевает играми, в-третьих, от способов их организации.

Руководитель обязан быть организатором игры и воспитателем детей в процессе ее проведения. Занятия народными подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру. Руководитель должен определить основные воспитательно-образовательные задачи, которые он намечает при проведении той или иной игры.

Для проведения этнических и подвижных игр важно, чтобы обстановка способствовала правильному процессу игры, развитию детского творчества, привитию организаторских способностей, хорошему усвоению правил [4,5].

Организм ребенка развивается непрерывно, но неравномерно. Анатомические и функциональные изменения, происходящие в каждом

возрасте, имеют свои особенности, поэтому создаются определенные предпосылки или условия для развития физических качеств и других способностей. Возрастные изменения у девочек и мальчиков происходят не в одни и те же годы и не совпадают по темпам. Так, например, в период полового созревания, сопровождаемые активизацией всех процессов, у девочек наступает раньше, чем у мальчиков. В 11-12 лет девочки опережают мальчиков в росте и весе. У мальчиков мышечная сила особенно сильно нарастает в 11-12 лет, а у девочек в 11-12 лет. Обмен веществ в младшем возрасте идет интенсивнее. Этот период (11-12 лет) в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. В этом возрасте продолжается окостенение хрящевых тканей, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объем мышц и их сила. Еще больше становится разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек. Поэтому необходимо учитывать эти различия и делить подростков по полу в силовых играх. Девочки еще больше увлекаются музыкой, играми, а мальчики силовыми. В различных играх на скорость бега, преодоление препятствий, метание на дальность, необходимо строго следить за одинаковым количеством мальчиков и девочек в каждой команде. В некоторых случаях проводить такие игры раздельно [10].

Организм мальчиков и девочек (10-11 лет) характеризуется значительным ускорением темпов роста. Усиленно растет костная система.

Сердце подростков отличается повышенной возбудимостью. Это одна из причин того, что игры, требующие большой подвижности могут вызвать у них быстрое учащение сокращений сердца и повышение кровяного давления [3].

**Задачи исследования** - определить уровень физического развития и физическую подготовленность детей 10-12

лет.

#### **Методы исследования.**

- Антропометрия.
- Определение частоты сердечных сокращений.
- Определение артериального давления по Короткову.
- PWC – 170.
- Педагогический эксперимент.
- Статистическая обработка.

#### **Организация исследования.**

Исследование проводилось на базе ШГ №48 г. Бишкек с сентября 2015 года по 26 апреля 2016 года и по комплексной программе, характеризующей физическое развитие и функциональное состояние организма детей. Эксперимент проводился среди учащихся 5 классов (5<sup>б</sup>, 5<sup>в</sup>). Общее количество обследованных 51 человек в возрасте 10 лет (28 мальчиков, 23 девочки). Эксперимент проведен с целью определения влияния этнических игр на функциональные системы организма детей и их работоспособность. Наблюдение проводилось в 2-х классах. В экспериментальной группе до проведения этих этнических игр были проведены обучающие семинары. Среди общеизвестных игр, на основе которых проводились исследования использовались и другие менее знакомые широкой публике этнические игры: «аксак кемпир бапалак», «ак сандык - көк сандык», «ак терек - көк терек», «ала күчүк», «аркан тартыш», «ашкабак талашмай», «жан бермей же тирилтмей», «жоо одарыш, жоо эңиш», «багынтуу», «басты-басты», «беш тумак», «бел кармашым тартышуу», «боортоктоп жылуу», «бутунан жыгылтмай», «бука тартыш», «буттун жардамысыз күрөшүү», «дубалдан ашып өтмөй», «аңкилдек атып кетмей», «арыктан секирип өтүү», «аттамай», «таяк менен узундукка секирүү», «тизелеп туруп күрөшмөй», «тооктор менен короз», «түртүшүү», «тырай», «үн чыгармай», «үн жаңырмай», «учту-учту», «чана тепмей», «чепти алуу», «чолок тоок», «чыбык ат», «ээрчишип жүрмөй», «этек кармашпай», «жөө чабыш», «каз-өрдөк», «качмай топ».

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате массового исследования школьников были получены данные характерные особенностям физического развития и функциональной подготовленности детей 10-12 лет. Анализ полученных данных свидетельствует о том, что показатели, характеризующие физическое развитие и деятельность функциональных систем организма детей в зависимости от пола и возраста имеет свои особенности. Так, по литературным данным, этот возрастной период характеризуется периодом значительных изменений организма детей в связи с наступлением первичных признаков полового созревания.

Причём, по темпам роста показатели физического развития девочек несколько опережают мальчиков-сверстников. По темпам развития определенных показателей физического развития и функциональных систем организма детей, девочек и мальчиков 10-12 лет, друг от друга отличаются так: девочки 10-11 лет по длине тела отстают от мальчиков на 1-2 см. В весе: в экспериментальной группе - девочки на 2,5 кг опережают мальчиков, в контрольной - мальчики на 4 кг опережают девочек (табл. 1).

Деятельность ССС (табл. 1,2) у девочек в зависимости от возраста, в отличии от мальчиков, характеризуется постепенным снижением ЧСС и резким

повышением гистологического объёма крови.

У девочек 10-11 лет по результатам эксперимента пульс равен 16,5 ударов за 10 секунд. У мальчиков того же возраста 16,6-17,5 ударов за 10 секунд. Это связано также ещё с тем, что мальчик в этом возрасте более активны в двигательном отношении, чем девочки.

Анализ результатов показателей PWC-170 свидетельствует о том, что работоспособность у детей 10-12 лет подвергается значительным изменениям. Абсолютный показатель работоспособности у мальчиков превышает показатели девочек, причем темпы повышения работоспособности у девочек ниже, чем у мальчиков.

В отличие от мальчиков, у девочек в 12 лет величина относительной работоспособности больше на 1,06 кгм/кг. Но в последующем резко снижается. Это происходит на фоне минимального роста массы тела. Вообще у детей 10-12 лет пробы PWC-170 составляет 400 кгм/мин у девочек, и 630 кгм/мин у мальчиков. У тренированных же детей 525 кгм/мин у девочек, 716-700 кгм/мин у мальчиков. Условия проведения пробы PWC-170: давалась нагрузка – подъёмы и спуски на ступеньку высотой 30 см, с числом подъёмов от 15 до 20 в минуту. Длительность каждой нагрузки составляла 30 минут, паузы между ними – 5 минут.

Таблица 1.

*Антропометрические данные и показатели по физической подготовленности школьников 10-12 лет*

Наименование	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Мальчики	девочки	Мальчики	Девочки
Рост (см)	136,8	135	139	137
Объём груди:				
Вдох (см)	67,3	68,3	68,3	65,3
Выдох (см)	58,7	64,3	64,3	61,0
Длина тела (см)	70,2	69,0	72	71
Вес тела (кг)	29,8	31,3	33,8	29,6
Артериальное давление (мм рт. ст.)	96,4/62,8	96,6/63,3	96,6/64,6	97/63
Пульс (кол-во уд.) 10 сек.	17,5	16,5	16,6	16,5

Пръжки в длину с места (см)	157,4	178,4	165	174
Метание мяча (1 кг) сидя, из-за головы (см)	321	311	342,0	346,6
Челночный бег 3*10м (сек)	9,05	8,9	9,0	8,3
Бег 30м (сек)	5,8	5,4	5,7	5,4
PWC - 170	630 кгм/мин	400 кгм/мин	716-700 кгм/мин	525 кгм/мин

**Заклучение.** педагогического свидетелствуют о положительном влиянии этнических игр на некоторые показатели функциональных систем (ЖЕЛ, ЧСС, АД) детей, их работоспособность и спортивные результаты. Так ЧСС стала реже на 0,1 - 1 удар, как у мальчиков, так у девочек. ЖЕЛ у мальчиков и девочек увеличилась - объем груди у мальчиков вырос на 5см, у девочек на 0,3см. А показатели абсолютной работоспособности экспериментальной группы в отличие от контрольной к концу эксперимента достоверно увеличилось: у мальчиков на 120 кгм, а у девочек на 100 кгм.

Следовательно, этнические игры положительно влияют на физическую подготовленность школьников.

**Результаты**

эксперимента

**Литература**

1. Айдаркулов К. «Манас» эпосундагы элдик оюндар. - Бишкек: Кыргызстан, 1994. - 56 б.
2. Айдаркулов К. Описание игры в ордо; по материалам эпоса «Семетей» // Кыргыз маданияты, 28 февраля 1980.
3. Айтмамбетов Д. Культура киргизского народа второй половины XIX- начала XX века. - Фрунзе: Илим, 1967. - 352 с.
4. Анаркулов Х.Ф. Кыргыз эл оюндары.- Б.: 1996.
5. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность. - Бишкек: КГФК, 2003. - 284 с.
6. Карасаева А.Х., Абдырахманова Д.О., Арыкова Ч.Н., Джаманкулов К.Д. Учебное пособие. Этнические игры кыргызов. -Б.: 2013.-316 с.

УДК 612.12:796.817

## ФИЗИЧЕСКАЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКОВ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

*Донбаев Д.Б., Даниярова Н.Н., Алымкулова А.О.*

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

*Аннотация. В статье описаны методики исследования физического развития и функциональной подготовленности организма подростков, занимающихся в группе по вольной борьбе.*

*Ключевые слова: физическое развитие, функциональная подготовленность, мониторинг, вольная борьба.*

## ЭРКИН КҮРӨШ БОЮНЧА ӨСПҮРҮМДӨРДҮН ФИЗИКАЛЫК ӨРЧҮШҮ ЖАНА ФУНКЦИОНАЛДЫК ДАЯРДЫГЫ

*Донбаев Д.Б., Даниярова Н.Н., Алымкулова А.О.*

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

*Корутунду. Макалада физикалык өрчүшүнүн усулдук изилдөөсү жана өспүрүмдөрдүн денесинин эркин күрөш боюнча тайпалардагы даярдыгы аныкталган.*

*Негизги сөздөр: физикалык өрчүш, функционалдык даярдык, эркин күрөш.*



# PHYSICAL AND FUNCTIONAL PREPAREDNESS FOR TEENAGERS ON FREEDOM CONTROL

Donbaev D.B., Daniyarova N.N., Alymkulova A.O.

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

**Abstract.** In the article methods of research of physical development and functional readiness of an organism of teenagers engaged in group on free-style wrestling are described.

**Key words:** physical development, functional preparedness, monitoring, free-style wrestling.

**Актуальность.** Развитие физических качеств у детей и подростков, зависит, во-первых, от возрастного развития физиологических систем, а во-вторых от механизмов их взаимодействия [1,2,3]. Теоретические и фактические материалы предлагают использовать индивидуальные программы физической и технико-тактической подготовки спортсменов по вольной борьбе [4,5,6]. Адаптация организма юных спортсменов к физическим нагрузкам диктует необходимость в изучении многих физических и функциональных показателей остается актуальной, и требует своего дальнейшего изучения [7,8,9].

## Цель:

1. Получить полноценную информацию о физическом развитии и функциональной подготовленности подростков по вольной борьбе.

2. Дать практические рекомендации тренерам детской юношеской спортивной школы в комплексной оценке показателей здоровья.

**Методы исследования.** При этапном исследовании были использованы следующие приборы и оборудование:

• Тонومتر – прибор автоматический «Omron M5». Для измерения артериального давления, АД (АД<sub>с</sub> и АД<sub>д</sub>) и пульса (ЧСС);

• Секундомер – для измерения пульса (ЧСС), частоты дыхания (ЧД), задержки дыхания;

• Спирометр сухой ССП (ТУ-84-1-2287-77) -для измерения жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ);

• Кистевой динамометр (ДРП - 90) – для измерения силы кисти правой и левой руки;

• Ростомер – для измерения роста стоя и сидя;

• Весы – для определения массы тела;

• Сантиметровая лента – для измерения окружностей тела (груди, запястья);

• Маты, скамейки – для выполнения тестов, характеризующих физическое развитие и функциональную подготовленность;

• Биохимическое исследование анализов мочи (Combina 11S) –для быстрого качественного и полуколичественного определения тест полосками концентрации белка, глюкозы, кетонов, рН, билирубина, аскорбиновой кислоты, уробилиногена, удельной плотности, нитритов, крови (эритроцитов и гемоглобина) [10].

• Компьютер – для внесения базы данных подростков, занимающихся в группе по вольной борьбе, их обработки и хранения информации.

Исследование проходило в два этапа. На первом этапе собирали фактический материал. На втором этапе по полученным фактическим данным, был составлен и рассчитан индивидуальный мониторинг показателей физического развития и функциональной подготовленности каждого спортсмена по вольной борьбе. Использованные расчётные формулы и индексы систематизированы, обработаны методом вариационной статистики по Стьюдену и Фишеру [11].

В исследовании приняли участие 17 подростков по вольной борьбе ДЮСШ г. Кочкор-Аты, в весенний период года.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Для получения фактических показателей физического развития нужно измерить всего два показателя – это рост и вес подростка. Получив эти средние математические данные  $M \pm m$ , по росту ( $160 \pm 2,86$ ) см, весу ( $49 \pm 4,07$ ) кг, дополнительно можно получить ценную

информацию с помощью формул и индексов о росто-весовых показателях у подростков:

- индекс Кетле, г/см ( $301 \pm 19,86$ );
- идеальный вес, кг ( $56 \pm 3,41$ );
- дефицит или избыток веса тела, кг ( $9 \pm 1,44$ );
- отклонение от идеального веса, % ( $15 \pm 1,82$ ).

Следующее измерение физического развития характеризует развитие грудной клетки. Один из показателей органов дыхания – это экскурсия грудной клетки. При хорошей экскурсии грудной клетки нормальные значения его составляют 8-10 сантиметров. У обследованных подростков экскурсия грудной клетки, составило  $8,56 \pm 0,70$  см. Полученная нами разница между замерах окружности грудной клетки (ОГК), показали хорошую подвижность лёгких ОГК (в паузе)  $78 \pm 8,73$  см, ОГК (на вдохе)  $85 \pm 2,47$  см, ОГК (на выдохе)  $82 \pm 2,35$  см. Расчётным методом можно определить индекс Эрисмана. Он оказался положительным и составил в среднем ( $3,42 \pm 0,63$ ). К показателям физического развития относится измерение кистевым динамометром силы кистей обеих рук. Показатели кистевой динамометрии и силового индекса правой руки были сильнее чем левой. Кистевая динамометрия правой руки,  $25 \pm 3,48$  кг и левой руки  $18 \pm 2,80$  кг. Силовой индекс правой руки, составил  $38 \pm 4,70$  кг, а левой руки  $33 \pm 3,79$  кг.

К показателям физического развития относится определение типа телосложения. Очень простой метод измерения предложен Б.Х. Ланда (2005). Просто нужно измерить окружность запястья руки сантиметровой лентой, полученный результат показывает к какому типу телосложения относится спортсмен (астенику, гиперстенику или нормостенику). Обследованные подростки были в основном нормостениками  $16 \pm 0,45$  см. Показатель внешнего дыхания, жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ), один из основных параметров физического развития, хотя он относится к функциональным тестам. У подростков в среднем оно составило  $3006 \pm 182$  мл<sup>3</sup>.

**Функциональная подготовленность сердечно – сосудистой системы.** Для этого

следует исследовать два показателя – пульс (частоту сердечных сокращений) и артериальное давление (АД), систолическое (АД<sub>с</sub>) и диастолическое (АД<sub>д</sub>) в состоянии покоя. Дополнительно для выяснения функционального состояния сердечно – сосудистой системы и переносимости одноразовых дозированных физических нагрузок в виде приседаний за определенный промежуток времени (20 или 30 приседаний за 30 секунд).

У подростков пульс в покое сидя (ЧСС) составил  $71 \pm 3,96$  уд/мин. Для получения информации о состоянии вегетативной нервной системы его (симпатического отдела), пульс можно измерить в положении лёжа на кушетке ( $65 \pm 6,79$ ) уд/мин и постепенно вставая измерить пульс в положении стоя  $84 \pm 6,79$  уд/мин, вы получите показатель ортостатической пробы. Это один из важных диагностических показателей, свидетельствующих о наступающей перетренированности организма спортсменов. Для получения полной информации о пульсе мы измеряли её в состоянии покоя (лёжа, сидя и стоя), и после однократной дозированной физической нагрузки в виде приседаний, где наблюдалось достоверное увеличение пульса после 20 приседаний ( $P < 0,001$ ), и после 30 приседаний ( $P < 0,001$ ). Значительное увеличение пульса, по сравнению с её измерением в покое, указывает на оптимальный уровень физической нагрузки.

Хорошую динамику пульса можно наблюдать у подростков, занимающихся вольной борьбой. Как описано выше, этот показатель оказался очень информативным, как в состоянии покоя, так и после дозированной физической нагрузки, а также в периоде восстановления к концу первой минуты. Пульс в покое сидя составил  $71 \pm 3,96$  уд/мин, после 20 приседаний за 30 секунд, после 30 приседаний за 30 секунд  $86 \pm 2,26$  уд/мин, и в период восстановления в конце 1 минуты  $69 \pm 5,58$  уд/мин. Видно, что пульс очень быстро восстановился к концу первой минуты. Один из важных показателей функционального состояния

сердечно-сосудистой системы - это измерение артериального давления. У подростков артериальное давление систолическое в покое составило  $113 \pm 4,07$  мм.рт.ст., а диастолическое  $65 \pm 3,40$  мм.рт.ст., то есть оно находилось в возрастных пределах. Достоверных изменений после дозированной физической нагрузки в виде приседаний нами не выявлено.

Измерив всего два показателя в состоянии покоя (пульс и артериальное давление) с помощью расчётных формул и индексов можно получить дополнительную информацию о функционировании сердечно-сосудистой системы. Рассчитав разницу между систолическим и диастолическим давлением вы получите пульсовое давление  $47 \pm 4,63$  мм.рт.ст. Индекс Кердю характеризует вегетативную регуляцию сердечно-сосудистой системы, и у подростков был очень хорошим и составил  $0,93 \pm 0,08$  усл.ед, при норме 1. Коэффициент выносливости по Квасу характеризует работу сердца. Нормальные значения его составляют 16. У подростков он был очень хорошим ( $17 \pm 4,65$ ). Для оценки физической работоспособности, можно рассчитать индекс Руффье. Значения его составляют: отличные от 0-5; хорошие от 6-10; удовлетворительные 11-15; неудовлетворительные более 15. У наших подростков индекс Руффье составил  $4,60 \pm 1,33$  усл.ед.

Для определения максимального потребления кислорода МПК, использована простая методика расчета, и обозначается буквенно объем кислорода (ОК), это то количество кислорода, которое испытуемый может получить за одну минуту. Для определения общей физической работоспособности  $PWC_{170}$ , использована простая формула. У обследованных нами подростков, кислородное обеспечение оказалось достаточным, а физическая работоспособность очень хорошей.

**Внешнее дыхание.** Для получения информации о функционировании внешнего дыхания определяли жизненную ёмкость лёгких. По её данным дополнительно получили два показателя. Первый -какая должна быть жизненная ёмкость лёгких (ДЖЕЛ). Она составила у подростков  $4021 \pm 83$  мл<sup>3</sup>. Жизненный индекс составил  $56 \pm 7,28$  мл<sup>3</sup>/кг, это свидетельствует о хороших результатах у подростков.

Частоту дыхания в покое определяли в положении стоя и сидя. Оно было учащено в положении стоя  $33 \pm 3,88$  количество раз в 1 минуту, а в положении сидя составило  $28 \pm 5,57$ .

Для определения переносимости дозированных нагрузок с задержкой дыхания на вдохе и на выдохе, использовали пробы Штанге и Генчи. Подростки дольше задерживали дыхание на вдохе проба Штанге  $47 \pm 5,69$  сек. и меньше времени на выдохе пробе Генчи  $38 \pm 7,74$  сек. Показатели внешнего дыхания у подростков по вольной борьбе хорошие, и характеризуют о высоком функциональном состоянии лёгочной ткани.

**Биохимические показатели мочи.** Для исследования использовались быстрые скрининговые тест полоски, для качественного и полуколичественного биохимического исследования мочи, применяли тест полоски фирмы Human. Для проведения пробы необходимо всего 1 миллилитр свежей мочи, собрать в пластмассовый стаканчик, опустить одну полоску в мочу и получить «анализ на дому», не выходя из спортивного зала. Не надо ходить ни в какие лаборатории. Сравнить полученное окрашивание тест полоски с показателями готового контейнера и записать результаты в таблицу. Полученный результат сравни с нормальными значениями показателей мочи. Исследование мочи представлено в таблице 1.

## Биохимические показатели мочи у подростков по вольной борьбе определяемые тест полосками (Comбина 11S).

Показатели	Уд. вес, ед	Лейкоциты, Leu/ml	Нитриты, ед.	pH, ед.	Аскорбиновая кислота, ммоль/л	Белок, г/л	Глюкоза, ммоль/л.	Кетоны, ммоль/л	Уробилиноген, умоль/л	Билирубин, ммоль/л	Кровь, эритроциты, Ery/ml	Кровь, гемоглабин, Ery/ml
M+m	1,025+1,35	0+0	0+0	5,07+024	0+0	0+0	0+0	0+0	0+0	0+0	0+0	0+0
Нормальные значения	1,015-1,025	0	0	5,5-5,6	0	0	0	0	0	0	0	0

Таким образом, проведенные нами исследования необходимо внедрить в комплексную оценку состояния здоровья подростков по вольной борьбе в ДЮСШ. Составленный мониторинг здоровья по показателям физического развития и функциональной подготовленности подростков по вольной борьбе дает ценную информацию самому спортсмену, его тренеру, родителям, и проследить поэтапно базу данных по компьютеру.

Приборы и оборудование легко выполнимые, качественные, автоматические и транспортабельные. По данным исследования можно с помощью расчетных параметров, рассчитать дополнительно много показателей физического развития и функциональной подготовленности подростков.

Наиболее информативными показателями оказались весо-ростовые индексы, показатели динамометрии, экскурсии грудной клетки, индекс Эрисмана, проба Штанге, проба Генчи, тип телосложения (нормостеники), коэффициент выносливости по Квасу, индекс Руффье, индекс Кердю, МПК по показателям ОК и ОК<sub>170</sub>, и ортостатическая проба.

#### Выводы.

• Составить мониторинг здоровья для каждого подростка по вольной борьбе. Проводить ежегодно обследование в начале

учебного года в сентябре, и в конце учебного года в мае.

• Результаты исследования показали, что подростки по вольной борьбе, здоровы, выносливы, физически подготовлены.

#### Литература

1. Детская спортивная медицина / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущёва. – М.: Медицина, 1991. – 560 с.
2. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
3. Шварц В.Б., Хрущёв С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 154с.
4. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 221с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624с.
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 384с.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005. – 192с.
8. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник / Г.А. Макарова. – 3-е изд.

- стереотип. –М.: Советский спорт, 2008. –480с.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. –М.: Физкультура и спорт, 1982. -237с.
  10. Даниярова Н.Н. Лабораторные работы по биохимии и биохимии мышечной деятельности: Учебное пособие для студ. вуз. и фак. физ. культуры и спорта. -2-е изд., перераб. и доп. –Б.: Айат, 2013. -176с.
  11. Лапач С.Н. Статистика в науке и бизнесе. –К.: Морион, 2002. - 640с.
  12. Даниярова Н.Н., Ларионов А.Ф., Перунов С.В., Альмкулова А.О. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности детей, занимающихся национальными видами спорта (на примере дзюдо). // Вестник ФКиС. “Национальные виды спорта и духов. нравств. восп. спортсменов, проблемы и перспективы развития”.- Б.: КГАФКиС, 2011.- С.50-51.
  13. Даниярова Н.Н. Биохимический контроль в спорте// Вестник ФКиС, 2016.-№2.-С.98-101.

УДК 796.071

### ТРЕНИРОВКА СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕГОРЬЯ (краткий обзор)

*Дуйшенов А.Ж., Ишмухамедов А.А., Мурсалиев М.А.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек*  
**Аннотация.** В статье рассматривается использование условий среднегорья для повышения работоспособности спортсменов после спуска с высокогорья. Определены сроки выступления на соревнованиях после спуска с высокогорья на фоне повышения работоспособности.

**Ключевые слова:** среднегорье, выносливость, адаптация, реадaptация, гипоксия, тренировочные нагрузки, подготовительный, соревновательный, восстановительный и период.

### СПОРТСМЕНДЕРДИН ОРТО ТООЛУК ДЕНГЭЭЛИНДЕ МАШЫГУУСУ (кыскача маалымат)

*Дуйшенов А.Ж., Ишмухамедов А.А., Мурсалиев М.А.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.*  
**Корутунду.** Макалада бийик тоодон түшкөндөн кийин орто тоо машыгуусун спортсмендердин жөндөмдүүлүгүн өстүрүү үчүн оптималдуу колдонуу.

**Негизги сөздөр:** орто тоо, жөндөмдүүлүк, адаптация, реадaptация, гипоксия, машыгууну жүктөө, даярдоо, мелдеш, өз калыбына келүү, мезгил.

### TRAINING ATHLETES IN THE CONDITIONS OF THE MIDDLE MOUNTAINS

*Duyshenov A.J., Ishmuhamedov A.A., Mursaliev M.A.*

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

**Abstract.** This article is about optimal use of the middle mountains for increasing the endurance of athletes after descent from the mountains. Determining the timing of performances at competitions against the background of increased endurance.

**Keywords:** Middle mountains, endurance, adaptation, re-adaptation of hypoxia, training loads, preparation, competition and recovering, period.

**Введение.** В настоящее время увеличение функциональных возможностей организма и повышение специальной подготовки спортсменов является актуальной проблемой [9,10,11]. В некоторых видах спорта (бег, спортивная ходьба, лыжи, плавание, велосипед, бокс, борьба и др.), где выносливость является одним из ведущих физических качеств и составляет около 65%, разработка эффективных средств и методов совершенствования выносливости имеет огромное значение. Современный уровень нагрузок и количество занятий возрос, что стало необходимостью для улучшения функциональных возможностей организма спортсмена. Физиологические механизмы адаптации к среднегорью (к гипоксии, физической нагрузке) направлены на выносливость, высокая резистентность тканей коры головного мозга к гипоксии, увеличение мощности митохондрий [8,9].

**Цель исследования** - повышение работоспособности спортсмена.

**Результаты исследования.** Тренировка в условиях среднегорья является эффективным средством для повышения функциональных возможностей организма, даже при снижении достигнутых на равнине объемов и интенсивности тренировочных нагрузок. Важно отметить, что после реакклиматизации спортсменов рост спортивных результатов и длительность сроков их поддержания эффективнее, чем у тренирующихся в равнинных или низкогорных условиях [7,11].

Следует отметить, что на процесс акклиматизации спортсменов существенно могут влиять побочные факторы: предварительный «горный» стаж спортсменов, климатическая зона, откуда прибыл спортсмен, состояние тренированности, индивидуальная устойчивость к гипоксии, квалификация спортсмена, возраст и пол спортсмена, цель (акклиматизационной) тренировки.

В последние годы многие исследователи, тренеры, спортсмены и др. стали проявлять немалый интерес к влиянию средних высот на организм

человека. Известно, что в покое и при небольших физических нагрузках у большинства людей на этих высотах обычно не отмечается заметных изменений в газотранспортной системе. Однако, при переезде из низкогорья в среднегорье у спортсменов уже в 1-й день зарегистрированы увеличение концентраций гемоглобина, нарастание молочной кислоты, учащение пульса, повышение артериального давления, головные боли, бессонница, ухудшение координации движений, снижение выносливости. При этом влияние климата среднегорья на работоспособность человека сопровождается увеличением кислородного запроса, обусловленных недостаточной вентиляцией и снижением производительности сердца, обуславливая снижение работоспособности человека [10].

Механизм адаптации при тренировках в горах имеет фазовый характер: первая фаза (8-12 дней) осуществляется за счет срочного использования функционального резерва транспортной, энергетической, нейроэндокринной и других систем. Во второй фазе (16-20 дней), за счет увеличения количества митохондрий повышается мощность дыхательного ресинтеза аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), поднимается порог анаэробного обмена (ПАНО), восстанавливается функциональный резерв, увеличивается аэробная производительность. Третья фаза характеризуется стабилизацией моторно-висцеральным стереотипом и биоэнергетической структурой нагрузок различного метаболического уровня, которые происходят на 4-5 неделе пребывания на высоте [5].

Результаты анализа позволяют сделать вывод, что наибольший положительный эффект в основных соревнованиях на равнине можно достигнуть при 3-4 разовом использовании гор в годичном цикле тренировок. Оптимальная продолжительность горного этапа тренировки для получения функционального роста и работоспособности на равнине должна составлять 18-21 день. Обычно такая же

схема применяется и перед главными соревнованиями.

**Планирование тренировки в условиях среднегорья.** На основании анализа литературных данных, опыта тренеров и спортсменов для успешного выступления можно рекомендовать 3 горных этапа:

1) Подготовительный период (3-4 мес.), тренировка на равнине, три сбора по общей физической подготовке (ОФП) перед соревнованиями в среднегорье.

2) Соревновательный период, три сбора по 21 дню в среднегорье.

3) Восстановительный период, 3 сбора по 21 дню в среднегорье 90% по ОФП и специально физическая подготовка (СФП) 10%.

Целесообразно проводить сборы в горах при наличии в годичном цикле нескольких полных циклов тренировки в подготовительном и в соревновательном периодах. После определения места сборов, тренеру необходимо решить на какой высоте целесообразно проводить тренировки и в какой последовательности следует поднимать спортсменов в среднегорье.

В настоящее время наиболее эффективной зоной акклиматизации рекомендуют высоты от 1500-2500м, так называемая «естественная зона» физиологической адаптации человека. Подавляющее большинство спортивных баз находятся в пределах указанных высотных уровней (Иссык-Куль 1700-2000м, Чимбулак 2200-2500м). Многие выдающиеся результаты в видах спорта связанных с проявлением выносливости были достигнуты спортсменами, проживающими на высотах 1300-2700м над уровнем моря. Специальные исследования показали, что выполнение большой нагрузки на высотах выше 2500-3000м лимитируются функциональными возможностями организма спортсмена и нарушают тонкие координационные механизмы регуляции движений. Прежде чем перейти к методике тренировки спортсменов в видах спорта, связанных с преимущественным проявлением

выносливости, необходимо уточнить сроки (длительность) тренировки в условиях среднегорья. Известно, что обычная, наиболее часто применяемая продолжительность учебно-тренировочных сборов является 3 недели.

Задачи тренера перед учебно-тренировочными сборами в условиях среднегорья:

- Подготовка спортсмена к выполнению больших нагрузок на равнине с использованием учебно-тренировочных сборов (УТС) в среднегорье.

- Подготовка спортсмена к выступлению на соревнованиях в равнинных условиях с использованием УТС в условиях в среднегорья.

- Подготовить спортсмена к выступлению на соревнованиях в среднегорье с использованием УТС в условиях в среднегорья.

- Реабилитация (лечебно-профилактические мероприятия, активный отдых, создание неспецифической устойчивости организма, накопление «горного стажа») спортсмена.

Известно, что чем больше «горный» стаж спортсмена, тем меньше сроки «острой» акклиматизации, тем больше предпосылок для успешного выступления на соревнованиях в условиях высокогорья. В первую очередь, выносливость спортсмена объясняется длительностью воздействия естественных климатографических условий среднегорья, поэтому желательно, чтобы тренировка в среднегорье должна проходить на высоте и в тех климатических условиях, где будут проходить соревнования. Минимальный срок «акклиматизации» для успешного выступления спортсменов (высокой квалификации) в условиях среднегорья составляет (10-12 дней), так как этот срок после которого спортсмен, имеющий «горный» стаж, сможет выполнить нагрузку, равную равнинной, но не более. Для успешного выступления в равнинных условиях многие исследователи и опыт учебно-тренировочных сборов рекомендуют в основном 21 дней. Обычно в первые 2 дня после спуска с гор, удачно

выступают в соревнованиях больше половины спортсменов. С 3-го по 5-й день почти три четверти. После этого наступает спад, который наиболее ярко выражен на 9-10 й день. Далее результаты растут к 13-15 дню, 20-21 дню, и к концу третьей недели достигают 80%. Ранее отмечалось, что на организм спортсмена впервые попавшего в условия среднегорья влияет весь комплекс климатогеографических факторов, при ведущей роли гипоксического фактора, как главного при выполнении мышечной работы. Но не нужно считать, что этот процесс даже у спортсменов, адаптированных к гипоксии, проходит без функциональных изменений [4].

Опыт наблюдений показал, что на 1-3-е дни пребывания в горах у спортсменов могут наблюдаться: снижение аппетита, нарушение сна, желудочно-кишечные расстройства, головокружение, головные боли, апатия, нарушение координации движения, у женщин нарушения менструального цикла. Эти изменения заставляют тренеров тщательно дозировать нагрузку в первой неделе тренировки в среднегорье. Адаптация к мышечным напряжениям в среднегорье индивидуальна, поэтому необходимо каждое тренировочное занятие планировать строго индивидуально [2]. Доказано, что наилучшим вариантом и планирование микроциклов является привычной для спортсмена 4-х, 7-и или 10-дневный сбор, к началу которого необходимо планировать выезд спортсмена в среднегорье. Исследования показали, что в первую неделю пребывания в горах процесс «акклиматизации» должен проходить активно, однако объём и интенсивность нагрузок должны быть снижены на 10-20% и на 40-50% от уровня равнинных нагрузок. Объём и особенно интенсивность нагрузок на первой неделе могут быть снижены всего на 5-10% и 20-30% соответственно. Большое значение здесь имеют дополнительные нагрузки: утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ), длительные прогулки, терренкур в горы на различные близлежащие высоты, равномерный бег. При выполнении упражнений и при

переходе к специализированной тренировке следует увеличивать время отдыха между повторениями и сериями упражнений, в перерыве необходимо выполнять упражнения на восстановление, так как условия естественной гипоксии в горной местности быстро приводят к недостаточному снабжению тканей кислородом, приводя к явлениям гипоксии. Нагрузку, запланированную на день целесообразно распределить на 2-3 разовую тренировку.

1) Первый 3-х недельный сбор в горах, в первые десять дней объём нагрузки снижается на 20-30%, интенсивность на 50-60%, соревнования и контрольные задания исключаются.

2) Второй 3-х недельный сбор - должен состоять из увеличения специальной работы, достигая уровня на равнине, при этом интенсивность нагрузки на 20 - 30% ниже, и чем на равнине, можно проводить однодневные соревнования.

3) Третий и четвертый 2-недельные сборы, которые предшествуют непосредственной подготовке к соревнованиям, программа тренировок должна соответствовать равнинной, но после интенсивных нагрузок обязателен день активного отдыха [12].

Необходимо при планировании индивидуальных занятий обращать внимание на показатели: пульса, контрольных заданий, медицинского контроля, самочувствия спортсмена и различным средствам восстановления (гидро-вибромассаж, ручной массаж, медикаментозное спецпитание, парная сауна и т.п.). Следует отметить, что систематическое осуществление врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья и физической подготовленности спортсменов является одним из ведущих пунктов работы тренера в течение всего периода среднегорной тренировки [3].

После возвращения с гор на равнину впервые дни у некоторых спортсменов наблюдаются те же симптомы в состоянии, как и впервые дни пребывания в горах. Недоумения многих тренеров и спортсменов по этому поводу, когда



организм из «жестких» условий горного климата переходит в равнинные условия не оправданы, так как организм спортсмена после адаптации к среднегорному климату должен заново акклиматизироваться к равнинному. Эффективность тренировки в условиях среднегорья существенным образом зависит от материально-технического обеспечения. Поэтому тренер и организаторы сбора обязаны предварительно ознакомиться с состоянием инвентаря и оборудования, а также устранить недостатки. Большое значение имеет обеспечение спецпитанием, рассчитанным для среднегорья, предварительная санация спортсменов, так как недостаточно серьезное внимание к этим вопросам приводит к возникновению или обострению хронических заболеваний, желудочно-кишечным расстройствам. Также следует обратить внимание на организацию быта, досуга и развлечений спортсменов, особенно в условиях длительных (4-недельных) горных сборов. Рационально разработанная схема культурно - массовых мероприятий поможет спортсмену преодолеть лишнюю психическую напряженность и утомление, вызванные однообразными климатогеографическими условиями и специфическими обстоятельствами длительных сборов [1].

**Заключение.** Тренерам и спортсменам целесообразно участвовать в соревнованиях на 3-5 день, 13-15 день, 20-22 день после спуска с гор, так как в эти сроки наблюдается повышение работоспособности у спортсменов.

#### Литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
2. Сулов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б., Холодов Ж.К. Спортивная тренировка в условиях среднегорья. – М.: РГАФК, 1999. – 202 с.
3. Ларионов А.Ф., Андреев М.В., Ишмухамедов А.А. «Организация и проведение сборов на различных этапах подготовки спортсменов. Метод. пос. – Б.: – 2017. – С. 25.
4. Ишмухамедов А.А. Методы интенсификации тренировочного процесса борцов высших разрядов в соревновательном периоде подготовки: автореф. дисс., канд. пед. наук. – М.: 1984. – С. 25.
5. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. М.: Физкультура и спорт, 1983. – 173 с.
6. Иванов А.С., Макогонов А.Н., Финогонов В.С., Хван М.У. Проблемы использования условий гор в системе подготовки спортсменов высшей квалификации. – Алма-Ата: Казахский институт физической культуры, 1974. – С. 44-46.
7. Агаджанян Н.А., Миррахимов М.М. Горы и резистентность организма. – М.: «Наука», 1970. – С. 168-169.
8. Алипов Д.А., Омурзаков Д.О. Среднегорье и спортивная тренировка. – Ф.: «Мектеп», 1974. – С. 13-90.
9. Кудайбердиев З.М., Шмидт Г.Ф. Работоспособность человека в горах. – Л.: «Медицина», 1982. – С. 33-47.
10. Гониянц С.А. Методика тренировки спортсменов в условиях среднегорья. – М.: 1978. «Союзобеспечение». – С. 24.
11. Зарифьян А.Г., Уголбаев И.С., Ишмухамедов А.А., Макеева В.С., Попов В.В. Особенности тренировки спортсменов в условиях высокогорья и среднегорья. Сб. науч. статей. – Фрунзе: КГУ. 1987. – С. 120.
12. Иванов А.С., Зима А.Г., Хван М.У. Тренировка в среднегорье на различных этапах подготовки спортсменов, учебное пособие. Алма-Ата: Казахский институт физической культуры, 1981. – С. 55.

## СПОРТЧУЛАРДЫН ЖҮРӨК КАН-ТАМЫР СИСТЕМАСЫНЫН ӨЗГӨЧӨЛҮГҮН ИЗИЛДӨӨ

*Казакбаева А.К.*

*Кыргыз -Түрк «Манас» университети, Бишкек ш.*

*Наралиев А.М., Муратбек у. С.*

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

**Корутунду.** Макалада физикалык көнүгүүлөрдүн туура жана үнөмдүү колдонуусу жүрөк, кан-тамыр системасынын функцияларына жана морфологиялык абалына оң таасир тийгизүүсү каралган.

**Негизги сөздөр:** спорттук медицина, физикалык көнүгүүлөр, спортчулардын жүрөктөрүнүн абалы, физикалык жүктөмдөр, кан-тамыр системасы, адаптация, морфологиялык өзгөчөлүктөр.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ

*Казакбаева А. К.*

*Кыргызско-турецкий университет «Манас», г.Бишкек*

*Наралиев А.М., Муратбек у.С.*

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

**Аннотация.** Правильное и экономическое использование физических упражнений положительно влияет на функции сердечно-сосудистой системы и их морфологическое состояние.

**Ключевые слова:** спортивная медицина, физические упражнения, состояние сердца спортсменов, физическая нагрузка, сердечно-сосудистая система, адаптация, морфологические изменения.

## PECULARITIES CARDIOVASCULAR SYSTEM RESEARCH OF SPORTSMEN

*Kazakbaeva A.K.*

*Kyrgyz-Turkish "Manas" University, Bishkek c.*

*Naraliev A.M., Muratbek u. S.*

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

**Abstract.** Article presents the correct and economic using of physical exercises influence on functions of cardiovascular system and their morphological condition.

**Keywords:** sport medicine, physical exercises, condition of sportsmens heard, physical load, cardiovascular system, adaptation, morphological changings.

**Изилдөөнүн актуалдуулугу.** Медицинанын жана дене тарбиянын байланышы байыркы убактан бери уланып келүүдө. Көп кылымдар бою дарыгерлер спорттук иш-чараларга активдүү катышып жана спортчуларга системалык байкоо жүргүзүүдө.

Алардын негизги максаты болуп дене тарбия жана спорт менен машыккан адамдардын ден соолугунун денгээлин жогорулатуу, алардын организмине таасир берүү жолдорун изилдөө жана пайда болгон

өзгөрүүлөрдүн оң жана терс жактарын анализ кылуу.

Спорттук жетишкендиктер ден соолуктун эсебинен милдеттүү түрдө өсүшү шарт эмес, ден-соолуктун денгээлинин жогорулашынын эсебинен болуусу зарыл. Ошондуктан, саламаттыкты сактоо жана дене тарбиялык жактан өрчүү бирдей, бөлүнбөс маселе катары караш керек. Алар өз ара органикалык байланышта болушат, себеби дене тарбия ден соолукту чыңдоо жана бекемдөөдө негизги фактор болуп эсептелет, өзгөчө азыркы учурдагы

адамдарга таандык болгон жана күчөл өскөн гиподинамия шарттарында абдан маанилүү. Адам баласы канчалык дене тарбия жана спорт менен көп машыкса, ошончо көп жогорку спорттук натыйжаларды көрсөтүү жөндөмдүүлүгүнө ээ болушат. Дене тарбиянын жана спорттун өнүгүүсүндө медицинанын өсүп - өнүгүүсү дайыма чоң рол ойнойт [1,2].

Спорттук медицина жана дене тарбия, спортто медициналык өзгөчөлүктөр болгондугу үчүн озүнчө тармактын пайда болуусуна алып келди. Бул тармактын пайда болуусу жана өсүп-өнүгүүсү Н.А.Семашконун демилгеси менен дене тарбия жана спорт машыгууларында дарыгерлердин милдеттүү түрдө спортчуларды көзөмөлгө алынуусу болуп эсептелинет. Физикалык көнүгүүлөрдүн, өзгөчө спорттун жүрөккө берген таасири көптөн бери изилденет, бирок көп маселелерди спорттук кардиология толук чечти деп айта албайбыз. Ошондой учурда да спорттук жетишкендиктин өсүүсү дайыма спорттук медицинанын, ошондой эле спорттук кардиологиянын алдына жаңы маселелерди коюп келет. Андан сырткары жүрөктүн түрдүү морфологиялык өзгөрүүлөрүн тыкан диагностикалоо, спортту тандап алууда жана физикалык жүктөмдү чектөөдө чоң рол ойнойт. Сөз жүрөк кан тамыр системасына спорттун оң жана терс таасирлеринин ар тараптуу изилдөөлөрү, дайыма өсүүчү физикалык жүктөмдөрдө пайда болгон оң таасирлерде жүрөк кан-тамыр системасынын адаптациясында жана атайын белгилүү бир морфологиялык, ошондой эле жөнгө салуу мүмкүнчүлүктөрү жөнүндө болот. Жүрөк кан-тамыр системасында пайда болгон терс таасирлер көп учурда физикалык көнүгүүлөрдү үнөмдүү эмес колдонуунун натыйжасында пайда болот. Жүрөктө болгон оң таасирлерге караганда, терс таасирлерди изилдөөлөр көбүрөөк орун алат [4,5].

Спортчулардын жүрөктөрүнүн абалы азыркы учурда да актуалдуу маселелердин бири болуп саналат. Чектен ашкан физиологиялык жүктөмдөрдөн тышкары, үнөмдүү эмес машыгуу жүктөмдөрдө жүрөк

кан тамыр системасында патологиялык өзгөрүүлөрдүн пайда болушу, ошондой эле, терс эмоциялар, акыл-эс иштин чымыркануусу жана өнөкөт инфекциялар, алардын негизинде миокардда дистрофиялык өзгөрүүлөр физикалык жүктөм катуу болбосо да пайда болору ушул теманы изилдөөгө жол ачты.

**Изилдөөнүн объектиси.** Тездик жана чыдамдуулук сапаттарын өрчүтүүчү спортчулар жана дени сак спорт менен машыкпаган студенттер.

#### **Изилдөөнүн максаты:**

• Спортчунун организмнин дайыма өсүүчү физикалык жана чыдамкайлуулукту талап кылган жүктөмдөргө жүрөк кан-тамыр системасынын адаптациясын жана жөнгө салуу мүмкүнчүлүктөрүн изилдөө.

• Үнөмдүү эмес машыгуу жүктөмдөргө жүрөк кан тамыр системасында патологиялык өзгөрүүлөрдүн пайда болушун, ошондой эле өнөкөт инфекцияларда спортчунун жүрөк кан тамыр системасынын физиологиялык өзгөрүүлөрүн изилдөө.

#### **Изилдөөнүн милдеттери:**

1. Адабий булактарды изилдеп чыгуу ылдамдатылган жумушка жана чыдамкайлуулукту талап кылган жүктөмдөргө адаптациясын баалоо.

2. Спортчулардын жүрөк-кан тамыр системасынын анамнезин талдоо; физикалык изилдөө (карап чыгуу, пульсометрия, артериалдык басымды ченөө); функционалдык сынамдыр менен изилдөө.

**Изилдөөнүн жыйынтыктары жана талкулоо.** Сынаманын көрсөткүчтөрүн баалоо сапаттык жана сандуу көрсөткүчтөр менен баалоо болду. Ал жүрөк кан тамыр системасынын жүккө болгон реакцияларынын типтерин аныктоо жолу менен жүргүзүлдү.

С.П.Летунов сынамынын жардамы менен спортчунун жүрөк кан тамыр системасынын ылдамдатылган жумушка жана чыдамкайлуулукту талап кылган жүктөмдөргө адаптациясын, анын ар түрдүү өзгөрүүлөрүн жана оорулардын баштапкы этабын да билсе болот. Спортчунун тынч абалында изилдөөлөр жүрөк кан тамыр системасынын функционалдык абалындагы

өзгөрүүлөрдү көрсөтпөйт, ошондуктан С.П.Летунов сынамынын жардамы менен организмдеги бузулууларды байкоого жана

аларды убагында көзөмөлдөөгө жардам берет (1-торчо).

### 1-торчо

#### Жүрөк кан тамыр системасынын кошумча жүктөмгө болгон реакцияларынын типтери

Реакциялардын тиби	Жүктөмдөн кийинки көрсөткүчтөр				
	ЖЖЖ	Сист. кан басым	Диас. кан басым	Пульстук басым	Кал-на келүү убактысы
Нормотоник. 1-чи жүктөм	60-80% өстү	15-30% өстү	10-35% төмөндөрү	60-80% өстү	3 мин.
Нормотоник. 2-чи жүктөм	80-100% өстү	акырындап өстү	10-35% төмөндөдү	80-100% өстү	4 мин.
Нормотоник. 3-чу жүктөм	100-120% өстү	акырындап өстү	10-35% төмөндөдү	100-120% өстү	5 мин.
Гипотоник. реакция	120-150% дароо жогорулады	көп өзгөргөн жок	көп өзгөргөн жок	(-25% +12%) көп өзгөргөн жок	дароо өстү

Негизги топтун 80%да (8 киши) сапаттык көрсөткүчтөрү нормотоникалык реакциянын критерийилери болду. Алсак, 1-чи жүктөмдөн кийин (20 жолу отуруп туруу) баштапкы 10с ичинде ЖЖЖ минутасына 100 согууга барабар болду, ал эми 2-чи жана 3-сү жүктөмдөн кийин минутасына 125-140 согуу болду. Артериалдык басымдын денгээли 1-чи жүктөмгө көп көтөрүлгөн жок, бирок 15-секундалык жана 3-минуттук жүктөмдөн кийин систоалык басым 160-180 мм.с.м.мам. көтөрүлүп диасталык басым көп эмес көтөрүлгөн, тагыраак айтканда 60-70 мм.с.м. мам. түзгөн.

Калыбына келүүсү убактысын ала турган болсок, 1-чи жүктөмдөн кийин калыбына келүүсү 2-чи минутада, 2-чи

жүктөмдөн кийин калыбына келүүсү 3-чү минутада, ал эми 3-чү жүктөмдөн кийин калыбына келүүсү 4-чү минутада болду.

Негизги топтун 20%ти (2 киши) изилденүүчүлөрүндө гипотониялык реакция мүнөздүү болду, пульстун 2-чи жана 3-чү жүктөмгө минутасына 170-190 согууга чейин көбөйүүсү, ал эми систоалык жана диасталык артериалдык басымдын чоң эмес жогорулашы менен өттү. Калыбына келүүсү 5-чи, 6-чы минутада болду. Пульстун өзгөрүүсү пульстук кан басымдын өзгөрүүсү менен дал келген жок, реакция спортчуларды оорудан айыккандан кийинки абалы, ашыкча машыккандык абалы же ашыкча чыналуудан кийин экендигин түшүндүрөт (2-торчо).

### 2-торчо

#### Контролдук топтогу жүрөк кан тамыр системасынын жүктөмгө болгон реакцияларынын типтери

Реакциялардын тиби	Жүктөмдөн кийинки көрсөткүчтөр				
	ЖЖЖ	Систоалык кан басым	Диастоалык кан басым	Пульстук басым	Кайра калыбына келүү убактысы

Нормотоник. жүктөм	1-	70-80% өстү	15-30% өстү	10-35% төмөндөрү	60-80% өстү	4 минутта
Нормотоник. жүктөм	2-	90-100% өстү	акырындап өстү	10-35% төмөндөдү	на 80-100% өстү	5 минутта
Нормотоникалык 3-жүктөм		110-120% өстү	акырындап өстү	10-35% төмөндөдү	100-120% өстү	5 минутта
Гипертоник. реакция		Дароо өстү	дароо жогорулады (200-220 мм.с.ым.мам.)	азыраак өстү	систолалык басымдын эсебинен дароо жогорулады	дароо жогорулады

Контролдук топтун 70% сапаттык көрсөткүчтөрү нормотоникалык реакцияны көрсөттү. Алсак, 1-чи жүктөмдөн кийин (20 жолу отуруп туруу) баштапкы 10с ичинде ЖЖЖ (жүрөктүн жыйрылуу жыштыгы) минутасына 120 согууга барабар болду, ал эми 2-чи жана 3-сү жүктөмдөн кийин минутасына 135-150 согуу болду. Артериалдык басымдын денгээли 1-чи жүктөмгө көп көтөрүлгөн жок, бирок 15-секундалык жана 3-минуттук жүктөмдөн кийин систолалык басым 180-190 мм.с.ым.мам. көтөрүлүп диасталык басым 80-90 мм.с.ым. мам. түзгөн.

Калыбына келүүсү убактысын ала турган болсок, 1-чи жүктөмдөн кийин калыбына келүүсү 4-чи минутада, 2-чи жүктөмдөн кийин калыбына келүүсү 5-чү минутада, ал эми 3-чү жүктөмдөн кийин калыбына келүүсү 6-чи минутада болду.

Изилденүүчүлөрдүн 30% гипертоникалык типтеги реакциясы болду. 1-чи жүктөмдөн кийин (20 жолу отуруп туруу) баштапкы 10с ичинде ЖЖЖ минутасына 110-120 согууга барабар болду, ал эми 2-чи жана 3-сү жүктөмдөн кийин минутасына 140-150 согуу болду. Артериалдык басымдын денгээли 1-чи жүктөмгө бир топ көтөрүлдү, 15-секундалык жана 3-минуттук жүктөмдөн кийин систолалык басым 200-220 мм.с.ым.мам. көтөрүлүп, диасталык басым да көтөрүлгөн, тагыраак айтканда 100-110 мм.с.ым. мам. түзгөн.

Калыбына келүүсү убактысын ала турган болсок, 1-чи жүктөмдөн кийин калыбына келүүсү 4-чи минутада, 2-чи жүктөмдөн кийин калыбына келүүсү 5-чи минутада, ал эми 3-чү жүктөмдөн кийин калыбына келүүсү 6-чи минутада болду (3-торчо).

### 3-торчо

#### Негизги жана контролдук топтогу студенттердин абалынын 1-жүктөмдөгү көрсөткүчтөрүнүн салыштырмалуу мүнөздөмөсү (30 сек 20 жолу отуруп туруу)

	Группа	N	Mean	Std. Deviation	df	t	P
Т.А Ж.Ж.Ж	Негизги	10	62,50	4,197	18	-5,591	0,000
	Контролдук	10	72,70	4,111			
Т.А Систола	Негизги	10	112,00	6,325	18	-0,769	0,45
	Контролдук	10	114,00	5,249			
Т.А Диастола	Негизги	10	71,50	5,798	18	-0,844	0,41
	Контролдук	10	73,50	4,743			
І. Ж.Ж.Ж	Негизги	10	73,30	5,539	18	-11,196	0,000

	Контролдук	10	102,20	5,996			
I. Систола	Негизги	10	139,00	9,944	18	-3,036	0,007
	Контролдук	10	152,00	9,189			
I. Диастола	Негизги	10	66,70	4,547	18	1,565	0,13
	Контролдук	10	62,50	7,169			
II. Ж.Ж.Ж	Негизги	10	67,20	3,645	12,772	-8,615	0,000
	Контролдук	10	90,60	7,777			
II. Систола	Негизги	10	123,50	8,835	18	-4,449	0,000
	Контролдук	10	141,00	8,756			
II. Диастола	Негизги	10	68,60	4,624	18	1,739	0,09
	Контролдук	10	65,20	4,104			
III. Ж.Ж.Ж	Негизги	10	63,30	6,395	18	-7,592	0,000
	Контролдук	10	84,80	6,268			
III. Систола	Негизги	10	115,00	13,540	18	-3,138	0,006
	Контролдук	10	131,00	8,756			
III. Диастола	Негизги	10	70,50	4,972	18	1,346	0,195
	Контролдук	10	68,00	3,127			
IV. Ж.Ж.Ж	Негизги	1	74,00	.	9	-0,391	0,705
	Контролдук	10	76,60	6,346			
IV. Систола	Негизги	1	130,00	.	9	1,018	0,335
	Контролдук	10	121,00	8,433			
IV. Диастола	Негизги	1	80,00	.	9	2,225	0,053
	Контролдук	10	71,10	3,814			
V. Ж.Ж.Ж	Негизги	1	70,00	.	7	-0,798	0,451
	Контролдук	8	73,00	3,546			
V. Систола	Негизги	1	120,00	.	7	0,865	0,416
	Контролдук	8	115,00	5,451			
V. Диастола	Негизги	1	80,00	.	7	1,070	0,320
	Контролдук	8	74,38	4,955			

ЖЖЖ тынч абалда негизги жана контролдук топ ортосунда 10.2 мм сым мам анык айырмачылык табылды  $P < 0.001$ .

ЖЖЖ 1-2-3-минутада негизги жана контролдук топ ортосунда анык айырмачылык табылды ( $P < 0.001$ ).

САБ 1-2-3-минутада негизги жана контролдук топ ортосунда анык айырмачылык табылды ( $P < 0.001$ ).

Калыбына келүүсү боюнча негизги топ 3-минутада ал эми контролдук топ 4-минутада калыбына келишти (4-торчо).

4-торчо

**Негизги жана контролдук топтогу студенттердин 2- жүктөмдөгү көрсөткүчтөрүнүн салыштырмалуу мүнөздөмөсү**  
(15 сек. ичинде ордунан тез чуркоо)

I. Ж.Ж.Ж	Негизги	10	68,30	9,522	18	-12,725	0,000
	Контролдук	10	111,40	4,904			
I. Систола	Негизги	10	149,00	9,661	13,459	-0,712	0,000
	Контролдук	10	152,00	9,189			
I. Диастола	Негизги	10	66,70	5,417	12,290	3,586	0,002
	Контролдук	10	60,00	2,357			
II. Ж.Ж.Ж	Негизги	10	72,20	5,846	18	-11,831	0,000

	Контролдук	10	103,60	6,022			
II. Систола	Негизги	10	134,00	14,298	18	-1,599	0,127
	Контролдук	10	143,00	10,593			
II. Диастола	Негизги	10	68,00	4,967	18	2,603	0,018
	Контролдук	10	63,00	3,496			
III. Ж.Ж.Ж	Негизги	10	66,90	6,136	18	-8,649	0,000
	Контролдук	10	93,80	7,685			
III. Систола	Негизги	10	120,50	12,122	18	-2,615	0,018
	Контролдук	10	133,50	10,014			
III. Диастола	Негизги	10	69,80	5,203	18	2,241	0,038
	Контролдук	10	65,60	2,836			
IV. Ж.Ж.Ж	Негизги	8	63,75	6,274	16	-5,655	0,000
	Контролдук	10	81,20	6,680			
IV. Систола	Негизги	8	115,00	11,952	16	-1,683	0,112
	Контролдук	10	122,50	6,770			
IV. Диастола	Негизги	8	72,50	4,629	16	1,533	0,145
	Контролдук	10	69,50	3,689			
V. Ж.Ж.Ж	Негизги	1	75,00	.	8	0,211	0,838
	Контролдук	9	74,33	3,000			
V. Систола	Негизги	1	130,00	.	8	2,751	0,025
	Контролдук	9	114,44	5,364			
V. Диастола	Негизги	1	76,00	.	8	0,584	0,575
	Контролдук	9	73,33	4,330			
VI. Ж.Ж.Ж	Негизги	1	72,00	.	-	-	-
	Контролдук	1	68,00	.			
VI. Систола	Негизги	1	120,00	.	-	-	-
	Контролдук	1	120,00	.			
VI. Диастола	Негизги	1	80,00	.	-	-	-
	Контролдук	1	80,00	.			

ЖЖЖ 1-2-3-минутада негизги жана контролдук топ ортосунда анык айырмачылык табылды ( $P < 0.001$ ).

САБ 1-жана 3-минутада негизги жана кониролдук топ ортосунда анык айырмачылык табылды ( $P < 0.001$ ).

ДАБ 1-2-3-минутада негизги жана контролдук топ ортосунда анык айырмачылык табылды ( $P < 0.001$ ).

Калыбына келүүсү боюнча негизги топ 4 -минутада ал эми контролдук топ 5-минутада калыбына келишти (5-торчо).

**5-торчо**

**Негизги жана контролдук топтогу студенттердин 3- жүктөмдөгү көрсөткүчтөрүнүн салыштырмалуу мүнөздөмөсү**  
(1 мин 180 кадам жасоо менен ордунда 3 мин. чуркоо)

I. Ж.Ж.Ж	Негизги	10	111,50	6,570	18	-5,474	<b>0,000</b>
	Контролдук	10	126,40	5,562			
I Систола	Негизги	10	161,00	5,676	18	1,756	0,096
	Контролдук	10	156,00	6,992			
I. Диастола	Негизги	10	62,90	4,175	18	0,376	0,712
	Контролдук	10	62,00	6,325			
II. Ж.Ж.Ж	Негизги	10	99,90	5,216	18	-5,934	<b>0,000</b>
	Контролдук	10	114,40	5,700			
II. Систола	Негизги	10	150,50	6,852	18	0,148	0,884

	Контролдук	10	150,00	8,165			
II. Диастола	Негизги	10	65,10	5,109	18	2,158	0,045
	Контролдук	10	61,00	3,162			
III. Ж.Ж.Ж	Негизги	10	85,80	10,475	18	-5,007	0,000
	Контролдук	10	104,20	5,029			
III. Систола	Негизги	10	138,00	7,888	18	-1,134	0,272
	Контролдук	10	142,00	7,888			
III. Диастола	Негизги	10	67,90	4,358	18	-0,276	0,786
	Контролдук	10	68,50	5,318			
IV. Ж.Ж.Ж	Негизги	10	74,80	6,197	18	-8,355	0,000
	Контролдук	10	94,20	3,938			
IV. Систола	Негизги	10	121,50	6,258	18	-3,298	0,004
	Контролдук	10	132,00	7,888			
IV. Диастола	Негизги	10	70,00	4,422	18	-0,305	0,764
	Контролдук	10	70,80	7,005			
V. Ж.Ж.Ж	Негизги	10	63,30	6,395	18	-7,980	0,000
	Контролдук	10	81,80	3,584			
V. Систола	Негизги	10	113,00	4,830	18	-4,146	0,001
	Контролдук	10	122,50	5,401			
V. Диастола	Негизги	10	71,50	5,798	18	-0,095	0,926
	Контролдук	10	71,70	3,302			
VI. Ж.Ж.Ж	Негизги	1	72,00	.	9	-0,058	0,955
	Контролдук	10	72,30	4,945			
VI. Систола	Негизги	1	110,00	.	9	-0,727	0,486
	Контролдук	10	114,00	5,249			
VI. Диастола	Негизги	1	70,00	.	9	-0,568	0,558
	контролдук	10	73,00	4,830			

ЖЖЖ 1-2-3-4-5-минутада негизги жана контролдук топ ортосунда анык айырмачылык табылды ( $P < 0.001$ ).

САБ 4- жана 5-минутада негизги жана кониролдук топ ортосунда анык айырмачылык табылды ( $P < 0.001$ ).

ДАБ 2- жана 4-негизги жана контролдук топ ортосунда анык айырмачылык табылды ( $P < 0.001$ ).

Калыбына келүүсү боюнча негизги топ 5 -минутада ал эми контролдук топ

6-минутада калыбына келишти. Аталган изилдөөдө гемодинамика көрсөткүчтөрү спортчулардын жүрөк кан-тамыр системасындагы ар кандай калыбына келүү механизмдерин мүнөздөп көрсөтүүгө жол берди. Тездик жана чыдамкайлуулук талап болгон машыгуу процессинде спортчулардын морфофункционалдык жана гемодинамикалык көрсөткүчтөрүндө спортчуларга тийиштүү брадикардия жана артериалдык гипотензия болору аныкталды.

Спорттук машыгууда булчундардын капиллярдык кан айлануунун жакшыруусу, кан тамырлардын кеңейүүсүнө жараша эмес, жаңы капиллярлардын пайда болуусуна жана алардын ачылышына жараша. Бул процесс кан жана ткандар арасында газ алмашууну көбөйтөт, ошондуктан, пайда болгон кан тамыр нуктарынын кеңейиши, кан айлануунун тездигин азайтат жана кандагы кычкылтекти жогору колдонууну жөнгө ашырат. Машыгуу денгээли жогорулаган сайын кан айлануу жайлана баштайт. Жүрөктүн булчун функцияларынын жогорку иштешине, ошондой эле капиллярдык кан айлануунун жакшыруусуна жаңы өрчүгөн жана ачылган капиллярлардын таасиринин ролу чоң экендиги далилденди.

Татаал көнүгүүлөр менен машыккан спортчулардын жүрөк ритмин жөнгө салуу тутумунун абалын чагылдырган



көрсөткүчтөр ден соолугу жакшы машыкпаган адамдарга караганда физиологиялык ченемдердин чегинде болду, ал эми 20% спортчуларда кездешкен гипотоникалык реакция ашыкча машыккандык абалын, ашыкча чыналууну же спортчунун кандайдыр бир оорудан кийинки абалын билдирет.

Гемодинамикалык (жүрөктүн кагышы, кан басымы) көрсөткүчтөр жана жөнгө салуу механизмдердин абалын мүнөздөөчү көрсөткүчтөр ден соолугу жакшы машыкпаган адамдар үчүн физикалык жана курактык ченемдердин чегинде болду, бирок 30% пайызында гипертониялык кан тамыр дистониясынын болуусун же пресордук реакциянын болуусун мүнөздөйт.

Чектен ашкан физиологиялык жүктөмдөрдөн тышкары, үнөмдүү эмес машыгуу жүктөмдөрдө жүрөктүн кан тамыр системасында патологиялык өзгөрүүлөр пайда болот, ошондой эле интенсивдүү физикалык жүктөмдөр, терс эмоциялар, акыл-эс иштин чымырканусу жана эң чоң ролду өнөкөт инфекциялар ойнойт, алардын негизинде миокардда дистрофиялык өзгөрүүлөр физикалык жүктөм катуу болбосо да пайда болот.

Ошентип ар түрдүү татаал көнүгүүлөргө узак мөөнөттө калыптанган жүрөк-кан тамыр системасы эң биринчи зат алмашуу процесстеринин кайра түзүлүшүнө байланыштуу болот, себеби калыбына келүү процессинде организм системаларга колдоо көрсөтүүгө аракет кылат.

#### **Корутунду.**

• Физиологиялык көнүгүүлөрдү туура жана үнөмдүү колдонуу жүрөк кан тамыр

системасынын функцияларын жана морфологиялык абалына оң таасир берет. Жашоо-турмушта спортчулардын жүрөгү ар түрдүү жүтөмдөрдү жеңил көтөрөт жана кээ бир учурда өзгөрүүлөр менен коштолот, алардын себеби ашыкча машыккандык абалы, ашыкча чыналуу жана оорудан айыккандан кийинки абал болушу мүмкүн.

• Физикалык спорттук жүрөктө жогорку функционалдык абалдын, узак убакыттуу адаптацияда берген таасирин эсептөө керек, ал мурда болбогондой өзүнүн интенсивдүү физикалык иштешин камсыздап берет.

#### **Адабияттар**

1. Балтабаев Г. Б., Меймаманлиев Т. С. Гипертрофия отделов сердца как состояние предболезни. – Тезисы XVIII Всесоюзного съезда терапевтов. Ч-1, - М.: – 1981. – С. 302 – 303.
2. Бутченко Л. А., Кушаковский М. С., Журавлева Н. Б. Дистрофия миокарда у спортсменов. – М.: Медицина. – 1980. - 224с.
3. Варакина Г. В. Отдаленные результаты лечения спортсменов с тонзиллокардиальным синдромом //Теория и практика физической культуры. – 1981. - №1. – С. 70 – 73.
4. Дембо А. Г. Сердце современного человека и физические нагрузки //Казанский медицинский журнал. –1967. - №1. – С. 1 – 4.
5. Дембо А. Г. Нарушения деятельности сердечно – сосудистой системы спортсмена //Сердце и спорт. – М.: 1968. – С. 374 – 466.

## ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ (ЭКГ), КАК СПОСОБ КОНТРОЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

(на примере дзюдо)

*Коптев О.В*

*Кыргызско-российский славянский университет, г. Бишкек*

**Аннотация.** В статье рассматриваются способы контроля тренировочных нагрузок и методы подготовки спортсменов. Описывается метод экспресс-контроля для управления воздействием на организм спортсменов.

**Ключевые слова:** электрокардиография, педагогический контроль, дзюдо, тренировка.

## МАШЫГУУ ЖҮКТОӨЛӨРДҮ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯЛЫК (ЭКГ) ТАРИЗДӨӨ ЖОЛУ

(дзюдо мисалында)

*Коптев О.В*

*Кыргыз-орус славян университети, Бишкек ш.*

**Корутунду.** Макалада машыгуу жүктөмдөрүн тариздөө жолдору жана спортчуларды даярдоо каралган. Спортчулардын организминде тийгизген таасирин башкаруу үчүн тездик усулу каралган.

**Негизги сөздөр:** электрокардиография, педагогикалык контролдоо, дзюдо, машыгуу.

## ELECTROCARDIOGRAPHY (ECG), AS A METHOD OF CONTROL OF TRAINING LOADS

(ON THE EXAMPLE OF JUDO)

*Koptev O.V.*

*Kyrgyz-Russian Slavic University, Bishkek c.*

**Abstract.** The article deals with ways to control training loads and methods of training athletes. The method of express control for controlling the impact of athletes on the body is described.

**Keywords:** electrocardiography, pedagogical control, judo, training.

**Введение.** Управление тренировочным процессом осуществляется на основе данных педагогического контроля. В настоящее время, существует множество методов контроля подготовки спортсменов. Они касаются отслеживания динамики подготовленности на сравнительно большой временной протяженности тренировочного процесса (текущий, этапный контроль) и срочной диагностики состояния спортсмена (оперативный контроль) [1]. Последнее больше всего относится к частоте пульса [2, 3], артериальному давлению [4], минутному объему крови [5] и ЭКГ - контролю [6] как к наиболее доступным и юридически разрешенным методам использования для педагогов (отсутствие внедрения в организм спортсмена). Наиболее уязвимым местом всех применяемых методов контроля

является невысокая ориентация на индивидуальное текущее состояние спортсмена, в то время как параметры нагрузки должны учитывать не только базовые возможности, но и текущее состояние конкретного тренирующегося спортсмена.

Применение методов экспресс-контроля необходимо для управления воздействием на организм спортсмена физической нагрузки. Тренеры иногда предлагают выполнять спортсменам чрезмерную тренировочную работу. Такая бесконтрольность может привести к перетренировке и даже смерти [7, 8, 9]. С другой стороны, если нагрузка недостаточна, то тренировочный эффект будет минимальным. Величина нагрузки определяется по внешним и внутренним показателям. Как внешние, так и внутренние

показатели имеют свое значение в ее оценке и направленном регулировании. Внешние показатели, по мнению Л.П. Матвеева [10], уже важны потому, что ими непосредственно оперируют тренер и спортсмен, определяя конкретные количественные параметры тренировочных заданий. Показатели же функциональных сдвигов (внутренние показатели) помогают определить целесообразную меру тренировочных нагрузок, оценить их соответствие (либо несоответствие) функциональным возможностям организма, тем самым обеспечивая поступательное развитие тренированности. Поэтому необходима информация о характере «внутренней» нагрузки для получения срочного тренировочного эффекта и предотвращения перетренированности.

Пока наиболее широкое распространение для быстрой оценки нагрузки получила пульсометрия. Приоритет в ее использовании принадлежит профессору В.М. Зациорскому [11]. Этот метод был адаптирован к дзюдо В.И. Сытником и Э.А. Матвеевой [12]. Это очень доступный и простой метод. Однако по пульсу мы можем только подсчитать количество колебаний стенки кровеносного сосуда и по формулам определить количественную сторону нагрузки. Реакцию организма на заданное тренировочное упражнение узнать нельзя. Тем не менее, в практике часто встречаются спортсмены с перетренировкой, которым даже сравнительно небольшая нагрузка вредна для здоровья. К тому же пульс – это косвенное отражение частоты сердечных сокращений. Для эффективного управления тренировочным процессом гораздо важнее знать текущее состояние спортсмена при нагрузке, ее соответствие задачам тренировки и возможностям спортсмена.

Сердце является центральным звеном кардиореспираторной системы, лимитирующей физическую работоспособность. Недостаток кровообращения, прежде всего, ощущает миокард. Поэтому состояние миокарда даёт точную информацию о «переносимости» нагрузок организмом. Наиболее простой и

доступный метод оценки состояния миокарда – это электрокардиография. Биоэлектрические потенциалы, генерируемые сердечной мышцей, отражаются в виде зубцов и интервалов между ними на электрокардиограмме.

В медицине теория электрокардиографии описана достаточно подробно [13, 14]. Но это даёт только общее понимание электрокардиографии как метода. Существующие в медицине 12 ЭКГ-отведений наряду с высокой информативностью имеют крупный недостаток – громоздкость исследования. Поэтому появилась настоятельная необходимость значительно уменьшить число каналов при сохранении объёма получаемой информации. В результате получили широкое распространение двухполюсные грудные отведения с расположением одного электрода под правой ключицей, а второго в точке V5 по Вильсону. Эти точки выбирались с учётом помехоустойчивости, информативности и сопоставимости с общепринятыми отведениями в клинической практике.

Методика А.И. Завьялова основана на том факте, что в процессе развивающегося утомления сердца, электрокардиограмма отражает затруднения процессов его диастолического восстановления, поступления в его ткани питательных веществ. Глубина этих изменений свидетельствует о степени утомления, а значит об уровне тренировочного эффекта, в случае немедленной остановки занятия на той или иной стадии. Изменения электрокардиографической кривой настолько детализированы, что позволяют фиксировать каждый шаг на пути к глубокому утомлению, вызывающему появление фазы суперкомпенсации. Всего таких шагов 17, в классификации А.И. Завьялова они располагаются между 13 и 29 баллами. Срочность и безошибочность метода позволяет зарегистрировать и факт входа организма спортсмена в зону переутомления – перенапряжения (30 – 35 баллов), а, следовательно, предотвратить его [15]. Для установления адекватности нагрузки этапу подготовки и срочной

корректировки тренировочного процесса в целях повышения его эффективности было решено использовать ЭКГ – контроль. Целью данного исследования было выявление и классификация динамики ЭКГ – изменений «до» и «после» тренировки.

При изучении динамики ЭКГ нам представлялось важным оценить полученную нагрузку и, если есть, выделить патологические или предпатологические состояния спортсменов для предупреждения перетренировки. До и после тренировок снималась электрокардиограмма выборочно у спортсменов разного возраста и квалификации. Всего было зафиксировано 1680 электрокардиограмм. При регистрации ЭКГ перед тренировкой мы внимательно отслеживали возможные отклонения на электрокардиографической кривой: положение изолинии, соответствие нормам продолжительности и направления (инверсия) зубцов «Р», «Q», «R», «S», «Т». Особое внимание обращалось на отклонение от изолинии сегмента «S-T» и форму зубца «Т». При появлении любых отклонений на ЭКГ спортсмен отстранялся от тренировки и направлялся к врачу. Так, было отмечено хроническое утомление 8 – 9 баллов («Т» не более 0,1 mV); хроническое переутомление 11 баллов («Т» - отрицательный) перенапряжение 12 баллов.

Анализ электрокардиограмм у 52 дзюдоистов по классификационной таблице проф. А.И. Завьялова [15] показал, что в трёх учебных группах начальной подготовки (возраст 11 – 12 лет) у основной массы занимающихся утомление отсутствовало. Содержание тренировки после разминки и эстафет было направлено на изучение техники. Уровень нагрузки, на наш взгляд, вполне соответствовал этапу подготовки и задачам тренировочного занятия.

В следующей возрастной категории 13 – 14 лет в четырёх учебных группах анализ электрокардиограмм у 77 дзюдоистов показал, что после тренировки у 32% занимающихся утомление отсутствовало, что вполне соответствует возрасту занимающихся и задачам тренировки.

В возрастной категории 15 – 17 лет в трёх группах анализ электрокардиограмм у 45 дзюдоистов показал, что после тренировки у 21% занимающихся утомление отсутствовало. Тренировочная 24-балльная нагрузка оказала лечебный эффект после зафиксированного до тренировки перенапряжения 12 баллов. Регистрация ЭКГ в трёх группах проходила в разные дни, так как тренировки у них проходят в разных местах, но содержание занятий было одинаковое: совершенствование техники в стойке 30 минут и учебные поединки 6 × 6 минут, сразу после которых проводилась регистрация электрокардиограмм. Видимо, низкий темп борьбы не вызвал серьезных функциональных сдвигов. Тренировочный эффект после такого занятия будет минимальным. Поэтому тренерам было рекомендовано в тренировочных поединках любого характера повысить темп до уровня соревновательного, чтобы нагрузка составляла 26 – 28 баллов.

У взрослых спортсменов в группах тренеров, электрокардиограмма регистрировалась «до» и «после» занятия у 27 человек из 43. Тренировка проходила на базе сборной команды КР. Ее содержанием было совершенствование техники в борьбе лёжа и в стойке по 30 – 40 минут. Для спортсменов такого уровня (от КМС до МСМК) интенсивность занятий была явно недостаточна. Через неделю в результате корректировки тренировочного процесса при повторном обследовании 23 дзюдоистов после выполнения аналогичной работы у 85% из них было умеренное утомление 22 – 25 баллов, у остальных 15% испытуемых – острое утомление.

**Заключение.** Экспресс-метод оценки текущего состояния спортсменов по электрокардиограмме позволяет вносить коррективы в тренировочный процесс, повышая его эффективность; предупреждать перетренировку, в случае необходимости отстранять спортсменов от занятий. При первом нашем обследовании пятеро испытуемых были немедленно отправлены к врачу. При проведении ЭКГ - контроля план тренировочных занятий не

нарушался, а на одного испытуемого уходило не более 20 секунд. Поэтому тренеры охотно предоставляли дзюдоистов для обследования.

Методика А.И. Завьялова полностью доказала свою состоятельность в управлении тренировочным процессом дзюдоистов.

### Литература

1. Вайцеховский С.М. Оперативное управление спортивной тренировкой. Теория и практика физической культуры. – 1979. - №1. - С. 47-50.
2. Вертышев, А. Анализ записи R-R интервалов. Лыжный спорт. – 2010. - №48.
3. Запрягаев В.М. Использование ЧСС для контроля за уровнем тренировочных нагрузок спортсменов, занимающихся вольной борьбой. Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: матер. V Всеросс. науч.-практ. конф.– Нижневартовск: Изд-во НГУ, 2015. – С. 98-100.
4. Медицинский справочник тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 270 с.
5. Лазарева Э.А. Определение ударного и минутного объема крови у легкоатлетов высших спортивных разрядов. Современные наукоемкие технологии. – 2005. - №4.
6. Завьялов А.И. Новые теории деятельности сердца и мышечного сокращения: монография. Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. – Красноярск: Изд-во КГПУ, 2015. – 387 с.
7. Смоленский А.В. Внезапная смерть в спорте: мифы и реальность. Теория и практика физической культуры. – 2002. – №10. – С. 39-42.
8. Boraita A. Sudden Death and Sport is there a Feasible Way to Prevent it in Athletes? / A. Boraita // Rev Esp Cardiol. – 2002. – Vol.55. - №4.
9. Firoozi S. Risk of competitive sport in young athletes with heart disease / S. Firoozi, S. Sharma, W.J. McKenna // Heart. - 2003. – №89.
10. Матвеев Л.П. Сравнительный анализ динамики спортивных результатов и тренировочных нагрузок как метод исследования в области спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры. – 1976. - №5. - С. 11-16.
11. Зацюрский В.М. Оценка тренировочных нагрузок методом суммационной пульсометрии. Теория и практика физической культуры. – 1966. - №3. – С. 41-42.
12. Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо. Спортивная борьба: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 13-16.
13. Зарифьян А.Г. Физиология сердца: учеб. пос. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2007. – 80 с.
14. Зудбинов Ю.И. Азбука ЭКГ и боли в сердце. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 235 с.
15. Завьялов А.И. Классификация изменений электрокардиограммы при мышечной нагрузке у здорового человека. Физиология человека. – М.: Изд-во АН СССР, 1985. – Т.11. - №2. – С. 201–207.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГЕМАТОЛОГИЧЕСКИХ И БИОХИМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ПО КЫРГЫЗ КҮРӨШ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОК**

*Молдалиева Г.Н.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек  
Moldalieva.1972@mail.ru*

**Аннотация.** В статье описаны методы комплексного исследования крови у спортсменов по кыргыз күрөш.

**Ключевые слова:** спортсмен, кыргыз күрөш, тренировка, гематологические и биохимические анализы крови.

**МАШЫГУУ ПРОЦЕССИНДЕГИ КЫРГЫЗ КҮРӨШ СПОРТЧУЛАРЫНЫН ГЕМАТОЛОГИЯЛЫК ЖАНА БИОХИМИЯЛЫК КӨРСӨТКҮЧТӨРҮНӨ ЖАЛПЫ МҮНӨЗДӨМӨ**

*Молдалиева Г.Н.*

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

**Корутунду.** Макалада кыргыз күрөш спортчуларынын канына жүргүзүлгөн комплекстүү изилдөөнүн бирдиктүү усулу жазылган.

**Негизги сөздөр:** спортчу, кыргыз күрөш, машыгуу, гематологиялык жана биохимиялык, кандын жалпы анализи.

**THE GENERAL CHARACTERISTICS OF HEMATOLOGICAL AND BIOCHEMICAL OF THE SPORTSMEN ON KYRGYZ WRESTLING IN THE TRAINING PROCESS**

*Moldalieva G.N.*

*The kyrgys state physical education and sport academy, Bihkek c.*

**Annotation.** This article describes the methods of integrated blood study of the sportsmen on Kyrgyz wrestling.

**Key words:** sportsmen, kyrgyz wrestling, training, hematological and biochemical, general blood test.

**Актуалдуулугу.** Алып баруучу адистер кандын биохимиялык параметрлерин изилдөөнү кенири колдонуп келет. Алардын арасында орчундуу орун спортчулардын организмнин абалына так, сапаттуу жана тез баа берген углеводдук жана липиддик алмашуунун көрсөткүчтөрүнө таандык [1,2]. Заманбап усулдарын жана жаңы технологияны пайдалануу кеңири колдонулууда [3]. Изилдөөгө автоматтык, жарым автоматтык, гематологиялык жана биохимиялык анализаторлор колдонулду жана бул апаратуралар спортчунун организмнин ден соолугунун абалына баа берүүгө жардам берет.

Ошондуктан биз өзүбүздүн жумушубузда кыргыз күрөштүн машыктыруучуларына, спортчуларына ден

соолугунун абалы жөнүндө так мүнөздөмө берүү үчүн канды изилдөөнүн усулдарын пайдаландык [4].

**Изилдөөнүн максаты:**

1. Кыргыз күрөш спортчуларынын канынын көрсөткүчтөрүнө биохимиялык текшерүүнүн заманбап усулдарын колдонуу.

2. Машыктыруучуларга жана спортчуларга машыгуу процессин түзөтүү үчүн алынган жыйынтыктар боюнча практикалык сунуш берүү.

**Изилдөөнүн объектиси:** изилдөө Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын (КМДТЖСА) базасында, күрөш залында, 1-этап февралда, 2-этап бир айдан кийин, 13 кыргыз күрөш спортчусуна эртең менен тынч абалда жүргүзүлдү. Канды манжадан жана венадан

алуу онкологиялык институттун базасында клиникалык жана биохимиялык лабораториясында жүргүзүлдү. Клиникалык анализ гематологиялык анализатордо, канды биохимиялык изилдөө биохимиялык анализатордо аныкталды.

**Изилдөөнүн усулдары:**

○ жалпы бөлүмдүн анкеталык так маалыматтары пайдаланылды;

○ кандын жалпы анализи (кандын гематологиялык) жарым автоматтык анализатору;

○ жарым автоматтык биохимиялык анализатор;

○ кыргыз күрөш тайпасында алектенген спортчулардын, иштелген жана сакталган так маалыматтарын алып жүрүү үчүн.

Изилдөө 2 этап менен жүргүзүлдү. Т жана Р ыктымалдуулукту аныктоо үчүн алынган маалыматтар Стьюденттин жана Фишердин вариациондук систематика усулу боюнча системалаштырылып жана иштелди [ 5].

**Изилдөөнүн жыйынтыгы жана талкуулоо.** Текшерилип жаткан спортчулардын канынын жалпы анализинин абалы тынч абалда жалпысынан нормалдуу маанини көрсөтүү (1-торчо). Бирок алардын арасында гемоглобини өтө төмөндөр да кездешти. Гемоглобин организмдин темир менен каныкканын мүнөздөөчү, кызыл кан жана абадагы кычкылтек менен байланышып клеткага жеткирет. Организмдин кычкылтек менен каныгышын камсыз кылат. Бул баалуу көрсөткүч спортчунун анаэробдук ишке жөндөмдүүлүгүн камсыз кылат. Текшерилип жаткан группадагы спортчулардын кызыл кан көрсөткүчтөрү физиологиялык норманын чегинде болду. 3 спортчуну алып таштаганда жана гемоглобини төмөн болуп 124 ед , кийинкиси 130 ед көрсөтүү. Бир спортчуда гана жогору болду жана орто эсеп менен 160 ед болду. Гемоглобиндин нормалдуу мааниси үчүн эритроциттердин мааниси ден соолугу чың кишилерде 120 – 140ед.

1-торчо

Кыргыз күрөш спортчуларынын 1-2- этаптагы гематологиялык көрсөткүчтөрүнө жалпы мүнөздөмө

№	Кандын гематологиялык көрсөткүчтөрү													
	Гемо глобин, ед		Лейко цит, ед		Эозино фил, %		Лимфо цит, %		Моно цит, %		Сегмент ядерный, %		СОЭ мм/час	
	1 - этап	2 - этап	1 - этап	2 - этап	1 - этап	2 - этап	1 - этап	2 - этап	1 - этап	2 - этап	1 - этап	2 - этап	1 - этап	2 - этап
1.	140	144	3,8	3,3	2	4	39	36	2	2	57	57	4	3
2.	144	162	6,9	5,0	2	1	36	40	3	4	61	54	3	3
3.	132	148	9,0	9,6	1	4	31	34	1	2	67	60	16	5
4.	145	148	8,8	6,2	1	0	33	37	3	2	63	61	8	5
5.	140	172	5,4	5,8	1	1	35	36	3	5	60	58	2	3
6.	164	156	7,2	5,7	6	0	33	42	3	4	58	52	4	3
7.	145	158	6,0	5,0	1	1	35	30	3	6	61	63	3	4
8.	146	156	6,9	12,5	3	1	27	30	8	8	62	61	7	3
9.	124	145	5,6	5,3	1	0	34	34	1	1	64	65	6	11
10.	148	144	8,1	6,3	2	4	27	35	2	1	69	60	7	15
11.	140	154	5,8	6,0	1	0	30	34	1	4	68	62	5	8
12.	144	156	6,0	4,4	1	0	37	34	6	5	56	60	4	3
13.	144	150	6,8	8,8	5	5	39	29	2	1	54	65	5	3

Лейкоцитардык формула төмөндөгүдөй көрүндү. Эки спортчуну кошпогондо кан 1-этапта нормада болду. 1-спортчуда лейкоцитоз анчалык көп эмес 9,0 ед көрсөттү, 2- спортчуда лейкопения 3,8 ед көрсөттү. Ал эми 2-этапта группада 1 спортчуну кошпогондо анчалык өзтөрүү байкалган жок. Ал спортчуда лейкоциттер 2 эсеге 6,9 ед дан 12,5 ед га көбөйдү. Ал эми бир спортчуда тескерисинче 6,0 ед дан 4,4 ед га бир аз төмөндөдү.

Лейкоциттерге ак кан касиеттери мүнөздүү, кишинин организмнин иммунитетин камсыздайт. Ал клетканын атайын эмес иммунитетинин бирден – бир көрсөткүчү, спортчунун иммунитетин сактап жана камсыздайт. Бул атайын эмес көрсөткүч, бирок спортчунун организмдеги курч сезгенүүчү процессти көрсөтөт жана спортчунун ден соолугунун диагностикалык тести болуп саналат. Кийинки көрсөткүч эозинофилдер. Группада 1-этапта тынч абалда эозинофилдин саны эки спортчуну кошпогондо төмөндөгөнү байкалды. Алардын көрсөткүчтөрү норма менен дал келди. 2-этапта өзгөчөлөнгөн өзгөрүүнү биз байкаган жокпуз, жалпысынан көрсөткүчтөр төмөн болду.

Эозинофилдер лейкоцитардык формуланын бир бөлүгү болуп саналат. Алар жалпысынан бизге организмдин аллергиялык компоненттерге реакциясы боюнча маалымат берип турат. Ошондой эле иммунитеттин абалы жөнүндө кыйыр сигналды маалымдайт.

Сегменттик ядерлүү лейкоциттер спортчунун иммунитетин көтөрмөлөөгө катышат жана текшерүүдөгү спортчулардын көпчүлүгүндө 3 спортчуну кошпогондо нормадагы маани менен дал келди. Ал эми 3 спортчуда бир аз төмөндөгөнү байкалды. 2-этапта 8 спортчуда анчалык көп эмес төмөндөдү.

Лимфоциттер – кишинин клеткасынын иммунитетинин курамына кирет. Текшерилип жаткан спортчуларда 1-этапта тынч абалда анчалык чоң эмес лимфоцитоз байкалды. 2-этапта текшерүүдө лимфоциттердин кээ бир спортчуларда анчалык көп эмес санда жогорулагандыгы байкалды.

Моноциттер – группада нормадагы маанини көрсөткөн 2 спортчу болду, калганы өтө төмөн көрсөткүчтү көрсөттү. Ал эми 2-этаптан кийин өзгөчө өзгөрүү болгон жок. Ошол төмөн боюнча калды.

Кандын жалпы анализинин эн кызыктуу көрсөткүчү бул эритроциттердин чөгүү ылдамдыгы (СОЭ). Бул ар бир кишинин ден соолугунун абалын көрсөткөн бирден бир жөнөкөй жана оңой аткарылуучу клиникалык лабораториялык тест. Ден соолуктун абалын же организмде сезгенүү процессинин болушун же жоктугун көрсөтөт.

Текшерүүдөн өтүп жаткан спортчуларда бул көрсөткүч тынч абалда 1-этапта жана 2-этаптан кийин да нормада болду. 1- таблицада көрүнүп турат жөнөкөй клиникалык канды изилдөөдө жалпы анализинин жана аны түзгөн гемоглобиндин, эритроциттердин чөгүүсүнүн ылдамдыгы кыргыз күрөш спортчуларынын ден соолугунун абалын кароодо эн информативдүү экендиги көрүнүп турат. Так маалымат алуу үчүн алынган материал математикалык статистикалык усул менен иштелип чыкты. Текшерүүнүн жыйынтыктары 2-таблицада келтирилген. 1-этапта текшерилген спортчунун гемоглобининин көрсөткүчтөрү көрүнүп турат.

Спортчунун организмдеги иммундук системанын чыңалуусу. Бул организмдин иммундук системасын андан ары изилдөөдө өтө кылдаттык менен текшерип, Т жана В системасын комплекстүү изилдөө талап кылынат. Бул текшерилүүдөгү спортсмендердин иммундук – жетишпестигинин алдын алуу үчүн.

Спортчудагы кийинки ак кан көрсөткүчү 1-этапта жана 2-этапта бир аз төмөндөдү. Текшерилген спортчудагы канынын көрсөткүчү СОЭ 1-этапта жана андан кийин жакшы көрсөткүчтү көрсөттү жана ал спортчулардын ден соолугунун жакшы абалын мүнөздөйт. Биз текшерген кандын жалпы клиникалык көрсөткүчтөрүнүн анализдери 1 -жана 2-торчолордо келтирилген.



Кыргыз күрөш спортчуларынын 1-2- этаптагы гематологиялык көрсөткүчтөрүнө  
сальштырмалуу мүнөздөмө

№	Кандын жалпы анализи	Нормалдуу мааниси	Күрөш (n= 13)		P
			M ± m		
			1-этап	2-этап	
1.	Гемоглобин, ед	120 - 140	142 ± 3,45	153,30 ± 2,42	P < 0,01
2.	Лейкоцит, ед	6000 - 8000	6,63 ± 0,44	6,45 ± 0,79	P > 0,05
3.	Эозинофил, %	4 - 8	2,07 ± 0,43	1,61 ± 0,43	P > 0,05
4.	Сегменто ядерный, %	63-67	61,53 ± 1,29	59,84 ± 0,95	P > 0,05
5.	Лимфоцит, %	24 - 30	33,53 ± 1,03	34,69 ± 1,121	P > 0,05
6.	Моноцит, %	6 - 8	2,92 ± 0,60	3,46 ± 0,60	P > 0,05
7.	Эритроциттердин чөгүү ылдамдыгы, мм/час	15 чейин	5,69 ± 1,21	5,30 ± 1,03	P > 0,05

**Эскертүү:** P < 0,05-0,01 машыгууга чейинки жана машыгуудан кийинки көрсөткүчтөрдүн айырмачылыгы

Биз кандын (клиникалык, биохимиялык) жана жалпы көрсөткүчтөрү боюнча комплекстүү изилдөөнү жүргүзүп, изилдөөнүн 1-жана 2-этабында гемоглобиндин кармалышы жогору болгон спортчулардын ден соолугунун абалы боюнча баалуу маалыматты алдык. Лейкоциттер, сегменто ядерлүү нейтрофилдер жана эритроциттердин чөгүү ылдамдыгынын көрсөткүчтөрү ден соолугу чың адамдардын нормалдуу маанилери менен дал келди. Эозинофил, лимфоцит, моноцит сыяктуу кандын көрсөткүчтөрүнүн төмөндөгөн санын көзөмөлдөп жана азайуусунун себептерин аныкташ керек.

Спортчулардын биохимиялык көрсөткүчтөрүнүн мүнөздөмөсү 3-4-таблицада келтирилген. Ден соолуктун абалын мүнөздөө үчүн глюкозанын көрсөткүчтөрү боюнча углеводдук алмашууну, холестерин жана липопротеиндер аркылуу липиддик алмашууну аныктоодо эң жөнөкөй сапаттуу клиникалык, биохимиялык изилдөөлөр колдонулду.

1-этапта лейкоциттер  $6,63 \pm 0,44$ ед, 2-этапта бир аз нормадагы мааниге чейин төмөндөдү. Бул көрсөткүчтөр информативдүү болду жана текшерүүдөгү спортчулар иш жүзүндө ден соолугу чың.

2-таблицада көрсөтүлгөндөй эозинофилдин көрсөткүчтөрү 1-этапта жана андан кийин өтө төмөн болду. Бул бөлүм ушул көрсөткүчтөрдүн өтө төмөн болгондугунун себебин өтө кылдаттык менен үйрөнүп билүүнү талап кылат. Спортчулар бул көрсөткүчтөргө көңүл буруу үчүн, ал көрсөткүчтөр себебин билүү үчүн сигнал болуп саналат. Сегменто ядролук. Бул клеткаларды үйрөнүп билүүдө 2-таблицада 1-этапта көрсөткүчтөрүнүн бир аз төмөндөгөнү байкалат. Ал эми 2-этапта бул көрсөткүч анык эмес төмөндөгөнү байкалды. Ошондуктан бул көрсөткүчтүн өзгөрүүсүнүн себебин аныктап, кабардар болуш керек. Лимфоциттер жогоруда айтылгандай иммунитетке кыйыр көрсөткүч болуп саналат. Жүргүзүлгөн изилдөөдө 1-этапта жана 2-этапта анчалык өзгөрүү байкалган жок. 2-торчодо көрсөтүлгөндөй лимфоциттердин орточо мааниси ден соолугу чың адамдарга салыштырганда бир аз жогору болгондугун белгилеп кетүү керек.

Булчуң көнүгүүлөрүн аткарууда жана спорт менен машыккан спортчуларда энергиянын негизги эки булагы пайдаланылат. Бул организмдеги углеводдук жана липиддик резервдер.

## Кыргыз күрөш спортчуларынын 1-2- этаптагы биохимиялык көрсөткүчтөрүнө жалпы мүнөздөмө

№	Кандын биохимиялык көрсөткүчтөрү					
	глюкоза, ммоль/л		холестерин, ммоль/л		липопротеин, ед	
	1-этап	2-этап	1-этап	2-этап	1-этап	2-этап
1.	4,99	4,22	3,61	3,8	30	30
2.	5,49	5,35	3,50	2,54	35	25
3.	5,36	4,80	4,80	4,31	36	45
4.	5,55	4,15	4,39	3,0	26	30
5.	4,93	4,67	3,35	3,39	32	42
6.	5,0	4,19	2,85	3,28	28	32
7.	4,53	4,29	3,61	3,65	30	38
8.	5,33	4,15	4,49	3,37	39	37
9.	5,07	5,10	3,76	3,04	33,	39
10.	5,35	4,45	3,60	3,37	34	39
11.	6,16	5,27	4,29	3,30	41	35
12.	4,86	6,84	3,43	2,59	30	26
13.	5,25	4,05	4,1	3,67	42	40

Булчуң иш аракетин механикалык, эмоционалдык ж.б. иш аракеттерде маанилүү; бир санда энергияны пайдаланат. Биз жумушубузда кандагы глюкозанын деңгээлин автоматтык, биохимиялык анализатордо аныктадык. Белгилүү болгондой глюкоза кандагы өзүнүн туруктуулугун талап кылган организмдеги бирден бир көрсөткүч болуп саналат. Нормалдуу мааниси 3,5 – 6,5ммоль/л. Биздин изилдөөлөрүбүздүн жыйынтыктары 2-таблицада көрсөтүлгөндөй текшерилип жаткан спортчулардын көрсөткүчтөрү эң жакшы болду жана алардын термелүүсү 1-этапта 4,53-6,16 ммоль/л болду. 2-этапта бир спортчунун канындагы глюкозанын көрсөткүчү жогорулады ал 6,84 ммоль/л түздү жана калган спортчуларда жакшы жыйынтыкты берди. Машыгуу бир саатан ашык жүргүзүлгөндө бизге холестериндин жана липопротеиндин көрсөткүчтөрү боюнча кандагы липиддик алмашуунун абалын кароо өтө кызыктуу болду. (3-таблицада). 1-этапта бүтүндөй текшерилип жаткан холестериндин жалпы параметрлери спортчуларда ден соолугу чың кишилердин нормадагы маанилери менен дал келди. Бир гана спортчуда бир аз төмөн болду жана ал

2,85 ммоль/л түздү. Бул изилдөөлөр 1-этапта холестерин боюнча жакшы жыйынтыктарды берди. 2-этапта бир айдан кийин жүргүзүлгөн изилдөөлөр да жакшы жыйынтыкты берди, бирок 4 спортчуда бул көрсөткүч бир аз төмөндөдү. Ошондуктан кандын жалпы холестеринин көрсөткүчү жогору бааланат.

Липиддик алмашуунун кийинки көрсөткүчү липопротеин 1-этапта 5 спортчуда бир аз төмөндөгөн, калгандарынын көрсөткүчтөрү норма менен дал келет. (3-таблица). Бир айдан кийинки текшерүүдө өзгөчөлөнгөн динамика байкалган жок. Эки гана спортчуда бул көрсөткүч бир аз гана төмөндөгөн. Бул көрсөткүч спортчунун организмдеги липиддик алмашуунун абалы боюнча информативдүү экенин белгилеп кетүү керек. Биз 3-таблицада жалпысынан углеводдук жана липиддик алмашуунун абалын кандагы глюкозанын, холестериндин жана липопротеиндин көрсөткүчтөрү менен карап чыктык. Жогорудагы келтирилген көрсөткүчтөр боюнча так маалымат алуу үчүн математикалык иштеп чыгуу жүргүзүлдү (4-торчо).

Кыргыз күрөш спортчуларынын 1-2- этаптагы биохимиялык көрсөткүчтөрүнө  
сальпштырмалуу мүнөздөмө

№	Биохимиялык көрсөткүчтөр	Нормалдуу мааниси	Күрөш (n = 13)		P
			M ± m		
			1-этап	2-этап	
1.	Глюкоза, ммоль/л	3,30-6,10	5,20 ± 0,14	4,73 ± 0,24	P < 0,01
2.	Холестерин, ммоль/л	3,60-6,70	3,80 ± 0,14	3,33 ± 0,15	P < 0,01
3.	Липопротеин, ед	35-55	33,53 ± 1,21	35,25 ± 1,73	P < 0,05

**Эскертүү:** p - машыгууга чейинки жана машыгуудан кийинки көрсөткүчтөрдүн айырмачылыгынын ыктымалдуулугу

Таблицада 1-этаптагы глюкозанын көрсөткүчтөрүнө карасак жакшы көрсөткүчтөрдү берди. Орто эсеп менен  $5,20 \pm 0,14$  ммоль/л түздү. Бир айдан кийинки кайталап жүргүзүлгөн текшерүүдө бул көрсөткүчтөр оң динамиканы берди жана ишенимдүү болду ( $P < 0,01$ ). Белгилеп кетүү керек биз колдонгон усулдар менен кандагы глюкозаны аныктоо өтө информативдүү болду жана текшерилген кыргыз күрөш спортчуларынын ден соолугу чың. Анткени бул көрсөткүчтөр ден соолугу чың адамдардын көрсөткүчтөрү менен дал келет.

Текшерүүдөгү спортчулардагы липиддердин алмашуусунун көрсөткүчтөрү да (таблица 4) 2-этапта ишенимдүү динамиканы берди. Бирок изилдөөнүн 2-этабында холестериндин концентрациясы жеңилрээк төмөндөдү. Бул төмөндөөнүн себебин көзөмөлдөө керек. 4-таблицада липиддик алмашуунун башка көрсөткүчү кандын липопротеини 1-этапта группадагы спортчуларда төмөн болду. 2-этапта жүргүзүлгөн изилдөөдө оң динамиканы берди жана практикада ден соолугу чың адамдардын көрсөткүчтөрү менен дал келип,  $35,25 \pm 1,73$  ед түздү ( $P < 0,05$ ). Биохимиялык көрсөткүчтөр 1- 2-этаптагы изилдөөдө жакшы көрсөткүчтү берди жана практика жүзүндө ден соолугу чың адамдар менен нормалдуу мааниси дал келди.

**Жыйынтык.** Спортчуларды комплекстүү текшерүүдө кандын

клиникалык жана биохимиялык көрсөткүчтөрүн изилдөөдө этаптуу изилдөө көзөмөлдөнөт. Машыктыруучуларга жана спортчуларга изилдөөдөн алынган так маалыматтарды машыгуу процесстерин түзөтүү үчүн пайдалануу.

#### Адабияттар

1. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. / Биохимия мышечной деятельности: Учебник для студ. физ. воспитания и спорта. — Киев: Олимпийская литература, 2000. — 503с.
2. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник / Г.А. Макарова, 3-е изд., стереотип.-М.: Советский спорт, 2008.-408с.
3. Камышников В.С. Справочник по клинико — биохимическим исследованиям и лабораторной диагностике. — М.: МЕДпрессинформ, 2004.— 920с.
4. Турусбеков Т.М. Национальный вид единоборств «Кулатуу». -В кн.: Кыргызская национальная физическая культура. Общие теоретические и методические аспекты развития в современных условиях. —Б.:2008. -С.313-585.
5. Лакин Г.Ф. Биометрия: Учебное пособие для биологич. спец. вузов. 4-ое изд. перераб. и доп. -М.: Высшая школа, 1990. -352с.

## ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕС НА ПАРАМЕТРЫ ПОДКОЖНОГО ЖИРА

*Рефика Гери*

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

*Джанузаков К.Ч., Сердар Гери*

*Кыргызско Турецкий университет «Манас», Высшая школа физической культуры и спорта, г.Бишкек*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены вопросы влияния упражнений пилатес на антропометрические показатели и физическое состояние женщин. В результате выявлено, что регулярное выполнение упражнений пилатес оказало положительное влияние на достоверные изменения показателя подкожного жира.

**Ключевые слова:** пилатес, подкожный жир, калиперометрия, физические упражнения.

## ПИЛАТЕС КӨНҮГҮҮЛӨРҮНҮН ҮЗГҮЛТҮКСҮЗ АТКАРЫЛУУСУНУН ТЕРИ АЛДЫНДАГЫ МАЙДЫН КӨРСӨТКҮЧТӨРҮНӨ ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ

*Рефика Гери*

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

*Джанузаков К.Ч., Сердар Гери*

*Кыргыз-Түрк «Манас» университети, Дене тарбия жана спорт жогорку мектеби Бишкек ш.*

**Корутунду.** Бул макалада пилатес көнүгүүлөрүнүн айымдардын антропометрикалык көрсөткүчтөрүнө жана физикалык абалына тийгизген таасири изилденген. Изилдөөнүн жыйынтыгында, пилатес көнүгүүлөрүнүн үзгүлтүксүз аткарылуусу тери алдындагы майдын көрсөткүчтөрүндөгү анык айырмага оң таасир тийгизгени аныкталды.

**Негизги сөздөр:** пилатес, тери алдындагы май, калиперометрия, физикалык көнүгүүлөр.

## INFLUENCE OF REGULAR PILATES EXERCISES ON THE PARAMETERS OF SUBCUTIS

*Refika Geri*

*Dzhanuzakov K.Ch., Serdar Geri*

*Kyrgyz-Turkish Manas University, Higher school of physical culture and sport, Bishkek c.*

**Abstract.** This article discusses the impact of Pilates exercises on anthropometric indicators and physical condition of women. As a result, it was found that the regular Pilates exercises had a positive effect on reliable changes in the indication of subcutis.

**Key words:** Pilates, subcutis, caliperometry, physical exercises.

**Введение.** В настоящее время проблема ожирения и проблемы со здоровьем, связанные с отсутствием физических нагрузок встречается часто. Для решения этих проблем люди начали заниматься спортом. Спортивные комплексы идут в ногу со временем и день за днем совершенствуют свои программы и предлагают различные комплексы физических упражнений. Одним из таких отраслей спорта является пилатес.

Известно, что упражнения пилатес улучшают кровообращение, снижают артериальное давление, улучшают подвижность суставов и осанку. Кроме того, в результате ряда проведенных работ выявлено, что такие виды упражнений положительно влияют при кардиоваскулярных заболеваниях, неврологических нарушениях, остеопорозах, артритах, болях в пояснице и при травмах спины [1].

Считается, что упражнения пилатес влияют на снижение веса и антропометрические данные. Известным фактом является то, что антропометрические особенности влияют на результативность и качество жизни спортсменов, а также на физиологические показатели. Результативность и сила непосредственно связаны с ростом, массой тела, длиной нижних, верхних конечностей, подвижностью суставов и эластичностью мышц. Теоретически, предполагается, что окружность мышц и поперечное сечение мышц генерируют большую силу.

Выявлено, что увеличение ширины и окружности бедра, бедренной кости, окружности мышц и мышечных волокон, влияют на силу мышц [2].

Исследования спортсменов в области фитнеса и других областях показали влияние спорта на антропометрические данные. Эксперимент Блументаля и Арк. (2000) над 133 мужчинами и женщинами среднего возраста, с большим весом, не занимающимися спортом, показал, что регулярное выполнение упражнений по аэробике положительно влияют на снижение веса [3]. В другом эксперименте, женщины в возрасте  $19,8 \pm 0,2$  года в течение 12 недель, в неделю 5 дней проходили велосипедную эргометрию и в конце эксперимента выявлено, что вес участников эксперимента значительно снизился [4]. Аналогичные работы, указанные в другой литературе показывают, что аэробные упражнения значительно влияют на снижение веса [5].

В свете всех этих изменений сравнение результатов, полученных после выполнения упражнений пилатес, с результатами других исследований вызывают определенный интерес.

**Цель исследования** - установить влияние упражнений пилатес на параметры подкожного жира женщин.

#### **Задачи исследования:**

1. Определение антропометрических показателей женщин, занимающихся и не занимающихся пилатесом.

2. Сравнительный анализ данных калиперометрии в разные периоды измерения в течение 3-х месяцев.

**Организация и методы исследования.** В исследовании принимали участие 47 женщин. Экспериментальная группа состояла из 23 женщин, желающих регулярно заниматься пилатесом на протяжении 12 недель, контрольная группа состояла из 24 женщин, желающих принять участие лишь в предварительных и заключительных измерениях. Экспериментальная группа на протяжении 12 недель, 3 раза в неделю по 1 часу 15 минут выполняла упражнения пилатес. Из них: 15 минут составляли согревающие упражнения, 7-8 минут восстанавливающие, остальное время составляли пилатес упражнения. От контрольной группы требовалось не выполнять какие-либо физические упражнения, и вести привычный образ жизни.

#### **Методы исследования:**

1. Медико-биологические методы исследования:

○ Антропометрия.

○ Калиперометрия (показатели жира на трицепсе, под лопаткой, над подвздошной костью, на животе, на груди, на бедре).

2. Математико-статистические методы: Оценка достоверности разности между однородными показателями проводилась по критическому значению критерия Т-Стьюдента по программе (SPSS).

**Результаты исследования и их обсуждения.** В результате антропометрических измерений нами получены следующие данные (табл.1).

Таблица 1

Сравнение возраста, роста и веса экспериментальной и контрольной групп

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	p
	n	$\bar{X} \pm ss$	n	$\bar{X} \pm ss$		
Возраст (год)	23	19.58±1.38	24	20.13±1.22	-1.890	0.063
Рост (см)	23	166.70±4.12	24	167.74±3.66	-1.190	0.238
Масса тела (кг)	23	61.17±6.90	24	62.53±6.52	-0.906	0.368

p&gt;0.05

Согласно результатам таблицы 1, в возрасте (t=-1.890, p=0.063), росте (t=-1.190, p=0.238), и массе тела (t=-0.906, p=0.368)

испытуемых экспериментальной и контрольной групп достоверных различий нет (p>0.05).

Таблица 2

Сравнение показателей подкожного жира, экспериментальной и контрольной групп

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	p
	n	$\bar{X} \pm ss$	n	$\bar{X} \pm ss$		
Трицепс (мм)	23	19.23±4.23	24	20.12±3.89	-0.979	0.331
Под лопаткой (мм)	23	16.25±3.81	24	16.77±3.61	-0.631	0.530
Над подвздошной костью (мм)	23	18.82±4.49	24	19.65±4.35	-0.834	0.407
На животе (мм)	23	24.65±6.09	24	24.88±6.12	-0.170	0.865
Грудь (мм)	23	21.63±6.59	24	22.62±6.49	-0.677	0.500
Бедро (мм)	23	34.59±10.64	24	36.11±9.79	-0.663	0.510

p&gt;0.05

В табл. 2, по результатам предварительного контрольного измерения подкожного жира экспериментальной и контрольной групп; трицепс (t=-0.979, p=0.331), под лопаткой (t=-0.631, p=0.530), над подвздошной костью (t=-0.834,

p=0.407), на животе (t=-0.170, p=0.865), на груди (t=-0.677, p=0.500), бедро (t=-0.663, p=0.510), индекс массы тела (t=-0.438, p=0.663), и содержание жира в организме (t=-1.177, p=0.243) достоверные различия не выявлены (p>0.05).

Таблица 3

Показатели массы тела в течение трех месяцев экспериментальной группы

Вес (кг) n=23	$\bar{X} \pm ss$	Период	$\bar{X} \pm ss$	t	p	Различие
(A) Перед выполнением упражнений	61.17±6.90	(B) 1мес.	60.52±6.88	4.171	0.000	A-B, A-C, A-D
		(C) 2мес	60.08±7.48	3.051	0.004	
		(D) 3.мес	59.58±6.21	3.305	0.002	
(B) 1.мес	60.52±6.88	(C) 2.мес	60.08±7.48	1.649	0.107	
		(D) 3.мес	59.58±6.21	2.333	0.025	
(C) 2.мес	60.08±7.48	(D) 3.мес	59.58±6.21	1.529	0.134	

Mauchly's Test of Sphericity =  $\chi^2(5) = 66.318$ , p = 0.000

Greenhouse-Geisser = F(1.663, 64.850) = 7.554, p = 0.002

p&lt;0.008

Выявлено в табл.3 достоверное различие (p<0.008) между измерениями массы тела экспериментальной группы до выполнения упражнений, и весом в 1-й месяц (t=4.171, p=0.000), 2-1 месяц (t=3.051, p=0.004) и 3-й месяц (t=3.305, p=0.002).

Выявлено достоверное различие (p>0.008) между измерениями в 1-й месяц и во 2-й месяц (t=1.649, p=0.107) 1-й месяц и в 3-й (t=2.333, p=0.025) и 2-й месяц и 3-й (t=1.529, p=0.134).

Таблица 4

Показатели подкожного жира трицепса экспериментальной группы за 3 месяца

Трицепс (мм) n=23	$\bar{X} \pm ss$	Период	$\bar{X} \pm ss$	t	p	Различие
(А)Перед выполнением упражнений	19.23±4.23	(В)1мес.	19.10±3.99	0.856	0.397	А-D, В-D, С-D
		(С)2мес	18.46±3.92	2.362	0.023	
		(D)3.мес	17.02±3.54	6.636	0.000	
(В)1й мес.	19.10±3.99	(С)2.мес	18.46±3.92	2.285	0.028	
		(D)3.мес	17.02±3.54	7.876	0.000	
(С)2й мес.	18.46±3.92	(D)3.мес	17.02±3.54	5.835	0.000	
Mauchly's Test of Sphericity = $\chi^2(5) = 35.272$ , p = 0.000						
Greenhouse-Geisser = F(2.020, 78.762) = 27.341, p = 0.000						

p&lt;0.008

Достоверное различие (p>0.008) между измерениями в табл.4. до выполнения упражнений, подкожного жира в трицепсе экспериментальной группы в 1-м месяце (t=0.856, p=0.397) и 2-м (t=2.362, p=0.023) не выявлено. В измерениях на 3-м месяце (t=6.636, p=0.000) достоверное

различие (p<0.008) выявлено. Достоверное различие (p<0.008) выявлено между измерениями в 1-го месяца и 3-го месяца (t=7.876, p=0.000), а также во 2-м и 3-м месяцах (t=5.835, p=0.000), тогда как не выявлено между измерениями 1.го месяца и 2-го месяца (t=2.285, p=0.028).

Таблица 5

Показатели подкожного жира под лопаткой экспериментальной группы за 3 месяца

Под лопаткой (мм) n=23	$\bar{X} \pm ss$	Период	$\bar{X} \pm ss$	t	p	Различие
(А)Перед выполнением упражнений	16.25±3.81	(В)1мес.	15.84±3.56	4.703	0.000	А-В, А-С, А-D, В-С, В-D, С-D
		(С)2мес	15.45±3.42	8.426	0.000	
		(D)3.мес	14.97±3.44	11.643	0.000	
(В)1й мес.	15.84±3.56	(С)2.мес	15.45±3.42	7.788	0.000	
		(D)3.мес	14.97±3.44	14.751	0.000	
(С)2й мес.	15.45±3.42	(D)3.мес	14.97±3.44	10.948	0.000	
Mauchly's Test of Sphericity = $\chi^2(5) = 47.503$ , p = 0.000						
Greenhouse-Geisser = F(1.660, 64.725) = 98.160, p = 0.000						

p&lt;0.008

В табл.5. имеется достоверное различие (p<0.008) между измерениями подкожного жира под лопаткой до выполнения упражнений экспериментальной группой и измерениями в 1-й месяц (t=4.703, p=0.000),

2-й (t=8.426, p=0.000) и 3-й (t=11.643, p=0.000). Также достоверное различие (p<0.008) имеется между измерениями 1-го и 2-го месяца (t=7.788, p=0.000), 1-го и 3-го месяца (t=14.751, p=0.000), а также 2-го и 3-го месяца (t=10.948, p=0.000).

Таблица 6

Показатели подкожного жира над подвздошной костью экспериментальной группы за 3 месяца

Над подвздошной костью (мм) n=23	$\bar{X} \pm ss$	Период	$\bar{X} \pm ss$	t	p	Различие
(A) Перед выполнением упражнений	18.82±4.49	(B)1мес.	18.16±4.18	6.573	0.000	A-B, A-C, A-D, B-C, B-D
		(C)2мес	17.65±4.09	8.817	0.000	
		(D)3.мес	17.53±4.24	10.123	0.000	
(B) 1й мес.	18.16±4.18	(C)2.мес	17.65±4.09	7.037	0.000	
		(D)3.мес	17.53±4.24	6.196	0.000	
(C) 2й мес.	17.65±4.09	(D)3.мес	17.53±4.24	1.575	0.123	

Mauchly's Test of Sphericity =  $\chi^2(5) = 35.137$ , p = 0.000

Greenhouse-Geisser = F(2.049, 79.893) = 63.252, p = 0.000

p&lt;0.008

Согласно табл. 6, имеется достоверное различие (p<0.008) между измерениями подкожного жира над подвздошной костью экспериментальной группой до выполнения упражнений и измерениями 1-го месяца (t=6.573, p=0.000), 2-го месяца (t=8.817, p=0.000) и 3-го месяца (t=10.123, p=0.000).

Достоверное различие (p>0.008) между измерениями 2-го и 3-го месяца (t=1.575, p=0.123) не выявлено, тогда как достоверное различие (p>0.008) выявлено между измерениями 1-го и 2-го месяца (t=7.037, p=0.000), 1-го и 3-го месяца (t=6.196, p=0.000).

Таблица 7

Показатели измерений подкожного жира на животе испытуемой группы за 3 месяца

На животе (мм) n=23	$\bar{X} \pm ss$	Период	$\bar{X} \pm ss$	t	p	Различие
(A) Перед выполнением упражнений	24.65±6.09	(B)1мес.	23.90±5.70	7.458	0.000	A-B, A-C, A-D, B-C, B-D, C-D
		(C)2мес	22.62±5.30	6.201	0.000	
		(D)3.мес	22.02±5.12	6.645	0.000	
(B)1й мес.	23.90±5.70	(C)2.мес	22.62±5.30	4.558	0.000	
		(D)3.мес	22.02±5.12	5.387	0.000	
(C)2й мес.	22.62±5.30	(D)3.мес	22.02±5.12	5.574	0.000	

Mauchly's Test of Sphericity =  $\chi^2(5) = 143.822$ , p = 0.000

Greenhouse-Geisser = F(1.128, 43.973) = 35.237, p = 0.000

p&lt;0.008

Согласно табл. 7, выявлено достоверные различия (p<0,001) между измерениями подкожного жира на животе экспериментальной группы до выполнения упражнений и измерениями подкожного жира в 1-го месяца (t=7.458, p=0.000), 2-го

месяца (t=6.201, p=0.000) и 3-го месяца (t=6.645, p=0.000). Обнаружено достоверное различие (p<0.008) между измерениями 1-го и 2-го месяца (t=4.558, p=0.000), 1-го и 3-го месяца (t=5.387, p=0.000), и 2-го и 3-го месяца (t=5.574, p=0.000).



Таблица 8

Показатели измерений подкожного жира на груди экспериментальной группы за 3 месяца

Грудь (мм) n=23	$\bar{X} \pm ss$	Период	$\bar{X} \pm ss$	t	P	Различие
(A) Перед выполнением упражнений	21.63±6.59	(B)1мес.	21.19±6.68	4.583	0.000	A-B, A-C, A-D, B-C, B-D, C-D
		(C)2мес	20.31±6.28	5.343	0.000	
		(D)3.мес	19.46±6.20	7.572	0.000	
(B)1й мес.	21.19±6.68	(C)2.мес	20.31±6.28	4.486	0.000	
		(D)3.мес	19.46±6.20	6.927	0.000	
(C)2й мес.	20.31±6.28	(D)3.мес	19.46±6.20	7.581	0.000	

Mauchly's Test of Sphericity =  $\chi^2(5) = 95.684$ , p = 0.000

Greenhouse-Geisser = F(1.306, 50.918) = 41.945, p = 0.000

p<0.008

Согласно табл. 8 выявлено достоверное различие (p<0.008) между измерениями подкожного жира на груди экспериментальной группы до выполнения упражнений и измерениями 1-го месяца (t=4.583, p=0.000), 2-го месяца (t=5.343,

p=0.000) и 3-го месяца (t=7.572, p=0.000). Достоверное различие (p<0.008) также наблюдается между измерениями 1-го и 2-го месяца (t=4.486, p=0.000), 1-го и 3-го месяца (t=6.927, p=0.000), 2-го и 3-го месяца (t=7.581, p=0.000).

Таблица 9

Показатели измерения подкожного жира на бедре в экспериментальной группе за три месяца

Бедро (мм) n=23	$\bar{X} \pm ss$	Период	$\bar{X} \pm ss$	t	p	Различие
(A) Перед выполнением упражнений	34.59±10.65	(B)1мес.	34.00±9.83	2.981	0.005	A-B, A-C, A-D, B-C, B-D, C-D
		(C)2мес	32.43±9.74	6.110	0.000	
		(D)3.мес	31.43±9.42	6.528	0.000	
(B)1й мес.	34.00±9.83	(C)2.мес	32.43±9.74	5.118	0.000	
		(D)3.мес	31.43±9.42	6.048	0.000	
(C)2й мес.	32.43±9.74	(D)3.мес	31.43±9.42	5.366	0.000	

Mauchly's Test of Sphericity =  $\chi^2(5) = 84.686$ , p = 0.000

Greenhouse-Geisser = F(1.352, 52.744) = 35.403, p = 0.000

p<0.008

Согласно табл. 9 очевидно достоверное различие (p<0.008) между измерениями подкожного жира на бедре в экспериментальной группе перед выполнением упражнений и измерениями 1-го месяца (t=2.981, p=0.005), 2-го месяца

(t=6.110, p=0.000) и 3-го месяца (t=6.528, p=0.000). Также достоверное различие (p<0.008) наблюдается между измерениями 1-го и 2-го месяца (t=5.118, p=0.000), 1-го и 3-го месяца (t=6.048, p=0.000), 2-го и 3-го месяца (t=5.366, p=0.000).

Таблица 10

Сравнение контрольных измерений массы тела, подкожного жира, экспериментальной и контрольной групп

Показатели	Исследуемая группа		Контрольная группа		t	p
	n	$\bar{X} \pm ss$	n	$\bar{X} \pm ss$		
Масса тела (kg)	23	59.58±6.21	24	62.45±6.25	-2.058	0.043
Трицепс (мм)	23	17.02±3.54	24	19.94±3.86	-3.527	0.001
Под лопаткой (мм)	23	14.97±3.44	24	16.63±3.67	-2.089	0.040

Над подвздошной костью (мм)	23	17.53±4.24	24	19.48±4.27	-2.054	0.043
На животе (мм)	23	22.02±5.19	24	24.81±6.11	-2.218	0.029
Грудь (мм)	23	19.46±6.20	24	22.45±6.36	-2.125	0.037
Бедро (мм)	23	31.43±9.41	24	35.88±9.93	-2.056	0.043

$p < 0.05$

Согласно табл. 10 выявлено достоверное различие ( $p < 0.05$ ) между заключительными контрольными измерениями массы тела ( $t = -2.058$ ,  $p = 0.043$ ) подкожного жира; на трицепсе ( $t = -3.527$ ,  $p = 0.001$ ), под лопаткой ( $t = -2.089$ ,  $p = 0.040$ ), над подвздошной костью ( $t = -2.054$ ,  $p = 0.043$ ), на животе ( $t = -2.218$ ,  $p = 0.029$ ), на груди ( $t = -2.125$ ,  $p = 0.037$ ), на бедре ( $t = -2.056$ ,  $p = 0.043$ ), индекса массы тела ( $t = -2.194$ ,  $p = 0.031$ ), содержание жира в организме ( $t = -3.306$ ,  $p = 0.001$ ) экспериментальной и контрольной группы.

Исследование показывает значительное уменьшение показателей, полученных до выполнения упражнений и при первом, втором и третьем измерении экспериментальной группы. Разница между данными перед выполнением упражнений и после их выполнений составило 1 кг 590 г. В измерениях 2-го и 3-го месяца масса тела находилась на одном уровне, и по сравнению с предыдущими показателями не показало достоверные различия. При сравнении показателей экспериментальной и контрольной групп, выявлено значительное снижение показателей экспериментальной группы. Причину отсутствия разницы между показателями 2-го и 3-го месяца, можно предположить питанием экспериментальной группы.

#### Выводы:

1. Выполнение упражнений пилатес привело к значительному снижению показателей жировой складки на трицепсе, под лопаткой, процентное соотношение

подкожного жира на бедре, показателей подкожного жира, окружности талии, таза и бедра.

2. В упражнениях пилатес, начинающих входить в число спортивных упражнений, используются аэробные энергетические системы, и по этой причине сведения в данной работе совпадают с данными литературы. Регулярное выполнение упражнений пилатес оказало положительное влияние на изменение показателя подкожного жира и периметров тела.

#### Литература

1. ([www.merrithew.com](http://www.merrithew.com)).
2. Açıkada, (1990) C. , Ergen E. , Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset Matbaacılık ANKARA.
3. Kurt, S., Hazar, S., İbiş, S., Albay, B., Kurt, Y. Orta yaş sedanter kadınlarda sekiz haftalık step-aerobik egzersizinin bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkilerinin değerlendirilmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. Cilt:7 Sayı:1 Yıl:2010
4. Suzuki, S., Urata, G., Ishida, Y., Kanahisa, H., Yamamura, M. "Influences of Low Intensity Exercise on Body Composition, Food Intake and Aerobic Power of Sedentary Young Females", Appl. Human Sci., 17(6), pp. 259-266, 1998.
5. Babayiğit, G., Zorba, E., İrez, S.G. ve Mollaoğulları, H. (27-29 Eim 2002). 25-31 yaşları arası bayanlarda 8 haftalık step çalışmalarının bazı fizyolojik ve antropometrik değerlere etkisi. 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi. s.156.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХО-НЕВРОТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

*Сабралиева Т.М., Абдырахманова Дж.О., Мирбек кызы Г.  
Кыргызско-Турецкий университет «Манас», Высшая школа физической культуры  
и спорта, г.Бишкек*

**Аннотация.** В работе изучаются особенности темперамента у квалифицированных спортсменов, занимающихся различными видами спорта. Среди исследуемых спортсменов, преобладают психические качества, характерные сангвиническим и холерическим типам высшей нервной деятельности.

**Ключевые слова:** психотизм, невротизм, меланхолик, сангвиник, холерик, флегматик.

## АР КАНДАЙ СПОРТТУН ТҮРҮ МЕНЕН МАШЫККАН СПОРТСМЕНДЕРДИН ПСИХО-НЕВРОТИКАЛЫК ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮН ИЗИЛДӨӨ

*Сабралиева Т.М., Абдырахманова Дж.О., Мирбек кызы Г.  
Кыргыз -Түрк «Манас», Университети, Бишкек ш.*

**Корутунду.** Бул макалада ар кандай спорттун түрү менен машыккан квалификациялуу спортчулардын темпераменттеринин өзгөчөлүктөрү каралат. Спортчулардын арасында көпчүлүгү сангвиник жана холерик типтеги темпераменттери үстөмдүк болгону байкалат.

**Негизги сөздөр:** психотизм, невротизм, меланхолик, сангвиник, холерик, флегматик.

## INVESTIGATION OF PSYCHO-NEUROTIC PECULIARITIES OF ATHLETES OF DIFFERENT SPORTS

*Sabralieva T.M., Abdyrakhmanova Dzh.O., Mirbek kyzy G.  
Kyrgyz-Turkish Manas University, Higher School of Physical Culture and Sport, Bishkek c.*

**Abstract.** The paper studies the temperament features of qualified athletes engaged in various sports, the psychic qualities characteristic of the sanguine and choleric types of higher nervous activity predominate. It was also revealed that systematic sports activities lead to the formation of a typological picture.

**Key words:** temperament, psychotism, neuroticism, melancholic, sanguine, choleric, phlegmatic.

**Введение.** Современная спортивная тренировка, направленная на достижение высоких результатов, требует от спортсмена большого, а иногда предельного напряжения всех физиологических резервов организма, в том числе и психических возможностей. В этих условиях возрастает зависимость эффективности деятельности человека от индивидуальных свойств нервной системы человека. Предельный уровень физических нагрузок, сочетающийся с высоким эмоциональным напряжением, часто приводит к перенапряжению физиологических систем, их сдвигов и снижению функционального состояния организма в целом. На фоне выраженных физиологических проявлений

перетренированности, зачастую скрытыми, но очень важными являются психологические изменения, поскольку участие спортсменов в соревнованиях различного уровня требует, прежде всего, внутренней устойчивости человека [1]

Высшая нервная деятельность у типов обычно характеризуется врожденными и индивидуальными психологическими свойствами, точнее, переданный по наследству феномен является генетически оставленным свойством организма [2]. Но, вместе с этим унаследованные от природы свойства и признаки того или иного темперамента под воздействием индивидуальной жизнедеятельности человека поддаются различным

изменениям, этому влияет окружающая среда, а точнее, занятие человека спортом.

**Характер и темперамент - инстинктивные свойства личности,** причем темперамент является первичным по отношению к характеру. Темперамент составляет основание для развития характера, а с точки зрения физиологии это тип высшей нервной деятельности человека. Он выражает индивидуальные психологические особенности человека, а также определяет процессуальную сторону психики. Иногда к темпераменту относят и некоторые физиологические особенности, от которых он зависит [3]. Чтобы исследовать проблемы темперамента, несмотря на многочисленные мероприятия, в настоящее время она является в числе тех решаемых задач, которые все еще опровергаются спорами или же не до конца решенных задач. Несмотря на то, что предпринимались неоднократные и постоянные попытки исследовать проблему темперамента, до сих пор она относится к разряду спорных и до конца не разрешенных проблем современной психологической науки. Сегодня существует много подходов к исследованию темперамента. Однако при всем существующем разнообразии подходов большинство исследователей признает, что темперамент – это биологический фундамент, на котором формируется личность как социальное существо, а свойства личности, обусловленные темпераментом, являются наиболее устойчивыми и долговременными.

В настоящее время имеется множество методов исследования темперамента. Но, темперамент – биологический фундамент, на основе которого человечество формируется как социальная природа, а человеческие свойства, возникшие на основе темперамента, являются очень устойчивыми и долгодлящимися, к этому мнению присоединяются многие исследователи [4].

**Цель исследования** - особенности темпераментов у спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

**Задачи исследования:**

1. Изучение степени психотизма и невротизма у спортсменов занимающихся различными видами спорта.

2. Определение типологических особенностей высшей нервной деятельности у спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

**Организация и методика исследования.** В исследовании приняли участие 80 спортсменов, занимающихся различными видами спорта (легкая и тяжелая атлетика, виды борьбы, футбол, баскетбол, волейбол, плавание, интеллектуальные игры), они являются студентами Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта, Кыргызско – Турецкого университета «Манас», Высшей школы физической культуры и спорта.

**Методы исследования:** анализ научной, инновационной научно-педагогической, учебно-педагогической, психологической отечественной литературы. В процессе работы изучались и обогащались сведения, посвященные учению о свойствах нервной системы человека, в частности типологических особенностей; значении темперамента при занятиях различными видами спорта, а также анкетирование, беседа, тестирование студентов.

**Результаты исследования и их обсуждения.**

Данные по исследованию степени психотизма и невротизма у спортсменов, занимающихся различными видами спорта показали, что у спортсменов, занимающихся лёгкой атлетикой, тяжёлой атлетикой и баскетболом степень психотизма равна средним показателям, следовательно, у них эмоциональная сфера, возбуждение и торможение нервных систем уравновешены (табл.1).

Показатели степени психотизма у спортсменов, занимающихся различными видами спорта

		Лёгкая атлетика	Тяжёлая атлетика	Виды борьбы	Футбол	Баскетбол	Волейбол	Плавание	Интеллектуальные игры
Степень психотизма	Высокая	20%	10%	40%	60%	20%	40%	50%	10%
	Средняя	70%	80%	30%	20%	70%	30%	30%	30%
	Низкая	10%	10%	30%	20%	10%	30%	20%	60%

У спортсменов, занимающихся интеллектуальными играми степень психотизма равна низким показателям, это говорит о плохой функции психики организма и это приводит к развитию таких качеств как безконтактность, эгоистичность. У занимающихся футболом, степень психотизма равна высоким показателям, возбуждение и торможение нервных систем очень высокая возможна повышенная нервность, неустойчивость, плохая адаптация, возможны депрессивные

состояния, неустойчивость в стрессовых ситуациях.

Из таблицы 2 видно, что у спортсменов, занимающихся лёгкой атлетикой, волейболом, баскетболом, тяжёлой атлетикой степень невротизма равна средним показателям, что определяет их эмоциональную устойчивость, хорошую адаптированность, а также их склонность к лидерству и общению со всеми, отсутствием напряженности.

Таблица 2

Показатели степени невротизма у спортсменов, занимающихся различными видами спорта

		Лёгкая атлетика	Тяжёлая атлетика	Виды борьбы	Футбол	Баскетбол	Волейбол	Плавание	Интеллектуальные игры
Степень невротизма	Высокая	20%	30%	40%	50%	20%	30%	50%	30%
	Средняя	60%	50%	40%	10%	50%	50%	20%	30%
	Низкая	20%	20%	20%	40%	30%	20%	30%	40%

У борцов и футболистов показатели степени невротизма высокие, высокая нервность и они неустойчивы в таких ситуациях как депрессия, стресс.

К ним можно отнести и спортсменов, занимающихся интеллектуальными играми, потому что у них средние показатели невротизма равные -30%, значение их среднего показателя оказалось низким. Исследование степени психотизма, невротизма, а также экстра, интроверсий у

спортсменов вполне даёт возможность определить их типологическую особенность. У большинства исследуемых, кроме спортсменов, занимающихся интеллектуальными играми, показатели сангвинического и холерического типа оказались высокими. Этот вид темперамента относится к "сильной" группе. У холериков процесс возбуждения превышает процессы торможения, у таких людей у которых высокая нервная

деятельность они становятся более эмоциональными, старательными и подвижными. Но так как у холериков неуравновешены нервные процессы, они быстро поддаются раздражению, становятся вспыльчивыми и у них быстро истощаются энергетические запасы организма, а это в свою очередь негативно отражается на

спортивных показателях спортсмена. У легкоатлетов, тяжелоатлетов, борцов, футболистов, баскетболистов, волейболистов, пловцов и у спортсменов занимающихся интеллектуальными играми имеются все вышеперечислены качества холериков (рис.1).

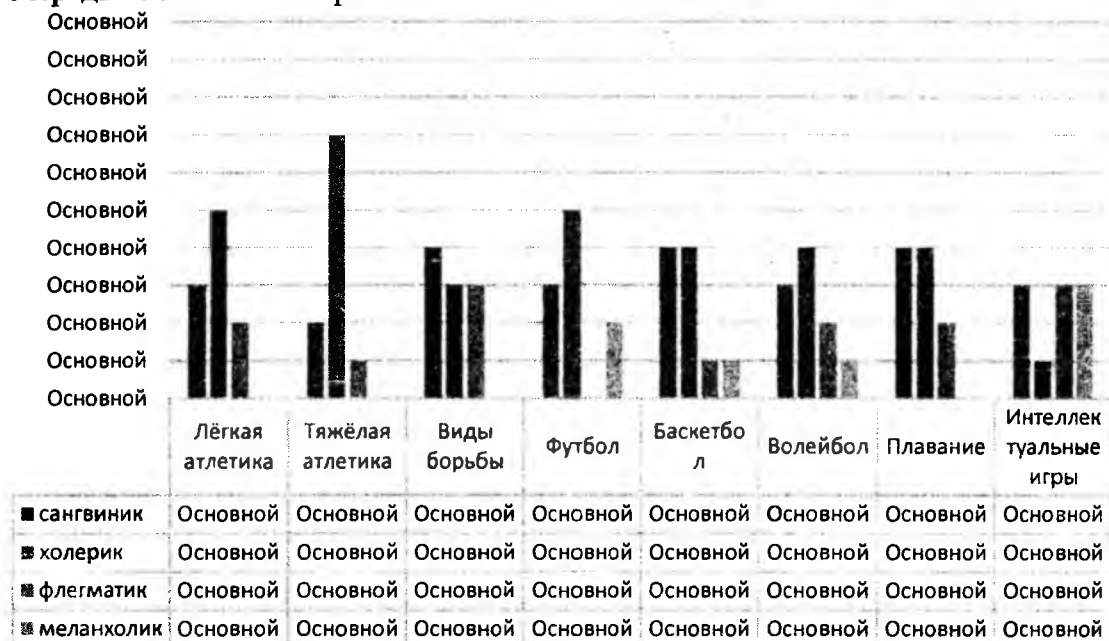


Рис. 1. Показатели типологических особенностей у спортсменов, занимающихся различными видами спорта

У спортсменов, занимающихся интеллектуальными играми показатели меланхолического и флегматического типа оказались высокими. Так как их виды спорта не требуют эмоциональных реакций, движения, контактности и быстроты, они относятся к "слабой" группе. Им соответствуют такие качества как инертность, спокойствие, медлительность и сд

Результаты исследования особенностей темпераментов у квалифицированных спортсменов занимающихся различными видами спорта показали, что у всех видов спорта преимущественно преобладают холерические и сангвинические типы темперамента. И что спортсмены, которые обладают такими типологическими особенностями предпочитают высокоэмоциональные виды спорта. Также они легко переходят от одного упражнения ко второму и при выполнении новых

упражнений легко справляюся с ними даже если им это не удастся с первой попытки. Но у сангвинистического и холерического типа имеются и отрицательные воздействия на спортивную деятельность спортсмена. Холерики в спортивной деятельности с равнодушием и безжелания относятся к таким упражнениям, которые требуют много сил и выносливости. У них соревновательные показатели очень неустойчивы и они склонны к "предстартовой лихорадке". Сангвиники не предпочитают такие упражнения, которые направлены на развитие техники и требующие много сил и времени. Перед стартом они всегда находятся в состоянии "боевой готовности". А что касается спортсменов, занимающихся интеллектуальными видами спорта, то у них выяснилось, что меланхолические и флегматические типы высшей нервной деятельности превышают над другими типами. Так как они не предпочитают

высокоэмоциональные виды спорта, где требуется быстрота движений, быстрота реакции и контактности, а наоборот предпочитают те виды, где отводятся больше времени на размышление и на планирование.

**Выводы:**

1. Высокую степень психоневротизма имеют спортсмены, занимающихся плаванием и футболом. Спортсмены, тренирующиеся легкой атлетикой, баскетболом, волейболом и видами борьбы обладают средними показателями психоневротизма, а спортсмены, занимающихся интеллектуальными видами спорта имеют низкие показатели.
2. Среди всех исследуемых спортсменов, занимающихся различными видами спорта, больше преобладают

психические качества, которые характерны сангвиническим и холерическим типам высшей нервной деятельности, и их систематические занятия спортом приводят к образованию типологической картины.

**Литература**

1. Психология спортивной деятельности /Под ред. Жарова П.А.-Казань: Казанский Унив., 1985.-216с.
2. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности: Учебник. –М.: Учебная литература, 1997. – 423с.
3. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека. /Под ред. И.В. Равич-Щербо. – М.: Педагогика, 1983. – 336с.
4. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб, М., Харьков, Минск: Питер, 2000. – 712с.

УДК 796.51

**ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ТУРИСТСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ**

*Шайраханов У.Б., Макушева С.В.*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек  
makusheva.sv@yandex.ru*

*Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с туристской и экологической подготовкой студентов.*

*Ключевые слова: подготовка преподавателей по туризму, экологическое образование.*

**СТУДЕНТТЕРДИН ТУРИСТТИК ДАЯРДЫГЫНЫН ЭКОЛОГИЯЛЫК БАГЫТЫ**

*Шайраханов У.Б., Макушева С.В.*

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.  
makusheva.sv@yandex.ru*

*Корутунду. Макалада студенттердин туристтик жана экологиялык даярдыгы боюнча маселелер каралган.*

*Негизги сөздөр: окутуучуларды туризм боюнча даярдоо, экологиялык билим.*

**ECOLOGICAL AND TOURISM EDUCATION OF STUDENTS**

*Shayrahunov U.B., Makusheva S.V.*

*Kyrgyz state academy of physical culture and sport, Bishkek c.  
makusheva.sv@yandex.ru*

*Abstract. The article considers the issues, concerned with the ecological and tourism education of students.*

*Keywords: education of trekking – teachers, ecological education.*

**Введение.** Образовательные стандарты нового поколения предусматривают формирование общекультурных и профессиональных компетенций у будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Одними из значимых компетенций преподавателей физического воспитания являются навыки организации и проведения туристских походов с обучающимися, умение использовать накопленных в области физической культуры и спорта знаний для формирования потребности занимающихся в регулярных спортивно-оздоровительных занятиях и здоровом образе жизни, формированию бережного отношения к природе и рациональному использованию ресурсов [1].

Использование природных ресурсов Кыргызстана в сфере туризма требует бережного отношения к ним, что накладывает большую ответственность на работников туристической индустрии, преподавателей туризма, на всех граждан Кыргызстана. Вместе с тем, ряд вопросов программы начальной туристской подготовки студентов нуждается в переработке, в частности, расширении краеведческого компонента и определении тем, способствующих экологическому образованию студентов.

**Цель исследования** - определить темы по краеведению для самостоятельного изучения по курсу начальной туристской подготовки.

В настоящее время туристско-краеведческая деятельность занимает значительное место в системе дополнительного образования учащихся Кыргызстана и основывается на Концепции дополнительного образования, основными целями которой являются:

- обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию;

- расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей и их семей в сфере образования;

- развитие инновационного потенциала общества.

Туристско-краеведческая деятельность со студентами успешно решает воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи, а именно:

- формирование социально активной, ответственной, высоко нравственной творческой личности – гражданина Кыргызстана;

- формирование мотивации личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту, приобщению к ценностям и традициям культуры кыргызского народа;

- популяризация краеведческих знаний, формирование у обучающихся целостного представления о стране, сохранение и развитие социально-экономических и культурных достижений и традиций, эффективное функционирование системы патриотического воспитания детей и подростков по отношению к родному селу, краю, городу, стране;

- вовлечение студентов в общественно-полезную деятельность по изучению, охране и популяризации историко-культурного и природного наследия Кыргызстана средствами туризма, краеведения и музейного дела;

- формирование экологической культуры;

- формирование здорового образа жизни.

На сегодняшний день самой доступной и эффективной формой студенческой краеведческой работы являются походы выходного дня (однодневные или 2-3-х дневные) и природоведческие экскурсии, что обязывает любого преподавателя организовывать туристскую деятельность в соответствии с принципами экологического туризма [2].

Экологический туризм должен быть:

- обращенным к природе (как девственной, так и окультуренной) и основанным на использовании преимущественно природных ресурсов;

- не наносящим ущерба или минимизирующим ущерб среде нашего обитания, т.е. экологически устойчивым;

- непременно нацеленным на экологическое образование и просвещение,



на формирование отношений равноправного партнерства с природой;

➤ заботящимся о сохранении местной социокультурной среды;

➤ экономически эффективным и обеспечивающим устойчивое развитие тех регионов, где он осуществляется [3].

В 70-е годы прошлого столетия экологическое образование было выдвинуто ЮНЕСКО и Программой ООН по охране окружающей среды в разряд основных средств гармонизации взаимодействия человека и природы.

Всемирная туристская организация (UNWTO, 1994) дает следующее определение экологическому туризму: «Экотуризм (контролируемая форма природного туризма) включает все формы природного туризма, при которых основной мотивацией туристов является наблюдение и приобщение к природе». В настоящее время к экологическому туризму относят те виды природно-ориентированного туризма, которые формируют у туристов понимание важности сохранения природного и культурного наследия, и управление которыми осуществляется в соответствии с принципами экологической, экономической и социальной устойчивости [4]. Российский ученый [5] в разработанной им классификации видов туризма, выделяет блок экологического туризма, подчеркивая, что экологический туризм – форма организации и проведения туристских путешествий.

На саммите ООН по устойчивому развитию, проходившем в 2002 году в Йоханнесбурге, 2005 - 2014 годы были объявлены Декадой образования для устойчивого развития, суть которого заключается в формировании экологической культуры, основу которой должно составить экологическое образование.

В настоящее время каждый человек должен быть экологически образован и экологически культурен. Только в этом случае он сможет оценивать последствия своей практической деятельности при взаимодействии с природой.

Таким образом, экологическое воспитание является приоритетным направлением в системе образования, и экологическое краеведение приобретает особую актуальность.

Важнейшими принципами экологического туризма являются принципы минимизации воздействия на окружающую среду и экологического образования и просвещения, формирующими отношения равноправного партнерства с природой. Экологическое образование, в конечном счете, должно быть нацелено на формирование экологической культуры, экологически ориентированных установок, определяющих отношения, оценки и действия во всех сферах человеческой деятельности, действий, дружественных живой природе как единственной полноценной основе стабильного существования человека [6].

Под экологическим образованием понимается целенаправленный процесс обучения, воспитания и развития эколого-ориентированной личности, направленный на овладение системой научных знаний об экосистемной организации природы; формирование практических умений и навыков по улучшению состояния окружающей среды и здоровья, а также экологической культуры учащихся, включающей экологическое мышление, мировоззрение и нравственное поведение через бережное и ответственное отношение к окружающему миру [7].

Под экологической культурой понимается качество личности, включающее в себя следующие компоненты: интерес к природе; знания о природе, воздействии человека на природу; чувства эстетические и нравственные; позитивная деятельность и поведение в природе; мотивы деятельности в природе (гуманитарные, познавательные, эстетические, санитарно-гигиенические, утилитарные и др.).

Подготовка студентов, будущих преподавателей по физическому воспитанию, к осуществлению туристско-краеведческой деятельности со

школьниками проводится в соответствии с учебным планом КГАФК и С в форме лекционных и практическо-методических занятий (учебно-тренировочные сборы) на спортивной базе КГАФК и С.

Студенты педагогических ВУЗов, будущие организаторы туристско-краеведческих походов и экскурсий должны быть подготовлены к решению следующих задач: способствовать экологически безопасному отдыху в природе; создать условия для расширения сведений об объектах, процессах и явлениях окружающей природы; формирование ответственного отношения к себе как составной части природы; формирование навыков позитивной деятельности и поведения в природе.

Программа по туризму предусматривает изучение следующих разделов:

- безопасность в горно-пешеходном туризме;

- основы техники и методики обучения в туризме (начальная подготовка);

- организация и методика проведения занятий по начальной туристской подготовке.

Студенты ежедневно отрабатывают технику передвижений по различному рельефу (осыпи, травянистые склоны, скальные участки и т.п.) в походах протяженностью 8-14 км.

Во время походов студенты получают краеведческую информацию от преподавателей о горных хребтах, водных ресурсах, ледниках, флоре и фауне КР. Вместе с тем, времени, отведенного на отдых во время трека, недостаточно, для того, чтобы получить достаточное количество информации о природных ресурсах КР.

Решение данной проблемы видится нам в разработке методического пособия по туристским природным ресурсам Аламудунского района (местоположение «трекодрома» спортивной базы КГАФК и С) для самостоятельной работы студентов и тестов для оценки знаний МРК. Тематика данного пособия должна включать информацию по следующим вопросам: -

природные особенности: реки и водоемы, ландшафты, типичные растения, животные, птицы, климат и т.д. и т.п.; - лекарственные растения местной флоры; - памятники природы; - памятники культуры.

**Заключение.** Задачей преподавателей физического воспитания в вузе является тщательное планирование и проведение туристского похода с учетом принципов экологического туризма, а также формирование экологической культуры студентов. Поэтому курс начальной туристской подготовки студентов КГАФК и С должен включать образовательный компонент по экологическому туризму.

#### Литература

1. О подготовке краеведческих кадров в Высшей школе. [www.moskray-rgo.com/](http://www.moskray-rgo.com/)
2. Макушева С.В., Данченко А.Ю. Рекреационный горно-пешеходный туризм как средство формирования экологической культуры школьников. Материалы III Международной научно-практической конференции «Особенности формирования здорового образа жизни: факторы и условия», май 2015 г., Улан-Удэ. - С. 198-201
3. Экологический туризм: информационное пособие / Фонд развития экотуризма «ДЕРСУ УЗАЛА». – Волгоград, 2012. – 304 с. [www.ecotours.ru](http://www.ecotours.ru)
4. Родзевич Н.Н. Проблемы реализации экологического императива. [http// geo.1september.ru/article](http://geo.1september.ru/article).
5. Долженко Г.П. Опыт разработки классификации современного российского туризма // Труды Международной туристской академии. Выпуск 5. «Приоритеты и перспективы научных исследований международного туризма в XXI веке». М.: 2010. - С. 59 – 69.
6. Чижова В.П. Рекреационные ландшафты: устойчивость, нормирование, управление. – Смоленск: Ойкумена, 2011. – С. 68.
7. Шукуров Э. Дж. Естественные экосистемы как основа устойчивого развития Центральной Азии. Что нужно знать учителям. [www.biom.kg](http://www.biom.kg).

**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 378.15

**НОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЮ АНГЛИЙСКОМУ  
ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

*Абдыбекова Н. А.*

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

*Супатаева Э. А.*

*Кыргызская академия образования, г. Бишкек*

**Аннотация.** В статье рассматриваются новые образовательные технологии обучению английскому языку студентов спортивного профиля. Предметно-языковое интегрированное обучение CLIL внедряется в процесс обучения английскому языку. Обсуждается интегрированное занятие «английский язык+регби» со студентами экспериментальной группы спортивного профиля.

**Ключевые слова:** речевая деятельность, английский язык, интегрированное обучение, соревновательное занятие, эксперимент.

**СПОРТ ПРОФИЛИНДЕГИ СТУДЕНТТЕРДИ ЖАҢЫ БИЛИМ БЕРҮҮ  
ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫНЫН НЕГИЗИНДЕ ОКУТУУ**

*Абдыбекова Н. А.*

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

*Супатаева Э. А.*

*Кыргыз билим берүү академиясы, Бишкек ш.*

**Корутунду.** Макалада спорт профилиндеги студенттерди жаңы билим берүү технологияларынын негизинде окутуу каралат. Окуу процессине англис тилин окутуунун предметтик тил комплекстүү окутуу методикасы CLIL киргизилип жатат. Эксперименталдык группанын спорттук багыттагы студенттери менен өткөрүлгөн "Англис тили+ Регби" сабагын талкууланат.

**Негизги сөздөр:** сүйлөө кеби, англис тили, интегративтүү окутуу, мелдеш-сабак, эксперимент.

**NEW EDUCATIONAL TECHNOLOGIES FOR TEACHING ENGLISH LANGUAGE  
SPORTS PROFILE STUDENTS**

*Abdybekova N. A.*

*Kyrgyz state physical culture and sport academy, Bishkek c.*

*Supataeva E.A.*

*Kyrgyz Academy of education, Bishkek c.*

**Abstract.** The article considers new educational technologies teaching English language students sports profile. Language-based integrated learning CLIL is being introduced into the process of teaching English. The integrated lesson "English language + rugby" with students of the experimental group of a sports profile is discussed.

**Key words:** speech activity, English, integrated learning, competitive lesson, experiment.

**Введение.** В Государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования КР указано: «выпускник по направлению подготовки 532000 «Физическая культура» с присвоением академической степени «бакалавр» должен *владеть*:

- одним из иностранных языков на уровне социального общения;

- основной терминологией специальности на государственном, русском и иностранном языке» [1].

Владение иностранным языком (в нашем случае английским языком) всегда являлось не только престижным, но и необходимым для специалиста любого профиля. Для специалистов спортивного профиля владение иностранным языком необходимо для общения с зарубежными коллегами на международных соревнованиях, чемпионатах, Олимпиадах, Универсиадах, Всемирных Играх кочевников и т.д.

Процесс обучения иностранному языку в неязыковом вузе осуществляется на практическом курсе и является сложным процессом по ряду причин: недостаточное количество часов, отводимых на дисциплину «Иностранный язык», загруженность студентов профилирующими предметами, недостаточная мотивация.

От преподавателя иностранного языка требуется постоянно улучшать процесс преподавания, повышать заинтересованность студентов в практическом применении полученных знаний.

В конце XX в. произошли большие изменения в методах преподавания английского языка. Если раньше все приоритеты отдавались грамматике, механическому овладению лексическим материалом, чтению и переводу, а задания предлагались однообразные (чтение и перевод текста, запоминание новых слов, пересказ, упражнения по тексту), с недавнего времени изучение языка стало более функциональным. И для специалистов разного профиля английский язык рассматривается как один из

инструментов расширения профессиональных знаний и возможностей. В связи с этим появляются *новые образовательные технологии* обучению иностранным языкам.

**Методы исследования.** Одной из таких технологий является предметно-языковое интегрированное обучение CLIL (Content and Language Integrated Learning). Термин CLIL впервые был предложен в 1994 г. Дэвидом Маршем и Анной Мальерс (Финляндия) как методология преподавания неязыковых предметов на иностранном языке [2]. В других европейских странах (Испания, Италия, Франция и др.) также ведется активная работа по развитию и внедрению этого метода.

В России, реализация данного метода осуществляется частично, в рамках отдельных учебных заведений. На уровне школьной программы этот метод представлен как отдельные интегрированные уроки (история – английский язык, география – английский язык и т.п.).

В Кыргызстане с 2015 года в пилотных школах Баткенской, Ошской, Жалал-Абадской, Чуйской и Нарынской областей проводится реализация методики интегрированного обучению предмету и языку CLIL в рамках программы многоязычного образования [3].

В ведущих вузах Кыргызстана часть дисциплин преподается на иностранных языках. Таким образом, обучение учащихся на родном и иностранном языках составляет одно целое.

По методу CLIL преподавание происходит на двух языках так, что в учебных ситуациях используется язык, подходящий к ситуации и цели обучения, а иностранный язык может использоваться на всех уроках по всем учебным предметам, кроме родного языка, то есть язык становится не объектом обучения, а его средством. При определении основных принципов методического подхода CLIL в разных европейских странах выделяется пять основных аспектов, охватывающих культурную, социальную и языковую среду и направленных на решение предметных и

образовательных задач. Каждый из пяти аспектов реализуется по-разному в зависимости от возраста обучающихся, социально-лингвистической среды и степени погружения в CLIL.

Аспекты CLIL и способы их реализации.

1. Культурный аспект: изучение и понимание культуры других стран; развитие навыков межкультурного общения; изучение особенностей соседних стран, регионов и национальных меньшинств; расширенное понимание культурных взаимоотношений.

2. Социальный аспект: подготовка к интернационализации, особенно в рамках европейской интеграции; возможность сдать экзамен на получение сертификата международного образца; повышение образовательного уровня в рамках школьной программы.

3. Языковой аспект: повышение общего уровня языковой компетенции; развитие коммуникативных навыков; углубленное понимание как родного, так и иностранного языка; развитие заинтересованного отношения как к родному, так и к иностранному языку; использование иностранного языка для прикладных целей.

4. Предметный аспект: возможность разностороннего изучения предмета; доступ к специальной предметной терминологии посредством иностранного языка; подготовка к дальнейшему обучению или к работе

5. Обучающий аспект: возможность использования разных обучающих стратегий; использование разных методов и форм классной работы; повышение мотивации обучающихся.

При подготовке уроков в формате описанной методики необходимо помнить, что к учебному материалу и заданиям предъявляются особые требования:

- материал по учебному предмету по уровню сложности должен чуть уступать уровню знаний учащихся по этому предмету на родном языке;

- задания должны отражать особенности изучаемого языка, отрабатывать умение употреблять те или иные лингвистические формы;

- тексты должны быть тщательно подобраны в соответствии с темой и фактическим уровнем знаний учащихся;

- задания должны соответствовать тематике и содержать достаточное для понимания и усвоения количество информации.

**Результаты исследования.**

Преподавание английского языка в неязыковом вузе осуществляется с использованием основополагающих принципов CLIL.

Представляем интегрированное занятие:

### INTEGRATIVE LESSON «ENGLISH + RUGBY» GRAMMAR REVISION

**The objective of the lesson:** 1. Develop the students' skills in speaking, writing and reading. Create the friendly atmosphere to practice English. Educate positive attitude to the language playing Rugby, matching and reading task with 100% accuracy.

**Organizational moment:**

09:30 – Introductions – greetings

09:35 – Warm-Up in oral form, repeat all tenses.

**Pre-teaching:**

09:45 – Presentation “SPORT TERMINOLOGY”



09:50 — Repeat a sport terminology and write the name of the world champions - Group work.

Sports terminology	Translation		Text about rugby
RUGBY	РЕГБИ	Топ оюнунун бир түрү, Англияда ойлоп табылган.	Rugby is valued as a sport for men and women, boys and girls. It builds teamwork, understanding and co-operation respect for fellow athletes.
Keep score	Вести в счете.	Эсептен алдыга чыгуу.	More than three million people aged from 6-60 regularly participated in the playing of the Game. [7].
Lose a point	Потерять очко.	Упайды жоготуу.	The players can run with the ball, touch and push each other.
Pass / feed the ball	Передать (пассовать) мяч.	Топту берүү (оюндун жүрүшүндө) [6].	



During: 10:00 – Pair work.

Continue the sentences using sport terminology.

1. I practice .... Я занимаюсь ....
2. We are fond of .... Мы любим ....
3. She plays .... Она играет ....
4. Sportsmen are good at .... Спортсмены преуспевают в .... [5].



10:05 – Show presentation about the Rugby and write them

10:20 - Play Rugby 7 with judging in English

Post:

10:40 - Group work. Answer the questions

- Do you go to the training?  
Does he play with us?  
Did they play a Rugby? Will you train tomorrow?



10:45 - 1. Learn by heart sport terminology

2. Write the letter to your friend and retell about Rugby, using the following phrases

- With best regards ...
- Dear ...
- I want to tell you about ...

- Would you like ...

Grades.

**Заключение.** Преимущество CLIL метода состоит в целостном синтезированном восприятии изучаемых предметов, экономии учебного времени, более глубоком проникновении в суть проблем, повышении мотивации обучаемых [4]. Через органическую связь учебных дисциплин обучаемому дается представление о единстве окружающего мира.

Литература

1. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования Кыргызской Республики по направлению подготовки 532000 «Физическая культура» / Составители: Т.Н. Шевченко, Д.О. Абдырахманова. – Бишкек: 2015. - Электронный доступ: <http://edu.gov.kg/ru/gosudarstvennve-obrazovatelnye-standarty-vysshego-professionalnogo-obrazovanija/bakalavriat/>
2. Лукша Т. Г., Шевалдышева Е. З., обучение предмету средствами иностранного языка (CLIL) и фреймовый подход к обучению иностранному языку: инновационные технологии? – 2010. Электронный доступ: <http://elib.bsu.by/handle/123456789/22501>
3. Супатаева Э.А. О реализации многоязычного образования в Кыргызстане // Вестник ОшГУ. - № 4, выпуск 3. -2014. – С. 250-253.
4. Лалетина Т.А. Интегрированный подход и использование предметно-языковой интеграции при обучении иностранному языку. Красноярск: – 2012. – С.4.

5. Абдыбекова Н.А. «Развитие навыков устной речи студентов по направлению «Физическая культура» учебное пособие по английскому языку, выпуск 2. Бишкек: -2016. – С 332.
6. Наралиев А.М., Саралаев М.К и
8. Rugby board 2013 Ireland. P.209.

- авторский коллектив. Русско-кыргызский словарь по физической культуре и спорту Бишкек: – 2015. С. 242.
7. Laws of the game RUGBY UNION. Copyright International

УДК 378

## ОСНОВНЫЕ ПРИОРИТЕТЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

*Добаев К. Д.*

*Кыргызская академии образования, г.Бишкек  
kdobaev@yandex.ru*

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы системы образования Кыргызстана на современном этапе сквозь призму отдельных принципов советской педагогики, ставших догмами. Статья дает анализ того, как влияют на качество современного национального образования, к примеру, такие ключевые догматические принципы советской педагогики, как «все люди равны» и «всестороннее развитие личности».

**Ключевые слова:** система образования, советская педагогика, задатки, способности, качество образования, «все люди равны», «всестороннее развитие», приоритеты образования.

## КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНДА АЗЫРКЫ БИЛИМ БЕРҮҮНҮН НЕГИЗГИ БАГЫТТАРЫ

*Добаев К.Д.*

*Кыргыз билим берүү академиясы, Бишкек ш.*

**Аннотация.** Макалада Кыргыз Республикасынын азыркы мезгилдеги билим берүү системасынын проблемалары догма болгон советтик педагогиканын принциптеринин негизинде каралат. Макалада советтик педагогиканын “ар тараптан өнүккөн инсанды тарбиялоо”, “бардык адамдар барабар” деген сыяктуу догмалык түйүндүү принциптердин азыркы улуттук билим берүүдө билим сапатына тийгизген таасири анализделет.

**Негизги сөздөр:** билим берүү системасы, советтик педагогика, баланын шыгы, жөндөмү, билим сапаты, “бардык эл барабар”, “ар тараптан өнүккөн инсан”, билим берүүнүн приоритети (биринчилиги).

## THE MAIN PRIORITIES OF MODERN EDUCATION OF THE KYRGYZ REPUBLIC

*Dobayev K. D.*

*Education of the kyrgyz academy of education, Bishkek c.*

**Abstract:** The article deals with the problems of the education system of Kyrgyzstan at the present stage from the perspective of certain principles of the Soviet-era pedagogy that have become rigid dogmas. The article gives the analysis of the impact on the quality of modern national education of the key dogmatic principles of the Soviet-era pedagogy such as “all people are equal” and “full-fledged and harmonious development of the personality”.

**Keywords:** education system, Soviet-era Pedagogy, innate inborn abilities, aptitude, quality of education, “all men are equal”, “full-fledged and harmonious development of the personality”, priorities of education.

**Актуальность.** По состоянию системы образования можно судить о состоянии общества. Образование – становой хребет общества. Во все времена, при любых политических режимах, образованию придавалось большое значение, потому как это та область, где формируется настоящее и будущее общества. Образование всегда шло в авангарде общественного развития, оно показывало пути этого развития, было локомотивом социально – экономического роста.

В последние десятилетия приходится наблюдать некоторое отставание системы образования от общего развития общества. Еще в начале XX века известный французский педагог Селестен Френе сказал, что если прогресс идет со скоростью 10, то школа со скоростью 1.

В 60-е годы, а точнее в 1967 году, Ф.Г. Кумбус сделал доклад «Всемирный кризис образования» на Уильямсбургской конференции ЮНЕСКО впоследствии изданный по заказу отделения образования, науки и культуры ООН отдельной книгой. Ф.Г.Кумбус выделяет основные причины кризиса в образовании, заключающиеся в следующем: большом количестве желающих учиться; недостатке средств; консервативности системы образования, ее руководящих органов и учителей; инертности общества и его безразличие к нуждам и проблемам образования [1].

Многие страны быстро отреагировали на все эти вызовы и причины, вызывавшие кризис в образовании, и сумели быстро перестроить собственные системы образования. В основном, те страны, которые в последние десятилетия показывают хорошие результаты в сравнительных исследованиях, проводимых по линии международных организаций: ПИЗА (грамотность 15-летних учащихся по математике, естествознанию и чтению), ТИМСС (уровень знаний и умений 9-летних и 13-летних учащихся по математике и естествознанию), ПИРЛС (грамотность по чтению среди 9-летних учащихся), СИВИК (граждановедческая грамотность учащихся 9 и 11 классов) и др.

Появились страны-лидеры, показывающие сравнительно высокие уровни образования, как на уровне общего образования, так и на уровне профессионального образования. Если посмотреть на систему образования этих стран-лидеров, демонстрирующих высокий уровень образования, то можно выделить некие общие закономерности. Это, во-первых, демократическая или либеральная система управления образованием. Во-вторых, содержание образование ориентировано на формирование и развитие человеческого потенциала, учебный процесс не регламентирован обязательными правилами, большое внимание уделяется личности, которая рассматривается как субъект образовательного процесса. При этом очень важными признаются данные не на входе, а на выходе. В-третьих, устанавливается высокий статус учителя. Можно выделить еще другие общие закономерности, которые являются характерными для этих образовательных систем, но не в этом состоит задача данной статьи. Для нас сейчас важно констатировать состояние системы образования Кыргызстана и понять, что же происходит с ней?

Анализируя отечественную систему образования и ее идеологический фундамент, на которой она стоит – педагогику, а конкретно - «советскую педагогику», видишь ошибки. Иногда некоторые ошибки бывают хуже преступления, ибо они приводят к массовому поражению общества. Как раз это и случилось с нашей системой образования, связанной методологическими установками и принципами «советской педагогики». К примеру, такая установка советской педагогики, как «все люди равны» уравнивает всех учащихся, имеющих разные способности, и требует проведения обучения по одним и тем же программам и учебникам, что и наблюдается в сегодняшней системе образования Кыргызстана. Такая постановка вопроса шла вразрез с принципами научной педагогики. Отцы-основатели педагогики как науки, начиная от Я.А. Коменского, И.Г.



Песталоцци, А. Дистерверга, К.Д. Ушинского, Макаренко, Дж. Дьюи и др. утверждали, что каждый человек от природы наделен теми или иными способностями, а задачей школы является выявление и развитие этих способностей.

В развале СССР было много причин, но одной из главных также стала и система образования, которая способствовала возникновению этих причин. Ибо в основе всего стоит человек, человеческий потенциал, а человек формируется в социуме - в семье, в школе.

Существовал еще один догматический принцип советской педагогики - *«всестороннее развитие личности»*. Включение в учебные программы всего и вся, что привело к увеличению количества школьных предметов. Кыргызстан является лидером по количеству среднегодовой учебной нагрузки на одного учащегося, а в некоторых классах годовая учебная нагрузка составляет более тысячи часов. Во многих странах, в том числе тех, которые показывают хорошие результаты в международных сравнительных исследованиях, таких, например, как ПИЗА (выявление грамотности 15-летних учащихся по математике, естествознанию и чтению), годовая учебная нагрузка составляет в среднем около 700-800 часов. Наши же дети больше всех проводят время за партами, а результат - последнее место (итоги ПИЗА за 2006 и 2009 годы).

Перегрузки, стрессы провоцируют многие болезни, в том числе и психические. По утверждению профессора В.Ф. Базарного [2], подобный режим деятельности изначально предопределяет плохие результаты в большей части выполняемой работы и быстрый износ нервного запаса. Общая неблагоприятная ситуация усугубляется антифизиологичной длительностью урока, которая не соответствует ни одному циклу жизнедеятельности организма и, в частности, в три раза превышает функциональный цикл активной работы мозга.

Многие школьные предметы даются информативно, в качестве информации.

Если взять таксономию Блюма (знание, понимание, применение, анализ, синтез, оценка), то горизонт ожидания, к которому движется ученик в стремлении получить образование будет не таким уж высоким - наши ученики едва успевают охватить первые два уровня - это знание (запоминание специфической информации) и понимание (понимание заданного материала независимо от другого материала). Что касается применения (*использование методов, концепций, принципов и теорий в новых ситуациях*), анализа (*расчленение информации на составляющие элементы*), синтеза (*составление целого из отдельных частей*), оценки (*определение ценности материалов и методов, стандарты и критерии*), то наши учащиеся просто не в состоянии это сделать в принципе.

Школьное образование стало усвоением огромного объема информации без учета жизненных потребностей конкретных учеников. Мы привыкли слышать и говорить, что обучение в школе - это подготовка к будущей взрослой жизни, но знания, которые дает школа, не соответствуют этой цели. Тогда что же получается - мы наполняем «сосуд» информацией просто потому, что мы по умолчанию полагаем, что учитель должен просто давать знания. В итоге ценность многочисленных фактов и идей, содержащихся в учебных программах, кажется, весьма условной и представляет собой особую важности ценности для реальной жизни [3].

Получается, что лозунг *«всестороннего развития личности»* так и остался лозунгом, не обеспеченным содержанием? Что мы понимаем под *всесторонним развитием личности*? Если коротко, это когда человек находится в гармонии с собой и с окружающим миром. А что нужно человеку чтобы быть в такой гармонии? Это, прежде всего, развитость способностей, тех базовых способностей, которые генетически даются человеку от рождения и которые позволяют ему полноценно жить в обществе и строить свои отношения с другими людьми.

Из всех возможных способностей мы хотели бы выделить способность к *здоровому образу жизни*. Способность вести здоровый образ жизни и быть физически здоровым, так как что может быть важнее здоровья человека? Ведь не зря говорят - в здоровом теле здоровый дух. А между тем после окончания средней школы большинство выпускников уже имеют хронические болезни. И многие списывают это на условия жизни, питания и т.д., но никто не считает, что на это повлияли самым прямым образом система школьного образования.

Не менее важным для человека является развитие *творческих способностей*. В каждом человеке заложен колоссальный творческий дух. Задача – выявить его и развить его во всех людях, ибо каждый человек обладает творческими возможностями уже в силу того, что является человеком. Творческий подход можно применять всякий раз, когда мы используем свой разум. Мы наконец-то должны понять, что все рождаются богато одаренными людьми, но мало кто понимает, в чем заключается его дар, и еще меньше – должным образом развивает свои таланты, которые были даны от природы.

Время изменилось, люди изменились. Технологии вчерашнего дня уже не вписываются в потребности настоящего времени, тем более будущего. Во всех сферах человеческой жизни произошли радикальные изменения. Но, тем не менее, в обществе продолжают говорить о необходимости повышения уровня традиционных академических стандартов. Причина в том, что в обществе очень глубоко укоренился традиционный подход в понимании принципов организации системы образования. Принципы уже устаревшей системы образования незаметно превратились в идеологию здравого смысла, стали чем-то само собой разумеющимся. В обществе же существует слепое доверие к школе, какой бы она не являлась и что бы она не представляла собой. Все мы склонны думать, что если дети посещают школу и находятся в ней, то, значит, они просвещаются и развиваются.

*Глобализационные процессы*, которые захлестнули мир, масштабы и интенсивность их натиска не могут не влиять на уклад жизни человека и прежде всего на его способы зарабатывания денег на жизнь. Пришло время радикального переосмысления нашего отношения к образованию. Мы должны, наконец-то, понять, что так жить и учиться, как это было 20, 30, 40, 50 лет нельзя. Необходимо в корне пересмотреть нашу систему образования. Но главным образом необходимо освободиться от заблуждения, названное по меткому наблюдению британского психолога Джеймса Хемминга «академической иллюзией». Мы все находимся в плену этой академической иллюзии. У нас сложилось ложное представление о том, что если человек хорошо учится в школе или в университете, то он будет успешным и в жизни. Как мы видим, это не совсем так. Многие выпускники школ и вузов, имевшие золотые медали или дипломы с отличием, после окончания становились самыми заурядными личностями, а некоторые даже и неудачниками.

Когда мы говорим о *всестороннем развитии личности*, то мы, прежде всего, предполагаем человека функционально грамотного. Это личность, которая не только грамотно говорит и пишет на родном языке, но еще и говорит и пишет на двух-трех языках. *Функциональная грамотность* – не только хорошее навыки владение цифровыми технологиями, креативность, умение работать в команде, но еще и умение слышать и видеть «чего не зрят равнодушные очи». Понятие функциональная грамотность предполагает знание этических норм, весь комплекс человеческих взаимоотношений. Ведь для всех нас важным являются не учебные знания, которые ребенок получил в школе, а то, что, в конечном счете, происходит с человеком, какой личностью он становится, как раскрывается его личностный и профессиональный потенциал и будет ли он по-настоящему счастливым гражданином своей страны. И в этом смысле обеспечивают ли наши учебные планы то,

что необходимо и важно для формирования полноценной личности? Если исходить из нашего общеобразовательного стандарта [3] и базисного учебного плана [4], то мы видим, что в них особый упор делается на основные учебные предметы: *математика, естественнонаучные предметы, языки* – в ущерб изучению основ *искусств, технологий, физической культуры*, которые считаются не основными. Очень важно, чтобы существовал баланс между этими компонентами базисного учебного плана, потому что каждый из них отражает важнейшие пласты культурного знания и опыта, к которым все мы должны обеспечить одинаковый доступ. Каждый из компонентов относится к разным областям знаний для развития интеллекта и творческого развития. Деление предметов на основные и не основные один из главных недостатков современных учебных программ. Бесспорно, формирование научной картины мира очень важно, но не менее важны, а может быть и чрезвычайно важны те умения и навыки, которые сопровождают человека всегда, до конца жизни, а именно: здоровье и здоровый образ жизни, умение что-то делать, формирование творческого отношения ко всему, формирование этических норм, эстетика, эстетическое отношение к действительности и т.д. Все это формируется на уроках *по обучению основам искусств, технологий и физической культуры*.

То, кем мы станем в будущем целиком зависит от нашего опыта, который мы должны осознанно применять и развивать здесь и сейчас.

**Заключение.** Образование представляет собой не линейный процесс подготовки к завтрашнему дню, а сложную процедуру культивирования природных способностей и умственной восприимчивости – развития тех качеств, благодаря которым все мы сможем лучшим образом существовать в настоящем времени и создавать для себя достойное будущее.

#### Литература

1. Кумбус Ф. Кризис образования в современном мире. – М.: 1970.
2. Базарный В.Ф. Дитя человеческое. Психофизиология развития и регресса. - М.: 2009.- 325с.
3. Добаев К.Д., Супатаева Э.А. О реформировании школьной системы образования Кыргызстана на современном этапе // Известия КАО. – 2015. – Бишкек: - № 2 (34). – С. 103-108.
4. Закон Кыргызской Республики «Об образовании» / Сборник «Настольная книга работника образования Кыргызской Республики» - Бишкек: 2015. – С. 4-36.
5. ГОС среднего общего образования Кыргызской Республики. – / Сборник «Настольная книга работника образования Кыргызской Республики» - Бишкек: 2015. - С. 89-106.

## ЧТЕНИЕ КАК ВИД РЕЧЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Кокумбаева М.К.

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек*  
**Аннотация.** В статье рассматривается сфера коммуникативно-общественной деятельности человека и обеспечивает ей одну из форм письменного вербального общения.

**Ключевые слова:** коммуникация, формирование, дидактика, вербальное общение.

## ОКУТУУ КЕП ИШМЕРДҮҮЛҮГҮНҮН ТҮРҮ

Кокумбаева М.К.

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

**Корутунду.** Макалада окутуунун маалыматтык жана коммуникативдик усулдары камтылган. Ошону менен бирге окутуу принциптерин өздөштүрүүдө кеп ишмердүүлүгүн өнүктүрүү каралган.

**Негизги сөздөр:** коммуникативдик, калыптандыруу, дидактикалык, маалымат, вербалдык сүйлөшүү.

## THE READING AS TYPE OF SPEECH ACTIVITY

Kokumbaeva M.K.

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

**Abstract.** This article is part of the sphere of human communicative and social activity.

**Key words:** Specificity, individual, formation, didactic, information.

**Актуальность.** Чтение входит в сферу коммуникативно-общественной деятельности человека и обеспечивает в ней одну из форм письменно-вербального общения. Чтение всегда направлено на получение информации, связано с восприятием уже готового текста, поэтому его относят к рецептивным видам речевой деятельности. Термин чтение обобщает различные варианты его реализации. Чтение является не только речевой, но и мыслительной деятельностью-ведь его целью выступает понимание. Поэтому между зрелыми чтецами неизбежны индивидуальные различия, иногда значительные. Все же в их чтении прослеживаются определенными закономерности, которые можно выразить некоторыми усредненными цифрами. И если индивидуальные показатели конкретного чтеца и отклоняются от них, то их соотношение, общая конфигурация закономерностей сохраняется и этим все опытные чтецы похожи друг на друга. Многочисленные экспериментальные исследования показывают что в идентичных условиях зрелые чтецы читают одинаково,

независимо от того, какое письмо используется в этом или

Обучение к чтению, как и всем другим видам речевой деятельности, строится как на дидактических, так и на методических-общих и частных принципах. Излагаемые принципы по своей сути совпадают с принятыми для средней школы, поскольку речь идет о формировании одного и того же вида речевой деятельности и в сопоставимых условиях, однако их конкретная реализация имеет свою специфику в неязыковом вузе, почему мы и сочли возможным вернуться к ним еще раз.

1-й принцип. Обучению чтению должно представлять собой обучение речевой деятельности.

Это тезис в настоящее время как будто никем не оспаривается, тем менее практика работы часто организована таким образом, что данное положение сплошь и рядом нарушается, особенно на 1-м этапе в 1 семестре.

2-й принцип. Обучение к чтению должно строится познавательный процесс. Чтение всегда направлено на получение информации, поэтому его можно о характеризовать как познавательную

деятельность. Эта и его особенность во многом предопределяет ту большую образовательную и воспитательную роль, которая ему отводится в процессе обучения.

3-й принцип. Обучение чтению должно включать, наряду с рецептивной и продуктивную деятельность учащегося.

4-й принцип. Обучение пониманию читаемого должно опираться на овладение структурой языка.

Понимание читаемого предполагает воссоздание читающим смыслового замысла автора текста.

5-й принцип. Обучение чтению на иностранном языке должно опираться на опыт учащихся в чтении на родном языке.

6-й принцип. Функционирование чтения как речевой деятельности требует автоматизации приемов ее осуществления, другими словами, развития скорости чтения.

Текст как коммуникативная единица. Коммуникативно-прагматический подход к фактам языка, рассмотрение их в русле теории речевой деятельности. Прежде всего, текст-это коммуникативная единица. Как таковую ее характеризует наличие коммуникативной задачи (сверхзадачи, если речь идет об опосредованном воздействии на адресата, как например, в случае художественного произведения). Другими словами, являясь результатом целенаправленной деятельности, текст всегда отражает прагматическую установку его создателя. Когда речь идет о технической, научной литературе, возможное число таких задач сравнительно невелико. Как коммуникативной единице тексту свойственны такие признаки, как целостность, смысловая законченность, завершенность. Эти и другие характеристики служат основанием для выделения типов, жанров характеризуется не только определенной композиционной структурой, но и набором специфических языковых средств. Другими словами, релевантными признаками рассматриваемой единицы являются а) ее смысловое единство б) коммуникативное единство в) структурная целостность.

Указанные признаки обеспечивают и такую важную ее черту, как воспроизводимость в разных условиях. Чтения как вид речевой деятельности всегда имеет своей целью понимание речевого произведения, на его достижение направлены все происходящие при этом психические процессы. Понимание текста представляет собой сложную умственную деятельность, которая включает в себя и перцептивные и мнемические процессы. Будучи умственной деятельностью, процесс понимания. Орудием этой деятельности является вербальный материал, оформляющий содержание, на понимание которого она направлена.

Таким образом, весь процесс чтения, организованного как практика в деятельности, создает благоприятные условия для произвольного запоминания. Основой этого запоминания является то, что процесс переработки информации направлен на его осмысление и сопровождается удержанием в памяти в течение некоторого результата. Запоминание языкового материала-это не только его запечатление и сохранение в памяти, но и узнавание и воспроизведение. Чтение обеспечивает запоминание на уровне не только его запечатление и сохранение в памяти, но узнавание и воспроизведения. Этот феномен хорошо известен в родном языке [1,2,3].

Чтение вслух относится к числу немногих эффективных упражнений, позволяющих ускорять темп устной речи, в других видах устных упражнений это ускорение чередованием появлением, увеличением ошибок учащихся.

Предварительная, дотекстовая работа осуществляется по трем направлениям, каждое из которых представлено отдельным разделом.

а) овладение языковым материалом пассивного минимума и способами определения значения неизвестных слов

б) формирования основных умений.

При обучении чтению с элементами анализа мы переходим к более сложным текстам, и установление смысла внимание учащихся обращается на языковые средства

выражения содержания. В данном случае чтение общего для группы текста имеет свои положительные стороны. Преподаватель имеет возможность предварительно проанализировать текст, выявить все места, представляющие трудности для учащихся и нуждающиеся в анализе. Преподаватель может предварительно сосредоточить внимание на лингвистических и экстралингвистических опорах, имеющихся в тексте. Проверка в данном случае охватывает текст и контроль умения анализировать и адекватно передавать мысли на родном языке. Чтение общего для группы текста позволяет преподавателю показать учащимся необходимые приемы и вовлечь всех учащихся в работу в течение 10—15 минут, отводимых на контроль прочитанного.

Самостоятельное домашнее чтение общего для всей группы текста и индивидуальное чтение не должны исключать друг друга. Следует учитывать, что домашнее чтение по единому пособию является особенно удобным для преподавателя, который получает возможность на одном тексте показать приемы работы и затем проверить понимание прочитанного. К индивидуальному чтению целесообразно переходить на более поздней стадии обучения иностранному языку, когда учащиеся уже овладели приемами чтения и их языковый уровень позволяет проверить степень понимания прочитанного.

Проведение внеаудиторного чтения требует большой работы не только самого учащегося, но и преподавателя [4,5]. Преподаватель должен тщательно анализировать предлагаемый для домашнего чтения текст, так как его содержание и язык определяют цели чтения, которые, в свою очередь, определяют и методику работы. Характер материала, предназначенного для внеаудиторного чтения и, соответственно, условия установки могут вызвать интересные, разнообразные задания учащимся. В зависимости от видов чтения следует организовать и работу учащихся над новыми словами. Учащимся нельзя

разрешать пользоваться подготовленным заранее письменным переводом текста. При проверке чтения с общим охватом содержания текста значительного по объему нельзя требовать от учащихся выписывать незнакомые слова, так как в данном случае чтение с целью установления основного смысла будет подменено расшифровкой отдельных предложений и сведется к механическому выписыванию из словаря (в лучшем случае), а то и к переписыванию слов. При чтении отдельных текстов с элементами анализа можно разрешить пользоваться словарными тетрадами с выписанными словами. Где требуется беспереводное понимание, нельзя пользоваться выписанными словами.

Преподаватель, организовав внеаудиторное чтение, должен всегда преследовать основную цель — научить учащихся смотреть на чтение как на источник информации, приучить их к чтению художественной адаптированной литературы и литературы по специальности.

Научить учащихся чтению — это научить практическому владению языком, привить навыки самостоятельной работы и умения, которые должны остаться у учащегося на всю жизнь.

**Заключение.** Обучение чтению должно учитывать психологические особенности становления этого вида речевой деятельности. Учащиеся в процессе обучения чтению должны получать ощутимые результаты. Это помогает поддерживать желание и мотивированность учеников на овладение иностранным языком. Чтение представляет собой деятельность, которая воспитывает, изменяет и формирует личность читающего. Это, однако, возможно при условии, если чтение внутренне мотивированно, что в свою очередь ведет к овладению умениями и навыками, позволяющие осуществлять процесс чтения. В таком случае значительно возрастает интенсивность образовательного и воспитательного воздействия. Получение ощутимых результатов чтения имеют ценность не только сами по себе, но и это создает более благоприятные условия для

решения в полной мере воспитательных и образовательных задач.

#### Литература

1. Фоломкина С.К. Обучение чтению на иностранном языке в неязыковом ВУЗе.- М.: 1987.-С.5-15.
2. Горещкий В.Г. Тематические и итоговые контрольные работы по чтению в начальной школе. Метод. пос.- М.: – 2003. – С.3-10.
3. Егоров Т.Г. Очерки психологии обучения детей чтению. «Просвещение». – 2005. – С.21–25.
4. Светловская Н.Н. Обучение детей чтению. «Академия». – 2001. – С.234-240.
5. Ляховский Н.О. Методика преподавания иностранных языков.- М.:1981. -С.50-55.

УДК 378:796

### ЭТНОПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Мусалиева К.К., Исакова Ж.Ж., Джунушбаева А.О.*

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

**Аннотация.** В статье рассматривается этнопедагогическое воспитание будущих педагогов физической культуры и спорта, педагогические традиции народов Кыргызской республики.

**Ключевые слова:** воспитание, этнопедагогика, образовательный процесс, физическая культура, спорт, педагогические традиции.

### ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТ БОЮНЧА КЕЛЕЧЕКТЕГИ МУГАЛИМДЕРДИН ЭТНОПЕДАГОГИКАЛЫК ТАРБИЯСЫ

*Мусалиева К.К., Исакова Ж.Ж., Джунушбаева А.О.*

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

**Корутунду.** Макалада Кыргыз республикасынын элинин, дене тарбия жана спорт менен окутуу салттары болочок мугалимдердин этнопедагогикалык билими каралган.

**Негизги сөздөр:** тарбия, этнопедагогика, дене тарбия, спорт, билим берүү процесси, педагогикалык каада-салттар.

### ETHNIC AND PEDAGOGICAL EDUCATION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Musalieva K.K., Isakova Zh.Zh., Dzhunushbaeva A.O.*

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

**Abstract.** In this article, the authors consider the ethno-pedagogical education of future teachers of physical culture and sports and the pedagogical traditions of the peoples of the Kyrgyz Republic.

**Key words:** education, ethno-pedagogy, educational process, physical culture, sport, pedagogical traditions.

**Актуальность темы.** Исследования отечественных педагогов показывают, что формирование педагогического мышления и мировоззрения учащихся без соответствующего учета национальных особенностей и региональных своеобразий недостаточно оказывает влияние на процесс воспитания любви и уважения к Родине, кыргызской земле, ее исконно – историческому прошлому, самобытной неповторимой народной культуре, творчеству и народным традициям и обычаям. В связи с этим воспитание молодого поколения не может быть эффективно

организовано без необходимого учета исконных традиций народного воспитания, сложившегося веками и педагогического опыта кыргызских народов. Исходя из вышеуказанного, важное значение приобретают педагогические традиции народов Кыргызстана.

По нашему мнению, обращение к проблемам этнопедагогического воспитания в такой многонациональной республике как Кыргызстан, актуально вдвойне. Прежде всего, это связано с формированием духовно-нравственных качеств личности. Недостаточность слитной государственной

идеологии общества сегодня позволила обречению ряд поколений на бездуховность и их оторванность от своих национальных корней. Произошел разрыв с национальным менталитетом, подпитывающим культурные устои человека. А в последние десятилетия кардинальных реформ прессинг неорганичной для страны иностранной культуры в условиях утраты духовно-нравственного идеала и ценностей, объединяющих общество, сформировал у людей чувство потерянности и неполноценности [4]. В таких условиях возрастает роль народной педагогики. У каждого народа есть свои традиции этнопедагогического воспитания (ЭПВ), сложившиеся веками, которые передаются от поколения к поколению. У народов Кыргызстана, в течение столетий были выработаны эффективные средства, методы, формы воспитания подрастающего поколения, воплотившиеся в богатейшее духовное наследие. Возрождение и использование ценных идей народной педагогики, отвечающих задачам современного общества, является основой ЭПВ. Проблема народного воспитания находилась в центре внимания многих педагогов [1,2]. Прогрессивные мыслители прошлого, отразившие передовые педагогически идеи своего времени широко опирались на народный опыт воспитания, на его идейную мудрость [6].

Наиболее полно и всесторонне проблема народной педагогики исследована в работах [6]. В настоящее время имеется ряд научных трудов, посвященных концептуальным основам этнопедагогике, а также работ, освещающих особенности процесса воспитания у разных.

Отражение в трудах ученых, посвященных истории, культуре и быту народов Кыргызстана, получили и традиции физического воспитания. Среди них следует отметить исследования [2,5]. Проблемам развития и использования в образовательном процессе народной педагогики игры посвящены работы [3]. Современная педагогика располагает исследованиями общеметодологического и теоретического плана, направленными на этнопедагогическую подготовку специалистов среднего и высшего

педагогического и физкультурно-педагогического образования [6].

Анализ степени разработанности проблемы показал наличие ряда противоречий, затрудняющих процесс ЭПВ студентов вузов физической культуры, между: социальным заказом на подготовку педагогических кадров, способных учитывать специфику поликультурного коллектива, и недостаточной разработанностью этнопедагогических технологий, применяемых в высшей школе; принятием в Законе КР «Об образовании» положения о единстве культурного и образовательного пространства Кыргызстана при всемерном содействии развитию национальных культур; потребностью интеграции этнопедагогического составляющего в подготовке педагогов физической культуры и фрагментарностью соотношения научной педагогики и этнопедагогики в рамках этой подготовки.

Таким образом, актуальность нашего исследования вытекает из проблемы: каковы педагогические условия ЭПВ в системе профессионально-педагогической подготовки студентов вуза физической культуры и спорта.

**Целью исследования** является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка педагогических условий ЭПВ будущих педагогов физической культуры и спорта.

**Задачи исследования:** выявить уровень разработанности проблемы ЭП воспитания будущих педагогов физической культуры и спорта в педагогической теории и практике; обосновать критерии и показатели ЭП воспитанности будущих педагогов физической культуры и спорта; разработать программу ЭП воспитания будущих педагогов физической культуры и спорта и экспериментально апробировать ее эффективность; разработать методические рекомендации по ЭП воспитанию студентов вуза физической культуры и спорта.

Разработаны программы и методические рекомендации, направленные на повышение уровня ЭП воспитанности будущих педагогов физической культуры и спорта. Разработаны критерии и показатели оценки уровней ЭП воспитанности студентов вузов



ФК, которые могут применяться в целях диагностики ЭП культуры будущих педагогов в сфере физической культуры и спорта.

Недостаточно изучены вопросы использования этнопедагогике в практике высшей школы, не выявлены педагогические условия ЭПВ студентов в вузах физической культуры и использования будущими специалистами народной педагогики в профессиональной деятельности.

#### Литература

1. Абдураимова Р.А. Кыргызская этнопедагогика и воспитание детей: монография/ Р.А. Абдураимова.- Киев: Довира, 1997.- 116с.
2. Абрамзон С.И. Киргизы и их этнографические и историко-культурные связи/ С.М. Абрамзон.-Фрунзе: Кыргызстан, 1990. – 487с.
3. Адамбеков К.И.- Педагогика основы физического воспитания учащихся: автореф.дис.....докт.пед.наук: 13.00.01/ К.И. Адамбеков.- Алматы: 1995. -44с.
4. Айтмамбетов Д. Культура киргизского народа второй половины XIX века в конце XX вв. /Д. Айтмамбетов.- Фрунзе: Мектеп, 1964.- 360с.
5. Алимханов, Е.А. Теоретические и педагогические основы казахских национальных видов спорта и игр: автореф. дис....докт.пед.наук: 13.00.04 /Е.А. Алимханов.- Алматы: 2010.-44с.
6. Анаркулов Р.П. Кыргызская народная педагогика физического воспитания /Р.П. Анаркулов, Х.ф. Анаркулов// Известия КАО.- Бишкек: 2010.-№4- С. 108-111.

УДК 378.147

### ДЕНИ САК МУУНДУ ДАЯРДОО ЖААТЫНДАГЫ КЕЛЕЧЕКТЕГИ АДИСТЕРДИН СӨЗДҮК КОРУН БАЙЫГУУДА ДИДАКТИКАЛЫК ЧЫГАРМАЛАР АРКЫЛУУ СҮЙЛӨӨ ЖАНА ЖАЗУУ КЕП ИШМЕРДҮҮЛҮГҮН ӨСТҮРҮҮ

Омурова А. М.

*Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш. omurova1963@mail.ru*

*Корутунду. Макалада дене тарбия багытындагы студенттердин кыргыз тили боюнча сүйлөө жана жазуу кеп ишмердүүлүгүн өстүрүүдөгү жана тарбиялоодогу санат (дидактикалык) ырларынын мааниси каралат.*

*Негизги сөздөр: тил, кеп, кеп ишмердүүлүгү, оозеки жана жазуу кеп, кептик кырдаал.*

### РАЗВИТИЕ ПИСЬМЕННОЙ И УСТНОЙ РЕЧИ ПОСРЕДСТВОМ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ С ЦЕЛЬЮ ОБОГАЩЕНИЯ СЛОВАРНОГО ЗАПАСА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Омурова А.М.

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

*Аннотация. В статье рассматривается развитие устной и письменной речевой деятельности студентов спортсменов на основе воспитательных дидактических стихотворных произведений.*

*Ключевые слова: язык, речь, речевая деятельность, устная и письменная речь, речевая ситуация.*

### TEACHING AND EDUCATIONAL VALUE OF DIDACTIC WORKS IN THE DEVELOPMENT OF WRITTEN AND ORAL SPEECH OF A HEALTHY GENERATION AND FUTURE SPECIALISTS

Omurova A.M.

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

*Abstract. This article deals with the development of oral and written speech activity of students athletes on the basis of educational didactic poems.*

*Keywords: language, speech, speech activity, oral and written speech, speech situation, student.*

**Актуалдуулугу.** Мекенибизде 2017-жыл “Адеп, ыйман жана маданият” жылы деп жарыяланышы мезгилдин талабы. “Замана деген ушундай, таптаганга жараша түшүм берет кызылдай, тарбияна жараша, уулуң болот замана” (Нурмолдо). Элдик педагогика илгертен эле коомдогу таалим-тарбиянын ролун ар дайым көсөмдүк менен аныктап, ага терең маани берген. Бүгүнкү күндө коомубуздагы адеп-ахлакты кризиске дуушар болууда. Анткени азыркы жаштардын адеп-ахлактын да, сүйлө адебинде, маданиятында көп терс жактарын көрүп, күбө болуудабыз. Улуу педагог К. Д. Ушинский айткандай, мугалим окутуучу эле эмес, бир эле мезгилде тарбиячы да болуш керек. Ушуга байланыштуу Жогорку окуу жайлардын окутуучулары билим берүү менен бирге тарбиялоо да четте калбаш керек. Кыргыз эли бала тарбиялоодо сүйлөө кебинин мыкты болушун жакшы билген. Айтылуу төкмө акындарыбыз Т. Сатылганов, Жеңижок, Барпы, Алыкул, А.Токомбаев, Т. Сыдыкбеков, Чынгыз Айтматов ж.б. классик жазуучуларыбыз бала кезинен чоң энеси же чоң атасын сөзмөр, жамакчы болуп, жомокторду, санжыраларды элдик ырларды жакшы билген. Мындай таасирленүүдөн кийин акыл-эс сак-саламатчылыгы, алардын ойлоосу, туура ой жүгүртүүсү, сүйлөө кеби жогорку деңгээлге жетип, Эл акыны, Эл жазуучусу наамына арзып отурушат. Демек, дени сак муунду окутуп- тарбиялоодо анын акыл-эсинин сак-саламатчылыгы менен бирге эле сүйлөө кебинин сабаттуу болуусу

өтө зарыл. Кыргыз элинде “уядан эмнени көрсө, учканда ошону алат”- деген макал тастыктап турат.

Жаштардын, студенттердин сүйлөө кеби үй-бүлөдө, бала бакчада, мектепте андан кийин жогорку окуу жайында максаттуу түрдө ишке ашса натыйжа чыкмак. Айрыкча, үй-бүлөдө ата-эненин бири-бири менен сүйлөшүү маданияты, балдар менен кичинекейинен баарлашуу, жомок окуп берүү болбогондугу, балдарды “башың иштебейт”, “келесоо” ж.б. оозго албай турган сөздөр менен кемсинтүүсү, үзгүлтүксүз ызада, кагууда болуу, уруп, чаап күч колдонуу, баланын тартынуусуна, өзүн күнөөлүү сезүүгө алып келерин психоллингвисттер далилдешкен. Кыргыз элинин улут кылып турган үй-бүлөдөгү кичүү эркек уул ата-эненин колунда калып багуу, улууну урматтоо, кичүүнү ызаттоо, улууларга жол бошотуу, сөзгө конок берүү, улуудан мурун озунуп табакка кол салбоо, атып алып, эшик ачуу, улуудан мурун төргө өтпөө, улуулата отуруу, тамакка чогуу отуруу, улууларга каяша айтпоо, эрте туруу, кайнененди какпа, эшикти катуу жаппа деген сыяктуу ж.б. көптөгөн адептик мааниси бар күнүмдүк турмуштагы аткарылуучу адептерибиздин мааниси дени сак муунду өстүрүүдө өтө зарыл.

Дене тарбия адистигиндеги студенттерге кыргыз тилин окутууда, негизинен, методика илиминдеги кеп ишмердүүлүгүнүн түрлөрүнө багыттап, сабакты уюштуруу жыйынтык алып келээрин тажрыйбада байкадык. Мисалы:

**Дене тарбия адистигиндеги студенттерге кыргыз тилин кеп ишмердүүлүгүн калыптандырууга багыттап окутуу**

<b>Угуу ишмердүүлүгү</b>	<b>Көрүү ишмердүүлүгү</b>	<b>Окуу ишмердүүлүгү</b>	<b>Жазуу ишмердүүлүгү</b>
Дене тарбия адистигиндеги студенттерге кыргыз тилин окутуунун натыйжасында алардын угуу ишмердүүлүгүн калыптандыруу	Дене тарбия адистигиндеги студенттерге кыргыз тилин окутуунун натыйжасында алардын көрүү ишмердүүлүгүн калыптандыруу	Дене тарбия адистигиндеги студенттерге кыргыз тилин окутуунун натыйжасында алардын окуу ишмердүүлүгүн калыптандыруу	Дене тарбия адистигиндеги студенттерге кыргыз тилин окутуунун натыйжасында алардын жазуу ишмердүүлүгүн калыптандыруу

Өзүбүздүн кеп жылдык педагогикалык тажрыйбабызда мына ушул жогоруда кеп ишмердүүлүгүнүн түрлөрү боюнча студент-жаштардын оозеки жана жазуу кебинин калыптандыруу маселесинин тегерегинде иш жүргүзүп келебиз.

Кыргыз элинин төкмө акындары болгон Жеңижоктун (Көкө уулу Өтө), Т. Сатылгановдун, Б. Алыкуловдун ырларындагы дене тарбия маданиятына жакын санат-насааттарын, философиялык терең мазмундагы ырларын студенттерге сабак учурунда жеткиликтүү түшүндүрүүгө, алардын ырлары аркылуу кыргыздын студент-жаштарынын кеп ишмердүүлүгүн гана калыптандырбастан, аларды алдыңкы, үлгүлүү жүрүм-турумга да, табиятты коргоого, мекенди сүйүүгө, ден соолугуна кам көрүүгө да окутуп-тарбиялап келебиз. Ошондой сабактын бир үлгүсүн сунуштайбыз.

#### Сабактын максаты:

1. Кыргыз элинин төкмө акындарынын көркөм тексттеринин мисалында студенттердин оозеки, жазуу кеп ишмердүүлүгүн калыптандыруу.

2. Көркөм тексттин үлгүсүндө студенттердин кебин байытуу.

3. Көркөм чыгармалар аркылуу мекенчилдикке, эл, жерин сүйүүгө жана адептүүлүк, ден соолук маданиятына тарбиялоо.

4. Студенттердин жазуу, сүйлөө кеп ишмердүүлүгүн Жеңижок, Токтогул, Барпынын насаат чыгармалары аркылуу калыптандыруу. Кыргыздын көөнөрбөс дөөлөттөрү, баалулуктарын билүү.

Сабактын түрү: Жаңы теманы өздөштүрүү.

Сабактын тиби: баарлашуу сабагы

Иштөөнүн формасы: жуп менен топ менен иштөө.

Сабактын жабдылышы: тексттер, көрсөтмө куралдар, акындын ырларынан уктуруу.

#### Сабактын жүрүшү:

• Уюштуруу.

• Үй тапшырманы текшерүү

• Жаңы окуу материалын өтүү

• Окуу материалын бекемдөө жана бышыктоо

Барпынын, Токтогулдун, “Санат” чыгармаларынан көркөм тексттин студенттерге көркөм окутуу менен окуу ишмердүүлүгү аткарылат (1-торчо).

1-торчо

<i>Биринчи студенттин көркөм окуусундагы көркөм текстти окуу, угуу жана көрүү ишмердүүлүктөрү:</i>	<i>Экинчи студенттин көркөм окуусундагы көркөм текстти окуу, угуу жана көрүү ишмердүүлүктөрү:</i>
<i>Барпы Алыкулов Санат</i>	<i>Токтогул Сатылганов Санат</i>
Эр жигиттин жакшысы Элдин ишин тууралап, Жылдан жылга чыйралат. Өзүнөн улуу кишиден Адеп сактап уялат. Айткан сөзү орунду, Бекемдиги билинет. Топ жыйындын ичинде Чечендиги билинет. Элине жагат кыялы, Эч кимге тийбейт зыяны. Жигиттердин жаманы Сөз талашып такымдайт, Өзүнүн сөзүн макулдайт. Карындаштан жаг болот, Абийири кетип ачылат.	Дениң соодо эринбей, Бекерликке берилбей, Эркиң менен жумуш кыл “Эринчээк, жалкоо” дедирбей. Эрдин күчү - сом темир, Эритүүгө эр керек. Эч оокатың болбосо, Эгин айдар жер керек. Эр жигиттин белгиси – Эпчил болот термелеп, Өз колунда болбосо, “Өлдүм” десең ким берет? Күчүң барда иштеп көн, Күлүп жайнап, эр жигит, Күнүмдүктү ойлобой, Кулак байлап жер жибит.

<p>Жатындаш тууган бар болсо,  “Акым көп” деп асылат.  Жөнөкөй тууган кишиге  Тийиштик кылып катылат  Бузуктуку иштөөгө,  Көңүлүн бурат, шашылат.  Эркин өссө эр жигит,  Эл намысын талашат.  Кадыры бар эр жигит  Калк намысын талашат [ 2, 318]</p>	<p>Жакшы азамат түрдөнүп,  Жалбырттаган жалындай,  Өзүн өзү асырайт,  Урулукка малынбай,  Уятын ойлоп ар убак,  Ушак сөзгө чалынбай.  Түрүнтүп иштеп, эр жигит,  Тишиң барда таш чайна.  Ирээтинди түзөтүп,  Иштебесең аш кайда? [ 1, 303]</p>
---	--

Жазуу ишмердүүлүгүн калыптандыруу боюнча машыгуу иштери.

1-тапшырма: Бир саптарына ылайык келген макалдарды жазуу иши аткарылат. Мисалы: Дени соонун – жаны соо. Иштесен тиштейсиң. Күлүк күнүндө, тулпар тушунда. Жакшы болсоң – жатык бол, Улук болсоң – кичик бол. Жаш келсе ишке, кары келсе ашка. Эр эмгегин жер жебейт.

Мээнетин катуу болсо - тапканың таттуу болот. Эр жигитке жетимиш өнөр аздык кылат. Жакшы адам - таап сүйлөйт, Жаман адам – каап сүйлөйт Эр жигит – эл камын ойлойт ж.б.

2-тапшырма: Макалдарды жаттап, оозек, жазуу кебинде колдонуу.

3-тапшырма: Акындардын кеңешин угуу, айтуу жана жазуу (2-торчо).

2-торчо

<i>Жеңижок (Көкө уулу Өтө) Санат</i>	<i>Төктогул Сатылганов Санат</i>
<p>Кеп маанисин биле албайт  Башынан акыл жукпаган.  Жан кадырын биле албайт.  Айтса акылды укпаган.  Тон кадырын биле албайт  Торко тандап кийбеген.  Ашыктык жайын биле албайт  Албырып отко күйбөгөн.  Жар кадырын биле албайт  Жаш кезинде үйлөнгөн  Жоо кадырын биле албайт  Алты сай бараң атпаган [3.604]</p>	<p>Канды кудай урарда  Калкына жаман кас болот.  Байды кудай урарда  Дөөлөтүнө мас болот.  Кышты кудай урарда  Күн жылымдап жаз болот.  Эрди кудай урарда  Элүүдө жаш болот.  Жалпы жылдыз чогулса,  Жарым шоола айдай жок,  Тогуз улак бириксе,  Баасы жалгыз тайдай жок [1.303]</p>

Жазуу ишмердүүлүгүн калыптандыруу боюнча машыгуу иштери:

1-тапшырма: Кара менен басылган сөздөргө синоним сөздөрдү таап жазуу жана ар бир маанисине сүйлөм түзүү.

2-тапшырма: Ден соолукка байланыштуу өз алдынча текст түзүү.

Окутуучунун лекциясы: Эки акышдын чыгармаларына тарыхчылар, адабиятчылар, айрым философиянын тарыхын изилдөөчүлөр изилдөө жүргүзүү менен өз ойлорун айтышкан. Мисалы: Залкар Ч.Айтматов: ”Жеңижоктун

ырларынын мазмунунун тереңдетип, көркөмдүүлүк күчүн арттырып, окуганды, укканды өзүнө тартып турган нерсе – анын философиялык ой жүгүртүүлөрү экенин атайын баса көрсөткүм келет. Дүйнө, адам, жакшы менен жаман, ак ниеттик менен кыяматтык, күнүмдүк тиричилик – ушунун баарына анын өзүнүн терең жана бекем көз карашынан, азыркы тил менен айтканда философиялык – эстетикалык жеке концепциясынан туруп баа берет” деп белгилеген. Демек, улуу жазуучубуз да

Жеңижоктун чыгармаларын сүйүп окуган. [ 4. 5-6;]

Жеңижок, Токтогул, Барпынын “Аккан суу” чыгармасынан үзүндүлөрдү

көркөм окутуу менен угуу, көрүү, окуу ишмердүүлүгүн калыптандыруу, тексттерди өз ара салыштыруу (3-торчо).

3-торчо

<i>Жеңижок (Көкө уулу Өтө) Аккан суу</i>	<i>Токтогул Сатылганов Аккан суу</i>	<i>Барпы Алыкулов Аккан суу</i>
<p>Жети кабат жер астын Жарып чыккан аккан суу Кара тоонун боорунан Агып чыккан аккан суу Ташка тийип чачырап Баркыраган аккан суу Далай жерге токтобой Шаркыраган аккан суу Кууш жерге келгенде Күркүрөгөн аккан суу Жайык жерге барганда Жаркыраган аккан суу. А жаныбар аккан суу Күнү-түнү аксаң да, Кызмат этип жатсаң да, Кадырыңды билбейбиз. Көңүлүңдү кир кылып. Кайра өзүңдү тилдейбиз Жок дегенде бир жылда Зыярат кылып жүрбөйбүз Азамат пендеси, Аккан сууну булгаба! Суу сыйлаган зор болор, Суу кордогон кор болор! [ 3. 604;]</p>	<p>Көз жетпеген ала кыр Сайда болгон аккан суу. Чаңкаганда адамга Пайда болгон аккан суу. Азган менен тозгонго Айла болгон аккан суу Кызыл-тазыл жайнатып Гүл жараткан аккансуу. Жер жүзүндө сонорго Түр жараткан аккан суу. Жашыл-ала ыраң чөп, Миң жараткан аккан суу. Баасы кымбат, эти алтын, Мал жараткан аккан суу. Башатына көгөртүп Тал жараткан аккан суу. Карыптарга күч-кубат Ал жараткан аккан суу. Жадыратып жайыкка Чөп жараткан аккан суу. Жашыл майдан салкынга Көк жараткан аккан суу. Агыны дайра шар болуп Толкуп турган аккан суу Ак тулпар кечип өтө албай Коркуп турган аккан суу. [ 1. 303;]</p>	<p>Сенин эркиң, аккан суу. Макулуктун баарынын Каны сенсиң аккан суу. Айбанат менен куштардын Жаны сенсиң, аккан суу. Жер үстүнө мөмөнү Сен сугарган, аккан суу. Мураптар арык улаган, Дыйкандар келип сураган Тең сугарган аккан суу. Эгизги тоонуну эрки жок Эл болбосоң аккан суу. Эч ким тирүү күн көрбөйт, Сен болбосоң аккан суу. Сенсиз дарак көгөрбөйт, Сенсиз мөмө көбөйбөйт. Жер үстүндө гия-чөп Тамыр алып жылтылдайт Сени менен аккан суу. Сен болбосоң бир нечен Какшып өлөт аккан суу. Бүркүт учпай алыска Шаңшып өлөт аккан суу. [ 2. 318;]</p>

**Проблемалык суроо: Суусуз жашоо мүмкүнбү? Ден соолукка суунун пайдасы канчалык? Суу эмне үчүн керек?**

**Өз алдынча иштетүү: “Сак-саламатчылыкта жашоодо суунун ролу” аттуу темада өз алдынча текст түзүү.**

**Окутуучунун лекциясы:** Табият менен адам дайыма татуу мамиледе болуп, жаратылышты талап-тоноп, ыпылас кылып булгабастан этияттык менен сактап, коргой да, сүйө да билүү керек. Акындар жандуу жаратылыштын адам жашоосундагы алмаштыргыс ордун жана аны таза сактоону көрсөтүүдө. Адам баласы үчүн суудан артык суудан өткөн зарыл нерсе бары? Көркөм

тексттин ыр саптарынан көрүнүп тургандай, аккан суунун кадыр-баркын өтө терең ачып бере алышкан. Кээ бир өлкөлөрдө ичер сууга жетпе башка материктен ташып келип ичишет. Кыргыз жери таза суунун - мекени экендиги акындардын ырларынын маани-мазмуну айтып турат. Цунами, суу ташкыndoолор, сууга байланыштуу кырсыктардын кесепети мүмкүн адамзатты эсине келтирер тагдырдын сыры болуп жүрбөсүн?

**Текст менен иштөө:** Ден соолукту чыңдоодогу суунун касиети жөнүндө эссе жаздыруу.

**Сөздүк менен иштөө:** Түшүндүрмө, синонимдик, фразеологиялык сөздүктөр менен иштөө менен ден соолук темасында сөздөрдү жыйноо жумуштарын аткаруу.

**Чыгармачылык практикалык иштер:** 1) “Суу- ден соолуктун булагы” аттуу иемада реферат даярдауу; 2) “Кыргызстандагы көлдөр”, “Ысык-Көл – кыргыз бермети” деген темаларда доклад даярдаттыруу

Эки акындын “Аккан суу” аттуу ырларынын мазмунуна таянуу менен студенттердин оозеки, жазуу кеп ишмердүүлүктөрүн калыптандыруу боюнча студенттердин өз алдынча иштөөлөрү үчүн суроо-тапшырмаларды сунуштоо: **1-тапшырма:** Жеңижок менен Токтогул, Барпынын ырларынын мисалында суунун адамзаттын сак саламатчылыгын, ден соолугун сактоодогу ролун, маанисин чечмелөө. **2-тапшырма:** тексттин негизинде суунун кадыр-баркы, адамдын жашоосундагы орду, сууну үнөмдөө, туура пайдалануу тууралуу дил баян эссе жазуу.

#### Адабияттар

1. Токтогул чыгармаларынын эки томдук жыйнагы, 1-том. “Кыргызстан” басмасы Фрунзе-1968. -303 б.

2. Барпы. 1-том, Кыргыз Энциклопедиясынын башкы редакциясы. -Бишкек:-1995.- 318 б.
3. Кыргыз поэзиясынын антологиясы. I том, Кыргыз басмасы.- 1980. - 641-643 б.
4. Айтматов Ч.Т. Ак таңдай акындын мурасы: Китепте Жеңижок. - Кыргызстан, Фрунзе: 1982.- 5-б.
5. Акындар” сериясы. Ырлар, айтыштар. 2-том. Жеңижок. Бишкек:1999. (4). Жеңижок. Ырлар жыйнагы.1982.
6. Г. Таджиева, А.Курманбекова Незабвенный свет - Жеңижок “Байтик”. Бишкек: 2006.- 646 б.
7. Мусаева В. Көркөм окуу. Хрестоматия. - Б.: 2008. Аят басмасы. -171 б.
8. Мусаева В. Кыргыз адабиятынын антологиясы. Акындар поэзиясы. 3-том. - Б.: 2012. Бийиктик-плюс. – 527б.
9. Абдылдаев М.К. -Б.: 1990. – 448 б.
10. Мусаева В.И. Кыргыздын чечендери – мектепте. Окуу хрестоматиясы. 1-китеп. Поэзиялык чыгармалар.- Б.: 2010. Гүлчынар. – 583 б.
11. Мусаева В.И. Кыргыз адабиятынын антологиясы. Акындар поэзиясы III том Антология -Бишкек: КСЭ,2012. – 528 б.
12. Мусаева В.И. Кыргыз адабиятынын антологиясы. Поэмалар, ырлар УШтом Түзгөн Антология.-Бишкек: КСЭ,2012 – 624 б.

**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) <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 - полупетитный (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. Рекомендуются руководствоваться «Едиными стандартами представления результатов и испытаний Экспертной группы CONSORT» (Consolidated Standards of Reporting Trials), с которыми можно ознакомиться по ссылке <http://www.consort-statement.org/>

**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 Visio 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 алып макалада пайдаланууга тыюу салынат.

Макаланын оригиналдуулугун төмөнкү сервистин жардамы менен текшерсе болот <https://www.antiplagiat.ru/> (орус тилиндеги тексттер үчүн), <http://www.plagiarism.org/> (англис тилиндеги тексттер үчүн).

Редакция макалаларды плагиатка текшерүүгө укуктуу.

**3. Башка басылыштарда жарыяланган же башка басылыштарга жөнөтүлгөн макалаларды редакцияга жиберүүгө болбойт.**

**4. Автордук укук.** Автор журналга макаласын жана аны коштогон файлдарды жиберүү менен аны “КМДЖСА жарчысы” журналына Кыргызстандын жана чет өлкөлөрдүн аймагында кайтарымызсыз түрдө пайдаланууга макул экендигин билдирет.

**5. Автордук нускаларды чыгаруу маселеси каралган, журналга жазылып кагаз түрүндө же электрондук вариантында алса болот.**

**6. Редакция келген макалаларды кыскартууга жана редакциялоого укуктуу.** Макаланын келген датасы болуп анын рецензиялоодон кийин авторлору тарабынан кайрадан иштелип чыккан вариантынын келген күнү саналат.

**7. Макалалар редакцияга төмөнкү ыкмалардын бирин колдонуп берилсе болот:**

- журналдын дареги электрондук почтасы боюнча (макаланын тексти Microsoft Word форматында болуш керек);

- кадимки почта аркылуу (2 нуска, сөзсүз электрондук версиясы менен, Microsoft Word форматында) CD-дискинде, ошондой эле бардык зарыл болгон коштоочу документтердин түп нускалары;

**8. Редакция келген макалаларды редакциялык кеңештин мүчөлөрү же башка адистер тарабынан рецензиялоого укуктуу.**

**9. Журналга жиберилүүчү макалаларга болгон талаптар:**

**9.1. Макала Times New Roman же Arial шрифти менен басылып 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.

Текстин 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 дарегеги.

**9.4. Оригиналдуу макалаларды түзүү планы.** Оригиналдуу макалаларды 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 макалаларды 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; үгүр 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 Illustrator, 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 08.05.2017-ж. кол коюлду. Офсет кагазы.  
Кагаздын форматы А-4. Көлөмү 9,5 б.т. Нускасы 200.

-----  
ЖИ Аязбеков А.Б. типографиясында басылды.  
Бишкек ш., пр. Чуй, 215.