

## Оглавление

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА .....	3
Акыл кызы Жибек .....	3
ВОЛЕЙБОЛЧУЛАРДЫН АТАЙЫН ФИЗИКАЛЫК ДАЯРДЫГЫ СПОРТТУК АДИСТИКТИН ЭТАБЫНДА .....	3
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ .....	3
SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION .....	3
Акыл кызы Жибек .....	6
КООРДИНАЦИЯЛОО ЖӨНДӨМДҮҮЛҮГҮН ӨНҮКТҮРҮҮ ЖАНА АЛАРДЫН ТААСИРИ, ЖАШ ВОЛЕЙБОЛЧУЛАРДЫН АРАСЫНДА ОЮНДУН БЫКМАЛАРЫН ӨНҮКТҮРҮҮ ҮЧҮН....	6
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....	7
DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AND THEIR INFLUENCE FOR THE DEVELOPMENT OF GAME TECHNIQUES AMONG YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS .....	7
Жакешова Чолпон Жакешовна .....	10
ФИЗКУЛЬТУРА ЖАНА СПОРТ КЕРЕКТЕРИ МЕНЕН КЕСИПТИК ООРУЛАРДЫН АЛДЫН АЛУУ .....	10
ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	10
PREVENTION OF OCCUPATIONAL DISEASES BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS .....	10
Жакешова Чолпон Жакешовна .....	13
ЖАШ ДЗЮДОИСТТЕРДИН ФИЗИКАЛЫК ДАЯРДЫГЫ .....	13
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ .....	13
PHYSICAL TRAINING OF YOUNG JUDOISTS .....	13
Карыпбеков Умар Карыпбекович .....	17
12-13 ЖАШТАГЫ ФУТБОЛЧУЛАРДЫН АВТОМОБИЛЬ КУРУЛУШУНУН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ .....	17
ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ .....	17
FEATURES OF THE MOTOR STRUCTURE OF FOOTBALL PLAYERS 12-13 YEARS OLD .....	17
Карыпбеков Умар Карыпбекович .....	19
МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНЫН ФИЗИКАЛЫК САПАТТАРЫН ТАЛДОО, ФУТБОЛ СЕКЦИЯСЫНА ТАРТЫЛГАН .....	19
АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ФУТБОЛА .....	19
ANALYSIS OF THE PHYSICAL QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN, INVOLVED IN THE FOOTBALL SECTION .....	19
Сариев Э.А. ....	24

ДЕН СОЛУК" КОМПЛЕКСИ - КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНДАГЫ ДЕНЕ ТАРБИЯ СИСТЕМАСЫ .....	24
КОМПЛЕКС «ДЕН СОЛУК» – СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ .....	24
COMPLEX “DEN SOOLUK” - SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN THE KYRGYZ REPUBLIC .....	24
Сариев Э.А. ....	28
КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНДАГЫ ДЕНЕ ТАРБИЯ УЛУТТУК СИСТЕМАСЫНЫН АЗЫРКЫ АБАЛЫ ЖАНА АНЫ ӨНУКТҮРҮҮНҮН КЕЛЕЧЕГИ.....	28
СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ.....	28
CURRENT STATE AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF THE NATIONAL SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE IN THE KYRGYZ REPUBLIC .....	28
Тажидинов Рустамбек Абдирашитович .....	31
ЖОГОРКУ КВАЛИФИКАЦИЯЛУУ ШТАНГАЧЫЛАРДЫ ДАЯРДООНУН ИЛИМИЙ-МЕТОДИКАЛЫК НЕГИЗДЕРИ.....	31
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ.....	31
SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUBSTANTIATION OF THE TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WEIGHTLIFTERS .....	31
Тентиев Иманбек Болотбекович, Сабралиева Тахмира Мыкаевна .....	35
САМБО МЕНЕН МАШЫККАН 8-12 ЖАШТАГЫ БАЛДАРДЫН ФИЗИКАЛЫК ӨНҮГҮҮСҮН ИЗИЛДӨӨ .....	35
ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 8-12, ЗАНИМАЮЩИХСЯ САМБО....	35
RESEARCH ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF 8-10 Y.O., TRAINING SAMBO.....	35

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УДК 796.325

**Акыл кызы Жибек**

И.Арабаев атындагы КМУ, дене-тарбия бөлүмү, магистрант

**Акыл кызы Жибек**

КГУ им.И.Арабаева,отделение физкультуры

**Akyl kyzy Zhibek**

KSU named after I. Arabaev, department of physical education

### **ВОЛЕЙБОЛЧУЛАРДЫН АТАЙЫН ФИЗИКАЛЫК ДАЯРДЫГЫ СПОРТТУК АДИСТИКТИН ЭТАБЫНДА СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION**

**Аннотация:** дене тарбия активдүүлүгүнүн тынымсыз өсүшү жана интенсивдүүлүгү менен коштолгон спорттун тез өнүгүшү азыркы спорттук кыймылдын алдында турган милдеттерге адекваттуу, окуу-тарбия процессин уюштуруунун жаңы формаларын, ыкмаларын жана каражаттарын издөө зарылдыгын талап кылат. Волейбол оюну тез өнүгүп жатканы маанилүү. Бул волейболчулардын санынын өсүшүнөн да, ошондой эле эл аралык волейбол федерациясынын мүчөлөрү болгон елдердин санынын өсүшүнөн да керунуп турат. Өзүнүн таралышы боюнча бул оюн дүйнөлүк спорт аренасында алдыңкы орунду ээлейт.

**Аннотация:** стремительное развитие спорта, сопровождающееся постоянным ростом и интенсивностью физических нагрузок, диктует необходимость поиска новых форм, методов и средств организации учебно-тренировочного процесса, адекватных встающим перед современным спортивным движением задачам. Важно то, что игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран - членов Международной федерации волейбола. По своей распространенности эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

**Abstract:** the rapid development of sports, accompanied by a constant growth and intensity of physical activity, dictates the need to search for new forms, methods and means of organizing the educational and training process, adequate to the challenges facing the modern sports movement. It is important that the game of volleyball is undergoing rapid development. This is expressed both in the growing number of volleyball players and in the growing number of countries - members of the International Volleyball Federation. In terms of its prevalence, this game occupies a leading position in the world sports arena.

**Негизги сөздөр:** волейбол, оюн, машыгуу, тактика, техника.

**Ключевые слова:** волейбол, игра, тренировочные занятия, тактика, техника.

**Key words:** volleyball, game, training sessions, tactics, technique.

Современный волейбол - это атлетическая игра, и требования, предъявляемые к волейболистам, самые высокие. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств.

Волейболист сегодня это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке.

Не будет мастерства и совершенства ни в каком виде спорта, если нет каждодневной подготовки или тренировки. Конечно же, главными в этом случае являются тренировочные занятия. Тренировочные занятия различаются по направленности. В практических занятиях выделяют однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, экзамены (зачеты). В основе разделения занятий по направленности лежит связь их содержания с характером соревновательной игровой деятельности волейболистов. [1].

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, общей или специальной физической подготовке). Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки волейболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в волейбол, игровых тренировок. Занятия различаются также по степени нагрузки. Меньшей нагрузкой отличаются однонаправленные занятия по обучению технике и тактике игры, в остальных нагрузку можно варьировать в необходимых пределах в зависимости от поставленных задач.

Однонаправленные занятия по обучению технике решают важнейшую задачу - овладение волейболистами широким арсеналом приемов игры. Такие занятия включают подводящие упражнения, широко применяются наглядные пособия, киноматериалы, просмотр видеозаписей, технические средства обучения и т. п. Усилия тренера направлены на то, чтобы спортсмены овладели, во-первых, рациональной техникой, во-вторых, овладели этой техникой правильно и в совершенстве. Однонаправленные занятия по обучению тактике призваны сформировать у волейболистов навыки умелого применения изучаемых тактических действий (в нападении и защите) - индивидуальных, групповых и командных. При обучении тактике особенно полезны наглядные пособия и различные технические средства. Большое место в таких занятиях отводится заданиям с учетом игровых функций волейболистов в команде. Особое внимание уделяется повышению уровня индивидуального тактического мастерства волейболистов.

Однонаправленные занятия по совершенствованию техники помогают обеспечить высокую степень надежности навыков выполнения приемов игры. При совершенствовании навыков у занимающихся вырабатывается универсальность, но при этом обязательно учитываются индивидуальные особенности спортсменов, а также игровая функция каждого из них в команде. Чередуются облегченные и усложненные условия выполнения технических приемов, широко варьируются нагрузки с целью избежать отрицательного влияния адаптации к относительно однотипным и однообразным упражнениям. [3].

Однонаправленные занятия по совершенствованию тактики преследуют цель добиться стабильной надежности выполнения арсенала технических приемов в структуре тактических (в нападении и защите) действий - индивидуальных, групповых и командных, а также владения широким арсеналом собственно тактических действий. Однонаправленные занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, а также преимущественного развития названных качеств в определенном сочетании применительно к специфике отдельных приемов игры, тактических действий и в целом соревновательной игровой деятельности, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. На таких

занятиях широко применяются тренажерные устройства и различный специальный инвентарь. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке, подчинены главной задаче - более успешному обучению новым приемам игры и совершенствованию ранее освоенных при максимальном проявлении необходимых для этих приемов физических способностей, а также неуклонное совершенствование навыков выполнения технических приемов в процессе становления и совершенствования мастерства волейболиста. Содержание физической подготовки зависит от задач и содержания технической подготовки (начальное обучение, совершенствование) на определенном этапе годового цикла. Цель комбинированных занятий на основе технической и тактической подготовки - совершенствование технических приемов в плане обеспечения эффективного выполнения арсенала тактических действий для данного контингента волейболистов. С другой стороны, совершенствование навыков выполнения индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите должно обеспечить возможность максимального использования технического арсенала, которым к этому времени овладели волейболисты. В комбинированных занятиях могут ставиться задачи начального обучения технике и тактике, но больше это характерно для решения задач совершенствования технико-тактического мастерства. [2].

Комбинированные занятия на основе технической, тактической и физической подготовки строятся на основе предыдущих видов занятий при ведущей роли технико-тактического содержания. Последовательность упражнений: средства физической подготовки, технической, тактической, при этом неоднократно. Таким образом, имеет место чередование названных средств. В комбинированных занятиях применяется учебная двусторонняя игра, которая направлена на решение основных задач данного занятия. Занятия целостно-игровые (по интегральной подготовке) направлены на решение важнейшей задачи - обеспечить реализацию в игровой соревновательной деятельности всего, что достигнуто в процессе отдельных компонентов тренировки, то есть эти занятия направлены на интеграцию тренировочных эффектов в соревновательной деятельности волейболистов.

Основное содержание таких занятий составляют задания на переключение в действиях. Задания на переключение состоят в выполнении технических приемов нападения, технических приемов защиты, технических приемов нападения и защиты; тактических действий - индивидуальных, групповых и командных - в каждом из них отдельно в нападении, отдельно в защите, а также, что самое главное, в нападении и защите. Игровые тренировки посвящены учебным играм в волейбол, в которых применяется система продуманных заданий. Главная цель - добиться того, чтобы волейболисты применяли в игре изученный технико-тактический арсенал в полном объеме и уверенно, а также тактически целесообразно и, главное, - эффективно. [4].

Контрольные занятия посвящены приему нормативов, выполнению контрольных заданий (по индивидуальным планам), получению данных о том, как волейболисты применяют в игре изученные технические приемы и тактические действия. Теоретические занятия проводятся в виде лекций, семинаров, бесед и экзаменов (зачетов). Кроме того, теоретической подготовке уделяется внимание и на практических занятиях, где спортсменам помогают осмыслить технологические установки тренеров по решению задач тренировочно - соревновательной деятельности волейболистов. Большинство упражнений, применяемых для развития физических качеств волейболиста, оказывает разностороннее воздействие на опорно-

мышечный аппарат спортсмена. В то же время физические упражнения воздействуют на развитие скоростно-силовых качеств, ловкость, быстроту, гибкость [5].

Успех в процессе обучения зависит от совместных усилий педагога и ученика. Все теоретические и практические знания и навыки обязательно пригодятся в дальнейшей подготовке [3].

Итак, роль тренировочных упражнений и занятий на этапе спортивной специализации важна, так как они ведут к совершенствованию навыков игры и, соответственно, к хорошим результатам.

Таким образом, современный волейбол - олимпийский и профессиональный - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации. Все эти качества может иметь и добиваться серьезных результатов волейболист только тогда, когда будет вестись специальная физическая подготовка. [7].

### **Список использованной литературы:**

1. Арыкова Ч. Н. Жусупов А. С. Эффективность применяемых систем в нападении в мужских волейбольных командах КР. Вестник КЭУ № 3, 2020.
2. Ахметжанов Г.А. Факторы, определяющие эффективность деятельности волейболистов в игровом процессе: автореферат. дис. канд. пед. наук. - М., 1986.- 23 с.
3. Бабушкин В.Е. Специализация в спортивных играх.- Киев: Здоровье, 1991.-162 с.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол.- М., 1991.- 87 с.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.- М., 1976.- 134 с.
6. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов.- М.,1963.- 163 с.
7. Матвеев Н.С., Шайрахунов У.Б., Алишеров У.Б. Физическое развитие и телосложение спортсменов волейболистов. Вестник ФКиС, — 2020.
8. Матвеев Н.С. Комплексный анализ параметров физического развития и телосложения волейболистов разных квалификаций. International Electronik Scientific and Practical Journal «WayScience» (ISSN 2664-4819 (Online) — Днепр 2020.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Academia, 2002. - 450с.

**Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф**

УДК 796.325

**Акыл кызы Жибек**

И.Арабаев атындагы КМУ, дене-тарбия бөлүмү, магистрант

**Акыл кызы Жибек**

КГУ им.И.Арабаева, отделение физкультуры

**Akyl kyzy Zhibek**

KSU named after I. Arabaev, department of physical education

**КООРДИНАЦИЯ ЛОО ЖӨНДӨМ ДҮҮЛҮГҮН ӨНҮКТҮРҮҮ ЖАНА АЛАРДЫН  
ТААСИРИ, ЖАШ ВОЛЕЙБОЛЧУЛАРДЫН АРАСЫНДА ОЮНДУН ЫКМАЛАРЫН  
ӨНҮКТҮРҮҮҮҮЧҮН**

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

### **DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES AND THEIR INFLUENCE FOR THE DEVELOPMENT OF GAME TECHNIQUES AMONG YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS**

**Аннотация:** Волейболчулардын машыгуу процессинде волейболчуларга оюндун жүрүшүндө пайда болгон милдеттерди ийгиликтүү чечүү үчүн зарыл болгон алдыңкы физикалык сапаттардан – ылдамдык, ылдамдык-күч жана координациялоо жөндөмдүүлүгүнөн тышкары, оюндун тактыгын жогорулатуу зарыл. эпчилдигин аныктоочу кыймылдар. Координациялоо жөндөмдөрү менен, биринчиден, интегралдык кыймыл актыларын максаттуу куруу жөндөмдүүлүгүн, экинчиден, өзгөрүлүүчү шарттардын талаптарынын иш-аракеттин иштелип чыккан формаларын трансформациялоо же биринен экинчисине өтүү жөндөмдүүлүгүн түшүнүү керек.

**Аннотация:** В тренировочном процессе волейболистов кроме ведущих физических качеств, необходимых волейболистам для успешного решения возникающих перед ними в процессе игры задач - скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, необходимо совершенствование точности движений, обуславливающих ловкость. Под координационными способностями следует понимать, во-первых, способность целесообразно строить целостные двигательные акты, во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим требованиям меняющихся условий.

**Annotation:** In the training process of volleyball players, in addition to the leading physical qualities necessary for volleyball players to successfully solve the tasks that arise in the course of the game - speed, speed-strength and coordination abilities, it is necessary to improve the accuracy of movements that determine dexterity. By coordinating abilities, one should understand, firstly, the ability to purposefully build integral motor acts, and secondly, the ability to transform the developed forms of actions or switch from one to other requirements of changing conditions.

**Негизги сөздөр:** машыгуу процесси, физикалык сапаттар, кыймыл аракетти координациялоо.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, физические качества, координация двигательной деятельности.

**Key words:** training process, physical qualities, motor activity coordination.

Природной основой координационных способностей являются анатомо-физиологические задатки: уровень развития и соотношения сигнальных систем, природные свойства анализаторов, свойства нервной системы (сила, уравновешенность и подвижность, лабильность), отдельные уровни центральной нервной системы [2].

Возрастной период от 10 до 14 лет характеризуется достижением максимального развития большинства физических качеств, весьма благоприятный период развития координационных качеств, ловкости. В условиях возрастающей тенденции роста конкурентоспособности команд в современном волейболе роль психологической подготовки становится приоритетной для достижения победы над соперником.

Сенситивный период развития различных проявлений качества ловкости с 7-10 до 13-15 лет. Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы в физическом воспитании достигают наилучшего тренируемого эффекта.

Для характеристики работы сердечно-сосудистой системы чаще всего используются показатели пульса и артериального давления. В возрасте 11 - 14 лет частота сердечных сокращений – 80 ударов в минуту в спокойном состоянии, минутный объем крови (МОК) в подростковом возрасте достигает 2,6 л/мин и более.

В дыхательной системе у детей 11 - 14 лет отмечается временное увеличение чувствительности дыхательного центра, которое устраняется с завершением пубертатных процессов. Жизненная емкость легких у детей 11 -14 лет достигает у мальчиков 1630 - 1975мл, у девочек 1460 - 1805 мл.

Уровень физического развития организма и качество двигательной деятельности зависит от стадии полового созревания. Чем более высокая стадия полового созревания у юного спортсмена, тем выше его физические возможности и спортивные достижения. В сенситивном периоде отмечается ухудшение двигательных функций и проявление физических качеств. Подростки в этот период неловки и угловаты. Движения их недостаточно координированы. Большую роль играет мозжечок спортсмена, его основной функцией является регуляция монотонических реакций и координация двигательной деятельности. В юношеском возрасте в результате созревания опорно-двигательного аппарата и завершения физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью. Различных проявлений силы, ловкости и быстроты. В возрасте 11-12 лет происходит важнейший этап в биомеханической структуре и функциональной организации локомоций (ходьбы, бега), достигается высокая координационная точность, уточняются моторные команды к работающим мышцам и совершенствуются межмышечные координации [3].

Наблюдения показывают, что исход соревнований по волейболу определяется в значительной степени психологическими факторами: чем более ответственное соревнование, тем более напряженная спортивная борьба, и тем большее значение приобретает психологическое состояние спортсменов, психофизическое развитие. Человек достигает в этом возрасте физической зрелости, нарастает мышечная сила, повышается работоспособность. Физическое состояние спортсмена придает ему уверенность в выборе профессии, овладении трудовыми навыками и умениями, занятии спортом.

Координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которые выявляются и совершенствуются в процессе овладения определенными умениями и навыками. Из сказанного следует, что координированные способности и двигательные навыки тесно связаны между собой, хотя это и разные понятия. С одной стороны, координационные способности обуславливаются двигательными умениями и навыками, проявляются в процессе их изучения, а с другой - позволяют легко, быстро и прочно овладеть этими умениями и навыками. Координационные способности лежат в основе различных координационных характеристик техники двигательных действий, поэтому их рассматривают как вещественные корреляты технической подготовленности спортсменов.

Способность к овладению новыми движениями особенно важна в сложно-координационных видах спорта, таких как спортивные игры, где двигательная активность очень разнообразна, а постоянно меняющаяся ситуация заставляет принимать новые решения. Способность к овладению новыми движениями тесно связана с развитием интеллекта и способностью индивида к обучению, умению дифференцировать и управлять движениями, правильно выбирать наиболее рациональный вариант в конкретной ситуации.



Способности к импровизации (неожиданности и внезапности для соперника) и комбинации (система сложного замысла последовательных движений) в процессе двигательной деятельности является важнейшим фактором результативности в спортивных играх и единоборствах. Адекватность реакции и движений в данной ситуации, ее целесообразность и своевременность [5].

Координационные способности зависят от типа нервной системы, способности к быстрому мышлению, быстрому анализу ситуации и принятию решений, умению быстро и точно управлять мышцами. Координация движений зависит от уровня развития и степени чувствительности рецепторов: зрительного, мышечного, желудочного и лабиринтов внутреннего уха. Особенность восприятий: чувства пространства и времени, чувства развиваемых мышечных усилий, чувства темпа (быстроты движений) и ритма (частоты движений), «чувства воды», «покрытия дорожки», «чувства соперника» и болельщиков и т.д., от которых во многом зависит исход состязания.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13 - 14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формированием функциональной сенсорно-моторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершения формирования основных механизмов произвольных движений [6].

В возрасте 14 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движения. В онтогенетическом развитии двигательных координаций способности ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек [8]. В игровых видах спорта стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства. Поэтому воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер и в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) [10].

Выявлена эффективность влияния развития координационных способностей с помощью разработанного комплекса специальных упражнений на освоение техники у юных волейболистов. Доказано, что развитие координационных способностей благоприятно влияет на освоение техники игры.

#### **Список использованной литературы:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.
2. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 360с
3. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом. – Киев, 2006. – 134с.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура. – М.: Дело, 2003. – 410с.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - М.:2000.- 254с.
6. Карпеев А.Г. Методические аспекты изучения координационных способностей// Вопросы биомеханики физических упражнений. Сб. научных трудов. – Омск. 2000
7. Клещев Ю.Н. Юный волейбол, Подготовка юных волейболистов / Ю.Н. Клещев.- М.: Физкультура и спорт, 2003. - 294с.

8. Лях В.И. Координационные способности/ В.И. Лях. - М.: ТВТ, 2006. - 302 с.
9. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. – М.: ВФВ, 2009. – 35с.
10. Фурманов А.Г. Волейбол, юный волейболист/ А.Г. Фурманов. - Минск: Современный школьник, 2009. – 240 с.

**Рецензент: Заслуженный тренер СССР, доцент Жарматова А.К**

УДК: 796.011

**Жакешова Чолпон Жакешовна**

И.Арабаев атындагы КМУ, дене-тарбия болүмү, магистрант

**Жакешова Чолпон Жакешовна**

КГУ им. МИ.Арабаева, отделение физкультуры, магистрант

**Zhakeshova Cholpon Zhakeshovna**

KSU them. M. Arabaeva, department of physical education, undergraduate

**ФИЗКУЛЬТУРА ЖАНА СПОРТ КЕРЕКТЕРИ МЕНЕН КЕСИПТИК ООРУЛАРДЫН  
АЛДЫН АЛУУ  
ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
PREVENTION OF OCCUPATIONAL DISEASES BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE  
AND SPORTS**

**Аннотация:** Дене тарбия жана спорттун адам жашоосундагы маанисин жана ролун ашыкча баалоо мүмкүн эмес. Изилдөөлөр, жеке сезимдер, күнүмдүк жана саат сайын узак мөөнөттүү машыгуулар тастыктап турат: адам эмне кылбасын, кайсы жерде иштебесин, спорт менен үзгүлтүксүз алектенсе, алда канча жакшы иштей алат. Бул анын жөндөмдүүлүктөрүнө ишеним берет, кыйынчылыктарды жеңүүгө, эркти өнүктүрүүгө жардам берет. Белгилүү болгондой, окуу жайда көп убакыт отурууга аргасыз болгон окуучулардын негизги оорусу – таяныч-кыймыл аппаратынын оорусу алардын негизги эмгек функцияларына терс таасирин тийгизип, эмгектин натыйжалуулугун төмөндөтөт. Демек, оптималдуу иштөө, чарчоону азайтуу, оорулардын алдын алуу үчүн билим берүү мекемелеринде спорттук жана эс алуу иштерин уюштуруу зарыл.

**Аннотация:** Невозможно переоценить важность и роль физической культуры и спорта в жизни человека. Исследования, индивидуальные ощущения, долгосрочная практика ежедневно и ежечасно подтверждают: чем бы не занимался человек, где он не работал, он может работать намного лучше, если регулярно, занимается спортом. Это дает ему уверенность в его способностях, помогает преодолевать трудности, воспитывать силу воли. Известно, что основное заболевание у студентов, вынужденных сидеть в течение длительного времени в учебном заведении является заболеванием опорно-двигательного аппарата, которые плохо влияют на их основные рабочие функции, снижающая эффективность работы. Поэтому для оптимальной работы, снижения усталости, профилактики заболеваний является организация спортивной и оздоровительной работы в учебных заведениях.

**Abstract:** It is impossible to overestimate the importance and role of physical culture and sports in human life. Research, individual feelings, long term practice every day and every hour confirm: no matter what the person who did not work, he can work much better if regularly engaged in sports. This gives him confidence in his abilities, helps to overcome difficulties, to educate willpower. It is known that the main disease in students forced to sit for a long time in an educational institution is a disease of the musculoskeletal system, which have a poor effect on their basic working functions, which reduces the efficiency of work. Therefore, for optimal performance, reduction of fatigue, prevention of diseases is the organization of sports and recreational activities in schools.

**Негизги сөздөр:** Ден соолук, физикалык активдүүлүк, жаракаттар, жаракаттар, жашоо образы.

**Ключевые слова:** Здоровье, физические нагрузки, повреждения, травмы, образ жизни.

**Key words:** Health, physical activity, injuries, injuries, lifestyle.

Значение и роль физической культуры и спорта в жизни людей трудно переоценить. Социологические исследования, индивидуальные ощущения, многолетняя практика ежедневно и ежечасно подтверждают: каким бы делом не занимался человек, в какой бы сфере не трудился, он может работать гораздо больше и лучше, если регулярно, систематически занимается физической культурой. Это придает ему уверенность в своих силах, помогает преодолеть трудности, воспитывает силу воли.

В современном обществе здоровье людей имеет большое значение. Концепцию здоровья можно сформулировать как: нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, умственное и социальное благополучие и обеспечивающее полное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Здоровье человека зависит от многих факторов: 1. социально-экономические условия и образа жизни; 2. состояние окружающей среды; 3. генетических факторов (врожденные пороки развития, предрасположенность к определенным заболеваниям); 4. медицинское обеспечение (наличие и качество медицинской помощи, регулярные профилактические осмотры); 5. физические факторы (температура, излучение, электромагнитное излучение, радиация) [1]. Человеческая жизнь зависит от здоровья организма и степени его психофизиологического потенциала. Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение и поддержание высокой эффективности - одна из важнейших задач нашего общества. Основная задача физических упражнений профилактической направленности - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию различных факторов труда, которые могут вызвать профессиональные заболевания и отклонения в состоянии здоровья.

Среди многих факторов, которые определяют решение этой проблемы, физическая культура занимает важное место. Правильно организованный режим рабочего дня, отдых, физические упражнения и спорт оказывают значительное влияние на снятие усталости, повышая устойчивость организма к различным заболеваниям [2]. Образ жизни студентов несколько отличается от образа жизни работающего человека. Она беспорядочна и хаотична. Это отражается в таких важных компонентах, как несвоевременное питание, недостаток сна, небольшое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие процедур закаливания, осуществление самостоятельной учебной работы во время предполагаемого сна, алкоголя и многое другое. Малоподвижность негативно сказывается на студентах. Это уменьшает адаптивную способность, замедляет процесс восстановления, уменьшает метаболический процесс. Только регулярные занятия по физической культуре являются профилактическим фактором, нормализующим обычное состояние пациента,

способствуя его выздоровлению. Здоровье влияет на все сферы жизни учащегося. Полнота и сила проявлений действия зависят от уровня здоровья и качества работы. Состояние здоровья студента с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата также зависит от уровня здоровья и тяжести заболевания. Ходьба как физическое упражнение - ценное средство для улучшения деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время ходьбы дыхание должно быть ритмичным, глубоким, не следует задерживать дыхание и разговаривать во время ходьбы. Дышать через нос, особенно зимой. Ходьба должна быть продолжительной, но не утомительной. Прогулки, занятия на эллиптическом и велотренажере, ходьба по лестнице - лучшие виды аэробной подготовки для студентов с такими заболеваниями. Продолжительность аэробного занятия для студентов без противопоказаний должна составлять 30 минут. Для студентов с этими заболеваниями ходьба имеет несколько преимуществ по сравнению с другими видами физической активности на начальных этапах тренировки. Этот вид тренировки может значительно улучшить физическую форму и здоровье. Кроме того, ходьба - довольно легкий вид аэробных упражнений, которые обычно легко переносятся пациентами с сердечными заболеваниями. Также тренировка на выносливость улучшает подвижность у людей, перенесших инсульт и увеличивает дистанцию, которую можно преодолеть пешком людям с заболеваниями периферических сосудов, а также лицами, страдающими хромотой [3]. Во время физических нагрузок могут возникать повреждения или травмы. Повреждение или травмой, называют воздействие на человеческий организм внешнего фактора (механического, физического), нарушение целостности тканей и нормальное течение физических процессов. В зависимости от характера поврежденной ткани возникают различные поражения кожи (синяки, раны), подкожные (разрыв связок, переломы костей и т. д.) и полостные (кровоподтеки, раны суставов). Иногда выделяют очень легкие травмы (без инвалидности) и очень тяжелые (приводящие к инвалидности и смерти). Любая мышечная работа, физические упражнения, спорт повышают динамику метаболических процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют метаболизм и энергию в организме, что оказывает положительное влияние на психические и физические характеристики учащегося. Однако увеличение физического или психического стресса вызывает усталость [4]. Установлено, что период активности, когда уровень физиологических функций высок, - это время от 10 до 12 и от 16 до 18 часов. К 14 часам и вечером производительность снижается. Между тем не все люди повинуются таким законам: одни лучше справляются с работой утром, другие - вечером и даже ночью, поэтому профилактические занятия лучше проводить после учебных занятий. Количество упражнений, темпы их реализации, продолжительность упражнений в каждом случае различны. Для снижения негативного воздействия профилактическая гимнастика проводится в свободное время. Это набор упражнений, выбранных в соответствии с необходимостью предотвращения конкретных негативных последствий в трудовом процессе и сокращения профессиональных травм [5]. Исследования показали, что физическая активность играет значительную роль в снижении развития многих заболеваний, включая диабет, сердечно-сосудистые заболевания, высокий уровень холестерина, сердечный приступ, остеопороз, артрит, боль в пояснице и многие другие.

Регулярные занятия физическими упражнениями в сочетании с твердым режимом дня служит надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний, в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др., способствуют мобилизации жизненно важных свойств организма, двигательных способностей

(выносливости, силы, ловкости, гибкости, быстроты), таких качеств как сила воли, энергичность, собранность, уверенность в себе. [7]

#### **Список использованной литературы:**

1. Баранов В.В. «Физическая культура», учебное пособие, - 2009г.
2. Валеева Г. В. , Валеева Е.Д. Методико-практический раздел учебной программы дисциплины «Физическая культура» для студентов УГНТУ. – учебн. метод. пособие. – Уфа, УГНТУ, 2013. – 167 с.
3. Валеева Е.Д., Валеева Г.В. Особенности проведения занятий со студентами в оздоровительных группах. – Тез. ВНИК «О повышении роли физической культуры и спорта в развитии личности студентов». – Казань, 2011. – С. 36
4. Давиденко Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебник / Под общ ред.– СПб: СПбГТУ, БПА, 2001. – 366с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб./- Москва, 2007.- 366 с.
6. Седых Н.В., Володина И.В., Особенности ППФП студентов архитектурно-строительного университета // научно-технический журнал « Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта ».- № 3 (49)- 2009 г. Санкт- Петербург 2009.- с. 6-9. 21
7. Тулеев Э.М. Методические основы высшего физкультурного образования в Кыргызстане Междунар.научн. конф.совершенствование подготовки научно-педаг. кадров в условиях перехода на многоуровневое образование — КазАСТ 24-25 март 2020г.

**Рецензент: Заслуженный тренер СССР, доцент Жарматова А.К**

УДК: 796/799

**Жакешова Чолпон Жакешовна**

И.Арабаев атындагы КМУ, дене-тарбия бөлүмү, магистрант

**Жакешова Чолпон Жакешовна**

КГУ им.И.Арабаева, отделение физкультуры, магистрант

**Zhakeshova Cholpon Zhakeshovna**

KSU named after I. Arabaev, department of physical education, undergraduate

#### **ЖАШ ДЗЮДОИСТТЕРДИН ФИЗИКАЛЫК ДАЯРДЫГЫ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ PHYSICAL TRAINING OF YOUNG JUDOISTS**

**Аннотация:** бул макалада жаш дзюдоисттердин физикалык даярдыгы каралат. Дзюдо сабактары катышкандарга конкреттүү талаптарды коет жана алардын организминде комплекстүү таасир этет. Дзюдо кесиби дзюдоисттердин инсандыгын тарбиялоого өзгөчө таасир этет. Дзюдо менен алектенип, алсыз жактарыңызды жана кемчиликтериңизди жеңүүгө, өзүнүздү өзгөртүүгө жана мүмкүнчүлүктөрүнүздү билүүгө үйрөнсөңүз болот.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается физическая подготовка юных дзюдоистов. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

**Annotation:** This article discusses the physical training of young judoists. Judo classes impose specific requirements on students and have a complex effect on their body. Judo has a special influence on the education of the personality of judoists. By practicing judo, you can learn to overcome your weaknesses and shortcomings, change yourself and learn your capabilities.

**Негизги сөздөр:** дзюдо, физикалык даярдык, атайын даярдык, физикалык сапаттар.

**Ключевые слова:** дзюдо, физическая подготовка, специальная подготовка, физические качества.

**Keywords:** judo, physical training, special training, physical qualities.

Дзюдо является сложной не только системой физического совершенствования, но и развития волевых качеств, элемент духовности и самовоспитания присущи ему сильнее, чем другим видам спорта.

Физическое воспитание и спортивная тренировка – это специализированные формы управления развитием способностей и свойств человека посредством освоения культуры двигательной деятельности. Соответственно их содержание, состав задач и целей, средств, методов и технологий должны дифференцироваться по этим сторонам и уровням развития.

Уровень физической подготовки определяет способность дзюдоиста адаптироваться к высоким нагрузкам, способствует восстановлению в наиболее короткий срок спортивной формы, стабильному сохранению тренированности, сокращению восстановительного периода при выполнении отдельных упражнений во время тренировочных занятий и при тренировках в целом. Физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Физическая подготовка дзюдоиста делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) (Курамшин Ю. Ф., 2003) [4].

Цель общей физической подготовки – добиться высокой работоспособности организма. Это достигается с помощью общеразвивающих упражнений на снарядах: гимнастической стенки, гимнастической скамейке и других; с предметами: с набивными мячами, блинами от штанги, гантелями и прочими; используются подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах и т. п.

Все упражнения ОФП по их направленности эффекту можно подразделить на две группы – косвенного и прямого влияния. Первые повышают работоспособность организма, обеспечивают слаженность функций его систем. (Пример: кроссовый бег). Общеразвивающие упражнения прямого действия направлены непосредственно на улучшение физической подготовленности в избранном виде легкой атлетике. Эти упражнения должны быть схожими по координации и характеру нервно-мышечных напряжений с движениями или действиями, характерными для избранного вида. В процессе ОФП могут использоваться и основные упражнения, но в облегченных, необычных условиях. [4]

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена.

Специальная подготовка для борца должна состоять из упражнений, возможно более точно по кинематике и динамике схожих с элементом, частью или целостным избранным видом. Это положение, выдвинутое Н. Г. Озолиным еще в 1949 г. и названное им принципом прикладности, получило в дальнейшем научное обоснование во многих научных исследованиях.

На основании исследований и опыта ведущих специалистов выделяют следующее соотношение общей и специально физической подготовок дзюдоиста, а также технической подготовки к общему времени тренировочных занятий на этапе начальной подготовки: 70% ОФП, 15% СФП и 15%ТП. Основной объем времени приходится на общую физическую подготовку. Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека [6]. По мнению многих специалистов, структурные основы развития физических качеств, связаны с прогрессивными морфологическими и биохимическими изменениями в опорно-двигательном аппарате, в центральной и периферической нервной системе, во внутренних органах. Таким образом, уровень развития физических способностей находится в прямой зависимости от согласованности соматических и вегетативных функций [9].

Физические качества испытывают в своем развитии различное влияние генетических факторов. Сильному контролю со стороны генотипа подвержены: быстрота движений, мышечная сила и, особенно, выносливость. Ряд исследований свидетельствует, что детский возраст является важным этапом многолетнего физического воспитания благоприятным для начала спортивной подготовки [2]. Систематические занятия оказывают мощное воздействие на развитие двигательных способностей в детском и подростковом возрасте. В отличие от сверстников, двигательная активность которых ограничивается занятиями на уроках физической культуры, у юных спортсменов развитие физических качеств, происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне [7]).

Тренировочные занятия, направленные на освоение и овладение технико-тактическим мастерством, сами по себе развивают физические качества, но этого недостаточно. Дзюдоист должен круглогодично заниматься совершенствованием физических способностей, уделяя особое внимание слабым звеньям в своей подготовке.

Искусство тренировки борца заключается в том, чтобы умело сочетать на тренировочных занятиях упражнения, развивающие физические качества, с упражнениями на совершенствование техники [5].

Физические способности развиваются в процессе деятельности, требующей не только их проявления, но и определенного режима ее выполнения. Под режимом подразумевается точно установленный порядок чередования работы, связанной с выполнением каких-либо физических упражнений и интервалов отдыха между ними в рамках одного занятия или в системе занятий. Важную роль в построении нужных режимов, прежде всего, играют фазовые колебания работоспособности человека. В процессе выполнения физических упражнений уровень работоспособности понижается, а при отдыхе работоспособность восстанавливается (Курамшин Ю.Ф., 2003).

Неравномерность развития означает, что степень прироста показателей физических способностей на одних этапах может быть более значительной, чем на других. Это справедливо как для небольших периодов времени (к примеру, для нескольких недель, месяцев занятий), так и для всего процесса развития (скажем, для нескольких лет занятий). Как правило, наибольший прирост физических способностей наблюдается в начальный период занятий физическими упражнениями. С повышением уровня развития какой-либо способности темпы ее прироста уменьшаются. Поскольку развитие физических способностей связано с уменьшением темпов их прироста, то на каждом последующем этапе развития для достижения необходимых сдвигов требуется все больше времени.

В динамике показателей развития физических способностей обнаруживается явление гетерохронности. Оно проявляется в несовпадении во времени моментов, соответствующих

началу интенсивного прироста отдельных физических способностей. Специальные исследования и практический опыт показывают, что в определенные возрастные периоды жизни человека имеются благоприятные возможности для воздействия на развитие способностей, так как темпы прироста некоторых из них будут более высокими, чем в иные возрастные этапы. Эти периоды обычно называют сенситивными (чувствительными) или критическими, потому что они играют особую роль в развитии организма (Курамшин Ю.Ф., 2003).

Установлено, что наибольший эффект физического воспитания в развитии отдельных способностей достигается в период их бурного естественного развития. Эффективность педагогических воздействий в другие возрастные периоды для данной способности может быть нейтральной или даже отрицательной. Поэтому при совершенствовании конкретных физических способностей очень важно не упустить наиболее благоприятные возрастные периоды, поскольку впоследствии сделать это будет намного сложнее.

Изучению возрастных особенностей развития двигательных способностей в детском и подростковом возрасте посвящено значительное количество исследований [2,9]. Двигательная функция относится к числу сложных физиологических явлений, обеспечивающих противодействие организма человека условиям внешней среды и составляет совокупность физических качеств, двигательных навыков и умений. Наиболее интенсивное совершенствование двигательной функции происходит в детском и подростковом возрасте и к 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека [9].

Спортивная борьба предъявляет высокие требования к уровню развития физических качеств. Борцы считают мышечное чувство, взрывную силу, скорость реакции, координированность, выносливость, быстроту, силовую выносливость; основными-ловкость, гибкость, скоростную силу, стартовую скорость, максимальную силу; дополнительными-статическую силу.

Однако это означает, что необходимо добиваться максимального развития всех физических способностей. Борцу не обязательно иметь силу тяжелоатлета или выносливость бегуна. Необходимо оптимальное сочетание таких физических качеств, которые способствуют совершенствованию в избранном виде борьбы [7]. По мнению В.М. Зациорского, воздействуя в процессе воспитания на одно из физических качеств, мы влияем и на остальные. Характер и величина этого влияния зависят от 2-х причин: 1) применяемых нагрузок, 2) уровня физической подготовленности. У людей с низким уровнем физической подготовленности упражнение, требующее преимущественного проявления одного физического качества, предъявит значительные требования и к другим. Например, для новичков бег на 100 м явится испытанием не только их быстроты, но в значительной мере и силы, выносливости, ловкости. [4]

Много раз было показано, что на начальных этапах тренировки развитие силы, быстроты или выносливости приводит к совершенствованию и других качеств.

#### **Список использованной литературы:**

1. Аккуин, Д.Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки /Д.Ю. Аккуин//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2012. -№ 1(12). –С. 23-25.
2. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов / А.А. Васильков. - Ростов н/д: Феникс, 2008. - 381 с.



3. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1977. - №7(17). – С. 37-39.
4. Зациорский, В.М. Физическая подготовка борцов /Зациорский, В.М.- М: Изд-во Рыбари,2004.-224с.
5. Колодий О. В. Основы тренировки в легкой атлетике: Учебное пособие / О.В. Колодий, В.Ф. Костюченко. - СПб., 1994. - 42 с.
6. Лукаускас, Р. И. Исследование оптимального сочетания видов легкой атлетики в обучении и тренировке юных многоборцев /Р.И. Лукаускас/ дисс, канд. пед. наук -Тарту, 1967.
7. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов // Физиология человека. – 1982. - №7(10). – С.194-198.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев -М.: Физкультура и спорт., 1991. -543с.
9. Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания / В.П. Филин, Н.А. Фомин.

**Рецензент: заслуженный тренер СССР, доцент Жарматова А.К**

УДК 796.332

**Карыпбеков Умар Карыпбекович**

И.Арабаев атындагы КМУ, дене-тарбия болүмү, магистрант

**Карыпбеков Умар Карыпбекович**

КГУ им. МИ.Арабаева, отделение физкультуры,магистрант

**Karypbekov Umar Karypbekovich**

KSU them. M. Arabaeva, department of physical education, undergraduate

## **12-13 ЖАШТАГЫ ФУТБОЛЧУЛАРДЫН АВТОМОБИЛЬ КУРУЛУШУНУН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ**

### **ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ FEATURES OF THE MOTOR STRUCTURE OF FOOTBALL PLAYERS 12-13 YEARS OLD**

**Аннотация:** 12-13 жаштагы футболчулардын педагогикалык байкоолору ар кандай интенсивдүүлүктөгү кыймыл аракетинин түзүлүшүнүн өзгөчөлүктөрүн ачууга мүмкүндүк берди. Бул курактагы футболчулардын оюну негизинен аз интенсивдүүлүктөгү мотор комбинацияларынан турганы аныкталган. 12-13 жаштагы футболчулар оюнунда негизинен үч элементтен турган мотор байланыштарын колдонушат.

**Аннотация:** Педагогические наблюдения за футболистами 12-13 лет позволили выявить особенности структуры двигательной активности различной интенсивности. Установлено, что игра футболистов данного возраста в основном состоит из двигательных сочетаний малой интенсивности. Футболисты 12-13 лет в основном используют в своей

**Annotation:** Pedagogical observations of 12-13-year-old football players made it possible to reveal the features of the structure of motor activity of varying intensity. It has been established that the game of football players of this age mainly consists of low-intensity motor combinations. Footballers aged 12-13 mainly use motor connections in their game, consisting of three elements.

**Негизги сөздөр:** футбол, атаандаштык ишмердүүлүк, ар кандай интенсивдүү кыймыл аракеттер, 12-13 жаш.

**Ключевые слова:** футбол, соревновательная деятельность, двигательные действия различной интенсивности, 12-13 лет.

**Key words:** football, competitive activity, motional actions of different intensity, 12-13 years old.

Футбол является одной из самых популярных игр в мире. Сегодня он превратился в общественное и социальное влияние, с каждым годом сохраняя и усиливая свое влияние на миллионы людей. Футбол очень популярен среди детей и служит прекрасным средством воспитания, приобщения их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Игра в футбол в наибольшей степени способствует разностороннему физическому развитию детей, предъявляя высокие требования его сердечнососудистой системе, нервно-мышечному аппарату, ко всем сторонам психики. [1]

Физическое развитие – это процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей [4].

Сегодня выполнение в игре футболистами работы большой интенсивности определяет результативность соревновательной деятельности. Однако остается открытым вопрос об учете структуры двигательной деятельности различной интенсивности и на этой основе создания тренировочных заданий, которые по своей двигательной структуре будут аналогичными игровой. Установление структурных соотношений двигательных действий различной интенсивности и определяет актуальность данного исследования. [2]

Главной задачей исследования было установление типологических особенностей двигательной структуры различной интенсивности в игре футболистов 12-13 лет.

Футболисты 12-13 лет в среднем за игру используют  $95,4 \pm 2,01$  двигательных действий, при этом разновидность регистрируемых циклов достигает 125 в матчах различной результативности. Основными двигательными циклами, разделяемыми остановкой футболиста на поле, являются структуры, имеющие в своем составе от двух до девяти структурных единиц. Объем данных двигательных структур различной интенсивности составляет 93,5% от общего количества регистрируемых в матче футболистов 12-13 лет сочетаний. Наибольшими по объему являются следующие структуры: бег – остановка (17% от общего объема регистрируемых сочетаний), ходьба – остановка (14%), бег – ходьба – остановка (12%), ходьба – бег – ходьба – остановка (10%). Данные структуры в основном состоят из бега малой и средней интенсивности. Бег высокой интенсивности регистрируется в следующих структурах: рывок – остановка (3%), ходьба – рывок – остановка (2%), бег – ускорение – остановка (2%), бег – рывок – остановка (1,5%), ускорение – остановка (1,4%). Однако циклы, включающие в себя работу большой интенсивно, и обеспечивают результативность игры в футболе. Если рассматривать все регистрируемые двигательные сочетания, а не только имеющие наибольшие объемы, то можно говорить, что 87,2% всех регистрируемых циклов имеют в своей структуре бег большой или максимальной интенсивности.

Что касается двигательной реакции, то ее совершенствование продолжается до 13-14-летнего возраста. Если систематически не выполнять специальных физических упражнений, наступает стабилизация результатов [3].

С возрастом увеличивается максимальная частота повторяющихся движений. Наиболее интенсивный рост этого показателя происходит в младшем школьном возрасте. В период с 7 до 9 лет средний ежегодный прирост составляет 0,3-0,6 движений в секунду. В 10-11 лет темп

прироста снижается до 0,1-0,2 движений в секунду и вновь увеличивается (до 0,3-0,4 движений в секунду) в 12-13 лет. Частота движений в единицу времени у мальчиков достигает высоких показателей в 15 лет, после чего ежегодный прирост снижается.

Таким образом, установленные типологические особенности двигательных структур характеризуются циклами, не имеющими в своем составе бег большой интенсивности. Данные связки занимают наибольший объем в игре футболистов 12-13 лет. Наибольшее количество циклов с интенсивной работой – это чередование рывков и остановок. Наиболее популярными в игре футболистов 12-13 лет являются циклы, имеющие в своей структуре три двигательных действия различной интенсивности. Связки, состоящие из большого количества структурных единиц, имеющие в своем составе рывки и ускорения, используются футболистами 12-13 лет редко. [4]

#### **Список использованной литературы:**

1. Калинин Е.М. Критерии оценки соревновательной двигательной деятельности футболистов высшей квалификации / Е.М. Калинин, А.Е. Власов, В.В. Паников, О.В. Чигиринцева // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №7. – С. 77-79.
2. Суворов В.В. Моделирование упражнений на основе типологической структуры двигательных циклов футболистов в матче / В.В. Суворов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – №1. – С. 86-89.
3. Цубан Ю.В. Моделирование игровых упражнений в системе подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук / Ю.В. Цубан. – М., 2003. – 112 с.
4. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: дис. ... д-ра пед. наук / М.М. Шестаков. – М., 1992. – 509 с.
5. Шестаков М.М. К проблеме моделирования ритмической структуры двигательной деятельности квалифицированных футболистов / М.М. Шестаков // Физическая культура и спорт в сфере образования учащейся молодежи: Сборник материалов VI межвузовской научнопрактической конференции. – Чайковский, 2001. – С. 127-128.

**Рецензент: Доцент Жарматов А.К**

УДК 796.332

**Карыпбеков Умар Карыпбекович**

И.Арабаев атындагы КМУ, дене-тарбия болүмү, магистрант

**Карыпбеков Умар Карыпбекович**

КГУ им. МИ.Арабаева, отделение физкультуры, магистрант

**Karypbekov Umar Karypbekovich**

KSU them. M. Arabaeva, department of physical education, undergraduate

**МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНЫН ФИЗИКАЛЫК САПАТТАРЫН ТАЛДОО, ФУТБОЛ  
СЕКЦИЯСЫНА ТАРТЫЛГАН**

**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В  
СЕКЦИИ ФУТБОЛА**

**ANALYSIS OF THE PHYSICAL QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN, INVOLVED IN  
THE FOOTBALL SECTION**

**Аннотация:** Футбол – калктын физикалык өнүгүүсүнүн жана ден соолугун чыңдоонун эн жеткиликтүү, популярдуу жана массалык каражаттарынын бири. Дене тарбиянын жалпы системасында оюн алдыңкы орунду ээлейт.

Футболдук иш-чаралардын жамааттык мүнөзү достук, жолдоштук, өз ара жардамдашуу сезимин тарбиялайт; жоопкерчилик сезими, өнөктөштөрдү жана атаандаштарды урматтоо, тартип, активдүүлүк сыяктуу баалуу моралдык сапаттарды өрчүтөт. Ар бир футболчу өзүнүн жеке сапаттарын көрсөтө алат: өз алдынчалык, демилге, чыгармачылык. Ошону менен бирге оюн жеке умтулууларды коллективдин таламдарына баш ийдирууну талап кылат.

**Аннотация:** Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

**Annotation;** Football is one of the most accessible, popular and massive means of physical development and health promotion for the general population. The game occupies a leading place in the general system of physical education.

The collective nature of football activities fosters a sense of friendship, camaraderie, mutual assistance; develops such valuable moral qualities as a sense of responsibility, respect for partners and rivals, discipline, activity. Each footballer can show his personal qualities: independence, initiative, creativity. At the same time, the game requires the subordination of personal aspirations to the interests of the collective.

**Негизги сөздөр:** футбол, физикалык сапаттарды өнүктүрүү, физикалык жана тактикалык даярдык, мектеп окуучусу, өспүрүм, физикалык сапаттар.

**Ключевые слова:** футбол, развитие физических качеств, физическая и тактическая подготовленность, школьник, подросток, физические качества.

**Key words:** football, development of physical qualities, physical and tactical preparedness, schoolchild, teenager, physical qualities.

В настоящее время футбол – самая популярная игра в большинстве стран мира. По своему воздействию игра является комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах создают благоприятные возможности для решения самых различных задач в области физического развития детей. [1]

Необходимость совершенствования процесса физической подготовки юных футболистов диктуется изменениями в технико-тактическом стиле игры. Подготовка юных футболистов является многогранным и длительным процессом, начальное обучение которых осуществляется как в спортивных школах различного профиля, так и в секциях общеобразовательных школ. Независимо от места, где происходит обучение футболу, игровая деятельность требует комплексного развития основных физических качеств юного футболиста и функционального совершенствования всех систем организма. Этого можно достичь только в процессе разносторонней физической подготовки, это значит, что вместе с развитием основных физических качеств необходимо развивать и специальные качества, необходимые футболисту с учетом возрастных особенностей занимающихся. [5]

Развитие физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками у начинающих футболистов оказывают непосредственное влияние на все стороны их подготовки, но больше всего это способствует повышению уровня технической и тактической. [3]

Методика физической подготовки футболистов имеет специфический характер по отношению к другим видам спорта, где основную долю подготовки несут такие качества, как скоростно-силовая выносливость и быстрота реакции на движущийся объект (мяч, игрок). Особенности совершенствования этих качеств, требуют нового взвешенного подхода в учебно-тренировочном процессе. Специальное воздействие физических упражнений на организм человека с целью содействия развитию определенных качеств должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. Чаще всего воздействие с целью активного влияния на развитие тех или иных качеств должно совпадать с периодом, когда в организме развиваются те его стороны, от которых зависит данное качество. Спортивная тренировка обеспечивает усиленный рост физической работоспособности, а по мере повышения тренированности организма соответственно возрастает работоспособность.

В последние годы в системе управления подготовкой спортсменов всё большее распространение получило моделирование различных сторон спортивной подготовки, повышения спортивного мастерства, методов тренировки. В методологии моделирования, применительно к системе подготовки юных спортсменов, особое значение приобретает учёт особенности возрастной динамики развития физических качеств. [7]

Анализ тестов для определения уровня физической подготовленности подростков из контрольной и экспериментальной групп показал следующие результаты.

Как видно из таблицы 1, подростки, занимающиеся в секции футбола, были быстрее в беге на 30 м и в беге на 300 м. Кроме того, они показали лучшие результаты в прыжке в длину с места ( $p < 0,05$ ).

**Таблица 1. Показатели физической и тактической подготовленности мальчиков из контрольной и экспериментальной групп**

№	Контрольные испытания	Результаты	
		Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Бег 30 м, с	4,89 ± 0,09	6,81 ± 0,09
2	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	4,0 ± 1,0	6,0 ± 1,0
3	Прыжок в длину с места, см	180,0 ± 3,80	186,0 ± 4,30
4	Прыжок вверх с места, см	34,2 ± 0,71	38,9 ± 0,70
5	Вбрасывание мяча, м	12,7 ± 0,60	14,0 ± 0,61
6	Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	39,0 ± 0,65	45,6 ± 0,78

7	Жонглирование мячом, количество раз	$18,0 \pm 3,20$	$24,4 \pm 1,11$
8	Бег на 300 м, с	$50,3 \pm 0,20$	$57,6 \pm 0,17$
9	6-минутный бег, с	$1100 \pm 5,90$	$1451 \pm 6,50$

Результаты подтягиваний на перекладине у мальчиков – футболистов составили 6 раз, а у их сверстников из контрольной группы – 4 раза.

Различия по результатам 6-минутного бега в сравнительных группах свидетельствуют о превосходстве экспериментальной группы, по сравнению с контрольной.

При тестировании специальных физических качеств лучшие результаты отмечались в группе мальчиков, занимающихся в секции футбола.

Таким образом, результаты проведенного эксперимента наглядно показали, что у мальчиков экспериментальной группы более высокие результаты, и они были лучше технически подготовлены. [4]

В ходе морфофункционального исследования организма подростков 11-12 лет были определены показатели длины и массы тела, окружности грудной клетки. Эти параметры не отличались от результатов большинства литературных источников.

Длина тела остается основным показателем физического развития. Согласно литературным данным, длина тела мальчиков 11 лет в среднем составляет  $143,38 \pm 5,72$  см, 12 лет –  $150,05 \pm 6,40$  см, что практически соответствует полученным в ходе исследования данным, которые составили у мальчиков – футболистов 148,3 см, а у их сверстников из контрольной группы – 144,4 см.

При сравнении показателя массы тела с литературными данными была установлена их идентичность.

С увеличением длины тела нарастает соответственно окружность грудной клетки. Данный параметр был больше в группе юных футболистов и составлял 68,7 см (у мальчиков из контрольной группы – 63,2 см). Юные футболисты отличались большими размерами длины и массы тела, следовательно, и показатели окружности грудной клетки у них были выше.

По значениям силы кистей, как правой, так и левой, мальчики, не занимающиеся в секции футбола, значительно отставали от (рис. 2). Сила правой кисти у мальчиков, не занимающихся в секции составляла 22,4 кг, левой – 20,1 кг, у юных футболистов 24,0 и 21,3 кг соответственно.

Результаты физической подготовленности мальчиков, занимающихся в секции футбола и их сверстников из контрольной группы представлены в таблице 1. Из этой таблицы можно судить о развитии физических качеств и физической подготовленности мальчиков сравниваемых групп. [6]

Анализ научно-методической литературы позволил выделить следующие физические качества и их комплексные проявления, высокий уровень которых необходим футболистам:

#### 1. Выносливость:

- а) общая (аэробная);
- б) смешанная (аэробно-анаэробная);
- в) скоростная дистанционная (анаэробная гликолитическая);
- г) скоростная спринтерская (анаэробно креатин-фосфатная).

## 2. Скоростные способности:

- а) стартовая скорость;
- б) дистанционная скорость.

## 3. Скоростно-силовые качества.

## 4. Гибкость. 5. Ловкость.

Для оценки быстроты и выносливости использовали следующие тесты: бег 30 м, бег 300 м, 6-минутный бег, прыжок в длину с места. Для оценки специальной физической подготовки испытуемые выполняли удар по мячу на дальность и вбрасывание мяча на дальность. Для сравнения технической подготовки мальчиков исследуемых групп применялось жонглирование мячом. [5]

В основном для определения уровня физических качеств у юных футболистов используют следующие тесты:

- скоростные способности: бег 30 м, прыжок в длину с места;
- сила: подтягивание на перекладине;
- ловкость: жонглирование с мячом;
- выносливость: 6-минутный бег;
- быстрота: бег на 300 м;
- скоростно-силовые способности: прыжок вверх с места.

Полученные нами данные мы сравнили с нормативами.

**Таблица 2. Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол**

Упражнения	Возраст 11-12 лет
Бег 30 м, с	5,1-4,9
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	4-5
Прыжок в длину с места, см	170-180
Прыжок вверх с места, см	35
Вбрасывание мяча, м	13-14
Удар на дальность: сумма ударов правой и левой ногой, м	45
Жонглирование мячом, количество раз	10-12
Бег на 300 м, с	59-57
6-минутный бег, с	1400

В результате было установлено, что мальчики, занимающиеся в секции футбола, показали лучшие результаты по сравнению с подростками из контрольной группы.

Проведенное исследование доказало эффективность влияния занятий футболом на морфологические показатели и физические качества школьников, занимающихся в секции футбола. Показатели экспериментальной группы, оказались по всем параметрам выше в сравнении с контрольной группой. Таким образом, подтверждено, что регулярные занятия

футболом способствуют повышению двигательной активности школьников, и являются мощным фактором, положительно влияющим на физическое развитие и физические качества школьников.

### Список использованной литературы

1. Алифанова, Л.А. Соматофункциональный потенциал школьников в зависимости от различных режимов двигательной активности / Л.А. Алифанова // Гигиена и санитария. – 2002. – № 3. – С. 56-59.
2. Арестов, Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. - М.:ФиС, 2007. - 127 с.
3. Аркин, Е.А. Особенности школьного возраста / Е. А. Аркин. – Ростов-наДону: Феникс, 2001. – 310 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М: ФиС, 2001. – 224 с.
5. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208с.
6. Баршай, В.М. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащихся и молодежи / В.М. Баршай, Е.И. Рябцева, Ю.А. Янсон. – Ростов-на-Дону: РГПИ, 1995. – 160 с.
7. Бойченко, Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и техникотактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.Ф. Бойченко - Киев, 1986. - 22 с.
8. Волков, Н.И. Теория и практика интервальной тренировки / Н.И. Волков, А.В. Карасёв, М. Хосни. – М.: Военная акад. им. Ф. Э. Дзержинского, 1995. – 196 с.
9. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.

**Рецензент: Доцент Жарматов А.К**

УДК 379

**Сариев Э.А.**

И.Арабаев атындагы КМУ, дене тарбия бөлүмү, магистрант

**Сариев Э.А.**

КГУ им. И.Арабаева, отделение физической культуры, магистрант

**Sariev E.A.**

KSU I. Arabayev, department of Physical Culture, master's student

**ДЕН СОЛУК" КОМПЛЕКСИ - КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНДАГЫ ДЕНЕ  
ТАРБИЯ СИСТЕМАСЫ**

**КОМПЛЕКС «ДЕН СОЛУК» – СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В  
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ**

**COMPLEX “DEN SOOLUK” - SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN THE KYRGYZ  
REPUBLIC**



**Аннотация:** Бул макала Кыргыз Республикасынын жалпы калкынын арасында «Ден соолук» спорт комплексин жайылтууга, алардын ден соолугун чыңдоого, физикалык жактан өнүктүрүүгө, дене тарбиясын чыңдоого, дене тарбия көнүгүүсүнө, сергек жашоо образына арналган. (ТРП) физикалык, руханий, адеп-ахлактык жана патриоттук тарбиянын өзөгү катары каралат

**Аннотация:** Данная статья посвящена внедрению физкультурного комплекса «Ден Соолук» в широкие слои населения Кыргызской Республики, улучшении их здоровья, физического развития, физической подготовленности, двигательной активности, здорового образа жизни. (ГТО) рассматривается как ядро физического, духовно-нравственного и патриотического воспитания

**Annotation:** This article is devoted to the implementation of the Den Sooluk physical education complex in the wider population of the Kyrgyz Republic, improving their health, physical development, physical fitness, physical activity, and healthy lifestyle. "Ready for labor and defense" (TRP) is considered as the core of physical, spiritual, moral and Patriotic education

**Негизги сөздөр:** Ден соолук, физикалык өнүгүү, дене тарбия, ден соолук, сергек жашоо, жеке жана коомдук гигиена, дене тарбия жана спорт, ГТО.

**Ключевые слова:** Ден соолук, физическое развитие, физическая подготовленность, здоровье, здоровый образ жизни, личная и общественная гигиена, физическая культура и спорт, «ГТО».

**Key words:** Den Sooluk, physical development, physical fitness, health, healthy lifestyle, personal and public hygiene, physical education and sport, "TRP".

Проблема здоровья населения Кыргызской Республики на современном этапе развития боксеры высокой квалификации общества в силу происходящих политических, экономических и идеологических преобразований приобретает исключительно важное значение. Так по данным министерства здравоохранения преобладающая часть учащейся молодежи имеет отклонение в своем физическом развитии, физической подготовленности, здоровом образе жизни. Наблюдается снижение этих показателей и никак не отвечает предъявляемым современным требованиям. Из-за указанных причин, около 50% учащейся молодежи не пригодны для службы в рядах Вооруженных Сил Кыргызстана. По данным врачебно-медицинского освидетельствования около 30% из общего числа молодежи имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья. Так же статистики свидетельствуют о далеко не благополучном состоянии здоровья у учащихся общеобразовательных школ и колледжей.

Таким образом, состояние здоровья учащейся молодежи вызывает беспокойства Правительства Кыргызской Республики, общественности и их родителей. Такое создавшееся положение требует комплексного подхода.

Постановление Правительства Кыргызской Республики от 1994 года является действенным шагом в укреплении физического развития, физической подготовленности, здорового образа жизни, продление активной трудовой деятельности людей.

Полагаем, что из-за достаточно широкого освещения на страницах печати, а также в методических пособиях нет необходимости, более подробно останавливаться на содержании Положения о физкультурном комплексе «Ден Соолук». Согласно определению Устава Всемирной организации здравоохранения здоровье – фундаментальное право человека.

«Ден Соолук» в переводе означает «Здоровье».

Данное Постановление Правительства КР и другие нормативно-правовые документы непосредственно стали руководством к практической деятельности государственных и

общественных организаций и ведомств, руководителей исполнительной власти регионов, образовательных учреждений. Они определяют стройную систему духовно богатого, нравственно чистого и физически совершенного личности. Физкультурный комплекс должен стать (стал) основой всесторонне развитой личности базой для спорта высшего достижения. Именно, в этом заключается смысл и направленность постановления Правительства Кыргызстана.

Уже, в первоначальном этапе работы по внедрению физкультурного комплекса «Ден Соолук» и подтверждают, что открывается новый этап в внедрении широкомасштабно программы развития Кыргызской Республики в период с 2000 по 2025 гг.

В успешном осуществлении одной из приоритетных задач Программы – 2025 по диверсификации образа низко всех слоев населения республики комплекс «Ден Соолук» должны (обязаны) занять ведущее место.

Повсеместная реализация комплекса «Ден Соолук» в повседневную практическую деятельность подтверждают их полную жизнеспособность и положительную роль. Исходя из общей концепции единства природы и человека, понимание (осознание) здорового образа жизни охватывает в себя и двигательную активность, т.е. систематические занятий соответствующими видами физических упражнений, избранным видом спорта, активным туризмом, соблюдение личной и общественной гигиены, режима труда и отдыха, рационального питания, умелого использования естественных сил природы (чистый горный воздух, вода, солнце). Все эти составляющие здорового образа жизни – не заменимые источники жизненной энергии человека.

Анализ, находящийся в нашем распоряжении далеко небезинтересных материалах по сдаче соответствующих нормативных требований комплекса «Ден Соолук», позволил выявить следующее: за прошедший период развития и становления Кыргызской Республики, как суверенное государство проведена значительная организационно-методическая, разъяснительная работа по внедрению комплекса «Ден Соолук» среди всех слоев населения республики. Особенно ощутимая работа проделана в Чуйской и Ошской областях, в городе Бишкек.

В тоже время следует подчеркнуть, что с учетом социальной значимости проблемы она еще не стала всенародной. Хотя улучшение заметно. Если в 2016 году в сдаче нормативов комплекса «Ден Соолук» приняло участие 4,3% от всего населения, то в 2017 году она повысилась до 4,5%.

Целью дальнейшей популяризации комплекса «Ден Соолук» - утверждены как отдельного вида спорта. Летние и зимние многоборья. К сожалению, в начале этого дела работа лишь в самом начале. Считаем, что каждый гражданин республики должен глубоко проникнуться мыслью, что укрепление личного здоровья – гарантированное право каждого гражданина и его священный долг.

Для дальнейшей работы по реализации Постановления Правительства Кыргызской Республики «О физкультурном комплексе «Ден Соолук» необходима постановка и неотложное решение широкого круга методологических, экологических и социальных проблем.

Сдача тестов ГТО позволила более качественно проводить мониторинг уровня физической подготовленности учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины. Так как здоровье ребенка всегда имеет большое значение и ценность для родителей и общества в целом, наш проект являлся актуальным

Целями ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан.

Важнейшими на наш взгляд, являются следующие:

1. Постановление Правительства Кыргызской Республики «О физкультурном комплексе «Ден Соолук» следует рассматривать как систему физического воспитания всего населения республики сочетание с единой спортивной классификацией, содействующей всестороннему развитию личности.

2. Предъявляемые нормативные требования комплекса «Ден Соолук» с учетом требований времени нуждаются соответствующей корректировки. Вызвано это тем, что отдельные нормативы завышены (в беге на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега, подтягивание), некоторые из них занижены. Причем, это следует сделать на основе достаточного статического материала, взятых из различных регионов республики по каждой возрастной группе. Поэтому, такая работа требует достаточно серьезного внимания с непосредственным участием специалистов по видам спорта, входящих в нормативные требования комплекса «Ден Соолук».

3. Образовательные программы по физической культуре для высших, средних (колледжей), образовательных учреждений следует привести в соответствии с предъявляемыми требованиями Республиканского комплекса «Ден Соолук», как это подчеркнуто в Постановлении Правительства КР.

4. С целью приобщения широкого слоя населения к освоению нормативов Республиканского физкультурного комплекса «Ден Соолук», диверсификации здорового образа жизни, следует разработать правовую систему (основу) морального и материального стимулирования.

5. Агитация и популяризация данного Постановления Правительства Кыргызской Республики и все организационно массовая работа по комплексу «Ден Соолук» необходима в коренном улучшении.

6. Каждый гражданин старшего возраста, проживавший в свое время в СССР, несомненно, помнит жизнеутверждающую фразу «Готов к труду и обороне!». Именно так назывался физкультурно-спортивный комплекс, введенный в 1931 году и просуществовавший до развала нашего государства.

7. Нормы ГТО сдавали везде: в деревнях и сёлах, городах и посёлках городского типа. Можно было прийти в одиночку или с друзьями, а можно было сдать нормативы прямо на рабочем месте — пункты приёма норм ГТО были практически на каждом предприятии, в каждой организации. Человек, выполнивший все нормы ГТО, был идеалом и примером для подражания. Таким образом, ГТО прошлого поддерживало здоровье нации и стимулировало народ к занятиям спортом, что, в свою очередь, повышало его боеспособность и трудоспособность.

В каждой физкультурно-спортивной организации, образовательных, административных учреждениях, предприятиях, спортивных сооружениях должны быть красочно оформлены стенды по комплексу «Ден Соолук», пропагандирующие и призывающие систематическим занятиям по комплексу «Ден Соолук», физическая культура и спорта, активным туризмом, здорового образа жизни.

Постоянная, систематическая разъяснительная работа, подкрепленная действенной наглядной информацией и практической работой, будет содействовать переосмыслению людей к собственному здоровью, как общенародному достоянию.

Только в таком случае многонациональный народ Кыргызстана будет здоровым, физически подготовленным, духовно и нравственно богатым и готовым к построению высокоразвитого государства.

#### **Список использованной литературы:**

1. Постановление Правительства Кыргызской Республики «О физкультурном комплексе «Ден Соолук» (1994 г.)
2. Безруких М.М. Возрастная физиология. Учебник для ВУЗов-М 2001г, IBSN
3. Теория и методика физической культуры: учебное пособие под редакцией Н.И.Шарабакина, К.У.Мамбеталиева. – Бишкек: Шам, 1997. -327 с.
4. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543с.

**Рецензент: к.п.н., и.о. доцента Шамканова Г.Ж.**

УДК 379

**Сариев Э.А.**

И.Арабаев атындагы КМУ, дене тарбия бөлүмү, магистрант

**Сариев Э.А.**

КГУ им. И.Арабаева, отделение физической культуры, магистрант

**Sariev E.A.**

KSU I. Arabayev, department of Physical Culture, master's student

### **КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНДАГЫ ДЕНЕ ТАРБИЯ УЛУТТУК СИСТЕМАСЫНЫН АЗЫРКЫ АБАЛЫ ЖАНА АНЫ ӨНҮКТҮРҮҮНҮН КЕЛЕЧЕГИ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ CURRENT STATE AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF THE NATIONAL SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE IN THE KYRGYZ REPUBLIC**

**Аннотация:** Бул беренде спорттук уюмдардын жана мекемелердин адистеринин тиркелген күч-аракеттеринин зарылчылыгы каралат, мындан ары өнүктүрүү боюнча ишке багыт алуу багытын жана багытын өзгөртүү, Кыргыз Республикасында дене тарбиянын улуттук системасын өнүктүрүүнүн кыйла натыйжалуу формаларын жана жолдорун табуу.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается необходимость прилагаемых усилий специалистов спортивных организаций и учреждений изменить курс и направленность в работе по дальнейшему развитию, выявлять более эффективные формы и пути развития национальной системы физической культуры в Кыргызской Республике.

**Annotation:** This article discusses the need for the efforts made by specialists of sports organizations and institutions to change the course and focus in the work on further development, to

identify more effective forms and ways of developing the national physical education system in the Kyrgyz Republic.

**Негизги сөздөр:** Кыргыз Республикасы, улуттук дене тарбия, спорттун улуттук түрлөрү, элдик кыймылдуу оюндар, дене тарбия көнүгүүлөрү, Көчмөндөрдүн Бүткүл дүйнөлүк оюндары, спорттук резерв, жогорку класстагы спортсмендер.

**Ключевые слова:** Кыргызская Республика, национальная физическая культура, национальные виды спорта, народные подвижные игры, физические упражнения, Всемирные игры кочевников, спортивный резерв, спортсмены высокого класса.

**Key words:** Kyrgyz Republic, national physical culture, national sports, folk outdoor games, physical exercises, World Nomad Games, sports reserve, high-class athletes.

После приобретения суверенитета, в Кыргызской Республике развернулась дискуссия о путях возрождения дальнейшего развития кыргызской национальной физической культуры. Данная проблема получила свое обсуждение во многих совещаниях, конференциях, среди специалистов и в Жогорку Кенеше (Парламенте). От их решения зависело дальнейшее развитие кыргызского национального вида спорта, народных игр и физических упражнений.

Однако большинство специалистов республики в то время проявили свою же готовность к критическому осмыслению системы физической культуры и спорта существовавшего в бывшем СССР.

Само становление и возрождение кыргызской национальной физической культуры осуществлялось в сложных политических, экономических и идеологических условиях.

Учитывая достаточно низкий социально-экономический уровень большая часть населения и другие неблагоприятные факторы, приводящие к ухудшению физического состояния учащейся молодежи, необходимо было ориентировать прилагаемые усилия официальных лиц, общественности и специалистов выявлять более эффективные формы и пути привлечения населения к систематическим занятиям национальными видами спорта, подвижными играми и физическими упражнениями. Для этой цели прежде всего следовало активизировать осуществляемое руководство.

Поступившее предложение было поддержано Правительством Республики вместо с Комитетом по физической культуре и спорту было создано Государственное агентство Кыргызской Республики по делам молодежи, физической культуре и спорту.

Придерживаясь принципа единства науки и спортивной практики, всемерно используя научные достижения в Республике были приняты организационно-управленческие меры с целью возрождения, обновления, перестройки и дальнейшего совершенствования всей системы, в том числе и кыргызской национальной системы физической культуры.

Так, в 1995 году Постановлением Правительства Кыргызской Республики введен физкультурный комплекс «Ден Соолук» (Здоровье). Парламентом принимаются законы Кыргызской Республики «О физической культуре и спорту» (2003), «О кыргызских национальных видах спорта и игр» (1999). Наряду с вышеуказанными были принята республиканская программа развития физической культуре и спорта, единая спортивная классификация, правила соревнований по кыргызским национальным видам спорта и игр сыгравшую большую роль в возрождении и дальнейшего развития.

В настоящее время специалисты в области физического воспитания и спорта все настойчивее обращают внимание на то, что задачи модернизации кыргызского образования выдвигают новые требования к системе физического воспитания учащихся. Воспитательная роль физической культуры, особенно в отношении молодого поколения, неизмеримо велика. Физическая культура играет значительную роль в формировании навыков здорового образа жизни.

Занятия физической культурой закладывают основы физического развития и совершенствования двигательной деятельности обучающихся, решают задачи по охране их жизни и укреплению здоровья. В соответствии с Законом КР «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере

образования. Вопрос сохранения здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро.

Дисциплины, входящие в комплекс “Ден соолук”, требуют отличного развития таких физических качеств, как выносливость, сила, меткость, ловкость, гибкость, быстрота. Какие цели и задачи несет этот комплекс? Цели и задачи “Ден соолук” несут лишь положительный настрой и направлены на улучшение жизни как отдельно взятого гражданина, так и населения в целом. Можно с уверенностью сказать, что “Ден соолук” – это движение, направленное на развитие массового спорта и оздоровления нации в нашей стране. С легкостью можно выделить следующие цели и задачи комплекса “Ден соолук”:

- укрепление здоровья и увеличение продолжительности жизни населения;
- привлечение граждан всех возрастов к занятиям спортом;
- информирование населения об организации самостоятельных занятий;
- улучшение системы общефизической подготовки в образовательных учреждениях, посредством создания спортивных клубов.

Думаем, что не вся молодежь знакома с данным комплексом, и знает о нем достаточно. Для информирования молодого поколения можно проводить «дружеские» “Ден соолук” – соревнования. В таких соревнованиях юноши и девушки, по добровольному желанию, смогут попробовать свои силы в сдаче нормативов и понять, хотят ли они этим заниматься серьезнее или нет.

Можно без сомнений сказать, что возрождение комплекса “Ден соолук” в наше время – важный шаг вперед в физическом воспитании нашего населения. Неудивительно, что в сдаче нормативов “Ден соолук” принимают участие пожилые люди. Для пенсионеров нормативы “Ден соолук” – серьезное мероприятие и относятся они к нему с достоинством, ну и конечно - это ностальгия о молодости. Но необходимо привлекать к комплексу и младшее поколение, пробудить к комплексу интерес и желание.

Многие великие педагоги считали, что развитие должно быть многосторонним, и только при наличии этого личность станет гармоничной. В этом каждому человеку может помочь спорт, ведь спорт – это, в первую очередь, работа над собой, стремление вперед и саморазвитие нации.

В то время еще не было аналогов такого закона в деле привлечения широкого слоя населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовкой спортивного резерва и спортсменов высокой квалификации, формировании у учащейся молодежи здорового образа жизни, продлении активной трудовой деятельности, повышении двигательной активности в Международной практике.

Одним из важнейших разделов развития кыргызских национальных видов спорта, народных игр и физических упражнений являются проблемы формирования спортивного резерва, подготовки и повышения спортивного мастерства спортсменов.

Не упуская из вида недостаточный профессиональный уровень спортивных педагогов, работающих в спорте высших достижений и спортивного резерва по теории и методике подготовки спортсменов высокого класса и в знании основ педагогики физической культуры, спортивной психологии, физиологии, медицины, биохимии, метрологии, биомеханики физических упражнений и др., следует издавать серию «библиотеки тренера», проведение курсов повышения квалификации преподавателей-тренеров, наставничество сборных команд республики на знание и умение использования достижения науки (диагностической аппаратуры, организации оперативных, специализированных восстановительных мероприятий, профилактики о предупреждении травматизма спортсмена, а также на ориентацию результатов углубленного обследования комплексной научной группы (КНГ).

Итак, резюмируя вышеизложенное, хотелось бы остановиться на следующих проблемах дальнейшего развития физической культуры:

1. Учитывая перспективы развития физической культуры, видов спорта, и физических упражнений приступить к разработке Концепции, стратегии и программ, способствующих их развитию среди населения, особенно среди учащейся молодежи. Как

показали результаты социологических исследований, по этому вопросу в международном сообществе, из числа опрошенных (25 % мужчин и 20 % женщин) пожелали заниматься физической культурой, видами спорта, подвижными играми и физическими упражнениями.

2. Исходя из вышеизложенного состояния проблем следует пересмотреть генеральную схему управления физкультурно-спортивным движением в Кыргызской Республике.

3. Для этой цели необходимо:

- разработать перспективную схему подготовки резерва для спорта высших достижений по кыргызским национальным видам спорта, подвижным играм и физическим упражнениям;

- ввести оплату компенсационных выплат, лицам и учреждениям, непосредственно принимавшим участие в подготовке победителей и призеров Чемпионатов Мира, Всемирных игр кочевников;

- утвердить структуру ведомственного спортивно-методического объединения по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

3. Учитывая перспективу развития физической культуры, видов спорта, игр и физических упражнений в высших профессиональных образовательных учреждениях активизировать научно-исследовательскую работу, создать (формировать) специализированный диссертационный совет по присуждению соответствующих ученых степеней и примере истории Кыргызстана, государственному языку.

#### **Список использованной литературы:**

1. Закон Кыргызской Республики «О кыргызских национальных видах спорта и игр» (1997 г.).
2. Постановление Правительства Кыргызской Республики о введении республиканского физкультурного комплекса «Ден соолук» (1996г.)
3. Единая спортивная классификация. – Бишкек, 2016.- 34 с.
4. Правила соревнований по кыргызским национальным видам спорта. – Бишкек, 2016. – 37 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. –М.: Физкультура и спорт, 1991.- 543с.

**Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф.**

УДК 796.88: 796.015

**Тажидинов Рустамбек Абдирашитович**

И.Арабаев атындагы КМУ, дене тарбия бөлүмү, магистрант

**Тажидинов Рустамбек Абдирашитович**

КГУ им. И.Арабаева, отделение физической культуры, магистрант

**Tazhidinov Rustambek Abdirashitovich**

KSU I. Arabayev, department of Physical Culture, master's student

**ЖОГОРКУ КВАЛИФИКАЦИЯЛУУ ШТАНГАЧЫЛАРДЫ ДАЯРДООНУН ИЛИМИЙ-МЕТОДИКАЛЫК НЕГИЗДЕРИ**  
**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ**  
**ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**  
**SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL SUBSTANTIATION OF THE TRAINING**  
**OF HIGHLY QUALIFIED WEIGHTLIFTERS**



**Аннотация:** Эң кадыр-барктуу эл аралык мелдештерде жеңишке жеткен өлкөнүн желеги көтөрүлүп, гимни жаңырганда алтын медалдарды утуп алуудай эч нерсе мамлекеттин кадыр-баркын көтөрө албайт. Бул спорттун бардык түрлөрүнө, анын ичинде оор атлетикага да тиешелүү. Бул үчүн алар «спорттук форма» деп аталган мелдештердин туу чокусуна чыгышы керек.

**Аннотация:** Ничто так не поднимает престиж государства, как завоевание золотых медалей на самых престижных международных соревнованиях, когда поднимается флаг и звучит гимн победившей страны. Это касается всех видов спорта, в том числе и тяжелой атлетики. Для этого им необходимо достичь пика своей работоспособности, называемого «спортивной формой», именно к данным соревнованиям.

**Annotation:** Nothing raises the prestige of a state like winning gold medals at the most prestigious international competitions, when the flag is raised and the anthem of the victorious country is played. This applies to all sports, including weightlifting. To do this, they need to reach the peak of their performance, called "sports uniform", just for these competitions.

**Негизги сөздөр:** оор атлетика, методология, натыйжаларга жетишүү, даярдоо процесси.

**Ключевые слова:** тяжело атлетика, методика, достижение результатов, процесс подготовки.

**Key words:** weightlifting, methodology, achievement of results, preparation process.

В данных условиях важность педагогических и методических инноваций в тренировочном процессе, в целом, и в индивидуальной деятельности спортсменов, в частности, становится очевидной, так как конечной целью их тренировки является качественная подготовка к важнейшим международным соревнованиям. В связи с этим, обеспечение своевременного контроля знаний, двигательных умений и навыков, физических качеств спортсменов необходимо рассматривать как одно из решающих условий повышения качества их подготовки. Немаловажную роль и значение в разрешении данной задачи при подготовке спортсменов, в частности, тяжелоатлетов, для достижения высоких спортивных результатов имеет разрешение проблемы комплексного контроля их тренировочного процесса с соблюдением принципа индивидуализации.

В теории и практике спорта решению проблемы контроля и планирования нагрузки на разных этапах подготовки спортсменов уделяется значительное внимание, а общие принципы и закономерности планирования сформулированы достаточно давно. В публикациях, посвященных планированию тренировочного процесса, главное внимание уделяется тому, в какой последовательности и в каком соотношении должны распределяться тренировочные средства в различных тренировочных циклах. В настоящее время считается, что уровень подготовленности спортсмена является важным фактором при выборе средств и методов тренировочного процесса, распределении нагрузки и т.п. Но отдельных рекомендаций по данному положению, как правило, не приводят. Очень часто в практических рекомендациях по планированию тренировки в тяжелой атлетике имеются лишь общие указания – каким образом должна распределяться тренировочная нагрузка. Полагаем, что для каждого отдельного спортсмена распределение нагрузки может иметь весьма значительные отклонения от усредненного уровня. Учитывая это, мы провели исследование, в котором планирование тренировочной нагрузки осуществлялось на основе информации о подготовленности каждого тяжелоатлета. [1].

Глобальная конкуренция в тяжелой атлетике будет постоянно усиливаться, что диктует необходимость разработки высокотехнологичных подходов к ее развитию, основанных на



использовании новейших достижений науки и практики. И сегодня многими спортивными державами эта задача успешно решается. Значительно возросли спортивные достижения по летним олимпийским видам спорта Китайской народной республики, сохраняют на высоком мировом уровне спортивный статус Соединенные штаты Америки, усиливаются спортивные позиции Великобритании, Германии и ряда других стран [4].

Успешное осуществление процесса спортивной подготовки в большой степени зависит от правильного контроля за подготовленностью атлетов. В настоящее время усиливается тенденция ко все большей объективизации методов контроля за тренированностью атлетов. Тренер стремится включить в свои наблюдения наиболее важные стороны процесса подготовки. В некоторых случаях он применяет специальную аппаратуру, позволяющую анализировать подготовку с наибольшей глубиной и большой степенью достоверности.

Особенно большое распространение в настоящее время получили тесты, с помощью которых ученые и тренеры определяют тренированность атлетов, уровень развития у них физических качеств и другие параметры. Описанию тестов, используемых в спорте, посвящена, например, книга немецких специалистов Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш «Тесты в спортивной практике» [3].

А.Н. Воробьев [2] на примере тяжелой атлетики проанализировал широкий круг вопросов, связанных со спортом. Так, он рассмотрел вопросы кинематики и биодинамики тяжелоатлетических упражнений, в том числе: траекторию подъема штанги, его оптимальную скорость, развиваемые при этом мощность и силу. Им также изучены особенности техники с учетом пропорций телосложения атлетов. Выявлены взаимосвязь веса тела атлета с его силой мышц, закономерности спортивной тренировки, методы воспитания силы, влияние на силу факторов внутренней и внешней среды.

Автор также охарактеризовал особенности обмена энергии, кровообращения по данным ЧСС, лабильности нервно-мышечного аппарата, АД, минутного объема крови, электрокардиографических и поликардиографических параметров у тяжелоатлетов. Кроме того, приведены данные об изменениях кровообращения во время натуживания с предварительной гипервентиляцией.

Также автор показал свою точку зрения на отдельные принципиальные теоретические положения спортивной тренировки, которые касаются планирования тренировочной нагрузки в разных циклах, периодизации тренировочного процесса, роли общей физической подготовки.

Рассматривая разные нюансы спортивной подготовки, основополагающим принципом автор взял общебиологический принцип приспособления, который лежит в основе всех адаптационных реакций и развития человека. Движения атлета при подъеме штанги большого веса являются чрезвычайно сложными не только из-за особенностей мышечной деятельности, условий при ее выполнении, но также и в связи с ограничивающими правилами соревнований.

К сложностям исполнения рывка и толчка при взятии максимального веса относятся: потеря опорного положения во время подседа, необходимость выполнять предельные усилия в строго определенные моменты, ограниченность площади опоры, все увеличивающийся опрокидывающий момент тогда, когда во время поднятия штанги поднимается общий центр тяжести атлетов (о.ц.т).

М.А. Годик [6] утверждает, что управление любым процессом, в том числе и тренировочным, состоит из трех стадий:

- сбора информации об объекте управления и внешней среде, в которой объект функционирует;

- анализа полученной информации;
- принятия решения и планирования.

В настоящее время предлагается немало тестов для оценки различных видов подготовленности атлетов. Особенно это касается контроля физических качеств и технической подготовленности. Контроль за физической нагрузкой предполагает оценку значений компонентов этой нагрузки. Ровные по средней интенсивности и длительности нагрузки, выполняемые или однократно непрерывно, или повторно, вызывают различные по направленности и величине срочные тренировочные эффекты [3]. Тренировочная нагрузка в любой тренировке должна обеспечивать не только необходимую величину и направленность срочного тренировочного эффекта (СТЭ), но и его взаимосвязь с тренировочными эффектами предшествующей и последующей тренировки [3].

Тяжелая атлетика по спортивной классификации входит в группу скоростно-силовых видов спорта. Так же как и в циклических видах в ней необходимо учитывать как частные объемы специализированной, так и неспециализированной нагрузки. Однако характерной особенностью скоростно-силовых видов спорта является гораздо более широкий набор специализированных физических упражнений. В тяжелой атлетике частные объемы нагрузки измеряются количеством поднятий штанги в шести зонах интенсивности: нулевая – вес штанги 40 – 50 % от максимального; первая – 50 – 60 %; вторая - 60 – 70 %; третья – 90 – 100 %.

Предельной физической нагрузкой бывает при выполнении упражнений повторно - интервальным режимом. Поэтому величина ответных реакций систем организма зависит как от интенсивности и длительности упражнений, так и от способа их выполнения – непрерывного, или повторного, или интервального [3].

Литературные данные об уровнях физиологической нагрузки при выполнении одинаковых упражнений атлетами одного уровня совпадают не всегда. Это обстоятельство вызывает много причин. И поэтому некоторая вариативность исследуемых параметров неизбежна [7].

Успешное осуществление тренировочного процесса также в большой степени зависит от соответствующего контроля за подготовленностью тяжелоатлетов, в том числе их здоровья, функционального состояния

Большое значение имеет систематическое измерение артериального давления (АД). В литературе нет четкого мнения о пределе для диастолического давления. Геселевич [3], измеряя кровяное давление, зафиксировал «бесконечный тон» малой длительности у большинства обследованных, причем, независимо от их тренированности, после кратковременной, однако интенсивной, близкой к максимальной нагрузки.

А.Г. Дембо и М.Л. Проektor [2] охарактеризовали брадикардию как проявление тренированности лишь только до определенного уровня. Они считали, что при ЧСС менее 40 ударов в минуту необходимо специальное врачебное обследование.

Чтобы сделать человека сильным, надо знать, какие же факторы положительно влияют на его силовую подготовленность. Этих факторов множество. Одним из основных из них является максимальное использование индивидуальных качеств. В связи с этим, в настоящее время возникает необходимость индивидуализации режима спортивной подготовки с учетом биологических особенностей организма тяжелоатлетов, так как не все качества, определяющие хорошую спортивную форму и возможность достижения высоких спортивных показателей, могут получить необходимое развитие по ходу спортивной тренировки [2].

### Список использованной литературы:

- 1 Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.- С. 276-278.
- 2 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико - методические аспекты спорта и профессионально – прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.- С. 58, 324 -343, 465 - 466.
3. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. – М. : «Инсан», 2005. - С. 67.
- 4.Дворкин Л.С. Подготовка юных тяжелоатлетов: учебное пособие. – М.:Советский спорт, 2006. – С. 294.
5. Сивохин И.П. Управление подготовкой тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля тренировочной деятельности:дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2009. - 287 с.
- 6.Новиков А.Д. Физическое воспитание. – М., Л.:«Физкультура и спорт», 1949. – С. 87.
- 7.Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

**Рецензент: д.п.н, профессор Анаркулов Х.Ф.**

УДК 616-053.5-5-071.3:159.944

**Тентиев Иманбек Болотбекович, Сабралиева Тахмира Мыкаевна**

Кыргыз-Түрк Манас Университети, магистрант,

Кыргыз-Түрк Манас Университети, педагогика илимдеринин кандидаты, доцент

**Тентиев Иманбек Болотбекович, Сабралиева Тахмира Мыкаевна,**

Кыргызско-Турецкий Университет Манас, магистрант,

Кыргызско-Турецкий Университет Манас, кандидат педагогических наук, доцент

Tentiev Imanbek Bolotbekovich, Tahmira Sabraliva,

Kyrgyz-Turk Manas University, undergraduate,

Kyrgyz-Turkish Manas University, PhD, Associate Professor

**САМБО МЕНЕН МАШЫККАН 8-12 ЖАШТАГЫ БАЛДАРДЫН ФИЗИКАЛЫК  
ӨНҮГҮҮСҮН ИЗИЛДӨӨ**

**ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 8-12, ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
САМБО**

**RESEARCH ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN OF 8-10 Y.O.,  
TRAINING SAMBO**

**Аннотация:** Өсүп келе жаткан организмдин физикалык өнүгүүсү баланын ден соолугунун негизги көрсөткүчтөрүнүн бири болуп саналат. Баланын физикалык өнүгүүсүндөгү олуттуу бузулуулар, оорунун пайда болушунун ыктымалдыгы жогору. Биологиялык мыйзамдарга баш ийип, физикалык өнүгүү көптөгөн факторлордон көз каранды: тукум куучулук, климат, тамактануу адаттары, үй-бүлөнүн материалдык жактан камсыз болуу

денгээли, режимди сактоо – жана гигиеналык илим тарабынан адамдардын санитардык-эпидемиологиялык бейпилдигинин көрсөткүчү катары колдонулат.

Изилдөөгө Каракол шаарындагы “ Алга спорт ” спорт клубунун жана Бишкек шаарындагы “Динамо” спорт клубунда самбо менен машыккан 8-12 жаш курагындагы 100 жаш самбочуулар катышты..

Физикалык өнүгүүнү антропометрикалык метод менен аныктоо жүргүзүлдү (салмагы, бойдун узундугу, көкүрөк клеткасынын айланасы) жана индекс Кетли, Эрисман методдор менен изилдөөлөр алынды.

Самбо менен машыккан 8-12 жаштагы балдардын физикалык өнүгүүсү, өсүү жана өнүгүүнүн закон ченемдүүлүгүнө баш ийет. Самбо менен машыккан 8-12 жаштагы балдардын физикалык өнүгүүсүн кетле жана эрисман индекси менен аныктоодо нормага ээ экени изилдөөнүн негизинде далилденди.

**Аннотация:** Физическое развитие растущего организма является одним из основных показателей здоровья ребенка. Более вероятны значительные нарушения в физическом развитии ребенка. Подчиняясь биологическим законам, физическое развитие зависит от многих факторов: наследственности, климата, пищевых привычек, уровня материального благополучия семьи, соблюдения режима - и используется гигиенической наукой как показатель санитарно-эпидемиологического благополучия людей.

В исследовании приняли участие 100 юных самбистов в возрасте 8-12 лет, занимающихся самбо в спортивном клубе «Алга Спорт» г. Каракол и спортивном клубе «Динамо» г. Бишкек.

Физическое развитие определяли антропометрическими методами (вес, рост, окружность грудной клетки) и получали индекс по методам Кетли и Эрисмана.

Самбо подчиняется законам физического развития, роста и развития детей 8-12 лет. Исследования показали, что у детей 8-12 лет, занимающихся самбо, имеется норма в определении физического развития по индексу Кетле и Эрисмана.

**Annotation:** Büyüyen bir organizmanın fiziksel gelişimi, bir çocuğun sağlığının ana göstergelerinden biridir. Çocuğun fiziksel gelişimindeki önemli rahatsızlıklar daha olasıdır. Biyolojik yasalara uymak, fiziksel gelişim birçok faktöre bağlıdır: kalıtım, iklim, beslenme alışkanlıkları, ailenin maddi refah düzeyi, rejime bağlılık - ve hijyenik bilim tarafından sıhhi ve epidemiyolojik refahın bir göstergesi olarak kullanılır. . insanların.

Çalışmaya Karakol'daki "Alga Sport" spor kulübünde ve Bişkek'teki "Dinamo" spor kulübünde samboya giden 8-12 yaşlarında 100 genç sambo güreşçisi katıldı.

Fiziksel gelişim antropometrik yöntemlerle (ağırlık, boy, göğüs çevresi) belirlendi ve Ketley ve Erisman yöntemleri kullanılarak bir indeks elde edildi.

Sambo, 8-12 yaş arası çocukların fiziksel gelişim, büyüme ve gelişme yasalarına uyar. Araştırmalar, samboya giden 8-12 yaş arası çocukların Quetelet ve Erisman indeksine göre fiziksel gelişimi belirlemede bir norm olduğunu göstermiştir.

**Annotation:** The physical development of a growing organism is one of the main indicators of a child's health. Significant disturbances in the physical development of the child are more likely. Obeying biological laws, physical development depends on many factors: heredity, climate, food habits, the level of material well-being of the family, adherence to the regime - and is used by hygienic science as an indicator of sanitary and epidemiological well-being. of people.

The study involved 100 young sambo wrestlers aged 8-12 years old who go in for sambo in the sports club "Alga Sport" in Karakol and the sports club "Dinamo" in Bishkek.

Physical development was determined by anthropometric methods (weight, height, chest circumference) and an index was obtained using the Ketley and Erisman methods.

Sambo obeys the laws of physical development, growth and development of children aged 8-12. Studies have shown that children 8-12 years old who go in for sambo have a norm in determining physical development according to the Quetelet and Erisman index

**Негизги сөздөр:** Самбо, спорт, машыгуу, физикалык өнүгүү, балдар, изилдөө, күрөш.

**Ключевые слова:** греко-римская борьба, организм, развитие, спорт, тренировка, физическая подготовка, нормативы.

**Anahtar kelimeler:** Grekoromen güreş, beden, gelişim, spor, antrenman, beden antrenmanı, standartlar.

**Keywords:** Greco-Roman wrestling, organism, development, sports, training, physical training, standards.

Өсүп келе жаткан организмдин физикалык өнүгүүсү баланын ден соолугунун негизги көрсөткүчтөрүнүн бири болуп саналат. Баланын физикалык өнүгүүсүндөгү олуттуу бузулуулар, оорунун пайда болушунун ыктымалдыгы жогору. Биологиялык мыйзамдарга баш ийип, физикалык өнүгүү көптөгөн факторлордон көз каранды: тукум куучулук, климат, тамактануу адаттары, үй-бүлөнүн материалдык жактан камсыз болуу деңгээли, режимди сактоо – жана гигиеналык илим тарабынан адамдардын санитардык-эпидемиологиялык бейпилдигинин көрсөткүчү катары колдонулат. Азыркы учурда балдардын жана өспүрүмдөрдүн физикалык өнүгүүсүнүн көрсөткүчтөрү аймактын абалына экологиялык-гигиеналык баа берүү, социалдык факторлордун таасирин талдоо, тарбиялоо, окутуу, эс алуу жана эс алуусун уюштуруу, ошондой эле балдардын жана өспүрүмдөрдүн эмгектик активдүүлүгү. Балдардын жана өспүрүмдөрдүн физикалык өнүгүүсүнө байкоо жүргүзүү ар кандай балдар мекемесиндеги врачтын ишинин ажырагыс бөлүгү болуп саналат. (Мануева Р. С., 2018)

**Изилдөөнүн максаты:**

Самбо менен машыккан 8-12 жаштагы балдардын физикалык өнүгүүсүн изилдөө.

**Изилдөөнүн милдеттери:**

1. Самбо менен машыккан 8-12 жаштагы балдардын физикалык өнүгүүсүн антропометрикалык метод менен аныктоо.

2. Самбо менен машыккан 8-12 жаштагы балдардын физикалык өнүгүү деңгээлин индекстик методдор менен аныктоо.

**Изилдөөнүн объектиси жана уюштурулушу:**

Изилдөөнүн объектиси болуп Каракол шаарындагы “Алга спорт” спорт клубунун жана Бишкек шаарындагы “Динамо” спорт клубунда самбо менен машыккан 8-12 жаш курагындагы 100 жаш балдар катышты. Изилдөөдөгү ар бир жаш курактагы самбочулардын саны 20дан.

**Изилдөөнүн методору:** Физикалык өнүгүүнү антропометрикалык метод менен аныктоо жүргүзүлдү (салмагы, бойдун узундугу, көкүрөк клеткасынын айланасы) жана индекс Кетли, Эрисман методдор менен изилдөөлөр алынды.

**Изилдөөнүн жыйынтыгы**

Физикалык өнүгүүнүн негизи көбүнчө үч соматометрикалык белгилери: узундук, дене салмагы, айлана көкүрөк көңдөйү (Н.В. Рылова, А.В. Жолинский, 2017)

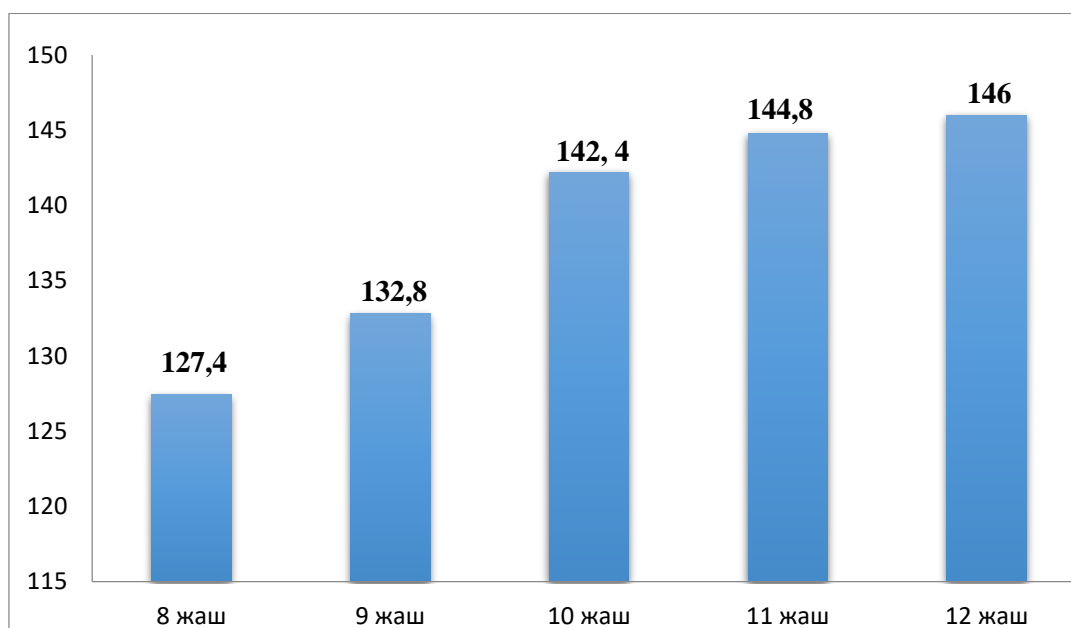
1. Самбо менен машыккан 8-12 жаштагы балдардын физикалык өнүгүүсүн антропометрикалык метод менен аныктоо.

### Бойдун узундугу

Дененин өсүшү интегралдык көрсөткүч болуп саналат жана физикалык өнүгүүнүн энтуруктуу, маалыматтык көрсөткүчү болуп саналат, организмде болуп жаткан татаал морфофизиологиялык процесстерди көбүрөөк чагылдырат жана адамдын бардык морфологиялык белгилеринин ичинен тукум куучулук менен аныкталат (Сабралиева). Т.М., 2007)

Изилдөөнүн негизинде алынган көрсөткүчтөргө таянсак, 8-12 жаштагы самбо күрөшү менен машыккан балдардын боюнун узндугу жашы жогорулаган сайын өскөнүн (1 сүр.) байкаса болот. Эгерде 8 жаштагы самбочулардын  $127,4 \pm 1,8$  см болсо, ал эми 9 жашта  $132,8 \pm 2,2$  смга барабар болгон, 10 жашта,  $142,4 \pm 2,2$  см, 11 жаштагы самбочулардын боюнун узундугу  $144,8 \pm 2,6$  га жогорулады, ошондой эле 12 жаштагы самбочулардын боюнун узундугу  $146 \pm 1,71$  см болгондугу аныкталды. 9 жаштагы самбочулардын боюнун узундугу, 8 жаштагы самбочуларга салыштырмалуу 5,4 см,га жогору, ал эми 10 жаштагы самбочулардын салмагы 11 жаштагы самбочуларга караганда 2,4 см аз, ошондой эле 8-12 жаштагы самбочулардын боюнун узудугунун айырмачылыгы 18,6 болгон. самбо менен машыккан балдардын боюнун узундугу өсүп өнүгүүнүн мыйзам ченемдүүлүктөрүнө баш ийет.

**Диаграмма №1. Самбо менен машыккан 8-12 жаштагы балдардын боюнун узундугунун өлчөмү.**



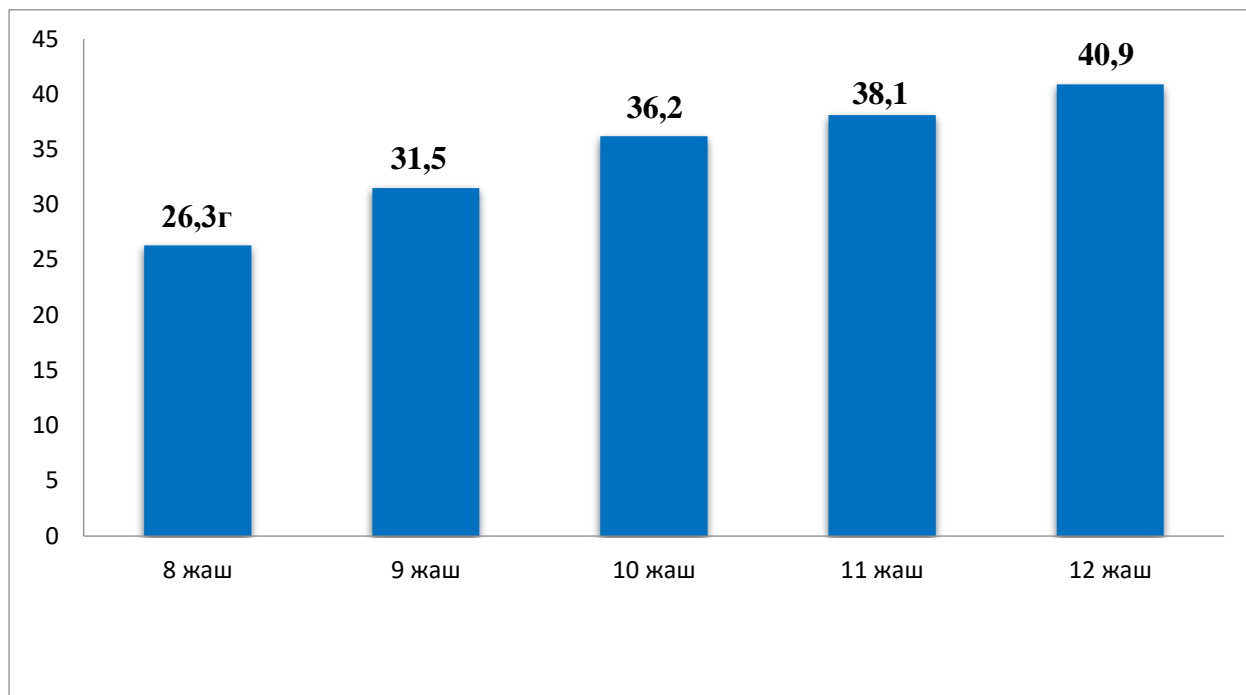
### Дененин салмагы

Дене салмагы адамдын ден соолугунун, физикалык өнүгүүсүнүн, ишинин натыйжалуулугунун маанилүү көрсөткүчү болуп саналат (Н.Н. Миклашевская ж.б., 1988; Н.Ф. Жвави ж.б., 1992; Д.В. Максинев, 1998).

Изилдөөнүн негизинде алынган көрсөткүчтөргө таянсак, анда 8-12 жаштагы самбо күрөшү менен машыккан балдардын жашы жогорулаган сайын салмагынын өскөнүн (1 сүр.) байкаса болот. Эгерде 8 жаштагы самбочулардын  $26,3 \pm 1,2$  кг болсо, ал эми 9 жашта  $31,5 \pm 1,9$  кг га барабар болгон, 10 жашта,  $36,2 \pm 1,4$  кг, 11 жаштагы самбочулардын салмагы  $38,1 \pm 3,6$  кг жогорулады, ошондой эле 12 жаштагы самбочулардын  $40,9 \pm 3$  кг болгондугу аныкталды. 9

жаштагы самбочулардын салмагы, 8 жаштагы самбочуларга салыштырмалуу 5.2 кг жогору, ал эми 10 жаштагы самбочулардын салмагы 11 жаштагы самбочуларга караганда 1.9 кг аз, ошондой эле 8-12 жаштагы самбочулардын дене салмагынын айырмачылыгы 14.6 кг болгон. Демек дененин салмагы өсүп өнүгүүнүн мыйзам ченемдүүлүктөрүнө баш ийет.

**Диаграмма №2. Самбо менен машыккан 8-12 жаштагы балдардын салмагынын көрсөткүчү.**



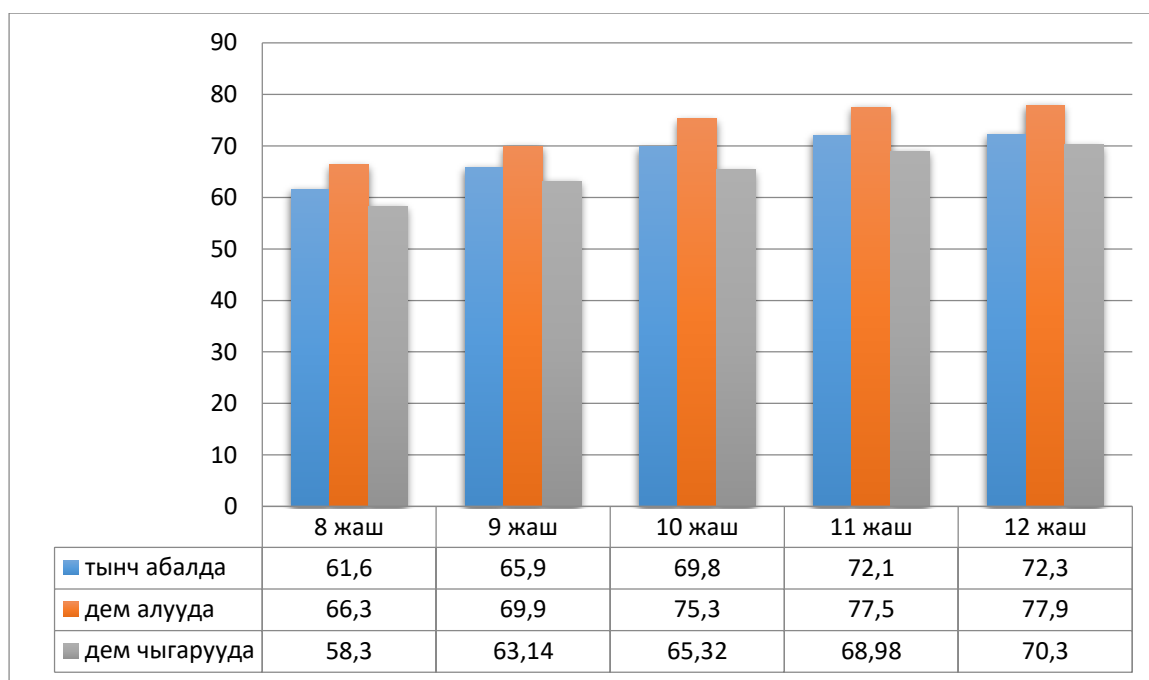
**Көкүрөк клеткасынын көлөмү**

Көкүрөк клеткасынын көлөмү тулку бойдун өсүшүнүн эң маанилүү көрсөткүчтөрүнүн бири болуп саналат. Тынч абалда көкүрөк клеткасынын көлөмү 8 жаштагы самбочулардын  $61,6 \pm 0,84$  см болсо, ал эми 9 жаштагы самбочулардыкы  $65,9 \pm 1,01$  см болду. 10 жаштагылардын көкүрөк клеткасынын көлөмү  $69,8 \pm 1,10$  см түзөт, 11 жаштагы  $72,10 \pm 2,25$  см эки жаш арасындагы аралык 2,3 см болгондугу аныкталды. 12 жаштагы эң чон көрсөткүч самбочулардыкы  $72,3 \pm 0,97$  см табылды.

Дем алуу учуранда көкүрөк клеткасынын көлөмү, эң жогорку көрсөткүч 12 жаштагы самбочулардыкы ( $77,90 \pm 0,70$  см) аныкталды ал эми 8 жаштагы самбочулардыкы  $66,3 \pm 0,07$  см эң төмөн көрсөткүч болду. 9 жаштагы көкүрөк клеткасынын көлөмүнүн көрсөткүчү дем алуу учурунда  $69,9 \pm 2,10$  см, ал эми 10 жаштагылардыкы ( $75,3 \pm 0,90$  см) жана 11 жаштагылардыкы  $77,5 \pm 2,20$  см болгондугу аныкталды.

Дем чыгаруу учурунда көкүрөк клеткасынын көлөмүнүн көрсөткүчү 8 жаштагылардыкы ( $58,30 \pm 0,82$  см) 12 жаштагылардыкынан ( $70,03 \pm 1,28$  см) 11,73 см айырмачылык болду.

**Диаграмма №3. Самбо менен машыккан 8-12 жаштагы балдардын көкүрөк клеткасынын көлөмүнүн көрсөткүчү.**



**Самбо менен машыккан 8-12 жаштагы балдардын физикалык өнүүгүсүн кетле индекс төмөнкү формула менен аныктоо.**

Самбо менен машыккан 8-12 жаштагы балдардын бой-салмактык көрсөткүчтөрүн Кетле индекси менен аныктоодо баардык жаштарда “норма” ээ (207-280 гр/см ) таб. №1 тастыктайт.

**Таблица №1. Кетле индекси**

Жашы	Изилдөөдө	Нормада
8 жаш	207гр/см	200-240 гр/см
9 жаш	238 гр/см	220-260 гр/см
10 жаш	254 гр/см	240-280 гр/см
11 жаш	264 гр/см	260-300 гр/см
12 жаш	280 гр/см	280-320 гр/см

**Таблица №2. Эрисман индекси**

Эрисман индекс боюнча самбо менен машыккан 8-12 жаштагы балдардын индекс нормага ээ болгону (0,96см-099см) изилдөөнүн негизинде далилденди. таб №2

Жашы	Изилдөөдө	Нормада
------	-----------	---------



<b>8 жаш</b>	<b>0,96</b>	<b>1-3</b>
<b>9 жаш</b>	<b>0,99</b>	<b>1-3</b>
<b>10 жаш</b>	<b>0,98</b>	<b>1-3</b>
<b>11 жаш</b>	<b>0,99</b>	<b>1-3</b>
<b>12 жаш</b>	<b>0,99</b>	<b>1-3</b>

1. Самбо менен машыккан 8-12 жаштагы балдардын физикалык өнүгүүсү, өсүү жана өнүгүүнүн закон ченемдүүлүгүнө баш ийет.

2. Самбо менен машыккан 8-12 жаштагы балдардын физикалык өнүгүүсүн Кетле жана Эрисман индекси менен аныктоодо нормага ээ экени изилдөөнүн негизинде далилденди.

**Колдонулган адабияттар:**

1. Мануева Р.С. Физическое Развитие Детей И Подростков. Показатели. Методы Оценки. Учебное пособие. ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Иркутск : ИГМУ, 2018. – 52 с.

2. Миклашевская Н.Н. Соловьева В.С. Ростовые процессы детей и подростков Москвы М. Изд. Университет 1988. С.8-13.

Жвавий Н.Ф., Кайносов П.Г., Ахматов В.И., Сосин Д.Г., Филатов А.О. Возрастная динамика изменчивости компонентов массы тела девочек-аборигенов Тюменского Севера // Тез. научн. конф. «Актуальные вопросы биомедицинской и клинической антропологии».- Красноярск, 1992.-16с.

**Рецензент: д.филос.н., профессор Амердинова М.М.**