

ПЕДАГОГИКА ИЛИМДЕРИ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ
PEDAGOGICAL SCIENCES*Айдаралиев А.А.***БИЙИК ТООЛУУ ШАРТТАРДА ЛЫЖА СПОРТУНА МАШЫКТЫРУУДА
СТУДЕНТТЕРДИН ФИЗИКАЛЫК САПАТТАРЫН ӨНҮКТҮРҮҮНҮ
ИЗИЛДӨӨНҮН ОБЪЕКТИСИ ЖАНА ПРЕДМЕТИ***Айдаралиев А.А.***ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ
СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОГОРЬЯ***A. Aidaraliev***OBJECT AND SUBJECT OF STUDYING THE
DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS
DURING SKIING IN HIGH MOUNTAIN CONDITIONS**

УДК: 796.075

Макалада бийик тоолуу шарттарда студенттерди лыжа спорту менен машыктыруу процессинде алардын физикалык сапаттарын өнүктүрүүнү изилдөөнүн объектиси менен предмети ачылып берилет. Автор өзүнүн илимий изилдөөсүнүн объектиси менен предметин абдан туура аныктоого жетишкен. Бул жумушту ишке ашырууда ал илимий булактардагы лыжа спорту боюнча базалык маалыматтарга таянган. Изденүүчү өз сөзүн бекемдөө үчүн студенттерди лыжа спорту менен машыктыруунун социалдык-экономикалык маанилерине да токтолуп өткөн. Мындан тышкары, лыжа спорту боюнча окуу-усулдук адабияттардагы лыжа спорту менен машыгуунун техникаларына да мүнөздөмө берген. Андан ары дене тарбиясы боюнча теориялык адабияттардагы физикалык сапаттарды өнүктүрүү жөнүндө маалыматтарга да токтолгон. Анын пикиринде, лыжа спорту менен машыктырууда студенттердин күч, ылдамдык, ийкемдүүлүк, шамдагайлык, тең салмактуулук, чыдамкайлык (жалпы чыдамкайлык жана атайын чыдамкайлык) өңдүү физикалык сапаттары кыйла жогору деңгээлге чыгарылат жана өнүктүрүлөт.

Негизги сөздөр: бийик тоо, изилдөө, лыжа спорту, объект, предмет, студент, физикалык сапаттар.

В статье описаны объект и предмет исследования развития физических качеств студентов в процессе обучения их катанию на лыжах в высокогорных условиях. Автору удалось очень правильно определить объект и предмет своего исследования. При выполнении этой работы он опирался на основные сведения о лыжном спорте в научных источниках. Чтобы подчеркнуть свои слова, исследователь остановился и на социально-экономической значимости обучения студентов лыжному спорту. Кроме того, в учебно-методической литературе по лыжному спорту он также описал технику катания и тренировки. Далее также обсуждались сведения о развитии физических качеств в теоретической литературе по физическому воспитанию. По его мнению, такие положительные физические качества студентов, как сила, скорость, гибкость, ловкость, равновесие, выносливость (общая выносливость и специальная выносливость) выводятся на гораздо более высокий уровень и развиваются в ходе лыжных тренировок.

Ключевые слова: высокогорье, исследование, лыжный спорт, объект, предмет, студент, физические качества.

The article describes the object and subject of research on the development of physical qualities of students in the process of teaching them to ski in high mountain conditions. The author was able to very correctly define the object and subject of his research. In carrying out this work, he relied on basic information about skiing in scientific sources. To support his words, the researcher also focused on the socio-economic significance of teaching students skiing. In addition, in educational and methodological literature on skiing, he also described skiing techniques and training. Further, information about the development of physical qualities in the theoretical literature on physical education was also discussed. In his opinion, such positive physical qualities of students as strength, speed, flexibility, agility, balance, endurance (general endurance and special endurance) are brought to a much higher level and developed during ski training.

Key words: highlands, research, skiing, object, subject, student, physical qualities.

Биз жүргүзгөн изилдөөнүн объектиси бийик тоолуу шарттарда ЖОЖдун ар башка даярдоо багыттарынын студенттерин лыжа спортуна машыктыруу процесси болуп саналат. Бир караганда, изилдөөнүн объектиси абдан кенен өңдүү туюлат. Анткени, лыжа спортунун бир канча түрлөрү бар. Лыжа спорту боюнча окуу китептеринде, окуу-усулдук куралдарда негизинен анын төмөнкү түрлөрү көрсөтүлөт: лыжа жарыштары, тоо лыжасы, биатлон, фристайл, сноуборд, лыжа менен трамплинден секирүү, лыжалык эки күрөш [1, 6-8-бб.; 4, 9-23-бб.; 12, 14-24-бб.; 13, 7-б.]. Лыжа спортунун аталган түрлөрүнүн ар биринин өзүнө тиешелүү бөтөнчөлүктөрү бар. Ошентип, лыжа спортунун негизги олимпиадалык жети түрү бар болсо да, алар өз ичтеринен дагы бир канча түрлөргө бөлүнүшөт. Албетте, алардын ичинен каалаган түрдү жогорку окуу жайында ар түрдүү даярдоо багыттары боюнча окуп жаткан студенттерди машыктыруу үчүн тандап алса болот.

Биз тандап алган изилдөө объектиси, тагыраак айтканда, бийик тоолуу шарттарда ЖОЖдун ар баш-

ка даярдоо багыттарынын студенттерин лыжа спортуна машыктыруу процесси инсанды өнүктүрүү жана тарбиялоо жаатында бир катар маанилүү милдеттерди аткарат. Алсак, студенттерди лыжа спорту менен машыктыруунун төмөнкүдөй социалдык-экономикалык маанилери бар:

1. Ден соолукту чыңдоочу мааниси: лыжачылар организмге оң таасир кылуучу, аны бышыктыруучу жана жалпы абалын жакшыртуучу көбүрөөк жагымдуу гигиеналык шарттарда чоң физикалык ишти аткарышат.

2. Билим берүүчү мааниси: студенттердин лыжа спорту боюнча теориялык жана өз алдынча сабактары аларда мектепте, КТОЖда, колледжде, ЖОЖда окууда жана машыгууда, мелдештерге судьялык кылууда, лыжа жарыштары боюнча сабактарды жана мелдештерди өткөрүүдө травматизмдин алдын алуу жана коопсуздукту камсыздоо үчүн зарыл болгон билимдерди, билгичтиктерди жана көндүмдөрдү калыптандырат.

3. Тарбиялык мааниси: лыжа спорту менен машыгуулар бир катар билгичтиктерди, физикалык жана моралдык-эрктик сапаттарды: чыдамкайлыкты, күчтү, ылдамдыкты, шамдагайлыкты, чечкиндүүлүктү, тырышчаактыкты, өзүн кармана билүүнү ж.б. тарбиялашат жана өркүндөтүшөт.

4. Колдонмо мааниси: лыжа эмгек ишмердүүлүгүндө (мергенчиликте, экспедицияларга катышууда, куткаруу иштеринде), тиричиликте (активдүү эс алуунун каражаты), армияда ж.б. колдонула алат [4, 9-10-бб.].

Биз өз максатыбызга жана колдо бар шарттарыбызга ылайыктап, изилдөөбүздүн объектисин бир аз тарытып, студенттерди бийик тоолуу шарттарда лыжа жарышы менен, анын ичинде командалык спринт менен машыктырууну туура көрдүк.

Лыжа жарышы – бул эреже катары, татаал рельефтүү жер боюнча табигый жаратылыш шарттарында салынган аныкталган аралыкка түздүктүн (чуркоочу, жарышуучу) лыжасы менен жетүү мелдешши. Анын натыйжасы аралыкты басып өтүү убактысы менен бааланат [13, 7-б.].

Албетте, студенттерди лыжа жарышы менен машыктырууга киришерден мурун, аларга лыжа менен жүрүүнүн ыкмаларын үйрөтүү абзел. Лыжа спорту, анын ичинде лыжа жарышы боюнча окуу куралдарынын, окуу-усулдук куралдардын дээрлик көпчүлүгүндө лыжа жарышында жарышуу аралыктарын басып өтүүдө лыжа тебүү ыкмаларынын классификациясындагы көп түрдүү ыкмалардын ичинен анчамыңчасы гана колдонулары белгиленет. Алсак, лыжа жүрүштөрүнөн негизинен кезектешме эки кадамдык, бир мезгилдеги кадамсыз жана бир кадамдык жүрүштөр; бир жүрүштөн экинчисине өтүүлөрдөн – кадамсыз жана түртүлүү менен өтүүлөр; көтөрүлүү ык-

тарынан – жылмышма, чуркама жана адымдама кадам менен көтөрүлүүлөр; кыймылдагы бурулуулардан – өтүп жана параллелдүү лыжада бурулуулар пайдаланылат [3, 46-б.]. Бирок лыжа тебүү техникасынын башка ыкмаларын да үйрөнүү зарыл экени көрсөтүлөт. Алсак, бир мезгилдеги эки кадамдык жана кезектешме төрт кадамдык жүрүштөрдүн техникасын; «балаты», «шатыча» көтөрүлүү ыктарын; «соко» менен таканчык жана башка токтотуу жана бурулуш ыктарын үйрөнүү абзел. Н.А. Демко өзүнүн лыжа жарышы боюнча окуу китебинде лыжа тебүүнүн классикалык ыктарын: кезектешме эки кадамдык жүрүштү, бир мезгилдеги кадамсыз жүрүштү, бир мезгилдеги бир кадамдык жүрүштү, бир мезгилдеги эки кадамдык жүрүштү, кезектешме төрт кадамдык жүрүштү, дөңсөөлөрдөн өтүү техникасын, түшүү техникасын, аң-дөңдөрдөн өтүү техникасын, кыймылдагы бурулуштар техникасын; ошондой эле лыжа тебүүнүн конькилик ыктарын: бир мезгилдеги жарым конькилик жүрүштү, бир мезгилдеги эки кадамдык конькилик жүрүштү, бир мезгилдеги бир кадамдык конькилик жүрүштү, кезектешме конькилик жүрүштү, бир жүрүштөн экинчисине өтүүлөрдү майда-чүйдөсүнө чейин сыпаттап берет [2, 113-155-бб.]. Демек, лыжа жарышында чектелүү гана техниканы өздөштүрбөй, лыжа тебүү техникасынын бардык ыктарын үйрөнүү кажет. Буларды билип алуу сейилдерде, туристтик жүрүштөрдө, эмгек ишмердүүлүгүндө лыжа шайманын пайдаланганда адам баласына жардамга келет.

Мунун баарына токтолгонубуздун себеби, алар дээрлик бүт бойдон биздин изилдөөбүздүн объектисине – бийик тоолуу шарттарда ЖОЖдун ар башка даярдоо багыттарынын студенттерин лыжа спортуна машыктыруу процессине мыйзам ченемдүү камтылышат деп эсептейбиз.

Ал эми биздин **изилдөөбүздүн предметин** бийик тоолуу шарттарда ЖОЖдо ар башка даярдоо багыттарында билим алып жатышкан студенттерди лыжа спортуна машыктырууда алардын физикалык сапаттарын өнүктүрүү маселеси түзөт.

Учурда Кыргыз Республикасында инсандын руханий-адеп-ахлактык өнүгүүсү, дене тарбиясы жана жарандык аң-сезими коомдогу абдан маанилүү маселелерден болуп жатат. Ушуга байланыштуу 2021-жылдын 29-январында Кыргыз Республикасынын Президенти С. Н. Жапаровдун «Инсандын руханий-адеп-ахлактык өнүгүүсү жана дене тарбиясы жөнүндө» Жарлыгы жарык көргөн. Анда «Маданият, билим берүү, илим жана спорт мамлекеттик органдары ... дене тарбия жана спорт каражаттары аркылуу өсүп келе жаткан муундун жарандык-патриоттук тарбиясын жогорулатысын» [7] деп баса белгиленген. Мунун өзү өлкөбүздө жаш муундарды келечектеги татыктуу инсандар катары тарбиялоо маселесине,

ошондой эле алардын физикалык сапаттарын өнүктүрүүгө жогорку деңгээлде көңүл бурула баштаганын айгинелейт. Биздин оюбузча, Президент белгилеген мына ушул милдетти алгылыктуу ишке ашырууда кышкы спорттун маанилүү түрү болгон лыжа спортуна, анын ичинде лыжа жарышына жаштарды үзгүлтүксүз машыктыруу зор өбөлгө түзө алат. Демек, Кыргыз Республикасынын кар баскан тоолуу аймактарында, анын ичинде Нарын облусунда бардык баскычтардагы билим берүү мекемелеринде дене тарбия предметинин алкагында лыжа спорту менен машыктырууга көңүл буруу абзел. Ал эми муну колго алуу үчүн учурда эбегейсиз зарылдыгы бар төмөнкү иштерди аткаруу керек:

1. Жогорку кесиптик билим берүүнүн мамлекеттик стандарттары текши кайра каралып, аларда студенттердин – келечектеги адистердин физикалык сапаттарын ар тараптуу өнүктүрүүгө басым жасалышы абзел;

2. Ошондой эле бардык билим берүү баскычтарындагы дене тарбия предметинин стандарты кайра каралып, анда лыжа спортуна жетиштүү орун берилүүсү кажет;

3. Жалпы билим берүүчү орто мектептер, кесипчилик-техникалык окуу жайлар, атайын орто окуу жайлар, жогорку окуу жайлар лыжа спорттук инвентары менен камсыздалууга тийиш;

4. Бардык баскычтардагы билим берүү мекемелеринде лыжа спорту секциялары ачылуусу жана үзгүлтүксүз иш жүргүзүүнү камсыздоосу абзел.

Бул иш-чаралар инсанды денелик жактан өнүктүрүүгө чоң таасир тийгизишет.

Адам лыжа спорту менен машыгуу аркылуу күч-кубатка ээ болуп эле тим болбой, бир эле учурда организм чыңдоого, бышыктырууга, эркин, мүнөзүн тарбиялоого да жетишет. Ал эми эрки күчтүү адамдар өз мекенинин чыныгы патриоту болушат да, кыйын кезендерде Ата Журтту коргоого тайманбай бет алышат.

Лыжа спортуна байланыштуу изилдөөлөрдү жүргүзгөн окумуштуулар бир добуштан спорттун аталган түрү адамдын белгилүү бир физикалык сапаттарын өнүктүрө турганын баса белгилешет. Бирок илимде адамдын физикалык сапаттары түшүнүгүнө карата ар түрдүү көз караштар орун алган.

Дене тарбиясы боюнча теориялык адабияттарда физикалык сапаттар, физикалык (кыймылдык) жөндөмдүүлүктөр деген терминдер көп колдонулат. Буларды көптөгөн изилдөөчүлөр теңдеш түшүнүктөр катары карашат. Ошентсе да, аларды түшүнүүгө карата айырмалуу пикирлер да учурайт. Алсак, изилдөөчү В.И. Лях физикалык (кыймылдык) жөндөмдүүлүктөрдү адамдын кыймылдык мүмкүнчүлүктөрүн аныктай турган анын жекече өзгөчөлүктөрү деп билет [8]. Анын пикирин улай, окумуштуу В.Б.

Иссурин физикалык (кыймылдык) жөндөмдүүлүктөрдү өз ара байланышта кароо керектигин, анткени алар бири-биринен бөлүнбөстүгүн айтат. Алсак, күч көнүгүүлөрүн жасап жаткан спортчу ылдамдык жөндөмдүүлүктөрүн да ишке чегерет, ал эми бир эле көнүгүүлөрдү көп ирет кайталаганда чыдамкайлык өнүктүрүлөт [5]. Ал эми Л.П. Матвеев болсо, физикалык сапаттар түшүнүгүн төмөнкүдөй чечмелейт: «...это врожденные морфофункциональные качества, с помощью которых человек может развивать физическую активность. Основными физическими качествами являются мышечная сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость» [10]. Ал эми дене тарбиясы боюнча окуу куралдарында адамдын физикалык сапаттары деп күч, ылдамдык, чыдамкайлык, шамдагайлык, ийкемдүүлүк бөлүнүп көрсөтүлөт [6, 72-73-бб.]. Бул сапаттарды кыргыз окумуштуулары А.М. Мамытов менен К.Ч. Джанузакков күч, ылдамдык, ыкчамдык, ийилчээктик, чыдамкайлык деп аташат да, алардын ар бирине кенен мүнөздөмө беришет [9, 103-124-бб.]. Ошентип, физикалык сапаттардын аркасы менен адам өзүнүн физикалык активдүүлүгүн өнүктүрө алары айкын болду.

Дене тарбиясынын теориясында физикалык өнүктүрүү педагогикалык түшүнүгү бар. Аны педагог-окумуштуулар «...адамдын физикалык жөндөмдүүлүктөрүн өнүктүрүү, тарбиялоонун жана башка шарттардын таасири астында анын организмнин формаларын, түзүлүшүн өркүндөтүү» [14, 33-б.] катары чечмелешет. Ал эми физикалык жөндөмдүүлүктөрдү, же физикалык сапаттарды өнүктүрүүнү болсо, «...адамдын организмнин функционалдык касиеттерин, анын кыймылдык иш-аракеттерди аткаруусунун сапаттык деңгээлин, алардын майнаптуулугун аныктаган мүмкүнчүлүктөрүн өзгөртүү» [14, 33-б.] - деп билишет. Педагогика илимдеринин доктору, профессор А.М. Мамытов жана К.Ч. Джанузакков бул маселеге карата дененин өнүгүүсү түшүнүгүн сунушташып, аны «...организмдеги дене тарбиясынын жардамы менен орун алган морф-ологиялык жана функционалдык өзгөрүүлөрдүн курамы» [9, 31-32-бб.] - деп карашат. Алар дененин өнүгүүсүнө биологиялык, социалдык жана педагогикалык факторлор таасир этерин белгилешип, педагогикалык фактор коомдо иштелип чыккан, калыптанып калган дене маданияты менен машыгуу ыкмаларынын абалы жана ошондой эле машыгуулардын үзгүлтүксүз уюштурулуп турушу менен шарттала турганын айтышат [9, 32-б.].

Бул жааттагы айрым пикирлерге кайрылсак, О.Н. Микишева студенттердин физикалык даярдык деңгээлин жогорулатуунун жетишерлик майнаптуу каражаты катары лыжа спортун сунуштоого болорун, кыймылдык активдүүлүктүн ушул түрү ден соолукту чыңдоочу жана колдонмо мааниге ээ экенди-

гин, машыгуучулардын жүрөк-кан тамыр, дем алуу, нерв тутумдарын өнүктүрөрүн, организмдин чыңдай турганын, ишке жөндөмдүүлүгүн жогорулатарын, андан тышкары, лыжа спорту менен машыгуу жашоо үчүн мааниси зор билгичтиктер менен көндүмдөрдү, физикалык жана моралдык-эрктик сапаттарды: чыдамкайлыкты, ылдамдыкты, күчтү, координацияны, эр жүрөктүктү, чечкиндүүлүктү, кармана билүүнү калыптандырырын, активдүү эс алуунун мыкты каражаты экенин көрсөтөт да, жогорудагы сапаттар студентке жана келечектеги адиске абадай зарылдыгын айтат [11, 702-б.]. Демек, ЖОЖдордо кайсыл гана даярдоо багытында билим алышпасын, студенттер үчүн бийик тоолуу шарттарда лыжа спорту, анын ичинде лыжа жарышы менен машыгуунун өздөрүнүн физикалык сапаттарын өнүктүрүү жаатындагы чоң мааниси бар.

Жогоруда баяндалганды жалпылаштыра келсек, лыжа спорту менен машыктырууда студенттердин күч, ылдамдык, ийкемдүүлүк, шамдагайлык, тең салмактуулук, чыдамкайлык (жалпы чыдамкайлык жана атайын чыдамкайлык) өңдүү физикалык сапаттары кыйла жогору деңгээлге чыгарылат жана өнүктүрүлөт [3, 39-40-бб.]. Биз изилдөөнүн предметинин тутумуна ушул физикалык сапаттарды киргизип, бийик тоолуу шарттарда студенттерди лыжа спорту, анын ичинде лыжа жарышы менен машыктырууда алардын өнүктүрүлүшүн талдоону ийгиликтүү ишке ашыра алабыз деп ойлойбуз.

Адабияттар:

- Гракович О.Л. Студенческий лыжный спорт: учеб.-метод. пособие / О. Л. Гракович. – Минск: БГУ, 2017. – 140 с.
- Демко Н.А. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.]; под ред. Н.А. Демко. – Минск: БГУФК, 2012. – 288 с.
- Евстафьев В.А. Лыжный спорт: учебник для техникумов физической культуры / В.А. Евстафьев и др. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 287 с., ил.
- Игнаткин Ю.И. Теория и методика лыжного спорта: учебно-методическое пособие / Ю.И. Игнаткин. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 64 с.
- Иссуринов В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В.Б. Иссуринов. – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.
- Коробейников Н.К. Физическое воспитание: учебное пособие для ср. спец. учеб. заведений / Н.К. Коробейников и др. – М.: Высшая школа, 1984. – 336 с., ил.
- КР Президенти С.Н. Жапаровдун «Инсандын руханий-адеп-ахлактык өнүгүүсү жана дене тарбиясы жөнүндө» Жарлыгы, Бишкек шаары, 2021-жылдын 29-январь, ПЖ №1.
- Лях В.И. О классификации координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2017. – 280 с.
- Мамытов А.М. Дене маданияты териясы. Жалпы негиздери: окуу куралы / А.М. Мамытов, К.Ч. Джанузак. – Б.: «Полиграфбумресурсы», 2011. – 184 б.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учеб. для заверш. уровня высш. физкульт. образ. / Л.П. Матвеев. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2008. – 304 с.
- Микишева О.Н. Влияние занятий лыжными гонками на формирование профессионально важных качеств специалистов экономической отрасли // Сб. мат. VIII Всеросс. науч.-практич. конф. молодых ученых с межд. участием «Россия молодая» Кемерово, 19-22 апреля 2016 г. – 770 с.
- Михалёнок Е.В., Александрович И.Л. Лыжный спорт и методика преподавания: курс лекций. / Е.В. Михалёнок, И.Л. Александрович. – Витебск: ВГУ им. П.Машерова, 2017. – 73 с.
- Платонов В.Н. Лыжный спорт: учебно-методич. пособие / В.Н. Платонов и др. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 306 с.
- Шарабакин Н.И. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Н.И. Шарабакин, К.У. Мамбеталиев. – Б.: Шам, 1997. – 328 с.