

# ПЕДАГОГИКА ИЛИМДЕРИ

УДК 796.075

Айдаралиев А. А.

Айдаралиев Абдилназир Аджигулович – аспирант, С. Нааматов атындагы НМУ

## ЛЫЖА СПОРТУ ЖАНА АНЫН ИНСАНДЫ ДЕНЕЛИК ЖАКТАН ӨНҮКТҮРҮҮГӨ ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ

## ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ SKIING AND ITS IMPACT ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL

**Аннотация.** Бул макала кышкы спорттун маанилүү түрү болуп саналган лыжа спортуна, анын инсанды денелик жактан өнүктүрүү, бышыктыруу мүмкүнчүлүктөрүнө арналган. Чындыгында лыжа спортунун тарыхы узак мезгилди ичине алат да, анда топтолгон зор тажрыйба жааш муундарды денелик-психикалык жактан өнүктүрүүгө толук баалуу кызмат өтөй алат. Автор азыр өлкөбүздө актуалдуулугу артып турган инсанды руханий-адеп-ахлактык, денелик жактан өнүктүрүү маселесине көңүл буруп, бул үчүн Кыргыз Республикасынын бардык баскычтардагы билим берүү мекемелеринде дене тарбия предметинин алкагында жааштарды лыжа спорту менен машыктыруу, ушунун аркасында алардын организмдин бышыктыруу зарыл экендигин баса белгилейт. Ал көптөгөн илимий булактардагы неиздүү маалыматтарга бекем таянуу аркылуу адамдын лыжа спорту менен үзгүлтүксүз машыгуусу анын денелик жана психикалык сапаттарын ар тараптуу өнүктүрөрүн көрсөтүүгө умтулат.

**Аннотация.** Данная статья посвящена лыжному спорту, являющемуся важным видом зимнего спорта, его возможностям физического развития, укрепления личности. Хотя история лыжного спорта действительно охватывает длительный период, накопленный в нем огромный опыт может служить полной ценностью для физического и психического развития молодого поколения. Обращая внимание на проблему духовно-нравственного, физического развития личности, которая сейчас приобретает все большую актуальность в нашей стране, автор подчеркивает, что для этого необходимо тренировать молодежь лыжным спортом в рамках предмета физической культуры в образовательных учреждениях всех уровней Кыргызской Республики, тем самым закаливая их организм. Он стремится показать, что, опираясь на фундаментальные данные из многих научных источников, регулярные тренировки человека на лыжах развивают его физические и умственные качества во всех аспектах.

**Abstract.** This article is devoted to skiing, which is an important type of winter sport, its possibilities of physical development, strengthening of personality. Although the history of skiing really covers a long period, the vast experience accumulated in it can serve as a full value for the physical and mental development of the younger generation. Drawing attention to the problem of spiritual, moral, and physical development of the individual, which is now becoming increasingly relevant in our country, the author emphasizes that for this it is necessary to train young people in skiing within the subject of physical culture in educational institutions of all levels of the Kyrgyz Republic, thereby hardening their body. He strives to show that, based on fundamental data from many scientific sources, regular training of a person on skis develops his physical and mental qualities in all aspects.

**Түйүндүү сөздөр:** адам, денелик сапаттар, кыймылдык жөндөмдүүлүктөр, лыжа спорту, машыгуу, организм, таасир, функционалдык абал.

**Ключевые слова:** влияние, занятия, двигательные способности, лыжный спорт, организм, физические качества, функциональное состояние, человек.

**Key words:** influence, occupations, motor abilities, skiing, organism, physical qualities, functional state, human.

Учурда 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-патриот-тук тарбиясын жогорулатсын» [1] деп баса белгиленген. Мунун өзү өлкөбүздө жаш муундарды келечектеги татыктуу инсандар катары тарбиялоо маселесине жогорку деңгээлде көңүл бурула баштаганын айгинелейт. Биздин оюбузча, Президент белгилеген мына ушул милдетти алгылыктуу ишке ашырууда кышкы спорттун маанилүү түрү болгон лыжа спортуна жаштарды үзгүлтүксүз машыктыруу зор өбөлгө түзө алат.

Лыжа спортуна машыктыруу дүйнө жүзүнүн көп өлкөлөрүндө, өзгөчө түндүктө жайгашкан мамлекеттерде, анын ичинде Кыргызстанда жаштарды денелик жактан өнүктүрүүнүн, аларды спортко, сергек жашоо мүнөзүнө тартуунун каражаты катары активдүү колдонулат. Суроо туулат, лыжа спорту деген эмне? Буга кыргыз тилиндеги булактардан төмөнкүдөй жооп таба алабыз:

«**ЛЫЖА СПОРТУ** – кышкы спорттун бир түрү. Лыжа катуу жыгач, кайың, желим, жылып жүрүүчү тамандын эки чекеси катуу материалдардан (бук, эмен, гикарь) даярдалат. Лыжа спорту лыжа менен ар кандай аралыктарга жарышууну (гонки), буга атып, лыжа менен жарышууну (биатлон), лыжанын эки түрүн (жарышуу жана секирүү), лыжа менен секичеден (трамплинден) секирүүнү, тоо лыжа спортун, слаломду (желекчелер менен белгиленген атайын трасса аркылуу тоодон түшүү), чоң слаломду, фристайлды камтыйт. Лыжаны спортто алгач норвегдер 1555-жылдан колдоно башташкан. 1767-жылы лыжа спортунун бардык түрү боюнча алгачкы мелдеш өткөрүлгөн. 1924-жылы Эл аралык лыжа федерациясы негизделип, олимпиялык оюндардын, 1929-жылы дүйнөлүк чемпионаттын программасына киргизилет. Лыжа спорту Кыргызстанда 1920-жылдан массалык түрдө өнүгө баштаган. 1936-жылы Караколдо лыжа спорту боюнча биринчи жолу Кыргыз Республикасынын биринчилиги өткөрүлгөн. Ата Мекендик согуш учурунда (1942-44) Ленинграддагы П. Лесгафт атындагы Дене тарбия институтунун убактылуу Кыргызстанга көчүрүлүшү, республикада лыжа спортунун өнүгүшүнө чоң түрткү болгон. 1962-жылы Кыргызстандын лыжачылары I-СССР элдеринин кышкы спартакиадасына катышкан. 1962-жылы лыжа тээп жарышуу боюнча бүткүл союздук мелдештерге катышып, А. Попов, К. Эсенбаева, А. Клюев СССР спортунун чебери деген наам алышкан» [14, 136-б.]. Ошентип, лыжа спорту спорттун олимпиадалык түрүнө кирет. Кыргызстанда советтик мезгилде жакшы деңгээлде өнүккөн. Бул спорттун бир катар түрлөрү бар. Анысына жараша лыжа спортунун тарыхы да узак мезгилди ичине алат.

Лыжа спортунун жаралуу тарыхын көпчүлүк изилдөөчүлөр байыркы мезгилдерге алпарып такашат. Алсак, орус изилдөөчүсү И. М. Бутиндин пикиринде, «Новейшие данные позволяют предположить, что лыжи были изобретены в конце верхнего палеолита – примерно 15-20 тыс. лет назад (а не 5 тыс., как считалось раньше). Этот период развития человека (верхний палеолит) характеризуется относительно высокой культурой (скульптуры из бивней и камня, резьба по кости, многоцветные изображения в пещерах)» [5, с. 6]. Көрүнүп тургандай, лыжа спорту адамзаттын байыркы жашоосунда эле түптөлүп, уламдан улам өзүнүн кызматтык милдетин өзгөртүп, өнүгүп жүрүп отурган.

Көпчүлүк изилдөөчүлөр лыжа шайманы эң алгач Борбордук Сибирдин аймагында, Байкал жана Түндүк Алтай чөлкөмдөрүндө жашаган адамдарда пайда болгонун, кийин элдердин улуу көчүнөн улам чыгышта Аляска, Япония тарапка, түндүк-батышта жана батышта Скандинавия жарым аралы менен Борбордук Европа тарапка жайылып тараганын белгилешет [2, с. 6.]. Мисалы, ушул версияны Е. А. Азарова, А. В. Григоров, В. М. Киселев ж.б. ортого салышат. Эгерде ушул версияны тарыхый чындык катары карасак, анда кыргыздардын ата-бабалары да байыркы мезгилде лыжаны колдонушкан деген божомолду тартынбай астыга коё алабыз. Анын үстүнө, кыргыз тилинде чаңгы жана жапкак деп аталган, кардын үстүндө басып жүрүүгө ылайыкталган шаймандар жөнүндө маалыматтар бар:

«**ЧАҢГЫ** эск. Калың кардын үстү менен басып жүрүү үчүн жасалган нерсе. Аны үч бурч кылып, сым менен чырмап жасаган» [13, 637-б.].

«**ЖАПКАК** I. Көбүнчө калың кардын үстү менен басканда карга батып кетпес үчүн ылайыкталып жасалган бутка байлануучу тегерек келген алкак, жалпак жазы нерсе» [12, 464-б.].

Мындан тышкары тарыхый булактарда да байыркы кыргыздар, аларга канатташ, багыныңкы жашаган элдер лыжа шайманын колдонушканы туурасында маалыматтар учурайт. Алсак, орус тарыхчысы Н. Я. Бичурин (Иакинф) бул туурасында төмөнкүчө билдирет: «Дубо, Милигэ, Эчжы аттуу тукюнун үй аймагы көчүп-конуп жүргөн Мумага келишти (лыжа тепкен тукюлер), ...Жыгач аттар менен муз тебүү көнүмүш адат. Буттарына лыжа байланышып, колдуктары менен иймек баштуу таяктарга таянышат. Ар жолку таянуу менен алдына карай жүз кадамдар аралыкка укмуштай тез түртүлөт» [11, 79-80-б.]. Ал бул маалыматты кытай тарыхый булактарынан алган.

Кытай тарыхый булактарында чаңгы колдонгон элдер туурасында төмөнкүдөй маалыматтар учурайт:

1. “Жаңы таңнама” 217-ором, Жөн баян 142

“Чыгышка карай жүрсө, чаңгылуу түрктөрдүн үч уруусуна баргалы болот. Алар – туба, белер, каңач.

...Адаты муздун үстүндө чаңгы тээп зымырап жүрүшөт. Чаңгы дегени тактайды бутуна байлап, кайкы келген жыгачты ал тактайдын астына бекитет. Ошону менен бир күүлүү демжисе гана бир нече жүз арым жылгайак кете берет. Канча ылдам болсо, ошончо күүлүү жылгайактап жүрөт” [9, 126-б.].

2. Юэ Ши. Тайпин синго бийлиги өкүм сүргөн доордогу (976-984-жж.) бүткүл дүйнө баяны. Тайпин хуаньюй цзи. 199-бап

“Хакяньси – Хагас (кыргыздар). Баардыгы тең жыгач аттарды (чаңгыларды) пайдаланышат. Тоонун түндүк боору менен көтөрүлүп, төмөн карай зуу коюшканда, тим эле учуп бараткандай көрүнөт” [9, 160-б.].

3. Жалпы билик. Түзгөн: Ду Йу (Таң доору)

“Кыргыздар. Бул мамлекетте аң уулаганда чана тээп, өйдө-ылдыйга карабай жүрө алат да, учкандай барып анды кармап алышат” [9, 167-б.].

4. Тынч аалам эстеликтери. Түзгөн: Йө Шы. 199-ором

“Кыргыздар. Адамдары аңчы келет. Чаңгы тээп, тоонун ой-чуңкуруна зымырап чыгып, учкандай барып анды кармап алышат” [9, 173-б.].

5. В. В. Бартольд. Кыргыздар. I БАП

“Эң байыркы маалыматтар. Кыргыздардан чыгыш тарапта жана уйгурлардан түндүк тарапта анчалык чоң эмес көлдүн (Косогол) түштүгүндө, кытай маалыматтарына караганда, дубо деген эл жашаган. Балким, бул уруулар ошол убакта эле түрктөшүп кетиши мүмкүн, алар лыжа менен жүргөндүктөн “жыгач атчан түрктөр” деп аташкан” [10, 20-б.].

Ошентип, жогорку мисалдардан таасын байкалгандай, байыркыдан калган кытай тарыхый маалыматтарында кыргыз эли жана ага чектеш жашаган бир катар башка элдер эзелки доорлордо эле чаңгы же лыжа колдонушканы туурасында кабарлар бар.

Ал эми азыркы Кыргызстандын аймагында лыжа спортунун чындап өнүгүүсү советтик мезгилде болуп өттү. Бул маселе өзүнчө бир чоң изилдөөнүн предмети болууга тийиш.

Лыжа спортуна байланыштуу жүздөгөн илимий изилдөөлөрдү табууга болот. Андай изилдөөлөрдө лыжачы-спортчуларды машыктыруу, чеберчилигин арттыруу, машыктыруунун ар түрдүү технологиялары, лыжа спортун окутуунун методикасы, лыжа спортунун адамдын ден соолугуна тийгизген таасири ж.б. көптөгөн теориялык-практикалык маселелер иликтенип, тиешелүү илимий тыянактар чыгарылып, лыжа спортун өнүктүрүүгө, лыжа спорту менен машыккан спортчуларды даярдоого жана алардын спорттук-техникалык чеберчилигин, квалификациясын жогорулатууга тийиштүү маанилүү практикалык сунуштар берилген.

Ошентип, бизге чейин эле көптөгөн изилдөөчүлөр лыжа спортуна машыктыруунун теориялык-методологиялык өбөлгөлөрүн ар тараптуу жана кеңири масштабдуу негиздеп беришкен. Лыжа спортуна тийиштүү илимий эмгектердин мазмундук-теориялык жана колдонмо-практикалык жактан абдан көп түрдүүлүгүнө карабастан, бийик тоолуу шарттарда студенттерди лыжа спортуна машыктыруунун өзгөчөлүктөрү анчалык терең ачылган эмес. Дал ушул жагдай бизге бийик тоолуу Нарын облусунун шарттарында студенттерди лыжа спортуна машыктыруу боюнча изилдөө жүргүзүүгө мүмкүнчүлүк түзөт.

Лыжа спортуна тигил же бул даражада тиешеси бар илимий изилдөөлөрдүн арасында спорттун аталган түрүнүн адамдын организминде, анын кыймылдоо жөндөмдүүлүктөрүнө тийгизген таасирин талдоого алган эмгектер да кездешет. Арийне, кайсыл гана спорттун түрү болбосун, машыгуулар чегинен ашпаса, адамдын жалпы ден соолугуна, анын организминин функционалдык абалына оң таасирин тийгизе турганы анык. Бул жагынан лыжа спортунун маанилүү артыкчылыктары бар.

Изилдөөчү И. И. Балдухаеванын пикирине көңүл бурсак, ал спорттун кышкы түрлөрүнүн адам организминде тийгизген таасири туурасында мындай дейт: «В настоящее время многие учебные заведения не культивируют зимние виды спорта, в результате этого увеличивается количество простудных заболеваний. Общеизвестно, что профилактикой их является закалывание, оно же способствует укреплению организма» [3, с. 3]. Албетте, спорттун кышкы түрлөрүнүн ичинде маанилүү орунду лыжа спорту ээлеп турат. Эң башкысы, адам лыжа спорту менен кышкысын таза абада машыгат. Бул адамдын организминин бышыгуусуна, суук аба ырайына көнүүсүнө өбөлгө түзөт.

Дагы бир изилдөөчү П. А. Беликов лыжа спортунун адам организминде жана мүнөзүнө таасири туурасында төмөнкүчө ой бөлүшөт: «Как показывает историко-педагогический опыт лыжной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России в процессе лыжной подготовки развиваются и совершенствуются следующие профессионально-физические качества: общая выносливость – длительными передвижениями на лыжах; скоростная выносливость – передвижениями на лыжах на короткие дистанции с небольшими перерывами, ловкость, пространственная ориентировка и двигательная координация – спусками и поворотами на лыжах; смелость и решительность – спусками с крутых склонов; нас-

тойчивость и упорство – лыжными гонками на длинные дистанции; устойчивость к кислородному голоданию – лыжными гонками с повышенной скоростью» [4, с. 10]. Көрүнүп тургандай, лыжа спорту менен машыгуу адамдын организминин функционалдык абалын кыйла жакшыртып, анын мүнөзүн дагы бекемдейт. Окумуштуу жалпы чыдамкайлык, ылдамдыктык чыдамкайлык, шамдагайлык, мейкиндикте багыт алуу, кыймылын ыкташтыра билүү, кайраттуулук, чечкиндүүлүк, тырышчаактык, өжөрлүк жана кычкыл-тектин жетишсиздигине туруктуулук өңдүү сапаттарды атап жатат.

Е. А. Власов лыжа спорту менен машыгуунун мааниси зорлугун төмөнкүчө баса белгилейт: «Таким образом, процесс физического воспитания, организованный с применением разработанной модели, основанный на лыжной подготовке и направленный на формирование профессионального здоровья, обеспечивает существенный прирост специальных физических качеств и функциональных показателей (физический статус профессионального здоровья)» [6, с. 23]. Ал лыжа спорту атайын денелик сапаттардын жана функционалдык көрсөткүчтөрдүн өсүүсүнө алып келерин көрсөтүп жатат.

А. В. Гурский лыжа спорту боюнча атайын техникалык даярдыктын маселелерин караштырып, төмөнкүдөй ой айтат: «Специальная техническая подготовка рассматривается как педагогический процесс, направленный на рационализацию, оптимизацию и совершенствование системы движений и её структуры, развитие физических качеств, двигательных способностей и навыков, функциональных возможностей и реализацию двигательного потенциала лыжника-гонщика в высокий спортивный результат» [7, с. 3]. Демек, лыжа менен машыгууда адамдын кыймылдар тутуму өркүндөйт, денелик сапаттары, кыймыл жөндөмдүүлүктөрү менен көндүмдөрү, функционалдык мүмкүнчүлүктөрү өнүгөт. Лыжа спорту менен машыгуу педагогикалык процесс катары адамдын организмин гана эмес, анын эркин дагы өнүктүрөт.

Башкысы, лыжа спорту менен машыктырууда көнүгүүлөрдүн көлөмүн жана эс алууну туура тендештире билүү абзел. Ушуга чукул ойду окумуштуу А. Н. Кислицын билдирет: «Во время занятий экстремальными видами спорта человек испытывает высокий уровень эмоционального напряжения, которое оказывает воздействие практически на все важнейшие функциональные системы организма. Это необходимо учитывать при организации активного отдыха с использованием экстремальных средств, особенно для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья» [8, с. 3].

С. М. Рябцев лыжа спорту менен машыгуунун балдардын организминде тийгизген таасирин изилдеп, төмөнкүдөй тыянактарга келет: «У детей, подростков и юношей, систематически занимающихся лыжными гонками, наблюдаются более высокие темпы роста показателей физического развития, функционального состояния кардио-респираторной системы и физической работоспособности по сравнению со сверстниками не занимающихся спортом. . . Юные лыжники во всех возрастных группах с 12 до 18 лет, показавшие лучшие спортивные результаты («лидеры»), отличаются более высокими показателями мышечной силы и физической работоспособности, меньшей напряженностью кардио-респираторной системы при нагрузках повышающейся мощности и более высокой скоростью протекания восстановительных процессов» [15, с. 27]. Лыжа жарышы менен машыккан балдардын денелик өнүгүүсү ылдамдап, кардио-респиратордук тутумунун, башкача айтканда өпкө-жүрөгүнүн функционалдык абалы жакшырат экен. Мунун өзү өсүп келаткан организм үчүн чоң мааниге ээ. Андыктан жаш муундарды лыжа спорту менен машыктыруу алардын ден соолугун, жалпы функционалдык абалын жакшыртууга зор өбөлгө түзөт.

Жогоруда келтирилген шилтемелерден байкалгандай, лыжа спортуна машыктыруу инсандын организмин чыңдайт, анын денелик жактан өнүгүүсүн камсыздайт. 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. Биздин оюбузча, муну колго алуу үчүн төмөнкү иштерди аткаруу керек:

1. Дене тарбия предметинин стандарты кайра каралып, анда лыжа спортуна жетиштүү орун берилүүсү кажет;

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

3. Бардык баскычтардагы билим берүү мекемелеринде лыжа спорту секциялары ачылуусу 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 организмин чыңдоого, бышыктырууга, эркин, мүнөзүн тарбиялоого да жетишет. Ал эми эрки күчтүү адамдар өз мекенинин чыныгы патриоту болушат да, кыйын кезеңдерде Ата Журтту коргоого тайманбай бет алышат.

#### **Адабияттар:**

1. КР Президенти С. Н. Жапаровдун «Инсандын руханий-адеп-ахлактык өнүгүүсү жана дене тарбиясы жөнүндө» Жарлыгы, Бишкек шаары, 2021-жылдын 29-январы, ПЖ №1.

2. Азарова, Е. А. Лыжный спорт: организация, техника и методика обучения: учебно-методическое пособие / Е. А. Азарова, А. В. Григоров, В. М. Киселев, А. В. Шопин, С. Я Юранов. – Минск: БГПУ, 2013.

– 122 с.

3. Балдухаева, И. И. Становление и развитие зимних видов спорта в Восточной Сибири в XX веке (на примере Иркутской области): Автореф. ... дисс. к.п.н. / И. И. Балдухаева. – Улан-Удэ, 2010. – 27 с.

4. Беликов, П. А. Развитие профессионально-физических качеств у курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России в процессе лыжной подготовки: Автореф. ... дисс. к.п.н. / П. А. Беликов. – Москва, 2006. – 28 с.

5. Бутин, И. М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И. М. Бутин. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.

6. Власов, Е. А. Формирование профессионального здоровья студентов в процессе физического воспитания в вузе: Автореф. ... дисс. к.п.н. / Е. А. Власов. – Улан-Удэ, 2016. – 26 с.

7. Гурский, А. В. Педагогическая концепция управления системой двигательных действий лыжников-гонщиков: Автор. ... дисс. д.п.н. / А. В. Гурский. – Санкт-Петербург, 2016. – 51 с.

8. Кислицын, А. Н. Сравнительная эколого-физиологическая характеристика степени напряжения функциональных резервов организма при занятиях различными видами экстремального туризма и спорта: Автореф. ... дисс. д.б.н. / А. Н. Кислицын. – Москва, 2005. – 40 с.

9. Кыргыздар: Он төрт томдук. I том. – Б.: Бийиктик, 2011. – 616 б.

10. Кыргыздар: Он төрт томдук. II том. – Б.: Бийиктик, 2011. – 548 б.

11. Кыргыздар: Санжыра. Тарых. Мураc. Салт. – Б.: Кыргызстан, 1991. – 621 б.

12. Кыргыз тилинин түшүндүрмө сөздүгү. Биринчи бөлүк. – Б.: «АВРАСИЯ ПРЕСС», 2015. – 800 б.

13. Кыргыз тилинин түшүндүрмө сөздүгү. Экинчи бөлүк. – Б.: «АВРАСИЯ ПРЕСС», 2015. – 800 б.

14. Кыргызстан. Улуттук энциклопедия: 5-том / Башкы ред. Ү. А. Асанов. – Б.: «Кыргыз энциклопедиясы» башкы редакциясы, 2014. – 816 б. илл.

15. Рябцев, С. М. Влияние занятий лыжными гонками на состояние здоровья и морфофункциональные показатели мужского организма в онтогенезе: Автор. ... дисс. к.б.н. / С. М. Рябцев. – Новосибирск, 1999. – 29 с.