

**ЛЫЖА СПОРТУНА МАШЫКТЫРУУДА СТУДЕНТТЕРДИН ФИЗИКАЛЫК  
САПАТТАРЫН ӨНҮКТҮРҮҮНҮ ИЗИЛДӨӨНҮН МАТЕРИАЛДАРЫ ЖАНА  
КАРАЖАТТАРЫ**

**МАТЕРИАЛЫ И СРЕДСТВА ИЗУЧЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ  
КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ПРИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**MATERIALS AND MEANS OF STUDYING THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL  
QUALITIES OF STUDENTS IN SKIING TRAINING**

***Аннотация.** Макалада лыжа спортуна машыктырууда студенттердин физикалык сапаттарын өнүктүрүүнүн материалдары жана каражаттары изилдөөнүн предметине айлантылат. Ушуга ылайык, изилдөөнүн максаты – лыжа спорту аркылуу студенттердин физикалык сапаттарын өнүктүрүүнүн материалдары менен каражаттарын аныктоо болуп саналат. Натыйжада, негизги материалдар катары Жогорку кесиптик билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандарттары, алар боюнча түзүлгөн окуу пландары, анкеталар, тесттер, жумушчу программасы белгиленип, ал эми каражаттар катары лыжа тебүү техникасы менен тактикасына үйрөтүү үчүн ар түрдүү көнүгүүлөр аталат. Автор лыжачы-жарышчыларды даярдоонун каражаттары болгон эң эле ар түрдүү көнүгүүлөрдү колдонуу машыктыруунун максатына ылайык тандаларын жана ал түрдүү факторлордон көз каранды болорун көрсөтөт.*

***Аннотация.** В статье предметом исследования становятся материалы и средства развития физических качеств студентов в лыжной подготовке. Соответственно, целью исследования является определение материалов и средств развития физических качеств студентов посредством катания на лыжах. В результате в качестве основных материалов обозначены государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования, созданная в соответствии с ними учебная программа, анкеты, тесты, рабочая программа, а в качестве средств названы различные упражнения по обучению технике и тактике катания на лыжах. Автор показывает, что использование самых разнообразных упражнений, являющихся средством подготовки лыжников, выбирается в зависимости от цели тренировки и зависит от различных факторов.*

***Abstract.** In the article, the materials and means of development of physical qualities of students in skiing training become the subject of research. Accordingly, the purpose of the research is to determine the materials and means of developing the physical qualities of students through skiing. As a result, the state educational standards of higher professional education, the curriculum created according to them, questionnaires, tests, work program are designated as the main materials, and various exercises for teaching skiing techniques and tactics are named as means. The author shows that the use of a wide variety of exercises, which are means of training ski racers, is chosen according to the purpose of training and depends on various factors.*

***Түйүндүү сөздөр:** изилдөө, лыжа спорту, каражаттар, машыктыруу, материалдар, өнүктүрүү, студенттер, физикалык сапаттар.*

***Ключевые слова:** исследования, катание на лыжах, средства, тренировки, материалы, развитие, студенты, физические качества.*

**Keywords:** *research, skiing, facilities, coaching, materials, development, students, physical attributes.*

**Киришүү.** Азыркы учурда жаш муундардын ден соолугун чыңдоо, аларды сергек жашоо мүнөзүнө үйрөтүү абдан актуалдуу маселелердин бири. Бул ишти натыйжалуу жүзөгө ашырууда лыжа спортунун ролу абдан зор. Бирок, спорттун аталган түрүнө өлкөбүздө анчалык маани берилбей турат. Биз мурдараак бул жааттагы өз изилдөөбүздүн натыйжалары боюнча жазылган бир нече макалаларыбызда өз сунуштарыбызды бергенбиз. Бул макалада бийик тоолуу шарттарда лыжа спортуна машыктырууда студенттердин физикалык сапаттарын өнүктүрүүнү изилдөөнүн материалдары жана каражаттары жөнүндө кеп кылууну туура таптык. Анткени, кыргызстандык изилдөөчүлөр ушул жагдайга анчалык көңүл буруша элек.

**Изилдөөнүн максаты жана милдеттери.** Макаланын негизги максаты - бийик тоолуу шарттарда лыжа спортуна машыктырууда студенттердин физикалык сапаттарын өнүктүрүүнү изилдөөнүн материалдарын жана каражаттарын аныктоо болуп саналат. Ушул максатка ылайык, изилдөөнүн материалдарын талдоо жана изилдөөнүн каражаттарына мүнөздөмө берүү милдеттери астыга коюлат.

**Изилдөөнүн илимий жаңылыгы.** Макалада бийик тоолуу шарттарда лыжа спортуна машыктырууда студенттердин физикалык сапаттарын өнүктүрүүнү изилдөөнүн материалдары жана каражаттары аныкталгандыгы, аларга талдоо жасалып, мүнөздөмө берилгендиги изилдөөнүн илимий жаңылыгын аныктап турат.

**Теориялык жана практикалык мааниси.** Макаланын теориялык жана практикалык мааниси анда козголгон изилдөөчүлүк проблемалар кийинки изилдөөлөр үчүн таяныч боло алгандыгында жана лыжа спорту боюнча окуу куралдарын түзүүдө усулдук көрсөтмө катары колдонула алганында жатат.

**Изилдөөнүн материалдары жана усулдары.** Изилдөөнүн материалдарын Жогорку кесиптик билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандарттары, алардын негизинде бакалавриаттын ар түрдүү даярдоо багыттары үчүн түзүлгөн окуу пландары, студенттердин дене тарбиясы жана спорт менен машыгууга мотивациясын аныктап алуу үчүн анкета, студенттердин баштапкы физикалык даярдык деңгээлин аныктоо үчүн тесттер, лыжа спорту ийриминин окуу-машыгуу сабактарынын жумушчу программасы түзүштү. Ал эми изилдөөнүн жүрүшүндө адабияттар менен таанышуу, аларга анализ кылуу, синтез жүргүзүү, жалпылаштыруу усулдары басымдуу колдонулду.

**Изилдөөнүн натыйжалары.** Макаланын аягында бийик тоолуу шарттарда лыжа спортуна машыктырууда студенттердин физикалык сапаттарын өнүктүрүүнү изилдөөнүн материалдары жана каражаттары аныкталып берилди.

**Талкуулоо.** Бийик тоолуу шарттарда лыжа спортуна машыктырууда студенттердин физикалык сапаттарын өнүктүрүүнү изилдөөнүн материалдары же каражаттары абдан эле көп түрдүү.

**Лыжа спортуна машыктырууда студенттердин физикалык сапаттарын өнүктүрүүнү изилдөөнүн материалдары.** Эң башкы сапта ар башка даярдоо багыттары боюнча Жогорку кесиптик билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандарттары турат. Кийинки жолу мындай стандарттар Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин Кыргыз Республикасынын кесиптик жогорку билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандарттарын бекитүү жөнүндө 2021-жылдын 21-сентябрындагы № 1578/1 буйругу менен бекитилген [18]. Биз мына ушул стандарттардын ичинен билим берүү тармагына тиешеси барларын талдап чыгып, алардын

айрымдарында бүтүрүүчүлөрдүн педагогикалык ишмердүүлүк жаатындагы кесиптик ишмердүүлүгүнүн милдеттеринин катарында төмөнкү милдет астыга коюлганын көрдүк: «Окутуу үчүн коопсуз (психологиялык, социалдык жана физикалык) билим берүү чөйрөсүн түзүү, ар түрдүү курактагы окуучуларда сергек жашоо мүнөзүнүн, жаратылышты коргоонун, энергияны сактоонун, жаратылышты сарамжалдуу пайдалануунун жана климаттын өзгөрүүлөрүнө ыңгайлашуунун көндүмдөрүн калыптандыруу» [10, с. 6; 14, с. 6; 15, с. 5-6;]. Мындан көрүнүп тургандай, бул даярдоо багыттарынын бүтүрүүчүлөрү, келечектеги мугалимдер, балдарда сергек жашоо мүнөзүнүн көндүмдөрүн калыптандырууга жарашы керек. Ал эми бул үчүн аталган көндүмдөр алардын өздөрүндө болуусу шарт. Демек, ЖОЖдун студенттерин алар окуп жаткан учурда спорттун түрлөрү менен машыктырып, алардын жашоосунда сергек жашоо мүнөзүн туруктуу орун-очок алдыруу абзел.

ЖОЖдон педагогикалык даярдоо багыттарында билим алып чыгышкан бүтүрүүчүлөр ээ боло турган маанилүү кесиптик компетенциялардын бири төмөнкү болуп саналат: «... билим берүү процесси үчүн инсанга багытталган билим берүүнүн жана туруктуу өнүктүрүү үчүн билим берүүнүн принциптерине ылайык оптималдуу шарттарды түзүүгө жөндөмдүү (сергек жашоо мүнөзү, жаратылышты коргоо жана жаратылышты сарамжалдуу колдонуу, энергия майнаптуулук, маданий көп түрдүүлүк, гендер, инклюзия ж.б.) (КК-3);» [10, с. 11; 11, с. 8; 12, с. 9; 13, с. 10; 14, с. 9; 15, с. 10]. Ошентип, жогорку окуу жайын аяктаган педагогдор мектептерде окуучулар жамааттарында сергек жашоо мүнөзүн калыптандыруу үчүн оптималдуу шарт түзө алуусу абзел. Бул бардык эле мугалимдерге тиешелүү маанилүү кесиптик компетенция (КК-3) болуп саналып, кесиптик компетенциялардын тизмегинде үчүнчү орунда турат. Андыктан, ЖОЖдордун студенттери окуу процессинде сергек жашоо мүнөзүн алгач өздөрүндө калыптандыруусу, бул үчүн спорттун түрлөрү менен үзгүлтүксүз машыгуусу шарт.

Арийне, 532000 – Дене тарбия жана спорт даярдоо багыты боюнча Жогорку кесиптик билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандартында инсанды окутуу жана тарбиялоо жаатында эки негизги максат астыга коюлат.

Биринчи максат, «...ден соолукту сактоого жана чыңдоого, сергек жашоо мүнөзүн жүргүзүүгө дүйнөкөрүмдүк, мотивациялык-баалуулуктук багыт алуулары менен орнотмолорун калыптандыруусу, алардын ар түрдүү кыймылдык билгичтиктер менен көндүмдөрдү жана алар менен байланышкан билимдерди өздөштүрүүсү, кыймылдык жөндөмдүүлүктөрдү жана жогору ишке жөндөмдүүлүктү өнүктүрүүсү жана өркүндөтүүсү, алардын социалдык мобилдүүлүгүнө жана эмгек базардагы туруктуулугуна түрткү болуучу универсалдуу жана кесиптик компетенцияларга ээ болуусу үчүн дене тарбиясы жана спорт жаатындагы бакалаврларды даярдоо» [9, с. 5].

Экинчи максат болсо, «...турмушка даярдоо жана активдүү жарандык турумду иштеп чыгуу; максатка умтулгандыкты, уюмдашкандыкты, эмгекти сүйүүнү, жоопкерчиликти, жарандуулукту, коммуникациялуулукту, толеранттуулукту тарбиялоо, жалпы маданиятын жогорулатуу, жекече өнүктүрүү» [9, с. 5]. Ошентип, аталган стандартта инсандын, же студенттин бакалаврдын физикалык жана эрктик сапаттарын өнүктүрүүгө, өркүндөтүүгө орчундуу маани берилген. Бул өзүнөн-өзү түшүнүктүү, анткени дене тарбия жана спорт жаатындагы адис – окутуучу, машыктыруучу даярдалып жатпайбы?!

Жогорку окуу жайлардан 532000 – Дене тарбия жана спорт даярдоо багыты боюнча билим алып, окууну аяктаган бакалаврлардын кесиптик ишмердүүлүгү да адамдын физикалык жана эрктик сапаттарын өнүктүрүү маселеси менен түздөн-түз байланышкан.

Алсак, «532000 – Дене тарбиясы жана спорт багыты боюнча бакалаврдын кесиптик ишмердүүлүгү багытталган: адамдын физикалык, психикалык жана функционалдык мүмкүнчүлүктөрүн өркүндөтүүгө; активдүү жана сергек жашоо мүнөзүнүн принциптерин бекемдөөгө, аларды дене тарбиясынын жана спорттун каражаттары менен иш жүзүндө ишке ашырууга; инсанды калыптандырууга, аны жалпы адамзаттык баалуулуктарга жана дене тарбиясы менен спорттун баалуулуктарына чукулдатууга» [9, с. 5].

Эми 532000 – Дене тарбия жана спорт боюнча стандартта бүтүрүүчү ээ болуучу компетенциялар жөнүндө айтылгандардын ичинен темага байланыштуу биз негиздүү деп тапкандарыбызга көңүл буралы:

**«Педагогикалык ишмердүүлүктө:**

**КК-1.** Окуп жаткандарды кыймылдык иш-аракеттерге үйрөтүү жана алардын физикалык жана психикалык сапаттарын өркүндөтүү үчүн зарыл болгон психологиялык-педагогикалык жана медициналык-биологиялык, уюштуруучулук-башкаруучулук билимдер менен көндүмдөргө ээ;

**КК-2.** Дене маданиятынын баалуулуктук дараметин окуп жаткандардын инсанынын жалпы маданиятын, сергек жашоо мүнөзүнүн негиздерин, физикалык көнүгүүлөр жана спорт менен үзгүлтүксүз машыгууларга болгон кызыгууну жана керектөөнү калыптандыруу үчүн колдонууга жөндөмдүү;

**КК-3.** Машыгуучулардын ар түрдүү контингенти бар жалпы билим берүүчү мекемелерде ДМ боюнча окуу машыгууларын жана класстан тышкары спорттук ишти мерчемдөө менен өткөрүүгө, окуу-тарбия процессинде жана сабактан тышкары ишмердүүлүктө окуп жаткандардын өмүрү менен ден соолугун коргоону камсыздоого жөндөмдүү;

**КК-4.** Окуп жаткандар менен тарбиялануучулардын жетишкендиктерин, алардын физикалык жөндөмдүүлүктөрү менен функционалдык абалын диагностикалоонун заманбап усулдарын колдонууга, машыгуучулардын жекече өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен окуу процессин түзөтүүнү жүзөгө ашырууга жөндөмдүү;

**КК-5.** Машыгуучулардын жекече өзгөчөлүктөрүн, гигиеналык талаптарды, климаттык, экологиялык жана башка факторлорду эске алуу менен спорттук-ден соолукту чындоочу машыгуучулардын ар түрдүү формаларын ишке ашырууга жөндөмдүү;

**Машыктыруучулук ишмердүүлүктө:**

**КК-6.** Спорттук машыгуунун теориясын калыптандыруу процессин, дене маданияты жана спорт чөйрөсүндөгү ишмердүүлүктүн медициналык-биологиялык жана психологиялык негиздерин түшүнүүгө жөндөмдүү;

**КК-7.** Балдар менен жаштарда спорттун тандап алган түрү (СТТ) менен машыгууларга болгон мотивацияны калыптандырууга, машыгуучуларды чынчыл спорттук атаандашуунун моралдык принциптерине тарбиялоого жөндөмдүү;

**КК-8.** Алынган илимдерди ар түрдүү жаш курак жана спорттук даярдалгандык үчүн СТТдөгү машыгуу жана мелдешүү ишмердүүлүгүн мерчемдөөдө иш жүзүндө колдонууга жөндөмдүү;

**КК-9.** Балдар-уландар спортунда жана массалык разряддардын спортчулары менен спорттун тандап алган түрү боюнча машыгуу сабактарын өз алдынча өткөрүүгө, травматизмдин алдын алууну жүзөгө ашырууга жөндөмдүү;

**КК-10.** Спорттун тандап алган түрү үчүн актуалдуу болгон педагогикалык текшерүүнүн жана түзөтүүнүн технологияларына, адамдын абалын башкаруунун каражаттары менен усулдарына ээ» [9, с. 10].

Ошентип, 532000 – Дене тарбиясы жана спорт даярдоо багытын окуп бүтүргөн бакалавр адамдын физикалык, психикалык сапаттарын өнүктүрүү жана функционалдык абалын жакшыртуу боюнча бир катар маанилүү кесиптик компетенцияларга ээ болуусу шарт. ЖОЖдордун студенттерин бийик тоолуу шарттарда лыжа спортуна машыктырууда аларда ушул кесиптик компетенцияларда калыптандырууга жакшы түрткү берилет. Ошондуктан, ЖОЖдордо студенттерди бийик тоолуу шарттарда лыжа спортуна машыктыруунун мааниси жетишерлик зор.

Кошумчалай турган нерсе, Жогорку кесиптик билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандарттарынын бардыгында тең, жеке эле 532000 – Дене тарбия жана спорт даярдоо багытынын стандартында эмес, студенттин – келечектеги адистин, ал кандай гана кесиптин ээси болбосун, физикалык сапаттарын өнүктүрүүгө жетиштүү көңүл бурулууга тийиш. Себеби, адистин ден соолугу чың болбосо, ал сергек жашоо мүнөзүнүн көндүмдөрүнө ээ болбосо, анда кесиптик ишмердүүлүктө ийгиликтүү эмгектене албайт, ишмердүүлүк процессинде жакшы натыйжаларга жетише албайт..

Бирок, өкүнүчтүү жагы, жогорудагы стандарттын негизинде ЖОЖдордо 532000 – Дене тарбиясы жана спорт даярдоо багыты боюнча түзүлгөн окуу пландарында лыжа спорту дайыма эле эске алына бербейт. Алсак, 2021-2022-жылдар ичинде И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университетинде, Б. Сыдыков атындагы Жалал-Абад мамлекеттик университетинде, К. Тыныстанов атындагы Ысык-Көл мамлекеттик университетинде ж.б. жогорку окуу жайларда 5320000 – Дене тарбия даярдоо багыты боюнча түзүлгөн окуу пландарында кесиптик циклде лыжа спортуна эле эмес, кышкы спорт оюндарына да орун берилген эмес. Ал эми С. Нааматов атындагы Нарын мамлекеттик университетинде 5320000 – Дене тарбия даярдоо багыты боюнча 2020-жылы түзүлгөн окуу планында Б.1.3 Кесиптик циклдин Өзгөрмөлүү бөлүмүндө, анын ичинде студент тандоочу дисциплиналарда Б.1.3.31 катар номери менен «Кышкы оюндардын түрлөрү» дисциплинасына орун берилген [20, с. 3]. Тилекке каршы, бул ЖОЖдун кийинки жылдарда түзүлгөн окуу планынан аталган дисциплина чыгып калган [21].

Андыктан, биз ЖОЖдогу бардык даярдоо багыттарында билим алып жатышкан студенттерди негизги объект катары алып, аларды дене тарбия предметинин алкагында лыжа спорту боюнча спорттук ийримге тартып, ошол ийримде бийик тоолуу шарттарда студенттерди лыжа спортуна машыктырууда алардын физикалык сапаттарын өнүктүрүүнү мерчемдедик.

Биз адегенде биринчи жана экинчи курстардын студенттеринин дене тарбиясы жана спорт менен машыгууга мотивациясын аныктап алууну туура таптык. Бул үчүн атайын анкета иштеп чыктык. Ал анкета да изилдөөнүн маанилүү бир материалы же каражаты катары колдонулду.

Албетте, студенттерди ар кандай спорттун түрүнө машыктыруудан мурда, алардын физикалык даярдык деңгээлин билүү абдан зарыл. Бул үчүн практикада атайын тесттер колдонулат. Алар дагы изилдөөнүн материалы же каражаты боло алышат. Биз ошондой тесттерди түзүү үчүн негиз катары РФ Президенти В. В. Путиндин демилгеси жана анын 2014-жылдын 24-мартындагы №172 Жарлыгы [22] менен кайра жаратылган «Эмгекке жана коргоого даярмын» Бүткүл россиялык дене тарбия-спорттук комплексин алдык да, С. Нааматов атындагы Нарын мамлекеттик университетинин 1-2-курстарынын

студенттеринин баштапкы физикалык даярдык деңгээлин аныктоочу тесттерди даярдадык. Ушул тесттерди аткаруунун жардамы менен биз университеттин 1-2-курстарындагы улан-кыздардын баштапкы жалпы физикалык даярдык деңгээлин аныктоого жетишти.

Анан, албетте, лыжа спорту ийриминин окуу-машыгуу сабактарынын жумушчу программасын түзүү зарыл болду. Ал бийик тоолуу шарттарда студенттерди лыжа спортуна машыктырууда алардын физикалык сапаттарын өнүктүрүү маселесин түздөн-түз ишке ашыруунун маанилүү материалы жана каражаты болуп берди.

Ошентип, бийик тоолуу шарттарда студенттерди лыжа спортуна машыктыруу аркылуу алардын физикалык сапаттарын өнүктүрүүнүн материалдары менен каражаттары арбын.

Антсе да лыжачы-жарышчыларды машыктыруунун каражаттары туурасында сөздү таза машыгуу көнүгүүлөрү, аларды айкалыштыруу ыктары жаатында жүргүзүү абзел. Бул лыжа жарышы менен машыгуунун спецификасын түшүнүү үчүн зарыл.

**Лыжачы-жарышчыларды даярдоонун каражаттары.** Лыжачыны даярдоо процессинде эрктик жана физикалык сапаттарды өнүктүрүү, лыжа тебүү техникасы менен тактикасына үйрөтүү үчүн ар түрдүү көнүгүүлөрдүн адаттан тыш кеңири тобу колдонулат. Колдонулган көнүгүүлөрдүн ар бири лыжачы-жарышчынын организмине ар тараптуу таасир көрсөтөт, бирок ошону менен бирге даярдоонун тигил же бул милдеттерин чечүү белгилүү бир көнүгүүлөрдү максатка багытталган колдонуудан көз каранды болот.

Лыжачылар үчүн ЖФД (жалпы физикалык даярдык) келечектеги адистешүүсүнөн көз карандысыз бирдей эле жүргүзүлөт. Жай мезгилинде жаш лыжачыларды даярдоодо аларды ар тараптуу өнүктүрүү масатында спорттун башка түрлөрүнөн, негизинен узак кыймылдоо түрүндөгү көнүгүүлөр – велосипед менен сейилдөө, калак шилөө, сууда сүзүү, тең өлчөмдүү чуркоо, спорттук жана кыймылдуу оюндар – кеңири киргизилет. Аларды дозалоо машыгуучунун жаш курагынан, жылдык түрмөктөгү даярдык этабынан жана көп жылдык даярдыгынан көз каранды болот [5].

Мындан тышкары, булчуңдардын негизги топторуна ар түрдүү көнүгүүлөр – оордуктар менен, оордуктарсыз, күчтү, секиргичтикти, ийкемдүүлүктү, тең салмакты жана жеңилденүүгө жөндөмдүүлүктү өнүктүрүү үчүн – кеңири колдонулат.

АФДтын (атайын физикалык даярдык) негизги каражаттары лыжа тебүү жана атайын даярдалган көнүгүүлөр болушат. Атайын даярдалган көнүгүүлөр лыжачынын спецификалык сапаттарынын өнүгүү деңгээлин жогорулатууга, лыжа спортунун тандалган түрүнүн техникасынын элементтерин өркүндөтүүгө түрткү болушат. Аларга ар түрдүү имитациялык көнүгүүлөр жана тренажерлордогу көнүгүүлөр (лыжероллер тебүү) киришет [7].

Бул көнүгүүлөрдү аткарганда (жылдын карсыз мезгилинде) лыжа тебүүгө түздөн-түз катышкан булчуңдардын топтору чыңдалат, ошондой эле лыжа жүрүшү техникасынын элементтери өркүндөтүлөт. Бул көнүгүүлөр кыймылдык мүнөздөмөлөрү боюнча да, күч-аракеттердин мүнөзү боюнча да лыжа тебүүгө окшош болгондуктан, мында физикалык сапаттардын жана кыймылдык көндүмдөрдүн оң багытта өзгөрүүлөрү байкалат.

Азыркы учурда лыжачы-жарышчынын атайын физикалык даярдыгынын негизги каражаты лыжероллер тебүү болуп саналат. Аны колдонуунун кеңейүүсү толук адилеттүү, бирок лыжероллерго бир тараптуу кызыгуу жана машыгуудан башка көнүгүүлөрдү толук чыгарып салуу АФДтын бардык милдеттерин толук чече албайт.

Ошондуктан лыжачы-жарышчыны машыктырууда рельефи татаал жер аркылуу чуркоону кезектештирүү менен аралаш кыймылдоо жана ар башка бийиктиктеги жана узундуктагы дөңсөөлөргө көтөрүлүүнү имитациялоо даярдыкка башка көнүгүүлөр менен катар дайыма кошулууга тийиш.

Ушул каражаттардын карым-катышы жаш лыжачылардын жана алардын булчуңдарынын айрым топторунун даярдалгандык деңгээлинен көз каранды.

Кыш мезгилинде АФДтын негизги каражаты ар түрдүү шарттарда лыжа тебүү болуп саналат. Лыжачынын машыгуусунун жылдык түрмөгүндөгү атайын физикалык даярдык даярдыктын башка түрлөрү – техникалык, тактикалык жана атайын психикалык даярдыктар менен тыгыз байланышкан [2].

Лыжа жарышында машыгуу үчүн көнүгүүлөрдү тандоодо ар түрдүү колдонулуучу көнүгүүлөрдөн көндүмдөр менен сапаттарды лыжа тебүүнүн ыктарына көп же аз көчүрүүнү эске алуу зарыл. Окутуп-үйрөтүүдө көнүгүүлөрдү так тандоо машыгуунун бардык этаптарындагы майнаптуулукту көп жагынан аныктайт.

Лыжачыларды даярдоодо колдонулуучу бардык физикалык көнүгүүлөрдү төмөнкү негизги топторго бөлүшөт:

1. Адистешүүнүн предмети катары тандалып алынган лыжа спортунун негизги түрүнүн – лыжа жарышынын көнүгүүлөрү. Бул топко лыжа тебүүнүн бардык ыктары (лыжа жүрүштөрү, түшүүлөр, көтөрүлүүлөр, бурулуштар ж.б.у.с.) киришет. Ушул көнүгүүлөрдүн бардыгы ар түрдүү варианттарда жана ар башка усулдар менен аткарылышат.

2. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр, алар өз кезегинде эки топчого бөлүнүшөт: а) жалпы өнүктүрүүчү даярдоочу көнүгүүлөр; б) спорттун башка түрлөрүнөн көнүгүүлөр. Биринчи топчого предметтерсиз жана предметтер (толтурулган топтор, гантелдер, көмөкчү буюмдар – оордуктар, ядролор ж.б.) менен жасалуучу ар түрдүү көнүгүүлөр киришет. Өнөктөштөрдүн жана серпилгич буюмдардын (желим, серпилгич амортизаторлор ж.б.у.с.) каршылыгы бар көнүгүүлөр да ушул топко кошулат. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр жаш лыжачыларды, ошондой эле жаңы баштагандар менен төмөнкү разряддардагы лыжачыларды машыктырууда кыйла кеңири колдонулат [3; 5].

Экинчи топчого спорттун башка түрлөрүнөн (жеңил атлетикадан, калак шилөөдөн, спорттук оюндардан, сууда сүзүүдөн ж.б.) көнүгүүлөр киришет. Бул көнүгүүлөр негизинен жылдын карсыз мезгилинде лыжачыда зарыл физикалык сапаттарды өнүктүрүү үчүн колдонулат. Көнүгүүлөр колдонулуучу түрдөн негизги түргө – лыжа жарышына физикалык жүктөрдүн оң көчүрүлүүсү байкалгандай кылып тандалат. Алсак, чыдамкайлыкты өнүктүрүү үчүн – рельефи татаал жер боюнча кросс чуркоо; күчтүк чыдамкайлыкты өнүктүрүү үчүн – узак убакыт калак шилөө; шамдагайлыкты, кыймылдардын координациясын жана ылдамдыгын өнүктүрүү үчүн спорттук оюндар (баскетбол, гандбол, футбол) ж.б.у.с. колдонулат.

Атайын көнүгүүлөр да эки топчого бөлүнүшөт: а) атайын даярдоочу; б) атайын жетелөөчү, жакындатуучу. Атайын даярдоочу көнүгүүлөр лыжа жарышына колдонмолуу физикалык жана эрктик сапаттарды өнүктүрүү үчүн колдонулат. Атайын жетелөөчү көнүгүүлөр лыжа тебүүнүн ыктары техникасынын элементтерин үйрөтүү максатында пайдаланылат [8].

Атайын көнүгүүлөр тобуна белгилүү бир кыймылдарга, лыжа тебүүнүн ыктарында (мисалы, түртүлүүдө) катышкан булчуңдардын өзүнчө топторуна тандалма таасир кылуучу көнүгүүлөр, ошондой эле имитациялык көнүгүүлөрдүн (бир орундагы жана кыймылдагы) кеңири топтому киришет. Имитациялык көнүгүүлөр техниканын жекече

элементин да, бир нече элементтерин да өркүндөтүүдө колдонула алышат. Тренажерлорду колдонуу (лыжероллер тебүү) атайын көнүгүүлөрдүн таасир этүү мүмкүнчүлүктөрүн кыйла кеңейтет.

Лыжачыларды машыктырууда колдонулуучу атайын көнүгүүлөрдүн топтому азыркы учурда жетишерлик кеңири. Муну менен бирге, коюлган милдеттерге жана колдонуу методикасына жараша бир эле көнүгүүлөр (мисалы, имитациялык көнүгүүлөр жана лыжероллер тебүү) даярдоочу дагы, жетелөөчү дагы көнүгүүлөр катары колдонула алышарын белгилөө зарыл.

Даярдык мезгилинин башында аз-маз көлөмдө колдонулуучу имитациялык көнүгүүлөр техниканын элементтерин үйрөтүү жана өркүндөтүү каражаты катары колдонулушат. Күзүндө бул көнүгүүлөрдү колдонуунун көлөмү менен интенсивдүүлүгү көбөйөт да, алар атайын сапаттарды өнүктүрүүгө түрткү болушат [6].

Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү тандалган түрдүн – лыжа жарышынын – өзгөчөлүктөрүнө ылайык тандоо өзгөчө маанилүү. Лыжачыларды даярдоодо өзүнчө физикалык сапаттарды өнүктүрүүгө артыкчылыктуу таасир кылуусу боюнча классификациялануучу көнүгүүлөрдүн кеңири топтому түзүлгөн.

Мындай бөлүштүрүү бир аз шарттуу, анткени көнүгүүлөрдү, мисалы, ылдамдыкка багытталган, аткарууда башка сапаттар да, алсак, булчуңдардын күчү да өнүгүшөт. Ар түрдүү көнүгүүлөрдү узак аткаруу кандайдыр бир даражада чыдамкайлыктын жалпы деңгээлин жогорулатууга да түрткү берет.

Чыдамкайлыкты өнүктүрүүгө багытталган көнүгүүлөр:

- орто жана узак аралыктарга чуркоо (жолчо боюнча жана кросс);
- рельефи татаал жер боюнча аралаш кыймылдоо (басуу менен чуркоону, чуркоо менен көтөрүлүүнү имитациялоону кезектештирүү);
- калак шилөө (байдаркалык, элдик, академиялык);
- орто жана узак аралыктарга сууда сүзүү;
- велосипед тебүү (шоссе боюнча жана кросс) ж.б.

Чыдамкайлыкты өнүктүрүүгө бардык көнүгүүлөр этапка, мезгилге, жаш куракка жана даярдыкка жараша ченемдүү интенсивдүүлүктө жана узактыкта аткарылышат.

Күчтү өнүктүрүүгө багытталган көнүгүүлөр:

1. Өз салмагы менен оордукка көнүгүүлөр:

- жерге жатып жана брусьяда колду бүгүү жана түзөө;
- бийик турникте жана илмектерде тартылуу;
- турникте жана илмектерде асылуудан күч менен чыгууга өтүү;
- буттун жардамысыз аркан менен чыгуу;
- бир бутта жана эки бутта отуруп туруу;
- жаткан абалдан же гимнастикалык стенкага асылып бутту бурчка көтөрүү жана, тескерисинче, буттар бекитилип жаткан абалдан денени көтөрүү.

2. Сырткы оордуктар (штанга, гириялар, гантелдер, толтурулган топтор, таштар ж.б. көмөкчү предметтер) менен көнүгүүлөр:

- көрсөтүлгөн предметтерди бир же эки кол менен ар түрдүү багыттарда ыргытуулар, жулкуулар, түртүүлөр, тартуулар;
- колдорду жана денени (предметтер менен) айландырган кыймылдар жана эңкейүүлөр (предметтер менен).

3. Өнөктөш менен каршылыктагы көнүгүүлөр (колдор, дене менен ар түрдүү кыймылдар



ж.б.у.с.), кол менен басуу, өнөктөш бугтан кармайт, ушундай эле абалда жарышуу ж.б.у.с.

4. Серпилгич предметтер (желим амортизаторлор жана бинттер, эспандерлер) менен каршылыкта ар түрдүү абалда көнүгүү, булчуңдардын бардык топтору үчүн ар түрдүү кыймылдар.

5. Тренажерлордогу көнүгүүлөр. Ар түрдүү абалдарда дененин бардык бөлүктөрү жана булчуңдардын топтору үчүн блоктор менен оордуктарды тартуусу бар ар түрдүү тренажерлор колдонулат.

Оордуктардын чоңдугу, кайталоолордун саны, эс алуунун интервалдары жана көнүгүүлөрдү айкалыштыруу лыжачылардын жынысына, курагына, даярдалгандыгына жана квалификациясына, ошондой эле булчуңдардын айрым топторунун күчүнүн өнүгүү деңгээлине жараша тандалат (ар бир лыжачынын өнүгүүсүндөгү кемчиликтерди жекече жоюу үчүн) [1].

Ылдамдыкты өнүктүрүүгө багытталган көнүгүүлөр:

- кыска аралыктарга чуркоо (30-100 м);

- ордунан жана чуркап келип бийиктикке, узундукка секирүүлөр жана көп секириктер (жеке, үчтүк, бештик ж.б.у.с.);

- спринтердик чуркоо көнүгүүлөрү; - спорттук оюндар.

Ылдамдыкты өнүктүрүүгө бардык көнүгүүлөр максималдуу ылдамдыкта (интенсивдүүлүктө) аткарылышат, кайталоолордун саны аны азайтканды баштаганга чейин, ошондой эле спортчулардын курагы менен даярдалгандыгына жараша болот.

Шамдагайлыкты өнүктүрүүгө багытталган көнүгүүлөр:

- спорттук оюндар;

- акробатиканын элементтери;

- кошумча кыймылдары, бурулуулары жана тегеренүүлөрү бар секирүүлөр менен секирүү көнүгүүлөрү;

- кыймылдардын координациясын өнүктүрүү үчүн атайын көнүгүүлөр.

Шамдагайлыкты өнүктүрүүдө көнүгүүлөрдүн комплекстерин дайыма жаңыртып туруу зарыл, анткени алар спортчу үчүн жаңы болгон чакта гана зарыл майнап көрсөтүшөт. Өздөштүрүлгөн көнүгүүлөрдү колдонуу шамдагайлыкты жана кыймылдардын координациясын өнүктүрүүгө түрткү болушпайт [1].

Ийкемдүүлүктү өнүктүрүүгө багытталган көнүгүүлөр:

- амплитудасы күчөөчү айландырма жана серпилгичтүү көнүгүүлөр (колдор, бугтар жана дене үчүн);

- өнөктөштүн жардамы менен аткарылуучу айландырма жана серпилгичтүү кыймылдар (амплитуданы күчөтүү үчүн).

Ийкемдүүлүктү өнүктүрүүгө бардык көнүгүүлөр көп жолу, амплитудасын акырындап күчөтүү менен кайталап колдонулат, аларды ар биринде бир нече кайталоодон сериялар менен жасаган жакшы. Ийкемдүүлүктү өнүктүрүүгө өспүрүм куракта, болжол менен 11-14 жаштарда өзгөчө көңүл буруу керек, ал мына ушул убакта баарынан жеңил өнүктүрүлөт.

Тең салмактуулукту өнүктүрүүгө багытталган көнүгүүлөр:

- айландырма жана айлантма кыймылдар (колдор, бугтар жана дене үчүн), ошондой эле кичирейтилген таянычта отуруп туруулар;

- чоңойтулган таянычта ошонун эле өзү;

- туруксуз (солкулдаган) таянычта ошонун эле өзү;

- таянычтардын ошол эле түрлөрүндө басуу, чуркоо жана секирүүлөр; - вестибулярдык аппаратты өнүктүрүү үчүн атайын көнүгүүлөр.

Ушул сапатты өнүктүрүүгө жана вестибулярдык аппараттын кызматтарын өркүндөтүүгө атайын көнүгүүлөр да чоң көлөмдө колдонулушат:

- башты алдыга, артка, оңго, солго эңкейтүүлөр;

- башты айландыруу жана буруулар (1 с 2 кыймыл), баш менен ар кыл абалда ылдам кыймылдар (1 с 2-3 кыймыл);

- ордунда жана кыймылда 180 жана 360°ка бурулуулар;

- денени эңкейтүүлөр жана айландырма кыймылдар, алдыга, артка, капталга тоголонуулар, ошону эле көп ирет андан ары жогору секирүү же секирип баратып 90-180°ка бурулуулар менен жасоо ж.б. айлантма мүнөздөгү көнүгүүлөр [3].

Мындан тышкары, тең салмактуулукту өнүктүрүүчү дагы, муундарды бекемдөөчү дагы ар түрдүү тренажерлор (туруксуз, айланма, термелме, тегеренме таянычтагы) колдонулушат.

Ылдамдыктык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү үчүн ар түрдүү секирүүлөр жана секирүү көнүгүүлөрү колдонулушат: ордунан, бир буттап жана эки буттап ар түрдүү баштапкы абалдардан (бүткүл таманына же бутунун башына терең отуруудан) жана ар түрдүү багыттарда (жогору, алдыга, дөңсөөгө жогору, тоскоолдукка секирүү ж.б.у.с.) көп жолу секирүүлөр. Бардык секирүү көнүгүүлөрүн оордуктар менен аткарууга болот. Секирүүлөрдү аткарууда түртүлүүнүн максималдуу жогору ылдамдыгына жетишүү абдан маанилүү [4].

Ылдамдыктык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүү үчүн айрым секирүү көнүгүүлөрүн убакытка максималдуу ылдамдыкта аткаруу максатка ылайыктуу, мисалы, 10 же 20 м кесиндиде эки буттап секирүү, ошол эле, бирок бийиктиги 80 см 5 тоскоолду өтүү менен ж.б.у.с. Колдун жана ийиндин булчуңдарынын ылдамдыктык-күчтүк сапаттарын өнүктүрүү үчүн сырткы оордуктар (толтурулган топтор, ядролор, гантелдер), ошондой эле өз салмагынын оордугу менен ар түрдүү көнүгүүлөр колдонулат. Булчуңдардын ар кыл топтору үчүн ар кыл көнүгүүлөрдөгү оордуктардын чоңдугу кичинеден (13-15 кайталоолор) орточого (25 жана андан көп кайталоолор) чейин өзгөрөт, бирок эч качан чоң жана чектүү болбойт.

Бардык көнүгүүлөр динамикалуу мүнөздө – жогору (оордуктун чоңдугуна жеткиликтүү) ылдамдыкта аткарылышат. Көнүгүүнү лыжа жүрүштөрүнүн мүнөзүнө чукулдатуучу ар түрдүү амортизаторлорду жана эспандерлерди колдонууга болот. Бирок бул көнүгүүлөрдө ылдамдыктык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүүдө күч-аракеттердин чоңдугу жана кыймылдардын ылдамдыгы лыжа тебүү үчүн көндүм болгондон ашууга тийиш. Таяк менен, таяксыз дөңсөөгө көтөрүлүүнү имитациялоону да, бирок жогору темпте аткарылуучу, ылдамдыктык-күчтүк көнүгүү деп эсептөөгө болот [16].

Саналып өткөн топтордон жана мисал келтирилген көнүгүүлөрдөн комплекстер түзүлөт. Мында көнүгүүнү аткаруунун шарты анын багытталгандыгын жана аны колдонуудан түпкү майнапты өзгөртө аларын эске алуу зарыл. Алсак, тегиз жер (жолчо) боюнча жогору ылдамдыкта чуркоо ылдамдыкты өнүктүрөт, ал эми тоого чуркоо булчуңдардын күчүн өнүктүрүүгө түрткү болот.

Лыжачы-жарышчыларды машыктырууда күчтү, күчтүк чыдамкайлыкты, ылдамдыкты, шамдагайлыкты жана ийкемдүүлүктү жогору өнүктүрүүнүн жалпы фонунда жалпы жана атайын (ылдамдыктык) чыдамкайлыкты жана ылдамдыктык-күчтүк сапаттарды өнүктүрүүгө негизги көңүл бурулат. Атайын көнүгүүлөр лыжа спортунун ар кыл түрлөрүндө спортчуларды даярдоодо кеңири колдонулат. Лыжа жарышында лыжа

тебүүнүн ыктарынын техникасынын элементтерин өркүндөтүү үчүн имитациялык көнүгүүлөр жана лыжероллер тебүү пайдаланылат. Бирок жай мезгилинде карды алмаштыргыч же жасалма кар боюнча лыжа тебүү кеңири таралуу алган жок [17].

Жаш лыжачы-жарышчыларды даярдоодо лыжа тебүү ыктарынын техникасын үйрөтүү жана өркүндөтүү үчүн, ошондой эле физикалык сапаттарды өнүктүрүү үчүн негизинен чоң лыжачыларды даярдоодогу эле каражаттар (көнүгүүлөр) колдонулат.

Негизги айырма тигил же бул көнүгүүлөрдү колдонуу көлөмүндө жатат. Мисалы, жаңы баштаган өспүрүмдөрдө жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн чоң тобу көп, ал эми атайын сапаттарды өнүктүрүүгө көнүгүүлөр аз колдонулат; акырындап (курактын жогорулоосу жана даярдалгандык деңгээлинин өсүүсү менен) бул карым-катыш өзгөрөт. Колдонулуучу көнүгүүлөрдү дозалоо жаш курагынан, тигил же бул сапаттарынын өнүгүү деңгээлинен, жалпы даярдалгандыгынан жана көп жылдык даярдыктын этабынан көз каранды болот.

Улан куракта колдонулуучу көнүгүүлөрдү мерчемдөөдө жеткиликтүүлүк, тутумдуулук жана уланмалуулук принциптери эске алынууга тийиш [19].

Ошентип, лыжачы-жарышчыларды даярдоонун каражаттары болгон эң эле ар түрдүү көнүгүүлөрдү колдонуу машыктыруунун максатына ылайык тандалат жана ал түрдүү факторлордон көз каранды болот. Эң башкысы, лыжачы-жарышчыны машыктырууда колдонулган көнүгүүлөр түпкү максатты – лыжачы-жарышчынын физикалык сапаттарын өнүктүрүүнү ийгиликтүү чечүүсү абзел.

**Корутунду.** Бийик тоолуу шарттарда лыжа спортуна машыктырууда студенттердин физикалык сапаттарын өнүктүрүүнү изилдөөнүн материалдарын жана каражаттарын талдоонун аягында төмөнкүдөй тыянактарды чыгарууга болот:

1. Изилдөөнүн материалдарын Жогорку кесиптик билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандарттары, алардын негизинде бакалавриаттын ар түрдүү даярдоо багыттары үчүн түзүлгөн окуу пландары, студенттердин дене тарбиясы жана спорт менен машыгууга мотивациясын аныктап алуу үчүн анкета, студенттердин баштапкы физикалык даярдык деңгээлин аныктоо үчүн тесттер, лыжа спорту ийриминин окуу-машыгуу сабактарынын жумушчу программасы түзөт.

2. Изилдөөнүн каражаттары катары лыжачы-жарышчылардын физикалык сапаттарын өнүктүрүүчү көнүгүүлөр, анын ичинде жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр менен атайын көнүгүүлөр алат.

3. Кыргыз Республикасынын бийик тоолуу аймактарынын климаттык шарттарында жаш муундардын ден соолугун чыңдоо, аларды сергек жашоо көндүмдөрүнө үйрөтүү максатында лыжа спортунун каражаттарын колдонуу жакшы натыйжаларды берет.

## Колдонулган адабияттардын тизмеси:

1. **Авдеев, А. А.** Построение тренировочного процесса лыжников-спринтеров массовых разрядов в подготовительном периоде годового цикла [Текст]: автор. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. А. Авдеев. – Санкт-Петербург, 2007. – 23 с.
2. **Баталов, А. Г.** Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках [Текст]: методические разработки для слушателей факультета повышения квалификации и студентов ГЦОЛИФКа / А. Г. Баталов. – М.: ГЦОЛИФК, 2001. – 38 с.
3. **Баталов, А. Г.** Подходы к моделированию индивидуальных целевых систем соревнований высококвалифицированных лыжников-гонщиков [Текст] / А. Г. Баталов, Н. А. Храмов // Олимпийский бюллетень / РГАФК, ЦОА. – М.: ФиС, 2002. - №6. – 31 с.
4. **Верхошанский, Ю. В.** Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 331 с.
5. **Волков, Н. И.** Биохимические основы выносливости спортсмена [Текст] / Н. И. Волков // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №3. - 54 с.
6. **Гилязов, Р. Г.** Дополнительные средства и методы тренировки высококвалифицированных лыжников-гонщиков [Текст]: методические разработки для студентов, слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / Р. Г. Гилязов. – М.: Теория и практика физической культуры. - 2000. - №2. - 20 с.
7. **Головачев, А. И.** Актуальные проблемы российского лыжного спорта [Текст] / А. И. Головачев // Вестник спортивной науки. - 2010.- № 3. - 57 с.
8. **Горбунов, С. А.** Динамика функционального состояния квалифицированных лыжников в соревновательном периоде [Текст] / С. А. Горбунов // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №11. - 37 с.
9. **Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования** [Текст] / Направление: 532000 – Физическая культура и спорт. Квалификация: Бакалавр. – Бишкек, 2021. – 15 с.
10. **Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования** [Текст] / Направление: 550100 – Естественно-научное образование. Квалификация: Бакалавр. – Бишкек, 2021. – 15 с.
11. **Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования** [Текст] / Направление: 550200 – Физико-математическое образование. Квалификация: Бакалавр. – Бишкек, 2021. – 15 с.
12. **Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования** [Текст] / Направление: 550300 – Филологическое образование. Квалификация: Бакалавр. – Бишкек, 2021. – 18 с.
13. **Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования** [Текст] / Направление: 550400 – Физико-математическое образование. Квалификация: Бакалавр. – Бишкек, 2021. – 18 с.
14. **Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования** [Текст] / Направление: 550600 – Художественное образование. Квалификация: Бакалавр. – Бишкек, 2021. – 17 с.

**15. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования** [Текст] / Направление: 550700 – Педагогика. Квалификация: Бакалавр. – Бишкек, 2021. – 20 с.

**16. Джапаридзе, Ю. О.** Сила, выносливость, скорость [Текст] / Ю. О. Джапаридзе // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 4. - 36 с.

**17. Илькин, А. Н.** Индивидуальный спринт – современный формат соревнований по лыжным гонкам [Текст] / А. Н. Илькин. // В мире научных открытий. - 2012. - №5. - 160 с.

**18. Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлигинин Кыргыз Республикасынын кесиптик жогорку билим берүүнүн мамлекеттик билим берүү стандарттарын бекитүү жөнүндө 2021-жылдын 21-сентябрындагы №1578/1 буйругу** [Текст] // Кут билим, 2021-жыл, 3-декабрь

**19. Листопад, И. В.** Скоростно-силовая подготовленность лыжников-гонщиков разной квалификации и методика ее совершенствования [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук:

13.00.04 / И. В. Листопад. – Москва, 1983. – 26 с.

**20. С. Нааматов атындагы Нарын мамлекеттик университети** [Текст] 532000 – Дене тарбиясы даярдоо багытынын окуу планы. – Нарын, 2020-ж, 24-август.

**21. С. Нааматов атындагы Нарын мамлекеттик университети** [Текст] 532000 – Дене тарбия жана спорт даярдоо багытынын окуу планы. – Нарын, 2022-ж, 30-июнь

**22. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»** [Текст] / Указ Президента РФ. – 2014.