

2006-273

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
КЫРГЫЗСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ  
(КГУ И. АРАБАЕВА - СОУЧРЕДИТЕЛЬ)

Диссертационный совет Д 13.05.302

270

На правах рукописи  
УДК 371:371.126:378:...

**АСАНОВ ТОКСОНБАЙ ОЗУБЕКОВИЧ**

Кыргызская национальная спортивная борьба «күрөш»  
в системе физического воспитания студентов

13.00.01 - общая педагогика

13.00.04 - теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической  
культуры

Автореферат

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Бишкек – 2006

Работа выполнена на кафедре физического воспитания и спорта Кыргызского Национального университета им. Жусупа Баласагына

**Научный руководитель** - доктор педагогических наук,  
профессор Анаркулов Х.Ф.

**Официальные оппоненты:** - доктор педагогических наук,  
профессор Ким В.Л.,

- кандидат педагогических наук,  
доцент Букуева М.О.

**Ведущая организация** - Кафедра теории и методики  
физической культуры и  
спорта Казахской академии  
спорта и туризма.

Защита состоится «26» сентября 2006 г. в «15<sup>00</sup>» часов на заседании диссертационного совета Д 13.05.302 по защите диссертации на соискание ученой степени доктора (кандидата) наук при Кыргызской академии образования (соучредитель – КГУ им. И. Арабаева) по адресу: 720040 г. Бишкек, Эркиндик, 25, КАО.

С диссертацией можно ознакомиться в Научной библиотеке Кыргызской академии образования.

Автореферат разослан «25» августа 2006 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета,  
к.п.н. с.н.с.

*Ибраева*

Н.И. Ибраева

### Общая характеристика работы

**Актуальность темы исследования.** В Кыргызской Республике ведется активный поиск, форм и методов позволяющих повысить качество подготовки будущих высококвалифицированных специалистов для народного хозяйства.

В поисках путей повышения эффективности системы физического воспитания в высших учебных заведениях, все актуальнее становится положение о том, что важным средством оптимизации учебно-воспитательного процесса являются занятия Кыргызской национальной спортивной борьбой «күрөш» (в дальнейшем «күрөш»). Возросшее внимание, как теоретиков, так и практиков к данной проблеме объясняется тем, что возрастает роль народных средств физического воспитания и на этой основе повышения эффективности обучения и воспитания молодежи.

Педагогический процесс становления молодого специалиста в целом - явление исключительно сложное. Чтобы сделать учебно-воспитательные воздействия более целенаправленными и эффективными, необходимо определить сам факт воздействия, дать педагогическую характеристику всему процессу становления молодого специалиста. В качестве одного из главных усилий становления молодого специалиста, выступает неуклонное совершенствование умственных и двигательных способностей, как критериев его профессиональной пригодности.

Введение «күрөш» в программу физического воспитания высших учебных заведений, обеспечит преемственность учебного материала в школе и в ВУЗе, позволит использовать наиболее прогрессивную форму физического воспитания – спортивную специализацию и на этой основе решить наиболее сложную задачу – подготовку молодого высококвалифицированного специалиста и овладение нормативными требованиями республиканского физкультурного комплекса «Ден Соолук».

Президент республики Курманбек Бакиев, выступая на национальном форуме, посвященном государственной политике в области физической культуры и спорта отметил, что «...только восемь из сотни кыргызстанцев занимаются физкультурой или каким-либо видом спорта. В десять раз по сравнению с «советскими» временами сократилось количество действующих стадионов, игровых площадок, детско-юношеских спортивных школ. Восемьдесят процентов школьников и студентов, как показывают результаты медицинских обследований, страдают различного рода отклонениями от своей возрастной физической нормы».

Другим обстоятельством, подтверждающим актуальность выбранной нами темы, является **недостаточность разработки** проблем использования «күрөш» в учебно-воспитательном процессе в вузах республики. Следует отметить, что имеются отдельные работы, раскрывающие различные аспекты использования Кыргызских национальных видов спорта, подвижных игр и физических упражнений в физическом воспитании (Ф.Е. Байман, 1972; М.К. Саралаев, 1998; Д. Омурзаков, Ю. Мусин, 1972; У.Ж. Калилов, Б.Х. Анаркулов, 2004; Х.Ф. Анаркулов 2003; и др.). Они частично затрагивают многие вопросы, традиционно относящиеся к теории и методике физического воспитания, спортивной тренировке, оздоровительной и адаптивной физической культуре, формированию навыков ведения здорового образа жизни и др. Вместе с тем, следует отметить, что в последние годы в республике не проводилось достаточно глубокое исследование по использованию «күрөш» в системе физического воспитания студентов.

**Цель исследования:** определение значения Кыргызской национальной борьбы «күрөш» в общей системе физического воспитания студентов.

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние физического воспитания в вузах и его влияние на сформированности спортивных интересов, физическую подготовленность и успеваемость студентов.

2. Выявить эффективность воздействий занятий «күрөшом» на развитие физических способностей, свойства внимания, оперативного мышления у студентов в период обучения в вузе.

3. Установить эффективность экспериментальной методики физического воспитания студентов.

4. Разработать и обосновать учебной программы по физическому воспитанию («күрөшү») для студентов вузов.

**Научная гипотеза** сводилась к тому, что занятия Кыргызской национальной спортивной борьбой «күрөш», позволит существенно повысить физическое развитие, физическую подготовленность, работоспособность, а также психофизиологические качества студентов.

**Научная новизна** – исследования состоит в том, что:

– выделена принципиальная возможность и эффективность методики проведения занятий по физическому воспитанию со спортивной направленностью для студентов;

– разработано содержание учебной программы по Кыргызской национальной спортивной борьбе «күрөш» (физическому воспитанию) и методики ее освоения для студентов вузов в период обучения в вузе;

– получены новые экспериментальные данные характеризующие воздействия «күрөш» на психофизиологические качества студентов;

– учитывая состояние обескураженной проблемы, автор впервые проводит комплексное исследование, направленное на улучшение физического развития, физическую подготовленность, работоспособность, а также психофизиологические качества студентов.

**Проблема исследования:** содержание и научно-обоснованные подходы методического обеспечения физического воспитания студентов.

**Объектом исследования:** является педагогический процесс, проводимый со студентами – күрөшистами.

**Предмет исследования** – определение закономерностей использования «күрөш» в системе физического воспитания студентов.

**Методологической** основой данного исследования являлись общепсихологические принципы научности, системности, закон отрицания отрицания. При рассмотрении результатов собственных экспериментов использовали принципы: от единого к общему, взаимосвязи качественных и количественных характеристик, всестороннего анализа и взаимосвязи процессов и явлений с опорой на факты как источника знания. Исследование базируется на общетеоретических положениях физического воспитания, изложенных в работах Анохина П.К. (1975), В.А. Вишневого (1991), Ю.И. Евтушок (1982), Ю.Ф. Жабина (1976), Г.Д. Иванова (1977), Е.П. Ильина (1983), Л. П. Матвеева (1998), Т. Мойдунова (2000), Н.Г. Озолина (1986), Е.М. Оя (1974), В.М. Платонова (1998), Попенченко В.В. (1979), Пуни А.Ц. (1997), Н.И. Шарабакина (1977), А.А. Тер-

Ованесян (1978), Х.Ф. Анаркулова (2003), М.К. Саралаева (1998), М. Таникеева (1998) и другие.

**Практическая значимость** исследования состоит:

– в разработке структуры программы по физическому воспитанию («күрөш») на I-IV курсах при двухразовых занятиях в неделю для основного учебного отделения вузов;

– в проведениях по систематизации программы преподаванию күрөш; а

– в конкретизации цели, задач на каждый год обучения и оптимального соотношения средств общефизической и специальной подготовки в соответствии с физической и технической подготовленностью студентов-күрөшистов.

Результаты настоящего исследования могут быть использованы при организации и планировании учебного процесса по физическому воспитанию в вузах Кыргызской Республики в целом.

**Методы исследования.** В процессе исследования применялись такие методы как теоретический анализа и обобщения литературных материалов, педагогический эксперимент, анкетирование, опрос, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

**Источники исследования:** источники включают в себя официальные общегосударственные документы: Указ Президента Кыргызской Республики «Об образовании», законы Кыргызской Республики «О физической культуре и спорту», «О Кыргызских национальных видах спорта». Кроме того, использовались соответствующие работы философского, педагогического, психологического, социально-педагогического, медико-биологического характера. Были приняты во внимание республиканский физкультурный комплекс «Ден Соолук», Единая спортивная классификация Кыргызской Республики, Программа по Кыргызской национальной спортивной борьбе «күрөш» для коллективов физической культуры и студентов Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта.

**Ведущая идея.** Реальное улучшение использования Кыргызской национальной спортивной борьбы «күрөш» в системе физического воспитания студентов.

**Этапы исследования.** На первом этапе (1999-2001) учебные годы изучались научная литература по избранной проблеме, уточнялись и обосновывались тема исследования, определялась методологическая сторона вопроса, устанавливалось требование к средству в условиях организованного педагогического процесса, связанного с использованием «күрөш».

На втором этапе (2001-2002 учебный год) проводились социально-педагогические исследования путем анкетирования студентов. Выявлена принципиальная возможность и эффективность проведения занятий по «күрөшү». Разработана экспериментальная программа физического воспитания с применением «күрөш» и методика ее освоения.

На третьем этапе (2002-2003 учебный год) осуществлялся основной эксперимент по апробации разработанного содержания программы физического воспитания по «күрөшү». Определялось физическое состояние студентов, поступающих на первый курс (за последние 3 года) и в динамике обучения. Проводилась оценка физического развития, физической подготовленности и работоспособности студентов, а также состояния их здоровья.

На четвертом этапе (2003-2004 учебный год) педагогический эксперимент был организован и проводился в течение (1999-2004 учебные годы) на кафедре

физического воспитания Кыргызского Национального университета им. Ж. Баласагына. В обучающем педагогическом эксперименте участвовало 80 студентов (4 группы). Систематизировались и обобщались опытно-педагогические работы, определялись выводы и практические рекомендации.

**База исследования.** Такой базой служил учебно-воспитательный процесс в котором использовалась Кыргызская национальная борьба «күрөш». Этот процесс был организован на студентах I-IV курсах указанного курса.

**Личный вклад диссертанта** также заключается:

- в теоретическом и экспериментальном обосновании использования «күрөш» в системе физического воспитания студенческой молодежи;
- в разработке рекомендации по использованию «күрөш» в целях физического воспитания студентов;
- во внедрении в учебно-воспитательный процесс физического воспитания Кыргызского Национального университета им. Ж. Баласагына «күрөш»;
- в многолетней спортивной (действующей) и педагогической деятельности автора данной работы;
- в опубликовании ряда публикации по теме исследования.

**На защиту** выносятся следующие основные положения:

- научные основы использования «күрөш» в целях физического воспитания студентов со спортивной направленностью; возможно в данное время эффективнее по сравнению международно-признанными видами спортивной борьбы и упражнениями;
- оригинальные результаты педагогического эксперимента: занятия борьбой «күрөш» оказывает положительное воздействие на сформированности спортивных интересов, физическую подготовленность и успеваемость студентов;
- содержание учебной программы по физическому воспитанию («күрөш» со спортивной направленностью) на четыре года обучения в вузе;
- выводы и научно-практические рекомендации по вопросам использования «күрөш» в системе физического воспитания студентов.

**Обоснованность и достоверность исследования.** Исследование проведено с учетом приоритетных направлений реформирование высшего образования, средств и методов воспитания, обеспечивающих разностороннее развитие и совершенствование с учетом возможностей студенческой молодежи. При этом были приняты во внимание сложившиеся объективные и субъективные трудности в области разносторонней подготовки занимающихся студентов физической культурой и спортом.

**Достоверность** результатов исследования обеспечивается применением наиболее адекватных и надежных методов научного обобщения, строгим соблюдением принципа корректности способов статистической обработки материалов, реализацией принципа многократности в ходе проверки вероятности изменений экспериментальных показателей, влияющих на самостоятельность научных выводов и заключений. В этих целях применялись наиболее прогрессивные способы и приемы интерпретации фактов, обнаруженных в ходе исследования.

**Апробация работы.** Материалы диссертации доложены и обсуждены на научно-педагогических конференциях Кыргызского Национального университета им. Ж. Баласагына (1999-2005гг.), на конференциях кафедры физического воспитания КНУ им. Ж. Баласагына (1999-2005гг.), Кыргызской государственной академии физической культуры и спорта (2000-2004гг.), на Всероссийской конференции кафедр физического воспитания университетов в городе Москва (2004-2006гг.).

**Основное содержание** диссертации опубликовано в международных и республиканских изданиях в виде 10 статей.

**Структура диссертации.** Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения. Список литературы включает в себя 195 наименований, из них 5 вышло в свет в дальнем и ближнем зарубежье. Диссертация включает 15 таблиц.

### Основное содержание работы

**Во введении** обоснована актуальность проблемы, сформулированы цели и задачи, указан объект, предмет, гипотезы, ведущая идея исследования, описаны методы сбора фактического материала, определены основные положения, выносимые на защиту, показана научная новизна, теоретическая и практическая значимость работы, личный вклад диссертанта.

**В первой главе** «Теоретические и методические основы изучаемой проблемы» - рассматриваются сложившиеся представления о роли и месте физического воспитания в Вузах, влияние занятий физическим воспитанием, выявляется отношение студентов к занятиям со спортивной направленностью.

Система физического воспитания в Вузе созданные за многие годы непрерывно совершенствуются. В.Н. Нестеров выделяет два этапа этого процесса (1980), доведенный, особенностью которого являлось систематическое увеличение времени, отводимого в учебных группах на физическое воспитание студентов. И послевоенный этап, который характеризуется улучшением качества учебного процесса, увеличением объема двигательной активности за счет плотности занятий и совершенствовании методики обучения.

Наиболее многочисленными являются исследования, посвященные изучению динамики развития студентов (Л.Г. Амиров 1976; Э.А. Виру 1980; В.А. Вишневский 1991; Ю.А. Генявичес 1979; Б.М. Гзовский 1973; Г.Д. Иванов 1997). Изучаются улучшение показателей физического развития, физической подготовленности и функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов, что объясняется как возрастным становлением морфологических форм и физиологических функций, так и регулярными занятиями физической культурой и спортом (О.М. Аннамедов, 1980; Б. Турусбеков, А.Х. Анаркулова, 2003; В.И. Блинов, 1980; Ю.И. Евтушок, 1969; В.Н. Нестеров, 1980; и др.).

Т. Мойдунов (2000), В.Н. Нестеров (1980) и др. указывают на темпы повышения физической подготовленности и наибольший прирост показателей физического развития отмечают на 2 курсе, объясняя тем, что именно в данный возрастной период происходит наиболее существенные положительные сдвиги в формах и функциях организма студентов.

Все большее внимание проявляет к себе проблема охраны здоровья студентов. Н.К. Павлова, И.А. Александрова, изучая студентов Якутского государственного университета, приходят к выводу о хорошем состоянии здоровья поступающей в вуз молодежи. По данным В.Х. Магмузова, В.А. Тюниной, Л.А. Сидневой и др. из всего числа осмотренных студентов 1-5 курсов Ташкентского государственного университета 87,7% были практически здоровы (1991).

Вместе с тем Т. Мойдунов (2000) из Жалалабатского государственного университета выявили 40-50% студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Среди студентов, страдающих хроническими заболеваниями, наиболее частыми являются хронический тонзиллит, хронический холецистит, хронические гастриты, неврозы.

Анализируя заболеваемость студентов, А.П. Зинченко пришла к выводу, что их основной причиной является умственная перегрузка.

Подавляющее большинство авторов на основании медицинских исследований и педагогических наблюдений делают следующий вывод: путь к укреплению здоровья студентов лежат через систематические и регулярные занятия физической культурой на протяжении всех лет обучения в вузе (В.В. Абрамов, В.А. Линаберг, К.Р. Рудзитас; 1986; А.В. Чоговадзе, 1984).

Из анализа исследований, касающихся объема времени отводимого на занятия физической культурой в вузах, видно, что 2 часа обязательных и 2 часа факультативных на 1-3 курсе, недостаточно, для достижения оптимального уровня физического уровня, физического развития и физической подготовленности студентов.

Отдельные зарубежные специалисты (Е. Фольке, Х. Бекерт, 1968) рекомендуют строго соподчинять содержание спортивных занятий с физическим состоянием студентов. Спортивная направленность, характерная для физического воспитания в вузах республики (Т.Мойдунов, 2000) распространяется на занятия со студентами, имеющими недостатки в состоянии здоровья (Т.Ө. Асанов, 2000).

Высокую значимость интеллектуального звена в уровне подготовленности спортсменов доказывают данные, полученные в исследованиях по умственной работоспособности (Б.Г. Аннаев, 1968; Т.Ө. Асанов, 2000; Ю.М. Блудов, 1983; Н.И. Шарабакин, 1997), отмечается, что темп и ритм умственной работы, умение быстро анализировать материал, менять план действий действительно входит в структуру умственных способностей человека.

На важность внимания, направленность его объема, устойчивость связей в процессе занятий борьбой «күрөш» указывается во многих работах (М.К. Саралаева, 1998, Б.Х. Анаркулова, 2004 и др.).

Физические и умственные способности формируются и проявляются в условиях как общей, так и специфической спортивной деятельности.

Специфика спортивной деятельности «күрөшиста» проявляется в том, что мышечные напряжения, разнообразные положения тела и активные действия соперника, использующего различные сковывающие действия (захваты, дожимы с полумоста), могут также существенным образом влиять на отдельные функции «күрөшиста» (А.Х. Анаркулова, 2001).

Б.Т. Турусбеков, А.Х. Анаркулова (2004) показали, что после различных физических нагрузок, функции организма изменяются в разных направлениях и величинах. Однако степень этих изменений и быстрота восстановления зависит от многих факторов: от степени силы, интенсивности, продолжительности нагрузок, от функционального состояния, индивидуальных и психологических особенностей, физической подготовленности, мотивации испытуемых лиц, а также и от возраста испытуемых.

Благодаря концентрации и сосредоточению внимания повышается внутренняя собранность спортсмена, скорость реакции и способность проявить максимальное усилие (У.Ж. Калилов, 2003), и это позволяет нам предположить, что на «полумосту», в стойке «күрөшисты» ведут себя с разной активностью, которая обуславливается их

способностью и умением связывать статистическое усилие с активностью физических и умственных способностей.

«Күрөш» требует непрерывного наблюдения за соперником в меняющихся ситуациях и быстрого реагирования на них. Реакция «күрөшиста» на внешние раздражители относится к типу сложных реакций выбора (А.Х. Анаркулова, 2003, Б.Х. Анаркулов, 2003, У.Ж. Калилов, 2003) выявили, что показатели реакции – своеобразные характеристики скорости переработки информации, и они определяют успешность осуществления единоборства.

Перенная работа, которую выполняет «күрөшист» во время поединков более сложна, чем равномерная, так как, предъявляет повышенные требования к организму спортсменов. Выражается это постоянным изменением положения спортсмена, резким и многократным изменением темпа поединка, различными структурами двигательных актов.

Изучив соответствующую литературу, проведя опрос респондентов, ведущих специалистов по борьбе, и обобщив их практический опыт, мы пришли к выводу о необходимости создания программы по Кыргызской национальной спортивной борьбе «күрөш» для вузов. Так, на примере разработанной программы по «күрөшү» можно существенно повысить физическое развитие, физическую подготовленность, работоспособность, а также психомоторные качества студентов.

Таким образом, особое внимание при этом уделялось изучению состояния физического воспитания в вузах и его влияние на сформированности спортивных интересов, физическую подготовленность и успеваемость студентов, выявление эффективности воздействий занятий «күрөша» на развитие физических способностей, свойств внимания, спортивного мышления у студентов, разработке и обоснованию содержания учебной программы по физическому воспитанию («күрөша») для студентов вузов.

В плане изучения особая роль принадлежала избранным методам исследования изучения и обобщения литературных материалов; анкетный опрос, педагогическое наблюдение, педагогические тестирование физических и психофизических качеств с помощью инструментальных методик и специальных тестов, методы оперативного контроля интенсивности учебного процесса; педагогический эксперимент, графический метод, метод математической статистики.

Во-второй главе «Результаты педагогического эксперимента и их обсуждения» – отмечается, что студенты вузов имеют высокую учебную нагрузку, постоянно испытывают нехватку времени, и посещать секционные занятия, вынесенные на сетку учебного расписания, становится очень затрудненным, а для многих практически невозможным.

Занятий по «күрөшү», включенные в расписании, должны рассматриваться не как учебная нагрузка, а как средство активного переключения и восстановления сил после напряженной умственной работы по другим учебным дисциплинам и подготовки к последующим занятиям.

В соответствии с разработанной нами программой для студентов I-IV курсов основного отделения, с которыми проводился наш обучающий педагогический эксперимент, была разработана структура учебного процесса (таблица 1), где каждый этап обучения подчинялся решению следующих задач:

– на 1 курсе в адаптации организма студентов к условиям вуза средствами физического воспитания; создания основы для физического совершенствования студентов в соответствии с требованиями разработанной программы (курёша);

– на 2 курсе – развитие физических качеств, повышение общей физической работоспособности и сдача нормативов комплекса «Ден Соолук»; совершенствование умений навыков в избранном виде спорта (курёша);

Таблица 1.

Распределение программного материала по часам в экспериментальных и контрольных группах

Группа, средства, курс	ЭГ «А»		ЭГ «Б»		КГ	
	1-2	3-4	1-2	3-4	1-2	3-4
<b>Теория</b>	20	20	20	20	20	20
<b>Практика</b>	140	174	136	178	-	-
Специальная физ. подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики «курёша»						
Гимнастические упражнения	10	10	12	12	24	12
Легкая атлетика	32	18	30	14	24	12
Туризм	8	4	8	4	18	12
Спортивные игры	20	12	22	12	102	130
Кроссовая подготовка	24	16	24	12	38	16
Народ. подвижные игры	14	14	16	16	24	-
Стрельба	4	4	4	4	-	-
Вид по выбору	-	-	-	-	40	64
Прием контр. и зачетн. нормат. требований	8	8	8	8	-	8
Инструкторско-судейская практика	10	10	16	10	-	-
<b>Итого</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>280</b>	<b>280</b>

– на 3 курсе – для всех студентов повторно сдать нормативы комплекса «Ден Соолук»; для тех, которые успешно сдали комплекс «Ден Соолук», ставилась задача по совершенствованию техники и тактики в борьбе «курёш» с дальнейшим совершенствованием их физических качеств;

– на 4 курсе – стояла задача достижения максимального результата в избранном виде спорта в процессе целенаправленных занятий.

Общая стратегическая цель: к окончанию IV курса овладеть основными приемами «курёша» и показать результат 2-3 спортивного разряда. Тактические цели для экспериментальной группы (ЭГ «А») и ЭГ «Б» были различными:

– для ЭГ «А» - на 1 курсе успешно выполнить нормативы комплекса «Ден Соолук», к окончанию 2 курса овладеть основными приемами «курёша» и показать результаты 3 спортивного разряда (2-3 курсах в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся), на 4 курсе выполнить 2 разряд;

– для ЭГ «Б» - на 1 курсе повысить уровень физической подготовленности студентов, направляя усилия на всестороннее развитие всех физических качеств в выявленных подгруппах, на 2 курсе – успешно сдать нормативы республиканского

физкультурного комплекса «Ден Соолук» и выполнить требования программы, на 3 курсе – овладеть основными приемами «курёша», на 4 курсе выполнить 3 спортивный разряд.

В экспериментальных группах занятия носили комплексный характер. От 35 до 55% времени отводилось на прохождение программного материала и 45-65% на специальную подготовку.

Циклы, предусматривающие специальную подготовку, также характеризовались комплексным подходом к построению занятий: в зависимости от состава учебной группы, 15-35% времени отводилось на общую физическую подготовку и 45-65% на «курёш» в зависимости от курса.

Теоретический раздел программы является обязательным для всех групп, разница только в том, что для экспериментальных групп был сделан уклон на «курёша». Практический раздел начинался с сдачи контрольных нормативов легкоатлетической подготовки от 15% времени в начале цикла и до 10% в конце его в ЭГ «А», соответственно в ЭГ «Б» - 10% в начале и 15% времени в конце.

Перед занятиями на этом этапе становилась задача преимущественного воспитания выносливости. Объем времени отводился в ЭГ «А»-75%, в ЭГ «Б» до 80-85%.

На втором этапе (сентябрь) на общую физическую подготовку в ЭГ «А» отводилось 17-23% времени, в ЭГ «Б»-28-33%.

На специальную физическую подготовку в ЭГ «А» отводилось 17-23% времени, в ЭГ «Б»-70-73% времени от занятий.

Следующий цикл, построенный на основе разностороннего программного материала по спортивным и подвижным играм, стрельбе, решал задачи комплексного воспитания физических качеств.

Обучающий эксперимент показал пути решения педагогических задач на протяжении четырех лет обучения с учетом разработанной программы.

Характеризуя динамику физической подготовленности ЭГ в сравнении с аналогичными данными КГ, необходимо отметить, что в той и другой группе на всем протяжении эксперимента наблюдается положительные сдвиги в показателях. Особенно они значительны к окончанию 2 курса. На 3 и 4 курсах по отношению к 2 курсу они незначительные (таблица 2).

Абсолютный прирост на всех этапах исследования выше в ЭГ. Анализ показывает, что в обеих группах наблюдается положительная динамика. Так жизненная емкость легких к окончанию 2 курса в ЭГ «А» увеличилась на 334 см<sup>3</sup>, а в ЭГ «Б»- 388 см<sup>3</sup>, а к концу четвертого курса в ЭГ «А» прирост уже составлял 494 см<sup>3</sup>, в ЭГ «Б»-667 см<sup>3</sup>.

Сила правой кисти студентов ЭГ «А» к окончанию эксперимента увеличилась на 7,7 кг, а в ЭГ «Б» - 8,7 кг; сила левой кисти в ЭГ «А» на 6,8 кг, а в ЭГ «Б» - на 8,9 кг.

Анализ динамических сдвигов в показателях физического развития позволил сделать, что прирост результатов в абсолютных числах выше в ЭГ «Б», чем в ЭГ «А».

Необходимо отметить, что по всем параметрам в обеих группах наблюдаются положительные сдвиги. Однако, абсолютный прирост, особенно в физиометрических показателях, значительно выше в экспериментальных группах, жизненная емкость легких за IV года обучения в ЭГ увеличилась на 580 см<sup>3</sup>, а в контрольных – 317 см<sup>3</sup>, прирост в силе правой кисти в ЭГ составил 8,7 кг. в КГ-6,8 кг, в силе левой кисти в 7,9 кг, в КГ-6,6 кг. Наиболее интенсивный прирост конечных результатов по отношению

к исходным в ЭГ был получен в пробе Руффье, отражающий позитивные изменения в работоспособности сердечно-сосудистой системы (27.08%), при  $P < 0.001$ , в КГ показатели практически остались без изменений ( $P > 0.05$ ). Урежение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в ЭГ в среднем на 4,48 удара в минуту (в КГ-на 1,31 удара) при темпах прироста в 5,95% (в КГ-1,70) отмечено высокой достоверностью внутригрупповых различий конечных и исходных показателей на уровне  $P < 0,001$  (в КГ- $P > 0,05$ ), а также значимость различий конечных показателей между группами на уровне  $P < 0,001$ .

Достоверно значимое увеличение данных Гарвардского степ-тестов в ЭГ в среднем на 7.87 условных единиц ( $P < 0,001$ ) по сравнению с аналогичными показателями в КГ (1.8 условных единиц,  $P < 0,005$ ) характеризует наибольшие позитивные изменения в реакциях на физическую подготовку у испытуемых ЭГ.

Одним из важных периодов в нашем исследовании был эксперимент по определению и совершенствованию психомоторных качеств: объем, распределение, переклечение и концентрация внимания, оперативное мышление.

Для нахождения, показа и чтения вслух 25 чисел в таблицах Шульте в арифметическом порядке (от 1 до 25) меньше всего времени затратили студенты 2 курса (среднее время чтения 5 таблиц –  $38,9 \pm 9,9$  с), они превышали данные 4 курса на 2,1% ( $P < 0,005$ ). Различие в показателях объема внимания в КГ и студентов 4 курса составляет 53,4% ( $P < 0,001$ ). Можно предположить, что скорость чтения одной таблицы Шульте адекватно отражает изменения объема внимания у студентов на различных курсах при занятиях «куршом».

При исследовании распределения внимания у студентов, наилучшие показатели выполнения цифрового теста 12,75 наблюдалась у студентов 3 курса. Студенты 4 курса уступили студентам 3 курса (разница со студентами 3 курса составили 10,3%, второго курса-9,2%,  $P < 0,05$ ).

По данным среднего времени, затраченного на отыскание одной цифры, показатели 4 курса превышали данные контрольной группы на 40,8% ( $P < 0,001$ ).

Каждым переключением внимания в корректурном тесте 4х30 с выявились изменения в исследуемых показателях. Эти изменения у различных групп большей частью совпадали по направлению, но различались по величине.

За первые 30 с наибольшее количество просмотренных букв оказалось у студентов 4 курса по показателям интенсивности внимания ( $103,6 \pm 24,9$ ), уступили на 1,2% данным студентам 3 курса ( $P < 0,05$ ). Например, контрольная группа уступала студентам 4 курса на 77% ( $P < 0,001$ ).

Первое направление внимания вызвало у большинство студентов занимающихся «куршом» (за исключением 4 курса), снижение показателей в объеме работы в среднем на 3,0%, в интенсивности на 5,3%. Существенное снижение наблюдалось у студентов 3 курса (соответственно 6,1% и 7,1%),  $P < 0.05$ . Наилучший средний показатель интенсивности во 2 курсе 30 секундном отрезке времени был у студентов 4 курса  $101,6 \pm 27,0$ . Динамика изменения показателей интенсивности по группам во втором отрезке аналогична с данными первого 30 секундного отрезка.

Во втором переключении внимания показатель интенсивности в следующем отрезке увеличивалась по отношению к первому отрезку в среднем на 5,4% ( $P < 0,05$ ).

После третьего переключения внимания показатель интенсивности по сравнению с данными предыдущего отрезка времени уменьшился в среднем на 32% и по сравнению с данными второго 30-секундного отрезка времени увеличился в среднем на 6,4% ( $P < 0,05$ ). Следовательно, после третьего переключения показатели

Таблица 2.

Характеристика физической подготовленности студентов экспериментальных (ЭГ, n=40) и контрольных (КГ, n=40) групп

Показатели	Группа	$\bar{X} \pm m$	$t_1$	$P_1$	$\bar{X} \pm m$	$t_2$	$P_2$	$\bar{X} \pm m$	$t_3$	$P_3$
Бег 100 м (с)	ЭГ	14,47+0,15	5,65	0,05	13,49+0,06	1,0	0,05	13,42+0,05	0,87	>0,05
	КГ	14,32+0,09	3,96	0,05	13,80+0,08	1,50	0,05	13,74+0,07	0,6	>0,05
Бег 1000 м (с)	ЭГ	196,7+2,5	4,16	0,05	183,9+1,13	0,81	0,05	182,9+1,09	0,63	>0,05
	КГ	200,1+0,95	8,12	0,05	187,0+0,99	0,85	0,05	187,2+0,84	0,15	>0,05
Прыжки в длину с места (см)	ЭГ	211,5+2,27	8,92	0,05	237,3+1,65	0,81	0,05	239,7+1,28	1,15	>0,05
	КГ	223,3+1,83	4,05	0,05	234,0+1,46	0,08	0,05	234,5+1,46	0,24	>0,05

внимания у испытуемых оказалось на более высоком уровне, чем после первого переключения.

Тенденция улучшения переключения внимания при занятии «куршом» выявлена в средних показателях интенсивности внимания в течение выполнения всего теста. Так студентам 4 курса уступает контрольная группа на 52,0% ( $P < 0,001$ ), третьему курсу на 19,7% ( $P < 0,001$ ), второму курсу на 6,9% ( $P > 0,05$ ).

Таким образом, влияние занятий со спортивной направленностью на некоторые психомоторные качества студентов подтверждали эффективность предлагаемой программы.

Выявлено, что показатели успеваемости студентов ЭГ выше, чем в КГ. При двух разовых (2x2) занятиях по четыре часа в неделю у студентов, занимающихся «куршом», средний балл за зимнюю экзаменационную сессию 2002-2003 учебном году был на 0,21 выше, чем у студентов не занимающихся «куршом» (в ЭГ -3,92, а в КГ -3,71).

Средний балл за весеннюю экзаменационную сессию у студентов занимающихся «куршом», составил 3,85, у студентов не занимающихся «куршом» - 3,69, или 0,16, ниже. За 2000-2001 учебный год средний балл за зимнюю сессию у студентов, ЭГ был 4,16, у студентов КГ 3,92, т.е. разница составляла 0,24. Средний балл за весеннюю сессию у студентов занимающихся «куршом» составил 4,07, у студентов не занимающихся «куршом» - 3,88, или на 0,19 ниже. Улучшение успеваемости в ЭГ объясняется сугубо педагогическим воздействием «курша», которая в силу повышенных требований и физической, и умственной подготовленности студентов способствует постоянному проявлению некоторых психомоторных качеств: внимание, самодисциплина, переключения внимания и т.п.

Студенты КГ в 2002-2003 учебном году пропустили из-за болезни в среднем 22 занятия. Студенты ЭГ, пропустили из-за болезни 9 занятий, т.е. на 25,1% меньше, чем в КГ. Учет числа заболеваний, выполненный в 2002-2003 учебном году показал, что в КГ число пропущенных занятий увеличивается, а в ЭГ – продолжается снижаться и составляет 5-7 занятий, что меньше на 21-25%, чем в КГ.

Уменьшение пропусков при занятиях «куршом» объясняется повышенным интересом к физическому воспитанию и эффективности в отношении спортивных достижений в избранном виде спорта, а также высокой интенсивностью занятий в целом в течение педагогического эксперимента оказал положительное воздействие на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных систем организма студентов.

Таким образом, результаты опытно-экспериментальной работы полностью подтвердили гипотезу настоящего исследования, практическую значимость теоретических положений исследования в оптимизации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов, путем использования «курша».

### Заключение

Исследование использования Кыргызской национальной спортивной борьбы «курш» в системе физического воспитания студентов позволило достичь небезынертных научно-методических результатов.

Анализ научно-исследовательской, общепедагогической и специальной литературы по педагогике физической культуры, спортивной тренировки показывает, что представители многих народов и прежде всего стран СНГ определили не только

специально теоретическое, но и конкретное практическое значение. При этом они обратили особое внимание на эффективность двигательной подготовки в деле развития физических, умственных и психомоторных качеств занимающихся.

Однако, этого нельзя сказать о разработке необходимых рекомендаций по использованию «курша» в современных уроках физического воспитания студентов.

Разносторонний педагогический анализ «курша», изучение научной литературы об ее существовании, апробация выявленных в ходе исследования позволил сделать следующие выводы:

1. Включить «курш» в систему физического воспитания студентов. Ее содержание убеждает в наличии у нее соответствующих возможностей, органической связи «курша» и международно-признанных видов борьбы, которое следует использовать в организованном педагогическом процессе.

2. Установить, контингент студентов первых курсов университета неоднороден по сформированности спортивных интересов, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности и развитию некоторых психомоторных качеств:

- у 68,0% студентов интерес к занятиям физической культурой сложился до вуза, у 13,7% сформировался интерес на 1 курсе, у 17% не были сформированы к окончанию обучения;

- у 30-32% - желание заниматься определенным видом спорта не подкреплялся функциональной готовностью, у 85-90% степенью сформированности двигательных навыков в избранном виде спорта;

- у 60-70% - студентов первого курса при диспансеризации выявляются отклонения в состоянии здоровья, из 20-25%, на подготовительную 10-15%, на основную 60-70%. У остальных студентов фиксируется одновременно несколько заболеваний;

- в показателях функциональной физической подготовленности наблюдаются разброс: ЖЕЛ колеблется в пределах 1200-6000 см<sup>3</sup>, силе кисти 10-90 кг, в беге на 100 м-12,2-18,8 с., в прыжках в длину с места 110-296 см, в подтягивании на перекладине 1-35 раз, в беге на 1000м-230-280 с.

3. Выявлено, что в процессе обучения по физическому воспитанию в вузе с использованием общей программы 40-50% студентов не выполняют программных требований;

- из числа неуспевающих студентов 70-80% не выполняют нормативы в беге на 100м, 10-15% в других видах упражнения входящих в республиканский физкультурный комплекс «Ден Соолук»;

- 25-30% студентов на третьем курсе и 15-20% на четвертом курсе не могут выполнить весь комплекс нормативных требований комплекса «Ден Соолук».

4. Разработать и обосновать содержание учебной программы по физическому воспитанию («курша») для студентов. Данная программа позволила:

- провести комплектование учебных групп в зависимости состояния здоровья студентов, их желания совершенствоваться в избранном виде спорта, соответствия физической и технической подготовленности требованиям избранного вида спорта;

- систематизировать программный материал для студентов I-IV курсов с учетом цикличности в планировании учебного процесса, замкнутости циклов, логической взаимосвязи отдельных циклов, которая исходит из дидактических



принципов в обучении и задач всестороннего развития физических и некоторых психомоторных качеств, необходимых молодому специалисту;

– учесть индивидуальные особенности и динамические изменения физического состояния студентов и выявить оптимальные средства, методы и методические приемы для каждого цикла учебного процесса.

5. Педагогический эксперимент показал целесообразность:

– общей спортивной направленности при использовании средств конкретного национального вида спорта в соответствии с возможностями контингента;

– преимущественного решения на 1-2 курсах задач по повышению общей физической подготовленности студентов и сглаживания различий в развитии физических качеств с использованием материала, рекомендованного разработанной программой;

– на 3-4 курсах преимущественного решения задач по повышению физической, технической и психомоторной подготовленности студентов средствами избранного вида спорта;

– комплексного построения занятий, при котором обязательными составляющими в определенных соотношениях являются материал различных разделов программы и средств конкретного вида спорта.

6. Доказана эффективность воздействия занятий «курешем» по разработанной программе на некоторые показатели психомоторных качеств:

– показатели переключения внимания КГ уступают показателям ЭГ;

– для первого курса – 0,5% ( $P > 0,05$ ), второго курса – на 6,9% ( $P > 0,05$ ),

– третьего курса – на 19,7% ( $P < 0,001$ ) и для четвертого курса 52% ( $P < 0,001$ ).

– различие показателей объема внимания составляют 53,4% % ( $P < 0,001$ ), в пользу ЭГ;

– показатели распределения внимания для ЭГ превысили на 40,8% % ( $P < 0,001$ ), данные КГ.

7. Внедрение экспериментальной программы в практику физического воспитания студентов университета способствовало улучшению состояния здоровья студентов, а следовательно, и их посещаемости занятий. Число пропущенных по болезни занятий студентами ЭГ на 21-25% меньше, чем в КГ.

8. Сравнительный анализ успеваемости студентов ЭГ и КГ показал, что показатели успеваемости студентов ЭГ выше в среднем на 0,25 балла.

Результаты исследования приводят к убеждению в том, что теоретически обоснованное и методически выверенное использование в вузовской практике «куреша» доказывает необходимость ее в деле повышения физических, умственных, психомоторных и иных качеств, в решении проблем «гармонизации» студенческой молодежи.

Вместе с тем, проведенное исследование выявило ряд нерешенных вопросов. К ним можно отнести необходимость изыскания дополнительных возможностей для повышения физических качеств, умственных способностей, и т.д. Требуется к себе внимание и вопрос некоторой модернизации «куреша», в соответствии с современными международными требованиями, создания на их основе специальных студенческих кружков (секции).

Результаты, полученные в ходе исследования, позволяют предложить ряд рекомендаций по дальнейшему развитию теоретических и методических основ физического воспитания («куреша»).

1. Нельзя упускать из вида, что Кыргызская национальная спортивная борьба «куреш» имеет большое значение в деле воспитания студентов, в нем закреплены приемы и способы всестороннего развития молодежи, оригинальные основы кыргызской народной педагогики, близкие студентам.

2. Осуществлять формирование учебных групп, объединяющих студентов по проявленному интересу к тому или иному виду спорта, по степени сформированности двигательных умений и навыков, требуемых для избранной специализации, по уровню физической подготовленности.

3. Систематизировать программный материал по годам и циклам обучения, исходящая из разделения студентов и учитывающая цикличность в планировании учебного процесса: объем и последовательность прохождения разделов программы в семестре, в учебном году, за весь период обучения, замкнутость циклов; сдача нормативных требований программы и их логическую взаимосвязь:

а) на 1-2 курсах направить основное внимание не решение задач повышения, общей физической подготовленности студентов, используя материал программы, что является необходимым условием для сдачи нормативных требований и для создания основы дальнейшего совершенствования в конкретном виде спорта.

б) на 3-4 курсах направить основное внимание на решение задач специальной подготовленности студентов в избранном виде спорта, в рамках подготовки и выполнения конкретных нормативов.

4. Учитывать при комплексном построении занятий определенное соотношение средств физического воспитания в зависимости от курса обучения и цикла прохождения программного материала. При этом следует предусматривать их систематическое применение на занятиях. Во всех случаях соблюдать требования преемственности, особой направленности обучения и воспитания, сочетания должной системности в формировании навыков и умений, повторяемости и тренировки, организации контроля за ходом освоения учебных материалов, результатам физической подготовленности и т.п.

#### Список опубликованных работ по теме диссертации

1. Состояние и перспективы физического воспитания в вузах //Физическая культура и спорт на пороге нового тысячелетия. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 45 летию Кыргызского государственного института физической культуры. – Бишкек: КГИФК, 2000. – С.172-175 (в соавторстве с Анаркуловым Х.Ф.).

2. Научные основы совершенствования программы по спортивной борьбе //Физическая культура и спорт на пороге нового тысячелетия. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 45 летию Кыргызского государственного института физической культуры. – Бишкек: КГИФК, 2000. – С.175-180 (в соавторстве с Анаркуловым Х.Ф.).

3. Влияние занятий спортивной борьбой на физические и умственные способности //Физическая культура и спорт на пороге нового тысячелетия. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 45-летию

Кыргызского государственного института физической культуры.- Бишкек: КГИФК, 2000. - С.180-186.

4. Исследования состояния здоровья студентов, занимающихся физической культурой //Физическая культура и спорт на пороге нового тысячелетия. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 45-летию Кыргызского государственного института физической культуры. – Бишкек: КГИФК 2000. - С. 257-261.

5. Исследование влияния занятий по Кыргызской национальной борьбе «күрөш» на физические качества студентов.//Теория и методика физической культуры, Алмата, 2001.-№2. - С.30-31 (в соавторстве с Анаркуловым Х.Ф.).

6. Исследование отношений к занятиям по «курешу» со спортивной направленностью//Известия вузов, 2004.- С.175-176.

7. Научное обоснование исследования кыргызской национальной спортивной борьбы «куреш» в системе физического воспитания студентов//Известия ВУЗов, 2004. - С.185-187 (в соавторстве с Анаркуловым Х.Ф.).

8. Учебная программа по кыргызской национальной борьбе «куреш» для студентов вузов//Известия ВУЗов, 2004. №2.- С.156-159.

9. Влияние занятий по кыргызской национальной спортивной борьбе «куреш» на некоторые психомоторные качества и успеваемость студентов. Материалы VIII Межуниверситетской научно-методической конференции. – Москва: МГУ им. Ломоносова, - 2004.- С.63-64 (в соавторстве с А.М. Кенжеевым, Д.Б Токтобасым).

10. Моделирование соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля. Материалы II Республиканской научной конференции «Педагогические и медико-биологические аспекты физвоспитания и спортивных тренировок в Киргизии», посвященной 35-летию Кыргызского ГИФК. – Фрунзе, 1990.-С. 106-107. (в соавторстве с Т.Ө., Кулматовым К.З., Джапаралиевым В.Т.).

Токсонбай Озубекович Асановтун:  
«Кыргыз улуттук спорт күрөшүнүн, студенттерди  
дене тарбиялоодогу багыты».

13.00.01. Жалпы педагогика.

13.00.04. Дене тарбиялоо ыкмасы жана теориясы, спорттук машыгуулар, ден-соолуктуу чындоонун көнүгүүлөрү.

## РЕЗЮМЕ

**Негизги сөздөр:** Сабак берүүчү-машыктыруучу, окуучу-балбан, дене-тарбиялоо, программалык материал, сапаттуулук.

**Изилдөө объектиси:** Ж. Баласагын КУУнин студенттеринин арасында өткөрүлүчү күрөш процессии.

**Илимий жаңылык:** күрөш спортуна кызыккан студенттерди ар кандай ыкмалар менен күрөшүүгө үйрөтүү. ЖОЖдо окуп жаткан студенттерди, кыргыз улуттук спорту болгон күрөштүн методикалык ыкмаларын үйрөтүүчү окуу куралы менен даярдоо. Дененин чымыр өсүшүнө, күрөштүн оң таасиринин тийиши, иш жүзүндө далилдөө мазмуну, окутуучунун багыты, дененин кыймылынын абалы, аң-сезим өсүшүнө тийгизген таасири, студенттердин катышусу жана жетишүүсү.

Педагогикалык салыштыруу төмөнкү жыйынтыктарды көрсөтө алды: күрөш спорту жалпысынын контингенттин мүмкүнчүлүгүнө жараша болот. 1-2 курстар үчүн күрөшкө тарбиялоо сабагынан тапшырмасы жалпы дене түзүлүшүнүн чымырланышына жана чындалышына алып келет: 3-4 курста күрөш сабагынын таасири акыл эсти жакшыртат, күч-кубат берип, сабакты андан ары комплекстүү өздөштүрүүгө шарт түзөт.

Күрөш менен машыгуу эс акылдын эффективдүү жакшырышына таасирин тийгизет. КГ көңүл бурууда анын көрсөткүчтөрү ЭГ салыштырмалуу азырак көрсөтмөдө. 1-курста-0,5 (P<0,05), болсо 2-курста -6,09 (P<0,05), 3-курста- 19,7 (P<0,001), жана 4-курста 52 (P<0,001) түзгөн. Эки көрсөткүчтүн айырмасы төмөнкүдөй: 53,4 (P<0,001) болсо, КГ көрсөткүчүнүкү үчүн 40 (P<0,001) түзгөн.

Текшерүү программасы студенттердин ден-соолугунун чындалышы жана жетиштүү жана сабакка катышуу 21-25 өскөнүнө машыгуулардын таасиринин тийишин белгилейт. Алардын жетишүүсү 0,25 баллды түзгөн.

на диссертационное исследование Асанова Токсонбая Өзүбековича: «Кыргызская национальная спортивная борьба «күрөш» в системе физического воспитания студентов» по специальностям:

13.00.01- Общая педагогика.

13.00.04-Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.

**Ключевые слова:** преподаватель-тренер, студент - күрөшист, физическое воспитание, программный материал, физические качества.

**Цель исследования:** оптимизация учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию студентов, путем использования «күрөша».

**Объект исследования:** педагогический процесс, проводимый со студентами – күрөшистами КНУ им. Ж. Баласагына.

**Научная новизна:** выделена принципиальная возможность и эффективность методики проведения занятий по физическому воспитанию с спортивной направленностью со студентами – күрөшистами; разработано содержание учебной программы по Кыргызской национальной спортивной борьбе «күрөш» и методики ее освоения для студентов вузов в период обучения в вузе; получены новые экспериментальные данные характеризующие воздействие «күрөша» на развитие физических качеств, физической направленностью, к преподавателю, к системе преподавания, содержание экспериментальной программы, экспериментального материала, физического развития, изменения функционального состояния, психомоторные качества, успеваемость и посещаемость студентов.

Педагогический эксперимент показал целесообразность: общей спортивной направленности при использовании «күрөша» в соответствии с возможностями контингента; преимущественного решения на 1-2 курсах задач по повышению общей физической подготовленности студентов и сглаживания различий в развитии физических качеств с использованием «күрөша»; на 3-4- курсах преимущественного решения задач по повышению физической, технической и психомоторной подготовленности студентов; комплексного построения занятий.

Доказана эффективность воздействия занятий «күрөшем» на некоторые психомоторные качества: переключения внимания КГ уступают показателям ЭГ; для 1 курса – 0,5 ( $P > 0,05$ ), 2 курса – на 6,9 ( $P < 0,05$ ), 3 курса – на 19,7% ( $P < 0,001$ ), и 4 курса – на 52% ( $P < 0,001$ ); различие показателей объема внимания составляют 53,4% ( $P < 0,001$ ) в 40,8% ( $P < 0,001$ ) для КГ.

Экспериментальная программа способствовало улучшению состояния здоровья студентов, их посещаемость занятий на 21-25%, успеваемость на 0,25 балла.



on Asanov T.O's dissertational research "The Kirghiz national wrestling "kurosh" in system of physical training of students" on specialties:

13.00.01- General pedagogic.

13.00.04- Theories and a technique of physical training, sports training, improving and adaptive physical training.

**Keywords:** the teacher-trainer, the student - "kuroshist", physical training, a program material, physical qualities. The purpose of research: optimization of training process on physical training of students, by use "kuroshs".

**Object of research:** the pedagogical process spent with students - kuroshist KNU it Z. Balasagyna.

**Scientific novelty:** the basic opportunity and efficiency of a technique of carrying out of employment on physical training with a sports orientation with students - kuroshist is allocated; on the Kirghiz national wrestling "kurosh" and techniques of its development the maintenance of the curriculum is developed for students of high schools during training in high school; new experimental data are received describing influence "kurosh" on development of physical qualities, a physical orientation, to the teacher, to system of teaching, the maintenance of the experimental program, an experimental material, physical development, change of a functional condition, psychomotor qualities, progress and attendance of students.

Pedagogical experiment has shown expediency: the general sports orientation at use "kurosh" according to opportunities of a contingent; the primary decision on 1-2 rates of problems on increase of the general physical readiness of students and smoothings of distinctions in development of physical qualities with use "kurosh"; on 3-4-rates of the primary decision of problems on increase of physical, technical and psychomotor readiness of students; complex construction of employment.

Efficiency of influence of employment " kurosh" on some psychomotor qualities is proved: switching's of attention of KG concede to parameters EG; for 1 rate - 0,5 ( $P > 0,05$ ), 2 rates - on 6,9 ( $P < 0,05$ ), 3 rates - on 19,7 % ( $P < 0,001$ ), and 4 rates - on 52 % ( $P < 0,001$ ); distinction of parameters of volume of attention is made with 53,4 % ( $P < 0,001$ ) in 40,8 % ( $P < 0,001$ ) for KG.

The experimental program promoted improvement of a state of health of students their attendance of employment on 21-25 %, than progress on 0,25 points.

