

УЛУТТУК КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАРДЫН ОРТО КУРАКТАГЫ МЕКТЕП ОКУУЧУЛАРЫНЫН ФИЗИКАЛЫК ӨНҮГҮҮСҮНӨ ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ

УДК: 37.037.1

*Арстанбеков С.А. магистрант, Болжирова Э.Ш. б.и.к. ага окутуучу
КМДТжСА, улуттук спорттун түрлөрү, түпкү жана табигый
илимдер кафедрасы, Бишкек ш.*

Корутунду: Макалада кыргыз элинин этнопедагогикалык мектептеринин ыкмаларынын негизинде, мектеп учурундагы өспүрүмдөрдүн физикалык сапаттарын жакшыртуу жана ден соолук абалын баалоо. Изилдөө методдорунан антропометрия, математико-статистикалык колдонулуп, SPSS программасында эсептелди. Этнопедагогикалык мектептердин ресурстарынын негизинде, сабактын эффективдүүлүгүндө бир аз жылыш байкалды. Этнопедагогикалык ыкмаларды дене тарбия каражаты катары колдонууга толук мүмкүн экендиги билинди, себеби тарбиялык мааниси жогору.

Негизги сөздөр: улуттук кыймылдуу оюндары, физикалык өнүгүү.

ВЛИЯНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Арстанбеков С.А. магистрант,
Болжирова Э.Ш. к.б.н., ст.преп.
КГАФКиС кафедра национальных видов спорта, фундаментальных
естественнонаучных дисциплин, г. Бишкек*

Резюме: В статье оценивается состояние здоровья и физических качеств школьников среднего школьного возраста методами этнопедагогических школ кыргызов. Используются методы антропометрии и математикой-статистики, расчеты проведены по программе SPSS. В работе определено достоверное влияние ресурсов этнопедагогических школ на эффективное проведение уроков физкультуры. Этнопедагогические методы является одним из эффективных средств физической культуры.

Ключевые слова: национальные подвижные игры, физическое развитие.

INFLUENCE OF NATIONAL MOVABLE GAMES ON PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN OF SECONDARY SCHOOL AGE

*Arstanbekov S.A. - Magistracy student, Boljirova E.Sh.
Candidate of biological sciences, senior teacher.*

Kyrgyz State Physical Culture and Sports Academy, Department of national kinds of sports, fundamentally natural - scientific disciplines, Bishkek city

Abstract: In the article describe the state of health and physical qualities of pupils of secondary school age techniques Kyrgyz ethnopedagogical schools. The methods of anthropometry and mathematics, statistics, calculations were performed using the SPSS program. The paper identified significant impact ethnopedagogical school resources for the effective implementation of physical education lessons. Ethnopedagogical methods are one of the most effective means of physical culture.

Keywords: national movable games and physical development.

Киришүү. Адамдын, коомдун активдүү мүчөсү болуп калыптануусунда, мектеп учуру маанилүү этап болуп саналат. Бул учурда физиологиялык система жана кыймылдаткыч аппараттын өнүгүүсү аяктайт. Ошондуктан бул учурда адамдын физикалык жетишкендиги, жана ден соолугунун чың болушу үчүн бекем негиз түзүлүшү керек. Физикалык тарбиялоо процесстеринде негизги кыймылдоо сапаттарынын, жана жөндөмдөрүнүн калыптануусу натыйжалуу болушу үчүн этнопедагогикалык ыкмалар жана каражаттар колдонулушу абзел.

Бул ишмердүүлүктө этнопедагогикалык мектептердин эффективдүүлүгүн аныктоого аракет жасалат, өзгөчө бул мектептердин физиологиялык негиздерин аныктоону максат кылат. Илимий иште 10-12 жаш диапазонундагы физиологиялык системалардын функционалдык жетилүү денгээли, этнопедагогикалык каражаттарды колдонуу процессинде, кыймылдоо мүмкүнчүлүктөрүнүн өнүгүү жана жетишкендик денгээлин негиздөөгө аракет кылынат.

Изилдөөнүн актуалдуулугу: Мектеп курагындагы 10-12 жаштагы өспүрүмдөрдүн ден соолук потенциалын аныктаган изилдөөлөр жокко эсе. Кыргыздардын этнопедагогикалык мектептери бир канча авторлор тарабынан жазылган, бирок аларды колдонгон учурда ден соолук абалынын өзгөрүшүн жана физикалык даярдыктарына тийгизген таасиринин, денгээлин аныкта-

ган изилдөөлөр өтө аз. Заманбап “дене маданияты” каражаттары советтик этнопедагогиканын негизинде түзүлгөн, 10-12 жаш тобундагы балдардын бул каражаттарды колдонгон учурда ден-соолугунун абалынын өзгөрүшүнө, жана физикалык сапаттарынын өнүгүүсүнө тийгизген таасири стандарттык салыштыруулар үчүн контролдук фон боло алат [1, 2].

Изилдөөнүн максаты. Кыргыз элинин этнопедагогикалык мектептеринин ыкмаларынын негизинде, мектеп учурундагы өспүрүмдөрдүн физикалык сапаттарын жакшыртуу жана ден соолук абалын баалоо.

Изилдөөнүн милдети:

1. Мектеп курагындагы 10-12 жаштагы балдардын физикалык өнүгүүсүнүн көрсөткүчтөрүн изилдөө.

2. Этнопедагогикалык мектептердин ыкмаларынын эффективдүүлүгүн үйрөнүү, жана мектеп курагындагы балдардын жана кыздардын ден соолук абалынын өнүктүрүүдө колдонулган дене маданияты каражаттары аркылуу салыштырмалуу анализ жүргүзүү.

Изилдөө методдору. Антропометрия жана математикалык-статистикалык методдор: орто арифметикалык чоңдук; стандарттык жаңтайюу, вариациянын коэффициенти; орто арифметикалык чоңдуктун каталары. Негизги жана контролдук группанын бир тармактагы көрсөткүчтөрүнүн ортосундагы айырмачылыктарын ишенимдүүлүгүн баалоо

T-Стюдент критерии боюнча жүргүзүлдү. Бул үчүн T-факттык жана эркиндиктин даражаларынын саны SPSS программасында эсептелди.

Изилдөөнүн объектилери жана уюштурулушу.

Негизги группа		Контролдук группа	
Балдар 77		Жалпы саны 130	
		Кыздар 53	
Балдар (саны)	Кыздар (саны)	Балдар (саны)	Кыздар (саны)
35	42	33	20

Изилдөөнүн милдети: 10-12 жаштагы орто мектеп курагындагы балдар үчүн кыргыз элинин улуттук оюндарын тандоо жана бул оюндардын 10-12 жаштагы балдардын физикалык өнүгүүсүнө эффективдүүлүгүн аныктоо максатында № 93 мектептин режимде эксперименталдык көзөмөл жүргүзү.

Изилдөөнүн жыйынтыктары жана талкулоо.

Улуттук оюндар менен машыккан 10-12 жаштагы балдардын физикалык өнүгүүсүндөгү өзгөчөлүктөр.

Изилдөөгө жалпысынан 130 окуучу катышып, алардын ичинен 77 окуучу негизги топту түзүшсө (42 кыз, 35 эркек бала), контролдук топто 53 бала анын ичинде (33 эркек бала, 20 кыз) болуп толукталды.

Жаш балдардын өнүгүүсүнө көптөгөн ички жана тышкы факторлор таасир этет. Мектеп курагында эң чоң таасир берүүчү дене тарбия сабагы жана улуттук кыймылдуу оюндары саналат. Адамдын физикалык өнүгүүсү, анын организминин өз ара байланышта болгон морфологиялык жана функционалдык белгилеринин байланышуусунун жыйындысы менен түшүндүрүлөт. Окуучулардын физикалык өнүгүү көрсөткүчтөрү (1-2 табл.) берилди [3].

1-Торчо

Кыздардын физикалык өнүгүүсүнүн салыштырмалуу көрсөткүчтөрү

Кыздар	Группалар	N	Орточо көрсөткүчтөр	Ss	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Z	P
Дененин узундугу (см)	Негизги группа	42	142, 90	6, 540	30, 11	1264, 50	361, 500	-, 882	, 378
	Контролдук группа	20	144, 05	6, 386	34, 42	688, 50			
Салмак (кг)	Негизги группа	42	35, 345	4, 0428	30, 65	1287, 50	384, 500	-, 535	, 593
	Контролдук группа	20	36, 045	5, 3336	33, 28	665, 50			
Көкүрөк көлөмү (см)	Негизги группа	42	69, 022	4, 32	33, 26	1397, 00	346, 000	-1, 170	, 242
	Контролдук группа	20	69, 521	4, 97	27, 80	556, 00			
Экскурсия (см)	Негизги группа	42	7, 71	2, 569	32, 98	1385, 00	358, 000	-, 944	, 345
	Контролдук группа	20	6, 95	2, 164	28, 40	568, 00			

Негизги группанын изилдөө учурунда дененин узундугунун айырмачылыгы 4, 31 см жогорулаганы аныкталды $P < 0, 05$. Контролдук группанын 3, 54 см дененин өсүүсү анык деп табылды $P < 0, 05$. Биринчи өлчөөдө группалардын ортосунда айырмачылык анык эмес болуп табылып, бирок өнүгүүлөрү ар башка экендигин билдик. Экинчи өлчөөнүн жыйынтыгы менен 1, 15 см контролдук группа айырмаланды. Негизги группанын

салмактык көрсөткүчү 1, 7 кг жогорулаган далилденди $P < 0, 05$. Контролдук группанын салмагы 1 кг айырмаланды ($P < 0, 05$). Жыйынтыгында салмактык салыштырууда 0, 7 кг контролдук группанын көрсөткүчү жогорурак табылды. Изилдөө мөөнөтүнүн ичинде негизги группанын көкүрөк көлөмү 2, 48 см жакшырганы аныкталды ($P < 0, 05$). Ал эми контролдук группанын көрсөткүчү 2, 24 см жогорулаганы анык болду ($P < 0, 05$). Бирин-

чи өлчөөнүн жыйынтыгы менен эки группаны салыштырууда 0, 24 см негизги группанын кыздары айырмаланса, ал эми экинчи өлчөөдө 0, 5 см контролдук группа жакшы көрсөткүчкө ээ болгон. Көзөмөлдөө группа-

ларынын экскурсия боюнча айырмачылыгы 0, 76 см болуп негизги группа табылды. Эки группанын ортосунда айырмачылык бир аз байкалды.

2-Торчо

Эркек балдардын физикалык өнүгүүсүнүн көрсөткүчтөрү

Эркек балдар	Группалар	N	Орточо көрсөткүчтөр	Ss	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Z	P
Дененин узундугу (см)	Негизги группа	35	146, 31	7, 078	34, 58	1245, 00	537, 000	-, 265	, 791
	Контролдук группа	33	145, 19	6, 096	33, 32	1033, 00			
Салмак (кг)	Негизги группа	35	37, 597	5, 8875	34, 96	1258, 50	523, 500	-, 434	, 664
	Контролдук группа	33	36, 868	5, 7785	32, 89	1019, 50			
Көкүрөк көлөмү (см)	Негизги группа	35	69, 78	4, 31	30, 87	1296, 50	393, 500	-, 476	, 634
	Контролдук группа	33	69, 89	3, 53	32, 83	656, 50			
Экскурсия (см)	Негизги группа	35	7, 08	1, 730	36, 71	1321, 50	460, 500	-1, 250	, 211
	Контролдук группа	33	6, 58	1, 766	30, 85	956, 50			

Дененин узундугу боюнча жүргүзүлгөн эки жолку өлчөөнүн айырмачылыгы 3, 56см-ге жакшырганы анык табылды $P < 0, 05$. Контролдук группаныкы 4 см аныкталды $P < 0, 05$. Группалардын ортосунда айырмачылык 0, 79 мм негизги группа жогорку көрсөткүчкө ээ. Салмактык өлчөөдө негизги группанын жүргүзүлгөн өлчөөлөрдө 1, 83 кг жогорулаганы анык болду $P < 0, 05$. Контролдук группанын эки өлчөөнү жыйынтыктарын салыштырууда 1, 49 кг жакшыруусу байкалган. Ал эми эки группаны салыштырууда 0, 03 кг-га негизги группа айырмаланды. Изилдөөдө негизги группанын көкүрөк көлөмү 2, 38 см чонойгону билинди ($P < 0, 05$), контролдук группанын жыйынтыгы 1, 36 см жогорулаганы анык табылды ($P < 0, 05$). Биринчи өлчөөдө группаларды салыштырууда 1, 02 см негизги группа айырмаланды ($P < 0, 05$). Ал эми экинчи өлчөөдөгү айырмачылык 1, 25 см түзүп негизги группа жогорку көрсөткүчкө ээ болду. Негизги группанын биринчи өлчөөлөрдөгү экскурсия боюнча айырмачылыгы 0, 68 мм болгон. Контролдук группанын айырмачылыгы 0, 03мм болгону белгиленди, группалардын биринчи өлчөөдөгү салыштыруу айырмачылыгы 0, 2

см негизги группа натыйжалуу табылды. Ал эми экинчи өлчөөнүн жыйынтыгы менен негизги группа 0, 5 см айырмаланды.

Улуттук оюндарды ойногон кыздардын дененин узундугун өлчөөдө көрсөткүчү 139, 5 см болуп бул курактык нормага дал келип, экинчи өлчөөдө 4, 31 см өсүүсү катталды. Контролдук группанын көрсөткүчү 143, 3 см болуп экинчи өлчөөдө 3, 03см жакшырган. Группалардын салыштырууда 1, 28 см негизги группа натыйжалуу табылды. Эркек балдардын көрсөткүчтөрү 139, 54 см негизги группа бул курактык нормага дал келээри анык, эки өлчөөнүн ортосунда 3, 56 см өскөнү аныкталды ($P < 0, 05$). Контролдук группанын дененин узундугу 141, 8 см болуп экинчи өлчөөдө 4 см жогорулаганы далилденди ($P < 0, 05$). Дененин узундугу боюнча балдар жана кыздардын ортосунда салыштырууда негизги группанын кыздарынын көрсөткүчүнүн өсүүсү 1, 28 см-ге байкалып турат. Негизги группанын айырмаланганы улуттук кыймылдуу оюндардын таасири чоң болгондугун билгизет. Дененин салмагы - бул адамдын физикалык өнүгүүсүн, физикалык ишмердүүлүгүн, ден соолуктун маанилүү көрсөткүчү болуп саналат. Кыз-

дардын биринчи жана экинчи өлчөөдө 1, 7 кг жакшырган ($P < 0, 05$). Контролдук группанын эки өлчөөнүн ортосунда 1, 06 кг өскөндүгү байкалган ($P < 0, 05$), бул кыздардын курактык нормасына дал келет. Эксперименталдык группадагы кыздардын ортосунда салмактык айырмачылык анык болгондугу 0, 64 кг түзүп негизги группадагы кыздардын жогору көрсөткүчтөгү аныкталды ($P < 0, 05$). Салмактык көрсөткүчтөр боюнча негизги группанын балдарынын эки ирээт өлчөөнүн ортосунда өсүүсү 1, 83 кг байкалган ($P < 0, 05$). Контролдук группанын балдарынын көрсөткүчтөрү боюнча эки жолу жүргүзүлгөн өлчөөнүн ортосунда 1, 49 кг түзгөндүгү аныкталган ($P < 0, 05$). Группалардын жыйынтыгын салыштырууда 0, 34 кг негизги группа натыйжалуу табылды. Бул көрсөткүчтөр курактык нормага дал келет. Изилдөө мөөнөтүнүн ичинде балдар жана кыздардын салмактык өсүү интенсивдүүлүгү байкалды. Улуттук кыймылдуу оюндарынын негизинде өнүгүү темпи бир аз жогору болоорун далилдейт. Көкүрөк көлөмү - адамдын өнүгүүсүнүн маанилүү көрсөткүчү болуп саналат. Эки жолку өлчөөдө негизги группанын кыздарынын көкүрөк көлөмү 2, 48 см жогорулаган. Ал эми бирдей эле шартта көзөмөл группанын кыздарынын көрсөткүчтөрү 2, 24 см жакшырган. Балдардын айырмачылыгы 2, 38 см барабар болду. Контролдук группанын 1, 36 см ге жакшырганы аныкталган. Негизги группанын көрсөткүчтөрү бир аз жогору анткени улуттук кыймыл оюндарынын таасири бир гана физикалык жактан таасир этпестен ар тараптуу оң натыйжаларды бергендиги маалым, мисалы: кыздар, балдар арасында достук мамиленин жакшырышы, дагыда мотивациянын, кызыгуунун жогорку деңгээлине себеп болот. Кыздарынын экскурсиясынын жакшыруусу 1, 52 см жогорулагандыгы аныкталды. Контролдук группанын эки жолку жүргүзүлгөн өлчөөдө 1, 15 см болду. Ал эми балдардын изилдөө мөөнөтүндө 0, 68 см жакшырганын көрө алдык. Эки группанын эки жолу жүргүзүлгөн өлчөөлөрдүн жыйынтыгы менен бул курактагы балдардын,

физикалык өнүгүүсүн дагы да жогорулатууга мүмкүн экендиги байкалды, себеби дене тарбия сабагы боюнча жаңы сунуштарды, долбоорлорду кабыл алып жаңылануунун үстүндө иштесе натыйжалуу жыйынтык чыгары анык. Изилдөө мөөнөтүнүн учурунда оң таасирлерди кезиктире алдык, бул да болсо этнопедагогикалык ыкмалардын таасиринин негизинде ишке ашты.

Корутунду 1. Биринчи жана экинчи өлчөөнүн ортосунда орто мектеп курагындагы өспүрүм балдардын физикалык өнүгүүсүнүн интенсивдүүлүгү байкалды:

- негизги группанын кыздарынын бой көрсөткүчү 4, 31 см, көзөмөл группанын эркек балдарыныкы 4 см өскөндүгү аныкталды ($P < 0, 05$);

- негизги группанын кыздарынын салмактык көрсөткүчү 1, 7 кг айырмачылык аныкталды, балдардыкы 1, 83 кг жогорулаган ($P < 0, 05$);

- көкүрөк көлөмү боюнча 2, 48 см ге негизги группанын кыздарынын көрсөткүчтөрү жакшырганы маалым, балдардын 2, 38 см өскөнү анык айырмачылыка ээ ($P < 0, 05$).

2. Көкүрөк көлөмүнүн экскурсиясы боюнча негизги группанын көрсөткүчү бир канча жогору.

3. Этнопедагогикалык мектептердин ресурстарынын негизинде, сабактын эффективдүүлүгүндө таасир этти. Этнопедагогикалык ыкмаларды дене тарбия каражаты катары колдонууга толук мүмкүн экени билинди, себеби тарбиялык мааниси жогорку деңгээлде экендигин байкалды.

Адабияттар

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. - М.: Гуманист. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999. -135с .

2. Тихвинский, С.В. Хрущев, Детская спортивная медицина, 1991 Медицина, 1991. -560 с.

3. Турусбеков Б.Т. Концепции и теории в возрастной физиологии спорта. Мат. Междунар. науч. конф., посвящ. 2200-летию Кырг. Государственности. - Б., 2003. - С.330-337 .