

УДК 796.011.3

DOI: 10.36979/1694-500X-2022-22-10-136-140

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ВЛИЯЮЩАЯ НА ПРИЁМЫ ИГРЫ ОРДО

Ы.А. Райымбердиев, С.А. Манасов

Аннотация. Рассмотрен уровень сформированности интереса к игре ордо и специальным упражнениям, направленным на отработку приёмов, связанных с игрой ордо у школьников. Исследование проводилось на старшекласниках средних общеобразовательных школ и учениках, занимающихся игрой ордо в специальной спортивной школе. В результате исследования было установлено, что выполнение таких упражнений, как быстрый бег на короткую дистанцию, быстрая смена направления движения, частая остановка и повторный бег, многократный бросок мяча не только влияют на точность стрельбы стрелка, но также повышают толерантность его тела к упражнениям и технике. Разработана методика исследования (содержание, методы обучения, формы) и организации учебного процесса, что способствует развитию системы физического воспитания кыргызских национальных игр. Доказана эффективность физического воспитания школьников на основе кыргызских национальных игр. Предложены упражнения, которые можно использовать для развития специальной физической подготовки. Разработанные рекомендации позволят в дальнейшем развивать отечественный вид спорта игры ордо.

Ключевые слова: физическая подготовка; упражнение; скорость; приём; выносливость; ордо; стрельба; ловкость.

ОРДО ОЮНУНУН ЫКТАРЫНА ТААСИР БЕРҮҮЧҮ АТАЙЫН ДЕНЕ ДАЯРДЫГЫ

Ы.А. Райымбердиев, С.А. Манасов

Аннотация. Макалада ордо ойноого болгон кызыгуунун калыптануу деңгээли жана мектеп окуучуларында ордо оюнуна байланыштуу ыкмаларды колдонууга багытталган атайын көнүгүүлөр каралды. Изилдөө орто билим берүүчү мектептердин жогорку класстарында жана атайын спорттук мектепте ордо оюну менен алектенген студенттерде жүргүзүлдү. Изилдөөнүн натыйжасында кыска аралыкка тез чуркоо, кыймылдын багытын тез өзгөртүү, тез-тез токтоо жана кайра чуркоо, топту бир нече жолу ыргытуу аткычтын атуу тактыгына гана таасир этпестен, анын дене-бой көнүгүүлөрүнө жана техникасына болгон чыдамдуулугун жогорулатат. Кыргыз улуттук оюндарынын дене тарбия системасын өнүктүрүүгө өбөлгө түзгөн окуу процессин изилдөө (мазмуну, окутуу ыкмалары, формалары) жана уюштуруу методикасы иштелип чыкты. Мектеп окуучуларын кыргыздын улуттук оюндарынын негизинде дене тарбиялоонун натыйжалуулугу далилденди. Атайын физикалык даярдыкты өнүктүрүү үчүн колдонула турган көнүгүүлөр сунушталды. Иштелип чыккан сунуштар ордо оюнунун ата мекендик спорт түрүн мындан ары өнүктүрүүгө мүмкүндүк берет.

Түйүндүү сөздөр: физикалык даярдык; көнүгүү; ылдамдык; кабыл алуу; туруктуулук; ордо; атуу; шамдагайлык.

SPECIAL PHYSICAL TRAINING AFFECTING THE RECEPTIONS OF THE GAME ORDO

Y.A. Raiymberdiev, S.A. Manasov

Abstract. The article considers the level of formation of interest in the game ordo and special exercises aimed at practicing the techniques associated with the game ordo among schoolchildren. The study was conducted on high school students of secondary schools and students involved in the game ordo of a special sports school. As a result of the study, it was found that performing such exercises as fast sprinting, quickly changing direction, frequent stopping and re-running, and repeatedly throwing the ball not only improves the shooter's shooting accuracy, but also

increases his body's tolerance for exercise and technique. A research methodology (content, teaching methods, forms), a methodology for organizing the educational process has been developed, which contributes to the development of the system of physical education of the Kyrgyz national games. The effectiveness of physical education of schoolchildren on the basis of the Kyrgyz national games has been proved. Exercises that can be used for the development of special physical training are proposed. The developed recommendations will allow further development of the domestic sport of the game ordo.

Keywords: physical training; exercise; speed; technique; endurance; ordo; shooting; dexterity.

Киришүү. Кыргыздын улуттук оюндарынын негизинде дене тарбия сабагын окутуу процессинде жүргүзүлүп жаткан эксперименталдык изилдөө методу бул оюндардын окуучуларга тийгизген таасиринин натыйжалуулугун изилдөө үчүн педагогикалык маалыматтарды киргизет. Мындай ыкма кыргыздын улуттук оюндары сыяктуу акыркы педагогикалык маалыматтарды колдонууга чейинки жана андан кийинки көрсөткүчтөрдү салыштыруу аркылуу окуу-тарбия процессинин натыйжалуулугу талданган учурларда колдонулат [1]. Эксперименталдык метод менен биргеликте изилдөөнүн башка ыкмаларын пайдалануу табигый көрүнүш жана оң таасирин тийгизери шексиз. Мындай ыкмалардын мисалы катары учурдагы маалыматты чогултуу жолдорун: жөнөкөй визуалдык талдоону жана баалоону, заманбап электрондук эсепке алуу приборлорун колдонууну келтирүүгө болот [2].

Бул технологиялардын өзгөчөлүгү болуп кыргыздын улуттук оюндары аркылуу алар киргизилгенге чейинки же андан кийинки окуу-тарбия процессинде жана тарбиялоодо окуу-педагогикалык процесстин натыйжалуулугу жөнүндө маалымат алуу саналат [3].

Изилдөөнүн максаты – кыргыздын улуттук оюндарынын негизинде дене тарбия системасын уюштуруунун деңгээлин аныктоо.

Изилдөөнүн милдеттери:

1. Кыргыздын улуттук оюндарынын негизинде дене тарбия системасын уюштурууну изилдөөнүн методикасын тандоо.

2. Тандалган метод боюнча изилдөө жүргүзүү.

3. Эксперименттик жана издөө иштерине талдоо жүргүзүү.

Изилдөөнүн каражаттары жана ыкмалары. Изилдөөнүн негизги базасы катары Ош шаарындагы № 2 Жаштар жана өспүрүмдөр спорт мектеби тандалып алынды. Кошумча

базалар болуп Ош шаарындагы № 17 Гагарин атындагы, № 52 “Керме-Тоо”, № 4 Киров атындагы орто мектептери тандалды. Изилдөө ордо оюнунун машыктыруучусу менен биргеликте жүргүзүлүп, ага жалпы 75 окуучу катышты. Алардын арасынан 2 тайпа түзүлдү: 25 окуучудан турган эксперименталдык топ (мындан ары – ЭТ), 50 окуучудан турган контролдук топ (мындан ары – КТ). Биринчи группага № 2 Жаштар жана өспүрүмдөр спорт мектебинин ордо оюну боюнча машыгып жатышкан окуучулары, ал эми экинчи тайпага кошумча базадагы мектептердин стандарттык программасында каралган көнүгүүлөр менен гана машыгып жатышкан окуучулар киргизилди.

Изилдөө иштери суроо, байкоо жана эксперимент аркылуу жүргүзүлдү. Изилдөөнүн натыйжасы катары эксперименттин аягында окуучулар арасында ордо оюнуна кызыгуусунун калыптануу деңгээли жана жалпы дене тарбия көнүгүүлөрү менен ордо оюнуна байланыштуу ыкмаларды өрчүтүүгө багытталган атайын көнүгүүлөрдү аткаруудан алынган салыштырмалуу көрсөткүчтөр кабыл алынды.

Жыйынтыктар жана талкуулар. Атайын көнүгүүлөр ордочунун оюнга болгон ыктарын алгылыктуу жана ыкчам өстүрүүгө алып келет. Бул багытта негизги каражаттар болуп муундардын кыймылдуулугун, күчтү, ылдамдыкты, ийилчээкти жана чыдамкайлыкты өстүрүүгө жардам берүүчү көнүгүүлөр саналат. Ошону менен эле бирге атайын көнүгүүлөр ордонун тиги же бул ыктарына төп келүүгө тийиш.

Атайын күчтү өстүрүү. Ордонун ыктарынын өрчүшү атайын күчтүн болушуна байланыштуу. Мисалга алганда, ура атуу ордочудан билек, укурук, кар жилик булчуңдарынын жогору өсүү деңгээлин, далы, бел, буттагы күчтү талап кылат. Чертүү ыкмасын өнүктүрүү үчүн манжалардын жана жалпы тулку бойдун күчтөрүн өстүрүү зарыл. Булчуңдардагы

күчтү өстүрүүгө багынуу жана туруштук берүү сыяктуу көнүгүүлөр колдонулат. Багынуу мүнөзүндөгү көнүгүүлөргө мисал катары абдан көп күч чыңалууну пайда кылуучу штанганы желкеге коюп отуруп туруу же гимнастикалык отургучка чалкасынан жатып алып штанганы кол менен көтөрүп түшүрүүнү келтирүүгө болот (сүрөт 1). Туруштук берүү мүнөзүндөгү көнүгүүлөргө штангада жарым отуруп туруу, колду бир аз гана ийип жүк көтөрүү кирет [4].

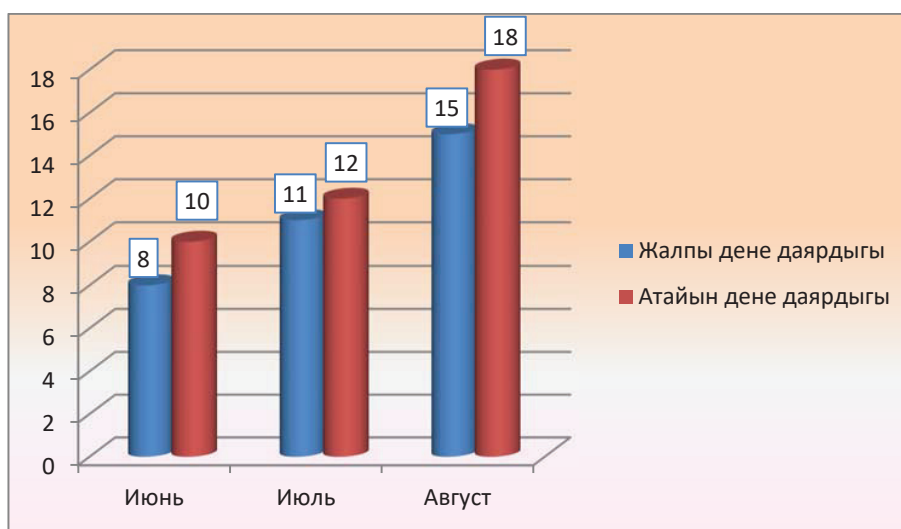
Атайын ылдамдыкты өстүрүү. Ордочуга бул сапат эң зарыл экендигин белгилеп коюу зарыл. Бул багытта тандалып алынган көнүгүүлөр ордонун мүнөзүнө төп келиши керек. Мында кыска аралыкка тез жүгүрүү, кыймылдын багытын ыкчам өзгөртүү, бат-бат токтоп кайра жүгүрүү сыяктуу көнүгүүлөр колдонулат.

Атайын чыдамкайлыкты өстүрүү. Ордо оюнунда да чыдамкайлык сапаттын болуусу зор роль ойнойт. Абдан көп өлчөмдө көнүгүүлөрдү так аткаруу бул сапатты өнүктүрүүгө өбөлгө жаратат. Көп жолу ыргытуу сыяктуу көнүгүүлөрдү аткаруу ордочунун атуу тактыгын гана өнүктүрбөстөн анын денесинин көнүгүүгө жана ыкмага болгон чыдамкайлыгын өстүрөт. Өзгөчө ордочуга колдун чыдамкайлыгын өстүрүү маанилүү.

Атайын шамдагайлыкты өстүрүү. Ордо оюнунда ийгиликтүү аракет бир катар кыймылдарды айрыкча тездик менен аткаруудан көз каранды. Ошол эле убакта кыймылдын ыктары катасыз тез аткарылууга тийиш. Мисалга алганда, ичке түшүп сабап чертүүдө шамдагайлык абдан зарыл сапат болуп саналат [5]. Ордонун бир катар ыктарын үйрөнүүдө кыймылдын тактыгы көрүү анализаторлору менен тыгыз байланышта экендигин эске алуу зарыл.

Атайын ийилчээкти өстүрүү. Бул багытта ордонун ыктарына окшоштугу бар ийилүү көнүгүүлөрү сунуш кылынат. Бул ыктарды аткаруу учурунда кыймылдын амплитудасы жогору болуш керек. Гимнастикалык көнүгүүлөр максатка ылайык келет, кыймылдардын амплитудасы өнөктүн жардамы менен байма-бай жогорулатып барылат [6]. Бул өзгөчө маанилүү, анткени муундардын кыймылдуулугун начарлыгы, булчуңдардын, тарамыштардын чоюлчаактыгынын жетишсиздиги, манжалардын, чыканак, билек муундарынын кокустап калуусуна алып келиши мүмкүн.

Изилдөөлөр көрсөткөндөй, дене даярдыгында колдонулуучу атайын көнүгүүлөр ордо оюнунда колдонулуучу оюн ыкмаларына мүнөздүү дене сыпаттарын өстүрүүдө эффективдүү болуп



Сүрөт 1 – Эксперименттин аныктоо этабында жалпы жана атайын дене даярдыгы боюнча көнүгүүлөрдү колдонуудан атайын күчтүн өсүүсүнүн салыштырмалуу көрсөткүчтөрү (% менен)

эсептелет. Башка көнүгүүлөргө салыштырмалуу атайын ийилчээкти өстүрүү үчүн көбүрөөк убакыт талып кылынаары № 6 диаграммадан көрүнүп турат. Мында эксперименттин башталышында азыраак өсүү камсыз болуусу, көрсөткүчтүн 3-чү айда гана көбүрөөк өсүүсү мүнөздүү көрүнүш болуп эсептелет [7].

Тыянак. Изилдөөнүн жыйынтыгында кыска аралыкка тез жүгүрүү, кыймылдын багытын ыкчам өзгөртүү, бат-бат токтоп кайра жүгүрүү, томпойду көп жолу ыргытуу сыяктуу көнүгүүлөрдү аткаруу ордочунун атуу тактыгын гана өнүктүрбөстөн анын денесинин көнүгүүгө жана ыкмага болгон чыдамкайлыгын өстүрөт. Ал эми ура атуу ордочудан билек, укурук, кар жилик булчуңдарынын иштөө натыйжалуулугун жогорулатууга мүмкүндүк берет деген корутунду чыгарууга болот.

Тиркеме № 1

Атайын дене даярдыгын өнүктүрүү үчүн колдонулуучу болжолдуу көнүгүүлөр

Билек булчуңдарын өстүрүүчү болжолдуу көнүгүүлөр төмөнкүлөр:

1. Колду билектен өнөктүн каршылыгы астында ийип жазуу.
2. Гантель менен колдордун билектерин оңго-солго буроо.
3. Жерге түз жатып колду чыканактан бүкпөй денени алдыга-артка билектин жардамы менен кыймылдатуу.
4. Гимнастикалык таяктын учуна резина байлап алып, колду билектен айландыруу.

Далы булчуңдарын өстүрүүчү болжолдуу көнүгүүлөр:

1. Колду чыканактан өнөктүн каршылыгы менен ийүү жана жазуу.
2. Колду өнөктүн каршылыгы менен алдынан жана эки жактан өйдө көтөрүү.
3. Гантелди алдынан жана эки жактан көтөрүү.
4. Оор салмактагы буюмдарды ура аткандай кылып ыргытуу.

Дене булчуңдарын өстүрүүчү болжолдуу көнүгүүлөр:

1. Денени ар тарапка айландыруу.
2. Денени жүк менен же өнөгүн көтөрүп оңго-солго буруу.

3. 10–15 кг салмак жүк менен денени алдыга, артка, эки жакка ийүү.

4. Гимнастикалык отургучка туура-сынан чалкасынан жатып, денени өйдө-ылдый түшүрүү.

5. Ушул эле көнүгүүнү көмкөрөсүнөн жатып аткаруу.

Бут булчуңдарын өстүрүүчү болжолдуу көнүгүүлөр:

1. Бир бутта отуруп туруу.
2. Оор салмактагы штанганы мүрүлөргө коюп отуруп туруу.
3. Орто салмактагы штанганы мүрүлөргө коюп жарым отуруп, тез туруу.
4. Гимнастикалык жиптерден ар кандай бийиктикте жана ылдамдыкта секирүү.
5. 10–12 кг гирлерди өйдө көтөрүп отуруп туруу.

Ылдамдыкты өстүрүүчү болжолдуу көнүгүүлөр:

1. Ордонун чийимин айлана тез жүгүрүү, ушуну эле булкунуп жүгүрүү менен алмаштыруу.
2. Ушул эле көнүгүүнү жүгүрүп бара жатып тез токтоо.
3. Теннис топторун алдыга тез ыргытуу.
4. Томпой менен жалгыз чүкөнү тез атуу.
5. Томпойсуз черткен, аткан сыяктуу тез чамалоо кыймылын жасоо.

Чыдамкайлыкты өстүрүү үчүн болжолдуу көнүгүүлөр:

1. Ордочулар чийимдин эки бетине жаатка бөлүнүп турушат, жаат кезек-кезеги менен ура атышат, бир жааты оңго, экинчи жааты солго жүгүрүү менен орун алмашышат.
2. Өнөгү эки буттан көтөрөт, өзү чийимди айлана кол менен басат.
3. Айлана боюнча орточо ылдамдыкта жүгүрүү, атайын белги берүү менен ичке түшкөн сыяктуу отура калуу жана жүгүрүүнү кайра улантуу.
4. Анча оор эмес жүктү кол, бут булчуңдары чарчаганга чейин көтөрүү.

Шамдагайлыкты өстүрүүчү болжолдуу көнүгүүлөр:

1. Алдыга жана артка бир канча жолу тоңколо ашуу.

2. Ордуна бийикке секирип 180, 270, 360 градуска бурулуу.

3. Бий сыяктуу улам тизеге туруп, кайра бутка туруу.

4. Бир орунда ичке түшкөн сыяктуу отуруп бир канча чүкө чертүү.

5. Айлананын чийиминде өнөктөрүнүн артына туруп атуунун ыктарын аткаруу. Атканы улам артына барып даярданып турат.

Ийилчээкти өстүрүү үчүн болжолдуу көнүгүүлөр:

1. Имитациялык көнүгүүлөрдү чоң амплитудада жасоо.

2. Алдыга, артка ийилүү көнүгүүлөрдү өнөгүнүн жардамы менен жасоо.

3. Бир бутту алдыга, экинчисин артка кең коюу менен отуруп туруу.

4. Ар кандай абалдан денени оңго-солго айландыруу.

5. Гимнастикалык шатыга буттун согончогун коюп ийилүү.

6. Билектин булчуңдарын бошондотуу көнүгүүлөрү ж. б.

Поступила: 25.08.22; рецензирована: 08.09.22;
принята: 12.09.22.

Адабияттар

1. Качкынчиева А.Ж. Кыргыз элинин баалуулуктары / А.Ж. Качкынчиева, Б.Т. Талайбекова // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. 2021. № 6. 190–195-бб.
2. Осекова А.К. Кыргыздын улуттук оюндарынын бала тарбиялоодогу мааниси / А.К. Осекова // Вестник Ошского гос. пед. ун-та имени А. Мырсабекова. 2022. № 1–2 (19). 189–192-бб.
3. Абдуллаев М.Т. Ордо оюну теориясы жана усулу: жогорку окуу жайлар үчүн окуу куралы. 1-чыгарылышы / М.Т. Абдуллаев, Т.Т. Иманалиев. Бишкек, 2014.
4. Абдуллаев М.Т. Ордо: методикалык колдонмо / М.Т. Абдуллаев. Ош: МП “Шамдагай”, 1992. 102-б.
5. Анаркулов Х.Ф. Кыргыз эл оюндары: методикалык китеп / Х.Ф. Анаркулов. Бишкек, 1992. 190-б.
6. Ким В.Л. Национальная физическая культура и спорт, теоретические и методические аспекты: учебник / В.Л. Ким, К.У. Мамбеталиев. Бишкек, 2008. 662-б.
7. Мамытов А.М. Дене тарбия сабагын педагогикалык жактан талдоо: методикалык колдонмо / А.М. Мамытов. Бишкек, 2012. 42-б.