

УДК 796.011.3
DOI: 10.36979/1694-500X-2022-22-10-141-147

УКРЕПЛЕНИЕ ЛОВКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ИГРЫ ОРДО

Ы.А. Райымбердиев, А.С. Капаров

Аннотация. Представлено экспериментальное исследование по развитию силы, скорости, выносливости и ловкости в национальной игре кыргызов. Цель научной работы – определить влияние использования упражнений в игре ордо на повышение ловкости на уроке физической культуры. Исследование проводилось среди 75 учащихся путём анкетирования, наблюдения и экспериментирования в сотрудничестве с тренером по игре ордо. В результате исследования были определены интересы, склонности, ценностные ориентации студентов, их физкультурные способности. Для педагогических исследований экспериментальные занятия, проводимые в системе физического воспитания на основе кыргызских национальных игр, являются основными методами организации воспитательной деятельности. Изучение развития основных двигательных нагрузок у школьников старшего школьного возраста проводилось на основе общестандартных упражнений и специальных упражнений по физической культуре, используемых для обучения в игре ордо. Для анализа результатов использовали шкалу оценки физической подготовленности детей школьного возраста. Качественные и количественные результаты учитывались при анализе развития основных движений.

Ключевые слова: физическое воспитание; педагогика; физическая сила; быстрота; выносливость; ловкость; тренировка; умение; упражнение.

ОРДО ОЮНУНУН КӨНҮГҮҮЛӨРҮН КОЛДОНУУ МЕНЕН ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАГЫНДА ШАМДАГАЙЛЫКТЫ КҮЧӨТҮҮ

Ы.А. Райымбердиев, А.С. Капаров

Аннотация. Макалада кыргыздын улуттук оюну ордодо күчтү, ылдамдыкты, чыдамкайлыкты, шамдагайлыкты өстүрүү боюнча жүргүзүлгөн эксперименталдык изилдөө каралган. Илимий иштин максаты – ордо оюнунда көнүгүүлөрдү колдонуунун дене тарбия сабагында шамдагайлыкты жогорулатууга тийгизген таасирин аныктоо. Изилдөө иштери суроо, байкоо жана эксперимент аркылуу ордо оюнунун машыктыруучусу менен биргеликте жалпы 75 окуучуга жүргүзүлдү. Изилдөөнүн жыйынтыгында окуучулардын ордо оюнуна болгон кызыгуулары, ыктары, баалуулук багыттары, алардын дене тарбияга жөндөмдүүлүктөрү аныкталды. Педагогикалык изилдөөлөр үчүн кыргыздын улуттук оюндарынын негизинде дене тарбия системасында жүргүзүлгөн эксперименталдык изилдөөлөр окуу-тарбия иштерин уюштуруунун негизги ыкмалары болуп саналат. Жогорку мектеп жашындагы мектеп окуучуларынын арасында негизги физикалык кыймылдардын өнүгүшүн изилдөө жалпы стандарттык дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн жана атайын ордо оюнуна машыктырууга колдонулуучу дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн негизинде жүргүзүлдү. Натыйжаларын талдоо үчүн мектеп жашындагы мектеп окуучуларынын физикалык даярдыгын баалоо шкаласы колдонулду. Негизги кыймылдардын өнүгүшүн талдоодо сапаттык жана сандык натыйжалар эске алынды.

Түйүндүү сөздөр: дене тарбия; педагогика; күч; ылдамдык; чыдамкайлык; шамдагайлык; машыгуу; билгичтик; көнүгүү.

STRENGTHENING AGGRESSION IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS USING ORDO GAME EXERCISES

Y.A. Raiymberdiev, A.S. Kaparov

Abstract. The article presents an experimental study on the development of strength, speed, endurance and agility in the national game of the Kyrgyz. The purpose of the scientific work was to determine the effect of using exercises in the Horde game on increasing dexterity in a physical education lesson. The study was conducted among 75 students through questioning, observation and experimentation in collaboration with the trainer for the game "Ordo". As a result of the study, the interests, inclinations, value orientations of students, their physical abilities were determined. For pedagogical research, experimental classes conducted in the system of physical education on the basis of the Kyrgyz national games are the main methods of organizing educational activities. The study of the development of basic motor movements in schoolchildren of senior school age was carried out on the basis of general standard exercises in physical culture and special exercises in physical culture used for training in the game «Ordo». To analyze the results, a scale for assessing the physical fitness of schoolchildren of school age was used. Qualitative and quantitative results were taken into account in the analysis of the development of the main movements.

Keywords: physical education; pedagogy; physical strength; speed; endurance; dexterity; training; skill; exercise.

Киришүү. Дене тарбия боюнча спецификалык изилдөө методдору болуп эксперименталдык, жеке, көзөмөлдөө, жалпы талдоо, педагогикалык баалоо, адабий булактарды талдоо, хронометраж, контролдук тестирилөө, методикалык же учурдагы окуу документтерин талдоо, суроо, баарлашуу, интервью алуу жолдору аркылуу сурамжылоо, стенография жана аткаруу техникаларын каттоо саналат [1].

Окуу-тарбия ишин уюштурууну изилдөөнүн эксперименталдык ыкмасы дене тарбиянын практикасынан жана теориясынан маалыматтар алынгандан кийин, башкача айтканда, ретроспективдүү маалыматты алуу ыкмасын колдонгондон кийин колдонулат. Учурдагы маалыматтарды чогултуу чыныгы материал боюнча жүргүзүлөт, мындайча айтканда, *кыргыздын улуттук оюндарынын негизинде дене тарбия системасында жүргүзүлгөн эксперименталдык изилдөөлөр* математикалык маалыматтарды чогултуу ыкмасын колдонгондон кийин гана ишенимдүү болот. Демек, математикалык жыйноо технологиясы учурдагы маалыматтарды чогултуунун төмөнкү технологияларын жана ретроспективдүү маалыматты алуунун кээ бир ыкмаларын тейлейт [2]. Ал эми ретроспективалык жана актуалдуу маалыматтарды жыйноо методдору окуу-тарбия процессин уюштуруунун ыкмаларына кызмат кылат. Мындайча айтканда, педагогикалык изилдөөлөр үчүн *кыргыздын улуттук оюндарынын негизинде дене тарбия системасында жүргүзүлгөн эксперименталдык*

изилдөөлөр окуу-тарбия иштерин уюштуруунун негизги ыкмалары болуп саналат.

Педагогикалык байкоо жана педагогикалык эксперименттин маңызы болуп аталган бир катар технологиялардын жыйындысы саналат. Педагогикалык эксперименттердин ар бири төмөнкүлөрдү камтыйт: окуу-тарбия иштерин уюштуруунун эксперименталдык технологиясын, ал маалыматтарды синтездөө ыкмасын, математикалык иштетүү ыкмасын, башкаруу ыкмасын. Бул технологиялардын бардыгынын башатында ретроспективдүү маалыматты алуу ыкмасы турат. Демек, эксперимент илимий билим таануунун комплекстүү ыкмасы болуп саналат [3].

Педагогикалык байкоолорго окуу-тарбия иштерин уюштуруунун жекече методу кирет. Бул метод педагогикалык анализ жана баалоо катары маалыматты синтездөө технологиясы же маалыматты математикалык иштетүү технологиясы болуп саналат. Бул ыкмалардын алдында да ретроспективдүү маалыматты алуу ыкмасы турат.

Демек, байкоо жана педагогикалык эксперимент бир нече изилдөө ыкмаларын колдонуу системасы болуп саналат. Бул учурларда баалоо жана педагогикалык талдоо сыяктуу окшош маалыматтык синтез технологиялары колдонулат.

Изилдөө методу мугалимдердин тажрыйбасын жалпылоо болуп саналат. Иш тажрыйбасын жалпылоонун максатка ылайыктуулугу баалоо жана педагогикалык талдоо, сурамжылоо жана башка технологияларды билгичтик

менен колдонуу аркылуу ишке ашырылуучу изилдөөнүн багытын тандоо мүмкүнчүлүгүнө байланышкан. Социологиялык изилдөөгө стенография, сурамжылоо сыяктуу жөнөкөй изилдөө технологиялары кирет.

Ордо оюнундагы көнүгүүлөрдү колдонуу менен дене тарбия сабагында шамдагайлыкты күчөтүүнүн натыйжалуулугун изилдөө бир катар этаптардан турат. Алардын жүрүшү төмөндөгүдөй жыйынтыкталды:

Аныктоо этабы, 2021-жылдын июнь–август айлары. Кыргыздын улуттук оюндарынын, анын ичинде ордо оюнундагы көнүгүүлөрдү колдонуунун дене тарбия сабагында шамдагайлыкты күчөтүүгө тийгизген таасирин аныктоо максатында системаны өнүктүрүү проблемаларын чечүү үчүн мектеп окуучуларынын даярдыгынын деңгээлин изилдөө. Окуучулардын кызыгуулары, ыктары, баалуулук багыттары, алардын дене тарбияга жөндөмдүүлүктөрү аныкталды. Изилдөөнүн методологиясы (мазмуну, окутуу методдору, формалары), кыргыздын улуттук оюндарынын дене тарбия системасынын өнүгүшүнө көмөктөшүүчү окуу процессин уюштуруу ыкмасы иштелип чыкты. Мектеп окуучуларын кыргыздын улуттук оюндарынын негизинде дене тарбиялоонун натыйжалуулугу далилденди.

Калыптануу этабы, 2021-жылдын сентябрь–декабрь айлары. Анын жүрүшүндө кыргыздын улуттук оюндарынын (ордо оюнунун) негизинде дене тарбияны уюштурууга мектеп окуучуларында жекече мамиле иштелип чыкты жана окуу-методикалык материалдар жана ыкмалар текшерилип, аралык жыйынтыктар сандык жана сапаттык жактан бааланды.

Контролдоо этабы, 2022-жылдын январь–февраль айлары. Анын жүрүшүндө кыргыздын улуттук оюндарынын негизинде мектеп окуучуларынын дене тарбиясын уюштуруунун өзгөчөлүктөрү, бул процесстин натыйжалуулугуна өбөлгө түзгөн педагогикалык шарттар изилденди. Контролдоо этабы ден соолук абалына баа берүү үчүн арналган жогорку мектеп жашындагы балдарга багытталган. Изилдөө дене тарбия мугалимдери, гигиена боюнча инструкторлор катышкан улуу курактагы топтордо күндүзгү мезгилде жүргүзүлдү.

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

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

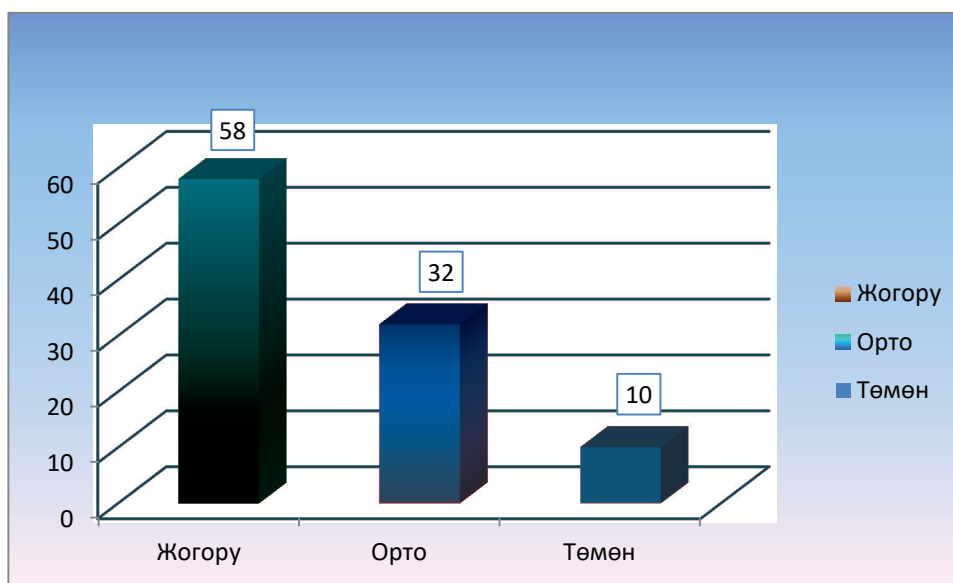
2. Тандалган метод боюнча изилдөө жүргүзүү.

3. Эксперименттик жана издөө иштерине талдоо жүргүзүү.

Изилдөө 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.

Жыйынтыктар жана талкуулар. 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. Ордо оюнуна кызыгуунун калыптануу деңгээлинин жыйынтыгы 1-сүрөттө берилди.

Изилдөөлөрдүн негизинде кыргыздын ордо оюну аркылуу дене тарбия системасында жүргүзүлүп жаткан аныкталган жана негизделген эксперименталдык көнүгүүлөрдү ишке ашыруу жана мектеп окуучуларын кыргыздын улуттук оюндарына багыттоо алардын өз алдынчалыгын калыптандырууга, кыргыздын



Сүрөт 1 – Эксперименттин жыйынтыгында кыргыздын ордо оюнуна кызыгуунун калыптануу деңгээли боюнча окуучулардын топторунун бөлүштүрүлүшү (% менен)

улуттук оюндарына болгон кызыгуусун арттырууга эффективдүү таасирин тийгизет, ошондой эле кыргыздын улуттук оюндарына кызыгууну пайда кылуу үчүн класстык жана класстан тышкаркы иш-чаралар аларды канааттандырат деген жыйынтык чыгарууга болот. Мунун баары изилдөөнүн баштапкы гипотезасын тастыктайт.

Жогорку мектеп жашындагы мектеп окуучуларынын арасында негизги физикалык кыймылдардын өнүгүшүн изилдөө жалпы стандарттык дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн жана атайын ордо оюнуна машыктырууга колдонулуучу дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн негизинде жүргүзүлдү. Натыйжаларын талдоо үчүн мектеп жашындагы мектеп окуучуларынын физикалык даярдыгын баалоо шкаласы колдонулду. Негизги кыймылдардын өнүгүшүн талдоодо сапаттык жана сандык натыйжалар эске алынгандыгын белгилеп кетүү зарыл.

Жогорку мектеп жашындагы мектеп окуучуларынын негизги кыймылдарын кыргыздын ордо оюнунун негизинде ишке ашыруунун мүнөзүн сапаттык жыйынтыктар көрсөтүп турат. Мисалга алганда, кандайдыр бир предметтерди ыргытуу. Оң кол менен ыргытып жатканда туура баштапкы абал болуп сол бутту алдыга коюу, дененин салмагын оң бутка өткөрүп берүү

саналат [4]. Ал эми ыргытуу учурунда дене солго бурулат, дененин салмагы карама-каршы бутка которулат. Сол кол менен ыргыткан учурда буттун, дененин, колдун абалы тескери болууга тийиш. Ыргытууда колду жакшы серпилтүү, ыргытуунун көрсөтүлгөн багытын жана диапазонун сактоо эске алынат. Сандык көрсөткүчтөр убакыт бирдигинде аткарылган кыймылдардын санын көрсөтөт.

Эксперименттик изилдөөлөрдү жүргүзүүдө жалпы дене даярдыгы дене тарбия сапаттарын, кыймылдын ыктарын, дененин жашоосун өркүндөтүүгө жана ден соолукту чыңдоого, ал эми атайын көнүгүүлөр ордочуга гана керек болгон дене тарбия сапаттарын өнүктүрүүгө багыт-талаары эске алынды.

Жалпы дене даярдыгына тиешелүү болгон көнүгүүлөргө төмөнкүлөр кирет:

- дене булчуңдарын өстүрүү жана ден соолукту чыңдоо багытындагы кыймылдар;
- булчуңдарга күч келе турган, дененин бардык мүчөлөрү менен аткарылуучу көнүгүү, мисалга алганда, штанга менен отуруп туруу;
- ордочуга тиешелүү негизги сапаттарды өнүктүрүүчү көнүгүүлөр;
- ар тараптуу жалпы кыймылдык көнүгүүлөр;

➤ дененин иштиктүүлүгүн калыбына келтирүүчү көнүгүүлөр.

Ордо оюнуна мүнөздүү болгон атайын дене даярдык каражаттарына төмөндөгүлөрдү киргизүүгө болот:

➤ ордочунун негизги булчуңдарына гана керек болгон көнүгүүлөр эмес, кыймылдын структурасына төп келүүчү көнүгүүлөр;

➤ ордо оюнунда спорттук көнүгүүлөрдү аткаруу учурунда булчуңдун айрым бөлүктөрүн өнүктүрүүгө багытталган көнүгүүлөр.

Атайын көнүгүүлөрдү тандап алууда алар ыкмаларды жана айла-амалдарды өркүндөтүүгө багытталуусу керек. Ордочуга жалпы жана атайын көнүгүүлөрдү берүүдө алардын денесинин мүмкүнчүлүгүн эске алуу зарыл. Мында ордочунун ордо оюнунда атайын аткарылган көнүгүүлөргө көнө тургандыгы өзгөчө маанилүү факторлордон болуп саналат [5].

Жалпы дене даярдыгынын негизги максаты болуп денени ар тараптан өнүктүрүү саналат. Бул багытта кабыл алынган көпчүлүк көнүгүүлөр денеге түрдүүчө таасир берүү менен дене тарбиянын тигил же бул сапаттарын өнүктүрүүгө багытталган. Жалпы дене даярдыгынын милдеттерине төмөнкүлөрдү киргизүүгө болот:

➤ ден соолукту чыңдоо;

➤ ордочулардын ар тараптан өнүгүүсү;

➤ дененин көнүгүү мүмкүнчүлүгүн арттыруу;

➤ кыймылдын ыкмалык диапазонун кеңейтүү, ийилчээктики жогорулатуу;

➤ спорттук жетишкендиктерди камсыздоо.

Ордочунун дене жактан ар түрдүү өнүгүүсү ордо оюну үчүн дене тарбиялык сапаттардын өнүгүүсү менен бирдей бааланат. Дене даярдыгы үчүн кабыл алынган көнүгүүлөр күчтүү, ылдамдыкты, шамдагайлыкты, чыдамкайлыкты жана ийилчээктики өнүктүрүү үчүн колдонулат.

Күчтүү өстүрүү. Дене тарбияда бир да көнүгүү күч колдонуусуз аткарылбайт. Булчуң күчтөрү дененин башка сапаттарын: ылдамдыкты, шамдагайлыкты, чыдамкайлыкты өнүктүрүүгө өбөлгө жаратат. Булчуң күчтөрүнүн функциясы борбордук нервтин абалына, баш мээнин иштешине, булчуңдардын түзүлүшүнө, денедеги биохимиялык өзгөрүүлөргө, булчуңдардын чаалыгып-чарчоосуна түздөн-түз байланыштуу.

Ордочунун оюн убагындагы ийгиликтүү иш-аракети булчуңдун кыска убакыттын ичинде түйүлүшү менен бирге чоң күч чыгаруу мүмкүнчүлүгүнөн көз каранды. Бул сапатты өстүрүү каражаттары жана усулдары дененин булчуң көлөмүн жана күчтү гана өстүрбөстөн, дене тарабынан күчтү өзү иштеп чыгаруусуна же табуусуна багытталуусу тийиш. Мындай усулдар эркти тарбиялоо, булчуңдардын мүмкүнчүлүгүнө жараша аткаруу үчүн берилген көнүгүүлөрдү жасоо менен жүргүзүлөт.

Дене күчүн жогорулатууга багытталган каражаттардын бири болуп кайт кылуу усулу саналат. Ал негизинен булчуңдардын массасын өстүрүү үчүн колдонулат. Көнүгүүнү аткаруу учурунда булчуң эң жогорку күчүркөнүү менен жумуш жасайт. Аларды кыска дем алуу аралыгы менен колдонуу керек [6]. Күч ылдамдыгынын тез өсүүсүн камсыз кылуу үчүн көнүгүүнү көп жолу тынымсыз аткаруу зарыл. Күчтүү өстүрүү үчүн колдонулуучу жүктүн салмагы негизинен орто же андан жогору болушу керек. Бул көнүгүүлөрдүн ордо оюнуна байланыштуу жана булчуң нервтерине тиешелүү болушу максатка ылайык. Булчуң массасын өнүктүрүү узак убакытты талап кылат.

Ылдамдыкты өстүрүү. Бул сапатты өстүрүү нерв аппаратынын лабилдүүлүгүнө, муундардын кыймылдуулугуна, булчуңдардын дүүлүгүү жана токтоо жүрүштөрүнө, чоюлчаактыгына байланыштуу. Ылдамдык 10–12 жаштык куракта жакшы өнүгөт. Кыймылдын ылдамдыгынын күчкө байланыштуулугу таң калаарлык, демек, ордочулардын булчуңдардын чоюлчаактыгына өзгөчө көңүл бурулган көнүгүүлөрдү көбүрөөк аткаруусу бул багытта жакшы натыйжа берет.

Дене ылдамдыгы муундардын кыймылдуулугуна, булчуңдардын узаруусуна жана каршылыгына байланыштуу. Андыктан дене сапатынын бул түрүн өнүктүрүүдө кыймылды тез аткарууга, кыймылдын ыктарын натыйжалуу аткарууга багытталган көнүгүүлөр колдонулууга тийиш. Мындай көнүгүүлөр ылдам жана тез аткарууну талап кылат. Жакшы натыйжага жетишүү үчүн ылдамдыкты акырындык менен күчөтүү, кайталоо жана кыймылдын амплитудасын жетишинче жогорулатуу керек.

Жеңилдетилген шартта аткарылуучу көнүгүүлөр пайдалуу экендигин белгилеп кетүү зарыл. Мисалга алганда, өйдөдөн ылдый көздөй жүгүрүү, алдыдагы кишиге жете жүгүрүү. Ылдамдыкты өстүрүү көнүгүүлөрүн мелдеш менен айкалыштыруу, тайпа менен көнүгүүлөрдү аткаруу жакшы натыйжа берет. Көнүгүүлөрдү чарчоо пайда болгонго чейин аткаруу жакшы эмес, анткени бул кыймылдын координациясын жоготууга алып келет. Ошондуктан ылдамдыкты өстүрүү көнүгүүлөрүн машыгуунун биринчи жарымында аткаруу сунуш кылынат [7].

Чыдамкайлыкты өстүрүү. Чыдамкайлык борбордук нервдин туруктуулугуна, жүрөк кан тамырлары менен дем алуу системаларынын иштешине, ошондой эле ордочунун кыймылды үнөмдөп, аны натыйжалуу аткаруусу жана ыктык даярдыгына байланыштуу. Бул сапаттарды өстүрүү үчүн бир калыпта жүгүрүү, жүгүрүүнү басуу менен алмаштырып айкалыштыруу, сууда сүзүү, көп убакыт ат үстүндө жүрүү сыяктуу көнүгүүлөр сунуш кылынат. Чыдамкайлык денеге узак убакытта көнүгүүлөр таасир эткен учурда пайда болот.

Окутуунун биринчи этабында көнүгүүлөрдү бир калыпта аткаруу усулун колдонуп, аткарылган көнүгүүлөрдүн ылдамдыгын улам жогорулатуу баруу керек. Көнүгүүнү өзгөрүлмө усул менен аткаруу да пайдалуу. Мунун мисалы катары 200–400 м аралыкты орточо ылдамдык менен жүгүрүп, аны 200–100 м аралыкты жай жүгүрүү менен алмаштырууну келтирсе болот. Ордочуларга чыдамкайлык көнүгүүлөрүн ылдамдыкты өстүрүүчү көнүгүүлөр менен айкалыштыруу жакшы натыйжа берет. Бул жогорку тыгыздыктагы көнүгүүлөрдү көп убакытка аткарууга өбөлгө жаратат.

Шамдагайлыкты өстүрүү. Шамдагайлык – бул татаал кыймылдарды өзгөчө тез аткаруу болуп эсептелет. Ал түзүлгөн жагдайга байланыштуу кыймылды кайрадан тез түзүүдөн пайда болот. Шамдагайлыкты өстүрүү үчүн ар кандай көнүгүүлөр жана оюндар сунуш кылынат. Мисалга алганда, футбол, баскетбол ойноо, улак тартыш, акробатика, күрөш ж. б. Бул сапатты өнүктүрүүдө көнүгүүлөрдүн жөнөкөйүнөн татаалына өтүү максатка ылайык. Татаал координациялык көнүгүүлөрдү аткаруу чон

күчүркөнүүнү талап кылбайт, тескерисинче, мында нервтердин чыңалуусу өзгөчө мааниге ээ. Бул сапатты өстүрүү көнүгүүлөрү даярдоо мезгилинде колдонулат, ал эми мелдеш мезгилинде, ордо оюнунда колдонуу натыйжалуу болуп эсептелет.

Ийилчээкти өстүрүү. Ийилчээктик деп чоң амплитудада муундардын кыймылдуулугунун мүмкүнчүлүгү айтылат. Бул сапат муундардын формасына, омурткалардын кыймылдуулугуна, булчуңдардын, тарамыштардын чоюлчаактыгына жана борбордук нерв системасынын иштешине байланыштуу. Ар кандай жалпы дене даярдыгы ийилчээкти өстүрүүгө багытталат. Ал эми бул сапат ордочуга өзгөчө керек экендигин белгилеп коюу зарыл.

Ийилчээктик өнүктүрүү үчүн пружина сыяктуу, кыймылдын амплитудасын акырындык менен жогорулатуучу көнүгүүлөр колдонулат. Ийилчээктик өстүрүүгө күнүмдүк же күнүнө эки жолу машыгуунун натыйжасында тез жетишүүгө болот. Ийилчээктик сапаты узак убакытка сакталуу касиетине ээ. Бул үчүн аны кайталоо менен бышыктап туруу зарыл.

Тыянак. Изилдөөнүн жыйынтыгында булчуң күчтөрүнүн функциясы борбордук нервтин абалына, баш мээнин иштешине, булчуңдардын түзүлүшүнө, денедеги биохимиялык өзгөрүүлөргө, булчуңдардын чаалыгып-чарчоосуна түздөн-түз байланыштуу экени далилденди.

Натыйжада ылдамдыкты өстүрүү үчүн ылдамдыкты акырындык менен күчөтүү, кайталоо жана кыймылдын амплитудасын жетишинче жогорулатуу керек. Жеңилдетилген шартта аткарылуучу көнүгүүлөр пайдалуу экендигин белгиленди.

Ийилчээктик өстүрүүгө күнүмдүк же күнүнө эки жолу машыгуунун натыйжасында тез жетишүүгө болоору аныкталды.

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-б.

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-б.
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. 86–137-б.
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.