

ОРДО ОЮНУ МЕНЕН МАШЫККАНДАРДЫН ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА АКЫЛГА ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ

ВЛИЯНИЕ ИГРЫ ОРДО НА ЗДОРОВЬЕ И УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ

Изилденген теманын актуалдуулугу. Кыргызстан эгемендүү мамлекет болгондон кийин өзүнүн улуттук оюндарын өркүндөтүү максатында бир топ иштер колго алына баштады. Дене тарбия түзүмүндө (системасында) жаштарды тарбиялоонун эффективтүүлүгүн жогорулатуу, анын ичинде жогорку окуу жайларынын студенттеринин окуу-тарбия процессин жакшыртууда, улуттук оюндар жакшы натыйжа берери күмөн калтырбайт.

Кийинки педагог окумуштуулар улуттук оюндардын дене тарбия түзүмүндө ден-соолука болгон таасири, тарбиялык, педагогикалык маанилерин илимий иштерде карап чыгуу жагы белгиленүүдө. Улуттук оюндар бойунча спорттук көрсөткүчкө жетүү, алардын татаал ыкмаларын өздөштүрүүнү мектеп жашындагы балдар арасында атайын эрежелерди иштеп, окутуу зарылчылыгы келип чыгат. Келечекте улуттук дене тарбия билимин берүүдө, айрыкча мектептердеги башталгыч, орто жана жогорку класстарда ордо оюну негизги каражат катары колдонууга тийиш. Айрым бир улуттук оюндардын ичинде ордо оюну спорттун башка классикалык түрүндөй эле машыгуунун жүрүшүндө, дене тарбиянын негизги каражатты катары колдонууну илимий көз караш менен кароонун зарылчылыгы бар.

Изилдөөнүн илимий болжолу. Ордо оюну менен машыгуу жаштардын кыймылдык жана психологиялык сапаттарын өнүктүрүү менен бирге, ден-соолукту чыңдоого керектүү көнүгүүлөрдү берет. Дене тарбияга чоң акча кражатты сарптап өнүктүрүү дүйнөлүк масштабда чоң экономиканы талап кылат. Ал эми ордо оюнун дене тарбия каражаты катары пайдалансак, экономикалык жактан көп каражат жумшабастан эле, машыгуучулардын кыймыл-аракетке болгон муктаждыгын чечсе болот.

Изилденген нерсе. Ордо оюнун мектептер жана жогорку окуу жайлардын окуу жүрүшүндө окутуу. Бул көтөргөн көйгөй маселе, ордо оюнун спорт катары көтөрүп чыгуу зарылчыгы гана эмес аны элге билим берүү түзүмүндө дене маданиятынын каражаты катары жайылтуу, окутуу максаты турат.

Изилденүүчү көйгөй нерсе. Элге билим берүү мекемелеринде педагогикалык процессте жаштарга улуттук ордо оюнун окутуу. Бул багытта эксперименттерди жүргүзүп мерчемдерди иштеп чыгуу. Келечектеги жаш муундардын дене тарбия алуусунда мектептеги дене тарбия программасынын алмаштыруу (вариативтик) бөлүгүндө улуттук ордо оюнун колдоно билүү.

Изилдөөнүн усулу. Аталган теманын негизги усулдары улуттук ордо оюнун Кыргыз мамлекеттик дене тарбия академиясынын студенттер арасында эксперимент жүргүзүп, окутууну байкоо. Ошондой эле ордо ойунун негиздерин, республикабыздын дене маданияты түзүмүндө пайдалануусун изилдөө.

Изилдөөнүн жыйынтыгы. Машыгуучулардын жөндөмүнө жараша дене тарбия жана акылды спорттун жана эмгектин түрүнө жараша жеке жана биологиялык өнүгүү түзүмү катары кароого болот. Ордо оюнун дене тарбия каражаты катары дене тарбия жана акылдын аракеттик түзүмүндө экөөнү бирдиктүү ажырагыс нерсе экени байкалат.

Аракеттин ийгиликтүү болушу ар тараптык аракеттер максаттуу жана жекечелик мүмкүнчүлүктөрүнө ылайык спорттун тандап алган түрүндөгү ыкмаларды жана айлаларды кыймыл-аракеттик жөндөө негизине байланыштуу.

Спорттук өркүндөтүү жана кыймыл аракеттин өркүндөшү эки башка байланышты түзөт. Спорттук аракеттеги ыкмалардын өркүндөшү мүмкүнчүлүктүн өнүгүүсүнө, ал эми мүмкүнчүлүктүн жогорку деңгээли даярдыктын негизги түпкүрүн (базасын) түзөт. Спорттук оюндардын аракетиндеги талдоолор көрсөткөндөй кыймылдын диапазондук мүнөзүнө таандык кыймылдын сапаттары ордо оюнунда кездешет.

Ушуга байланыштуу ордо менен машыккан спортчулардын ыкма-айла-амалдык аракеттери анын дене тарбия жана акылды өстүрүү жөндөмүнө таасир этип, дене жумуш аракетинде оң таасир берери шексиз. Көптөгөн маалыматтарга караганда денедеги аракеттердин физиологиялык өз ара байланыштары субъективтүү шарттарга таандык. М: Кыймыл аракеттин ылдамдыгы

муундардын жогорку аракеттик кыймылына байланыштуу.

Ылдамдык жана тактыктын өз ара байланыштыгы кээ бир учурда алардын терс жакка өтүүсү менен түшүндүрүлөт. М: Ордо оюнунда ылдам атуу менен чүкөгө тийгизүү тактыгы болбой калат. Жаштын ар кандай курагында ордочулардын дене тарбиясы жана дене даярдыгы ар башка. Жыныстык жактан жетилүү менен дене аракеттердин байланыштары төмөндөө менен кайра калыбына келет, кээде жетилген деңгээлден да ашып кетиши мүмкүн. Илимде дене аракети менен түрдүү артарап кыймылдын (координированность) салмагы жана маалыматы азыркыга чейин белгисиз.

Изилдөөнүн негизинде шамдагайлык башка дене аракеттерине таасир берери аныкталган. Акыл эмгектеринин даярдык деңгээли спортчунун дене даярдык деңгээлине жараша болушу изилдөөлөрдүн негизинде аныкталган Попеченко В.Н. [1]. Б.Г. Ананьев [2] акыл эмгегинин ылдамдыгы жана ритми материалдарды тез талдоо аракеттин тездик планын өзгөртүп, адамдын акыл жөндөмдүүлүгүнө кирет. Адам баласынын дене жана акыл жактан өз ара байланыш көйгөйлөрү аны окуп үйрөнүү мезгилинде бир жактуу көз карашка келе элек. Бирок азыркы аң сезимдин деңгээлинде мотордук жана психологиялык жетилүү байланышын жокко чыгаруу мүмкүн эмес. Дене тарбия жана акылдын жөндөмдүүлүгү жалпы дене аракети менен атайын спорттук даярдык аракеттеринде калыптанат.

Ордо оюнунун өзгөчөлүгүндөгү ыкмалардын алгачкы абалы, ыкмалардын аткарылышы айлалык аракеттердеги чыңалуулар ар кандай айлалык аракеттер ордочулардын дене жана акыл жактан өнүгүүсүнө таасир берет. Жааттардын өз ара беттешүүсү ордочунун туура жана тез багыт алышын талап кылат. Ордочу томпойду колуна алаар менен ойуна атуу, тооруу, жана кадоо келип тез жана даана так кыймыл аракет жасоого туура келет. Өнөктөрүнүн аракетине көңүл бөлөт, дененин тең салмагын кармайт, жыдуу аракеттерин баамдайт, айла-амалдык аракеттер жасайт. Булардын баары көрүү түзүмүн, булчуңдардын аракети, борбордук нерв түзүмдөрүн (системаларын) жөндөйт. Ордочу көңүлдү жана ички аң сезимди бир жерге топтоп, жогорку деңгээлдеги чыңалууну пайда кылуу менен ордонун ыкмаларын жана айлаларын аткарууда дене тарбия жана акыл эмгегинин тыгыздыгын аткарат. Машыгуунун жогорку спорттук чеберчилигине жетүү менен ордочулар дененин иштиктүүлүгүнүн жогорку чегине жетет.

Ордо менен машыккан адам алгач кыймылдын жаңы түрүнө кабылып, аны өздөштүрүүгө аракет жасайт. Бул ийгиликтин алгачкысы болот

да кийин кыймыл аракеттерди өркүндөтүүгө, өрчүтүүгө өтөт.

Андан ары кыймыл ордонун тандап алган ымаларынын бирине адистешүү менен коштолот. М: Аткамчы, тоорумакчы, чертмекчи. Ушул ролго байланыштуу дене аракетинин кызматы (функциясы) түрдүү аракетте өсөт. Биздин эмгекте изилдөөнүн объектиси мектеп окуучулары жана студенттер болгондуктан машыгуу учурунда дене тарбия жана акылдын байланыштык жактары такталат. Ордо оюнунун адам баласынын физиологиялык жактан өзгөрүүлөрүн аныктайт. Улуттук ордо ойуну башка спорттук ойундар сыяктуу, ордочулардын аракеттери ар кандай шартка ылайык кыймыл аракеттер жасашат. Ордочу шартка жараша өзүнүн аракети так жана натыйжалуу, ийгиликтүү аткаруусу үчүн дене жана акыл жактан даярдыкка жетишүүсү шарт. Кыргыздын улуттук ордо оюну эл аралык деңгээлге жетүү үчүн, дүйнөлүк башка жааттык оюндар сыяктуу таануу иштерин (процесстерин) жүргүзүү зарылчылыгы бар.

Ушуга байланыштуу ордо менен машыккан студент жана окуучулар түзүлгөн алмаштыруу (вариативтик) шартка гана байланыштуу машыгышат. Ордодогу аткарылган кыймыл аракеттер күчтүүлүк, ылдамдык, шамдагайлык, ийилчээктик жана чыдамкайлык мүнөздөгү көнүгүүлөр болгондуктан ордочулардын дене адаттары ар кандай. Кыргыздын улуттук ордо оюнунда 300 ашык ыкмалык кыймыл-аракеттер бар. Ар бир кыймыл аракетте чабуул коюу ыкмалык жана айла-амалдык аракеттер болуп, бул акыл менен коштолуп аткарылат. Ошондуктан ордочу жүздөгөн кыймыл-аракеттерден өзүнө туура ыкмалык кыймыл аракетти тандап алуусу тийиш. Бул болсо ордочудан тез ой жүгүртүүнү талап кылат.

Көптөгөн изилдөөлөрдө адамдын ылдамдыгынын негизги калыбы болуп, кыймылдын реакциялык убагы, аткарылган ар бир кыймылдын жогорку убактысы, кыймыл-аракеттин жогорку чегиндеги жыштыгы (частотасы), кыймылдын бир бүтүндүк актылык убактылары аныкталганы далилденген. Ордо оюнунда ар кандай тынымсыз өзгөрүлгөн айлалык абалга жооп берүүгө туура келгендиктен, ордочунун реакциясы татаал реакцияга кирип, реакциянын көрсөтмөлөрү мээнин жарым шарында ылдамдык маалыматтарды иштеп чыгуу менен оюндук айлалык ийгиликке жетүүгө болот.

Кыймылдын тездик реакциясы, анализаторлордун, борбордук нервдердин динамикалык процесстеринин жана нервдик-булчуңдардын тездик аныктамаларына байланыштуу. Ылдамдыктын реакциясы ордочунун даярдыгына, тажрыйбасына, оюндун жүрүшүндө каршы жааттын оюндук абалына байланыштуу жөнөкөй жана та-

таал реакциялар өсүп турат. Ушуга байланыштуу ордо менен машыккандардын борбордук нерв системалары (БНС) жогорку чыңалуусун пайда кылат.

Ордочулардын даярдык деңгээлин аныктоо үчүн убакыттын динамикалык сенсомотордук реакциясын аныктоо зарылчылыгы бар. Ушундай аныктама пикирлерди көп эмгектерде айтылганы белгилүү [3,4,5, ж.б.].

Бардык ойундун түрлөрүндө булчуң чыңалуу динамикалык күчтөрдүн талап кылынышы аныкталган. Ордодо, ага тиешелүү ыкмаларда күч-ылдамдык талап кылынган кыймылдар керек болот. Ошондуктан ылдамдык булчуңдардын жыйылуусу анын жогорку чыңалуусу менен биригүүсү зарыл, бул болсо дененин бир абалдан экинчи абалга өтүүдөгү каршылыктарын жеңүү үчүн керек. Ордочунун өзүнүн денесинин массасын жыдып калбас үчүн кармап калуу жеңиштик айла-ларга байланыштырса болот.

Ордочунун эң жогорку чыңалуусу, ордочунун чүкөнү атып жаткан убакытта дем алууну бир канча секундларга токтотуу менен аткарган кыймылга жана ичке түшүп чертип жаткан убакытка туш келет. Бул болсо адамдын органдарына дем алуу убакыттын 1-2 секундага гана кармалышы зыянга учуратпайт. М: ура атууда 1-2 секундага, чертүүдө 1-2 секундага, кадамак кадоодо 1-2 секундага кармалат.

Жогору жакта биз ордочуга чыдамкайлык сапаты керектигин баяндаган элек. Бул айрыкча мелдеш убактысы 4-6 саатка узаргандык менен байланышат. Ордочлардын өзгөрүлмө жумушту көп аткаруусу бир калыпта аткарган жумушка караганда бир кыйла татаалыраак. Бул ордочулардын денесине түрдүү жактан даярдыгына болгон талапты күчөтөт. Булчуңдардын өзгөрүлмө жумуш аткаруусу көптөгөн спорттук оюндарда кездешет, бирок бул ордодо көбүрөөк кездешүүчү процесс. Бул көп жолу бир жааттын атуусунда, экинчи жааттын туруп калуусу менен түшүндүрүлөт. Ошол эле убакытта бир оюнчунун ойноосунда, экинчи оюнчунун күтүүсү болот.

Ордо жааттык оюн катары ылдамдык реакциясын, көңүлдү, ой жүгүртүүнү, чечкиндүүлүк жана башка сапаттарды талап кылган оюн катары азыркы адистердин көңүл борборунда болуусу керек. Ошону менен эле бирге ордо адам түзүлүшүнүн сөөктөрүн жана булчуң эттеринин туура өсүүсүнө жардам берет.

Ордо артараптуу түрдүү кыймыл-аракет берген оюн болгондуктан, көңүлдүн борборунда бир кыймылдан экинчи кыймылга тез өтүү жана ыргактык кыймылдардын ыкмалык аракеттерин сактоо менен, оюнчу дене даярдыкка жетише алат. Көп спорттук оюндарда ылдамдык менен тактык кыймыл-аракеттин негизинде гана эмес,

аларды бириктире билүү менен, ордочулар ийгиликке жетише алышат. Ордо оюнунда тактык, кыймылдарда бирдиктүү натыйжага жетиш үчүн мейкиндиктеги жана убакыттагы дифференциялык тактыктын негизинде жетишилет.

Бул болсо ылдамдык жумуштун натыйжасын же жыйынтыгын баалайт жана текшерет. Тактыктын жогорку чеги ар бир адамдын ылдамдык касиетине жараша жетилет. Тактык кыймыл-аракет ар тараптуу татаал кыймыл-аракеттин биргелешип аткарылышы шамдагайлыктын бир өлчөмү катары белгиленет. Шамдагайлык болсо ордо ойунунда булчуңдардын динамикалык активдүүлүгүнө жетүүнүн негизги талабы. Шамдагайлык болсо адамдын биологиялык кыймылдын татаалдыгын түзөт.

Бул болсо координациялык сапатка, кыймылдын туура аткарылыш көлөмүнө, вестибулярный (чымгарак) аппаратынын өсүшүнө, сөөк булчуңдарынын түзүмүнүн тонусуна ж.б. көрсөтмөлөргө байланыштуу болот. Координациялык мүнөз булардын негизги сапаты катары кароого болот. Координациялык же шамдагайлыкты тарбиялоонун негизги максаты: кыймыл-аракеттин анализаторлорунун функциясын өркүндөтүү, мейкиндик кыймылда булчуңдардын чыңалуусун жөнгө сала билүү.

“Булчуңдардын сезгичтиги ар кандай кыймылдардын коштоосунда жана координациялык кыймылдар менен барабар өнүгөт” - деген ой пикирди И.М. Сеченов тарабынан айтылган. Бул тапшырманы чечүүдө ордо менен машыгуунун башталышында дүйнөлүк кабыл алган спорттун түрлөрүндөй эле ордонун өздүгүнө таандык экенин айтса болот. Жыйынтыгында ордо менен машыккандар кыймылдын координациялык, шамдагайлык ж.б. сапаттарына жетише алат. Координациялык кыймыл-аракетти өркүндөтүү, кыймыл-аракеттин жаңы ылдамдык элементтерин жана анын алмаштыруу (вариативтик) жактарын ачат.

Координациялык кыймылдын механизмдери жаңы ыкмалардын элементтерин өздөштүрүүдө ылдамдыкты аныктайт жана анын алмаштыруу (вариативтик) жактарын кеңейтет. Ордо оюнунун алмаштыруулугу (вариативтүүлүгү) координациялык кыймылды тарбиялоодо керексиз атайын кыймылдык жумушту жокко чыгарган сыяктуу. Бирок бул жумушка кош көңүл мамиле ыктык-айлалык аракеттерге чектөө коюлушу ыктымал. Ордо оюнунда ыктык-айлалык даярдыктын өркүндөшү координациялык кыймылдын негизи болгон шамдагайлакты өстүрүүнүн негизи десек болот.

Биздин эмгекте Д.Д. Донскийдин [6] “*координациялык кыймыл дененин мүчөлөрүнүн кыймыл-аракеттеринин бөлүкчөлөрүнүн боштуктагы*

убакыттын ичиндеги биргелешкен, бир убакта жана кезектеме, кыймылдык тапшырмага ылайык тышкы чөйрөнүн жана спортсмендин акыбалына тиешелүү” - деген түшүнүгүнө ылайык иштедик.

Координациялык кыймыл ар бир спорттун түрүнө ылайык өздүк дене аракетине байланыштуу. Эл аралык кабыл алынган спорт оюндарынын маанилүүлүгүнө ылайык аныкталган. Тактык, тыгыздык, кыймыл-аракетти башкаруу жана дене аракеттин аткарылышы, дене даярдык менен акылдын мүмкүнчүлүгүнө ылайык экени аныкталган. Кыймылдын түзүлүшүнүн өзгөрүүсү менен жана анын убактылуу корреляциялык көрсөткүчүнүн өзгөрүүсү, күчүркөнүүсү жана көңүл Б.И. Бутенко., Сычев Ю.З. боюнча [7] булчуң кыймылдарынын компоненттери экени айтылган.

Ордо оюну боюнча мелдеш туруктуулукту, көңүлдү, оюнга толук көңүл бурууну, каршы жааттын мүчөлөрүнүн ар биринин ыкмалык-айлалык аракеттерин баалоону, жаңы бир аракетке өтүүнү талап кылат. Ордо оюну жаатык оюн болгондуктан жааттардын мүчөлөрүнүн ар биринин дене даярдык, ыкмалык-айлалык даярдыктарынын бирдей болушу мүмкүн эмес. Ушуга байланыштуу психологиялык жактагы көңүлдүн спорттук аракеттердеги даярдыгы өзгөчө орунду ээлейт. Ордо оюнундагы көңүлдүн өзгөчөлүктөрү толук изилденүүгө тийиш.

Ордо оюнунда өзүнүн көңүлүн толук ишке кириштирүү бул ар бир оюнчунун интеллектуалдуулугуна байланыштуу, ал эми спорттук жаатык оюндар жогорку интеллектуалдуулукту талап кылуучу оюндар. Интеллектуалдуулук - бул ар бир оюнчунун коомдо жеке акылдуулуктук, маданияттуулук касиеттерин талап кылуучу нерсе.

Ордочулардын ой жүгүртүүсү каршы жааттын айла амалын чечмелөө жана ошону менен эле бирге өзүнүн айла амалдык максаттарын ишке ашырууга багытталган. Бул ордочунун ачыктаначык мүнөздөгү көрсөткүчү, ордонун ыкмалык жана айлалык билимине тиешелүү. Ордочуларга ийкемдүү, ылдам, учурду өз убагында баалоо, изденүү жана чечкиндүү сыяктуу ой жүгүртүүнүн сапаттары керек болот.

Ой жүгүртүүнүн ийкемдүүлүгү ордочулардын сапатынын негиз болуу менен спорттун башка түрүнөн айрымаланып турат. Булардын баары булчуң нервдеринин, борбордук нерв түзүм (система) процесстеринин кыймыл-аракет менен акылга тийгизген таасирине байланыштуу. Ордо бойунча адистешүү көп жылдык машыгууну талап кылуу менен көп тармактуу дене сапаттарын өстүрүүнү камсыз кылат. Көп тармактуу тарбия машыгуунун негизги максаты катары ылдамдык,

шамдагайлык, күч, чыдамкайлык жана ийилчээкти камсыз кылууга багытталуусу тийиш.

Ордо оюнунун эң кызыгы чүкө чыгаруу болгондуктан ыкманын кайсы түрү болбосун чүкөгө тийгизүү тактыктыгын талап кылуу машыгууларын жүргүзүүгө туура келет. Бул болсо мергенчилерге көзгө атар сыяктуу эле касиет керектелүүсү ордого да керектелет.

Ордодо чүкөнү атууда томпойдун траекториясы жана колдон чыккан томпойдун ылдамдыгы, жердин тартылуу күчү, ордочунун күч-ылдамдык, ыкмалык шыдырдын өркүндөө касиеттерине байланыштуу. Кыймыл-аракет менен тийгизүү тактыгын биргелештирүү бул өтө татаал өндүрүш (процесс), мында кыймыл машыгуусу жана так тийгизүү жаш курактан бери талап кылуучу машыгуунун негизинде келип чыгуучу өндүрүш (процесс).

Спорттун ар кандай түрүндө кыймылдын тактыгы ар кандай таасир берет, ордодо болсо кыймылдын тактыгы машыгуучулардын спорттук көрсөткүчүнө байланыштуу. Көп жылдык педагогикалык байкоолор көрсөткөндөй ордо оюнунда чүкөлөргө тийгизүү машыгуучунун дене өнүгүүсүнө гана эмес, кыймылдын так аткарылуусуна байланыштуу.

Макаланы кортундулап жатып жааттык беттешүүдө дене өнүгүүсү жана акыл жактары байланышта болуу менен интеллектуалдуулукту түзөт. Ошондуктан улуттук ордо оюну менен машыгуучулардын дене менен акылдын өсүү аракетине, улуттук маданияттуу интеллекке оң таасир берээри шексиз.

Адабияттар:

1. Попеченко В.Н. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе.- М.: Высшая школа, 1979.- 126 с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л.: Изд. ЛГУ. 1968. – 339 с.
3. Богданов О.А. и др. Комплексная оценка физической подготовленности студентов //спорт – науке, наука спорту. – Новосибирск, 1984. Ч.1. – С.47-48.
4. Бутенко Б.И. Воспитание волевых усилий в конкретных спортивных движениях //Проблемы психология спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1962. – Вып.2. – С. 66-81.
5. Воловик А.Е. некоторые вопросы в классической борьбе // Теория и практика физической культуры. – 1958. - № 3. – С. 168-173.
6. Дуркин Ц.К., Кричфалуший М.В. Уровень развития психических процессов у лыжников-гонщиков различной квалификации //Теория и

- практики физической культуры. – 1973. №3. – С. 24-26.
7. Бутенко Б.И., Сычев Ю.З. О развитии быстроты у борцов – юношей //Теория и практика физической культуры. –1970. - №4. – С. 37-41.
 8. Абдуллаев М.Т., Кийзбаев М.С., Акматов Ч. “Улуттук оюндар”: окуу куралы-Бишкек: ”Махсприм” 2012.-361 б.
 9. Абдуллаев М.Т. Ордо: методикалык колдонмо.- Ош: МП “Шамдагай”, 1992.- 102 б.
 10. Анаркулов Х.Ф. Кыргыз эл оюндары: методикалык китеп- Бишкек: . 1992.-190 б.
 11. В.Л. Ким., К.У. Мамбеталиев. Учебник. Национальная физическая культура и спорта теоретические методические аспекты: Бишкек: 2008. 662 с.