

УДК 372.879.6

https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/62

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ КИРГИЗСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

©**Абдураманов О. Т.**, ORCID: 0009-0002-0413-5183, Ошский государственный университет,
г. Ош, Кыргызстан, omurzakabdyramanov@gmail.com

©**Баймуратов К. К.**, ORCID: 0000-0002-0615-7522, SPIN-код: 8063-3911,

Ошский государственный университет, г. Ош, Кыргызстан, baikubanych@mail.ru

©**Нурматов К. М.**, ORCID: 0009-0005-5688-2860, Ошский государственный университет,
г. Ош, Кыргызстан, knurmatov@mail.ru

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES THROUGH KYRGYZ NATIONAL GAMES IN PRIMARY SCHOOL

©**Abduramanov O.**, ORCID: 0009-0002-0413-5183, Osh State University,
Osh, Kyrgyzstan, omurzakabdyramanov@gmail.com

©**Baimuratov K.**, ORCID: 0000-0002-0615-7522, SPIN-code: 8063-3911,
Osh State University, Osh, Kyrgyzstan, baikubanych@mail.ru

©**Nurmatov K.**, ORCID: 0009-0005-5688-2860, Osh State University,
Osh, Kyrgyzstan, knurmatov@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена развитию физических качеств у учащихся начальных классов посредством киргизских национальных игр. Приводятся примеры игр из исторических произведений, где можно увидеть игры различного характера – игры верхом на коне требующие большую силу, ловкость, быстроту, координацию, гибкость, воспитывающие смелость, дружбу, единство действий, взаимопомощь и понимание и много других качеств. В данной статье кроме этого приводятся в качестве примера и другие виды игр воспитывающие и развивающие все те качества необходимые в дальнейшей жизни носящие прикладной характер. Указываются игры в подлинном их названии и с переводом на русский язык сохраняя смысл игры. Кроме этого даются к этим играм пояснения развивающие различные качества в том числе и физические. Предлагаются разнообразные национальные подвижные игры для младших школьников включенные в учебную программу и рассматривается использование трехуровневую активность движений на уроках по физической культуре которые включают в себя беговые, прыжковые игры, игры с метанием, ударами, бросанием и сбиванием предметов, зимними видами игр, состязательные игры в виде единоборств и др. В статье даются примерные игры которые развивают скорость, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Они в последующем используются в следующих классах и приобретают уже иной вид как состоявшего спортивного вида таких как «Тогуз коргоол», «Ордо» и национальной борьбы «Курош» в будущем эти подвижные игры у учащихся формируют все необходимые качества в том числе и физические, а также имеют воспитательную роль.

Abstract. This article is devoted to the development of physical qualities in primary school students through the Kyrgyz national games. Examples of games from historical works are given, where you can see games of a different nature — games on horseback that require great strength, agility, speed, coordination, flexibility, educating courage, friendship, unity of action, mutual assistance and understanding and many other qualities. In addition, this article gives as an example other type of games that educate and develop all those qualities necessary in later life that are of an applied nature. The games are indicated in their original name and with a translation into

Russian, preserving the meaning of the game. In addition, explanations are given for these games that develop various qualities, including physical ones. A variety of national outdoor games are offered for younger students included in the curriculum and the use of three-level activity of movements in physical education lessons is considered, which include running, jumping games, games with throwing, hitting, throwing and knocking down objects, winter types of games, competitive martial arts games, etc. The article gives exemplary games that develop speed, agility, endurance, strength and flexibility. They are subsequently used in the following classes and acquire a different look as a former sports type such as “Toguz Korgool”, “Ordo” and the national wrestling “Kurosh” in the future, these outdoor games in students form all the necessary qualities, including physical, and also have an educational role.

Ключевые слова: национальные игры, подвижные игры, физические качества.

Keywords: national games, outdoor games, physical qualities.

Если внимательно просмотреть историю киргизского народа, то можно заметить, что большая часть национальных игр появилась в эпоху кочевого образа жизни и войн. Информацию об игровых развлечениях, национальных играх (НИ) и подвижных играх (ПИ) прошлых времен мы берем из произведений устного народного творчества таких как эпос «Манас», «Курманбек», «Жаныш-Байыш», «Жаныл-Мырза».

В этих произведениях рассказывается о правилах многих национальных игр таких как Ат чабыш — скачка на зрелых иноходцах, Тай чабыш — скачка на молодых жеребцах 1,5 летках, Кунан чабыш — скачка на жеребцах 3-х летках, Көк бөрү — разновидность «Козлодрания», Оодарыш — брьба на конях, Жамбы атыш — стрельба из лука на скаку по веревке к которой подвешан ценный приз, Эр сайыш — единоборство всадников на пиках, Шакек жашырмай — разновидность игры «Колечко, колечко выйди на крылечко», Жоолук таштамай — разновидность игры «Платочек», Куш салмай — охота с соколом или ястребом, Аркан тартыш — перетягивание каната, Думпулдок (кыр. — дүмпүлдөк) — разновидность игры «Ночная колотушка», Ак чолмок — игра по ориентированию на местности в ночное время, Тогуз коргоол — логическая настольная игра «Девять горошин» или «Девять кумалаков».

Со временем согласно исторической ситуации виды игр изменяются и появляются новые виды игр. С тех пор как наша республика стала независимым государством свобода взяла курс к независимой жизни. Таким образом в нашей стране создались условия для развития национального языка, национальных обычаев и естественно использование Кыргызских народных игр. С обретением независимости в кыргызских средних школах стали проводиться уроки национальных игр (НИ) и кыргызских подвижных игр (ПИ).

Доказательство этому — основной формой физического воспитания и развития физических качеств школьников является урок физической культуры в школе. Чтобы увеличить интерес детей к физической культуре и тем самым повысить их уровень физического развития, нужно использовать подвижные игры на уроках физкультуры. Игра с давних пор является неотъемлемой частью жизни человека и используется с целью воспитания и развития различных качеств подрастающего человека, в том числе и физических [4, с. 102-106].

А так же к учебным программам по физической культуре (ФК) были включены дополнительные часы [3, с. 14-19]. В начальных классов среднеобразовательных школ для использования на уроках физической культуры предлагаются следующие кыргызские

народные подвижные игры: Аксак кемпир бапалак — «Хромая старуха» игра развивающая быстроту, ловкость и внимание. Ак сандык көк сандык — «Белый сундук и синий сундук» игра в паре развивает координацию, силу, опорно двигательный аппарат. Ак терек көк терек — «Белый тополь, синий тополь» игра развивающая тактические действия, быстроту и ловкость. Ала күчүк — «Пестрый щенок» игра схожая с игрой в «Кошки-мышки», развивает быстроту, ловкость и скоростные способности. Жан бермей же тирилтмей — «Осаливание» игра развивающая командный дух, ловкость, быстроту и тактические действия. Үн чыгармай — «Издавание голоса» игра проводимая в ночное время или с закрытыми глазами, развивает чувство ориентации в пространстве, развивает слух и различает голоса а также расстояние до цели. Чана тепмей — «Скольжение на санках» игра проводимое в зимнее время, развивает ловкость, ориентацию и чувство бесстрашия. Чолок тоок — «Хромая курица» развивает координационные способности, ловкость и быстроту. Каз өрдөк — «Утки и лебеди», развивает скоростные способности, ловкость и быстроту и другие игры.

У кыргызского народа таких игр очень много и они способствуют развитию многих качеств как физических так и нравственно-духовных, развивает мышление и тактические навыки, мировоззрение и многое другое. Например: в становлении мальчика-Манаса в будущем батыра-военачальника большую роль сыграли национальные игры «Ат чабыш» - «Скачки», «Улак тартыш» — «Козлодрание», «Курош» — «Борьба», «Эр эниш» — «Борьба верхом на коне», «Жамбы атыш» — «Стрельба из лука на скаку», «Эр сайыш» — «Единоборство всадников на пиках», «Тогуз коргоол» — Логическая игра «Девять горошин», «Ордо» — «Выбивание альчиков» или «Ханская ставка», «Жаа тартыш» — «Стрельба из лука на дальность и точность» и др., в которые он играл в детстве.

Это социальный и культурный феномен, который существовал и будет существовать во все эпохи. Подобно тому, как природа и содержание образования менялись в соответствии с требованиями времени, должно обновляться и учение о Манасе [2, с. 71-74].

Глядя на то количество знаний, которое было создано в результате роста и развития человека в исторические времена, обучение является самой необходимой вещью, которая была и будет во все века. Поскольку характер и содержание образования меняются в соответствии с потребностями времени, преподавание урока истории также должно обновляться [5, с. 71-74].

Национальные игры на уроках физической культуры играют огромную роль в подготовке молодого поколения к общественно-полезному труду и защите отечества. Конечно поднятие результативности спорта в школе связано с профессиональным мастерством и творческими способностями учителя. В некоторых школах нашей республики нет условий для проведения уроков физической культуры согласно требованиям. Но учителя, которые добросовестно относятся к своей работе, для развития интереса учеников к урокам физической культуры, на своих уроках находят дополнительные резервы и умеют правильно использовать их на уроках физической культуры. Педагогический смысл средств национальных игр на уроках физической культуры определяется улучшением активности движения учеников. Национальные средства физической культуры делятся на шесть групп.

1. Краткосрочные средства, не требующие большой активности движения.

2. Долгосрочные средства, не требующие большой активности движения. Целесообразно использовать такие средства только для изучающих народную культуру.

3. Краткосрочные средства, обеспечивающие умеренную активность движения. Эти средства нужно использовать для подготовки организма к высоким движениям и восстановление организма в подготовительный этап урока.

4. Долгосрочные средства формирования умеренной активности тренирующихся. Средства данной группы целесообразно использовать в основной части занятия.

5. Средства кратковременного действия, вызывающие высокую двигательную активность. Данная группа средств используется в основной части занятия для развития гибкости, ловкости.

6. Средства, вызывающие высокую активность тренирующихся. Цель их использования-формирование выносливости.

Деление средств национальных игр было условным. Но оно на уроках физической культуры вооружает учителя нужной методикой. Активность движения нужно рассматривать в трех ступенях: нижний, средний, верхний. Поэтому подвижные игры-это игры, требующие меньше физической активности. [5, с. 85-239]:

1. К ним относятся следующие игры: «Алма жемей» — «Скушай яблоко», «Жолдош сурамай» — «Выбор партнера», «Учту-учту» — «Лети-лети», «Ун чыгармай» — «Поддай голос», «Ун жаңырмай» — «Голосовое эхо», «Табышмак айтуу» — «Загадки», «Жаңылмач» — «Скороговорки», «Тогуз коргоол» — «Девять горошин» и т.д..

2. Подвижные игры, требующие умеренной активности: «Аксак кемпир Бапалак» — «Хромая старуха», «Ак сандык — Көк сандык» — «Белый сундук — Синий сундук», «Ала күчүк» — «Пестрый щенок», «Ордо» — «Выбивание альчи́ков» или «Ханская ставка», «Жан бермей же тирилтмей» — «Осаливание», «Каз-Ордо» — «Гуси-Лебеди» и др..

3. Также к играм, требующим высокого уровня двигательной активности на третьем этапе относятся: «Ак терек - Кок терек» — «Белый тополь-Синий тополь», «Күн жана Түн» — «День и ночь», «Арыктан секирип өтүү» — «Прыжки через арык», «Аттамай» — «Перешагивание», «Жөө эңиш» — «Борьба верхом на партнере». «Улуттук күрөш» — «Национальная борьба». «Этек кармашмай» — разновидность «Волка и козы». «Кол күрөш» — «Армрестлинг».

Подвижные игры кыргызского народа в начальных классах для формирования физических качеств[1, с. 8-173]: 1. Беговые игры. 2. Прыжковые игры. 3. Игры с метанием, ударами, бросанием и сбиванием предметов. 4. Игры с катанием на льду и на снегу. 5. Игры в единоборствах. 6. Игры в слова. Что касается физических качеств:

1. К играм на развитие скорости и ловкости относятся : «Ак терек - Көк терек» — «Белый тополь-Синий тополь», «Күн жана Түн» — «День и ночь», «Ала күчү» — «Пестрый щенок», «Жан бермей же тирилтмей» — «Осаливание».

2. Игры, развивающие выносливость и силу: «Национальная борьба», «Рукопашная борьба», «Жөө эңиш» - «Борьба верхом на партнере», «Жөө оодарыш» – «Борьба на конях», «Арыктан секирип өтүү» – «Прыжки через арык», «Коең секириш» – «Прыжки с места» и др.

3. Игры, развивающие гибкость: «Ордо» — «Выбивание альчи́ков» или «Ханская ставка», «Аттамай» — «Перешагивание», «Узун камчыдан секирип өтүү» — «Прыжки через длинную плетть (камчу)», «Чуко атмай» — «Бросание альчи́ков», «Жаа атуу» — «Стрельба из лука», «Жаңгак чертмей» — «Выбивание орешек».

Эти игры должны быть включены в учебную программу в начальных классах с учетом этапов обучения и показателей освоения материала. Эти игры можно использовать в последующих классах. Значит из этих игр появляются спортивные национальные игры.

На первом этапе: «Тогуз коргоол» — логическая игра «Девять горошин».

На втором этапе: «Ордо» — «Выбивание альчи́ков» или «Ханская ставка».

На третьем этапе: «Национальная борьба –Курош».

Эти подвижные игры не только формируют физические качества, но и имеют воспитательное значение. К ним относятся: защита Родины, воспитание патриотизму, единству, развитие мышления, и находчивости.

Список литературы:

1. Анаркулов Х. Ф. Кыргызские народные игры. Бишкек, 1991. С. 8-173.
2. Байтова Б. Т. Использование дидактических принципов на основе компетентностного подхода предмету Манасоведения // Наука. Образование. Техника. 2018. №2. С. 71-74.
3. Программа физической культуры: Кыргызская академия образования. Бишкек, 2013. С. 14-19.
4. Каимов К. К. Влияние подвижных игр на открытом воздухе на развитие физических качеств учащихся школ // Наука. Образование. Техника. 2021. №1. С. 102-106.
5. Токторбаев С. Т. Игры подростков. Бишкек, 1991. С. 85-239.

References:

1. Anarkulov, Kh. F. (1991). Kyrgyzskie narodnye igry. Bishkek, 8-173. (in Kyrgyz).
2. Baitova, B. T. (2018). Ispol'zovanie didakticheskikh printsipov na osnove kompetentnostnogo podkhoda predmetu Manasovedeniya. *Nauka. Obrazovanie. Tekhnika*, (2), 71-74. (in Kyrgyz).
3. Programma fizicheskoi kul'tury: Kyrgyzskaya akademiya obrazovaniya (2013). Bishkek, 14-19. (in Kyrgyz).
4. Kaimov, K. K. (2021). Vliyanie podvizhnykh igr na otkrytom vozdukhke na razvitie fizicheskikh kachestv uchashchikhsya shkol. *Nauka. Obrazovanie. Tekhnika*, (1), 102-106. (in Kyrgyz).
5. Toktorbaev, S. T. (1991). Igy podrostkov. Bishkek, 85-239. (in Kyrgyz).

*Работа поступила
в редакцию 08.03.2023 г.*

*Принята к публикации
15.03.2023 г.*

Ссылка для цитирования:

Абдураманов О. Т., Баймуратов К. К., Нурматов К. М. Развитие физических качеств через киргизские национальные игры в начальных классах // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №4. С. 491-495. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/62>

Cite as (APA):

Abduramanov, O., Baimuratov, K., & Nurmatov, K. (2023). Development of Physical Qualities Through Kyrgyz National Games in Primary School. *Bulletin of Science and Practice*, 9(4), 491-495. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/89/62>