

УДК 796

ӨСПҮРҮМ БАЛДАРДЫН ӨСҮШҮНӨ УЛУТТУК ОЮНДАРДЫН ТААСИРИ (ТОП ТАШ, АЛТЫН ШАКЕК УЧУП ЧЫК)

Акылбекова А.А. Каримова С.Х.

И.К.Ахунбаев атындағы КММА

akylbekova17031993@gmail.com, sabinakarimova888@gmail.com

Аннотация. *Кыргыз улуттук оюндар элдин тарыхын улуудан кичүүгө жеткирүүнүн өзгөчө ыкмасы. Өспүрүмдөрдүн арасында интернетке көз карандуулукка кабыл алынгандардын саны көбөйуп кыймылсыз жашоо образына алтын келгендиктен, оюндарды жайылтуу зарыл. Макалада кыргыз улуттук оюндардын өспүрүм балдардын өсүшүнө таасири тууралуу, адамдын организминде болуп жаткан өзгөрүүлөрдү байкоо, кандай ооруларды алдын алуу иликтөөгө алынган.*

Негизги сөздөр: *кыргыз улуттук оюндар, жаш өспүрүмдөр, физикалык өнүгүү, психикалык абал, ден-соолук, жаңы технологиялар, интернетке көз карандуулук*

ВЛИЯНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ (КРУГЛЫЙ КАМЕНЬ, КРАСНОЕ КОЛЬЦО ВЫЛЕТАЕТ)

Акылбекова А.А. Каримова С.Х.

КГМА им. И.К. Ахунбаева

Аннотация. *Кыргызские национальные игры – это уникальный способ рассказать историю людей от самых маленьких до самых старых. Статья посвящена влиянию кыргызских национальных игр на рост подростков, изучении изменений в организме человека, профилактике заболеваний.*

Ключевые слова: *кыргызские национальные игры, подростки, физическое развитие, психическое состояние, здоровье, новые технологии, интернет-зависимость.*

THE INFLUENCE OF NATIONAL GAMES ON THE DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS (STONE BALL, RED RING FLIES)

Akylbekova A.A., Karimova S.Kh

KSMA named after I.K. Akhunbaev

Abstract. *Kyrgyz National Games are a unique way to tell the story of people from the smallest to the oldest. This article examines the impact of Kyrgyz national games on the development of adolescents, statistics of young people in Kyrgyzstan who played and did not play national games.*

Key words: *Kyrgyz national games, adolescents, physical development, mental state, health, new technologies, Internet addiction.*

Киришүү. Акыркы учурда техносферадагы жашоо, жаратылышты кыйратуучу күчтөрдүн, социалдык мүнөздөгү коркунучтуу жагдайлардын көбөйүшүү, күнүмдүк жашоодо туура жүрүм-турум эрежелерин билбөө жана башка ар кандай себептерге байланыштуу калктын саламаттыгынын начарлоо тенденциясы айкын болууда. Ушуга байланыштуу калкты сергек жашоого үйрөтүүчү адаттарын иштеп чыгуу зарылчылдыгы келип чыгат.

Улуттук оюндар убакытты өткөрүү, зээрүүгүнүн дарысы катары гана ойлонулбастан, жалпы элдин тарыхын, үрп-адаттарын, каада-салттарын жана жашоо образын камтыйт. Кыргызстандын тарыхынан, эпосторунан жана уламыштарынан улуттук оюндар уруулардын ортосунда өткөрүлүп жүргөнүн билебиз, оюндар достуктуктун да, атаандаштыктын да далили болуп эсептелинет.

Ар бир улуттук оюн элдин жашоо образына карата популярдуу болгон. Мисалы: кыргыздар көчмөн эл болгондуктан, биздин оюндар ат минүү чеберчилигине, шамдагайлыгын, сергектигин жана туруктуулугун өркүндөтүүгө багытталган. Бирок 1855-1863 жж. кыргыздар Россия империясынын курамына киргендөн кийин, биз отуруктуу

жашоо образын өткөрө баштадык. Бул дагы көптөгөн оюндардын унтулуп калганына таасирин тийгизди. Бүгүнкү күндө жаңы технологиялар күндөн күнгө ойлонуп чыгарылып жаткандан, алардан алган радиация жаңы оорулардын пайда болушунун негизги себеби. Тилекке каршы, аларга эң көп чалдыккан бул жаш өспүрүмдөр. Биздин учурда топ таш, алтын шакек учуп чык сыйктуу оюндардын таасирин изилдеп чыктык. Физикалык абалына караштуу: топ таш жана алтын шакек учуп чык колдун булчундарын чындоого багытталган. Адамдын колу 41 булчунду камтыйт жана аларды машыктыруу маанилүү, анткени келечекте мындай өспүрүмдөр орфографияны бат үйрөнүштөт. Физиология жагынан карасак, өнүккөн булчундар кан менен толук камсыздалгандыктан, зат алмашуу процесси жакшы жүрөт, ошондой эле, аларга чоң жүктөм болгондуктан, алар жакшы иннервацияланат [1]. Бул иштеп жаткан синапстардын санынын көбөйүшүнө өбелгө түзөт. Мисалы, топ таш оюнун ойногондо өспүрүмдөрдүн кыймылынын координациясы күчөйт. Координация – бул дүүлүгүү жана тормоздоо процесстеринин бирдиктүү өз ара аракети. Оюн учурунда биринчи бүгүүчү булчундардын тонусу жогоруланат.

- Алар:
- 1. m.brachioradialis-жарым жартылай нурлуу (плечелучевая м);
 - 2.m.pronator teres- тегерек пронатор (круглый пронатор);
 - 3.m.flexor carpi radialis-алакан сөөгүнүн нурлуу бүгүүсү (лучевой сгибатель запястья);
 - 4.m.palmaris longus- узук алакан булчуну(длинная ладонная мышца);
 - 5.m.flexor carpi ulnaris-алакан сөөгүн бүгүүгү алакан (локтевой сгибатель запястья);
 - 6.m.pronator quadratus- төрт бурчтуу проектор, ал колдун чыканак муунунан колго чейинки бөлүгүн бүгөт
 - 7.m.flexor digitorum superficialis-манжаларды бүгүүнүн сырткы бөлүгү, 2-5 манжанын ортонку фалангаларын бүгөт
 - 8.m.flexor digitorum profundus- манжаларды теренден бүгүүчү, ал 2-5 манжанын дисталдык фалангаларын бүгөт
 - 9.m.flexor pollicis longus - чоң баш бармакты бүгүүчү беш манжа бүгүүчү, баш бармакты бүгөт [2].

Бүгүүчү булчундар жыйрылганда, экстензордук булчундар бошойт. Анткени алар антагонисттер болуп саналат. Андан кийин, зат алмашуу азыктарынын(сүт кислотасынын) топтолушунан, АТФ энергиясынын жетишсиздигинен бүгүүчү булчундар бошоп, экстензор булчундарынын тонусу жогорулат. Бул процесстер клеткалык денгээлде болот жана ушул мезгилде кол ташты таштап, башка бир ташты да алууга үлгүрөт. Бул процесстер нерв системасынын толкундануусунан жана адреналиндин канга бөлүнүп чыгышынан улам кычкылтекти көп колдонууга шарт түзөт, бул колдун булчундарынын гана эмес, бүтүндөй дененин ишин тездөтет. Ошондуктан метаболизм тездетилип, мындайча айтканда, туруп калган заттар кайра иштетилет. Ал эми бул биринчи орунда булчундардын атрофиясынан (азык-түлүк жетишсиздигинен булчуң массасынын көлөмүнүн азайышынын бара-бара байкалган таяныч) сактайт, остеартрозду (муунак кемирчектин бузулушу), рефлектордук симпатикалык дистрофияны (нервдин бузулушунан улам өнөкөт нейропатиялык оору), сөөктүн жаракат алуусун (морттун күчөшүнөн сөйинфекциялык эмес теносиновитти булчуң тарамышынын бузулушу (булчуң тарамышынын бузулушу) алдын алат. Психикалык абалына караштуу: улуттук оюндар он эмоциялардын көп болушунан улам өспүрүмдөрдүн психикалык абалын жакшыртат, буга гормондордун 4 алдыңкы түрү таасир этет: дофамин, эндорфин, серотонин, адреналин. Биринчи үчөө мээде адреналин бөйрөк үстүндөгү безде иштелип чыгат. Опиоиддик пептииддер опиаттык рецепторлор менен өз ара аракеттенишкенде, ноцицепторлорду бөгөп, зат алмашуу процессин күчөтөт. Алар негизинен эмоционалдык реакциялар – кубаныч, кызыгуу, таң калуу, коркуу менен коштолот. Концентрацияны жогорулатат, эс тутумду жакшыртат, кабылдоону, ой жүгүртүүнүн ылдамдыгын жана стратегиялык жөндөмүн жакшыртат. Концентрациянын өнүгүүсү келечекте келип түшкөн маалыматты терең түшүнүүгө жана талдоого өбелгө түзүп, оюн учурунда ойногондо тез ой жүгүртүү максатында кабылдоо

ылдамдыгы бир нече санга көбөйөт. Схемада(1) көрсөтүлгөндөй улуттук оюндарды ойнор жатканда кандай процесстер аркалаарын көрсөк болот [3].



Корутунду:

- Чыгармачылык - окууну өркүндөтөт жана адамдын билимди, көндүмдөрдү жана жөндөмдөрдү кандайча алгандыгын ачып берген психикалык процесс. Ал адамдардын коммуникативдик жөндөмдөрүн, айланы-чөйрөдөгү адамдар менен өз ара аракеттенүү жана айланы-чөйрөгө тез ыңгайлашуу жөндөмүн өркүндөтөт. Бул өз кезегинде Альцгеймер оорусун, дислексияны (окууну, жазууну, сүйлөөнү, тамгаларды чечмелөөнү кыйындаткан неврологиялык оруу, окуу жөндөмүнүн начарлашы), дискалькулияны (сандык маалыматтарды иштетүүчү нейрон байланыштарынын дисфункциясы), социофобияны, ж.б. алдын алат [4].
- Улуттук оюндар жаш өспүрүмдөрдүн физикалык жана психикалык ден соолугуна жакшы таасири маанилүү, алар азыркы учурда актуалдуу болгон көптөгөн ооруларда алдын алат.

АДАБИЯТТАР:

- Анатомия человека: в 2-х томах/ Ред. Сапин М. Р. - М.: Гэотар-Медиа, 2018. –С. 98.
- Курс лекции по нормальной физиологии/Ред. Эсенбекова З.Э. 2007. – С. 87.
- Патофизиология/Ред.П.Ф.Литвицкий, -М.: Гэотар-Медиа, 2012. – С. 42.
- Справочник анатомической терминологии на русском, латинском, киргизском языках/Ред. Аширбаев А.А.1982. – С. 67.

РЕЦЕНЗЕНТ:

фил.и.к., доцент Жаныбаева М.А., Ж. Баласагын атындағы КҮУ