УДК 371.302.4

АДАМДАРДЫН ФИЗИКАЛЫК АБАЛЫ ЖАНА ТЕМПЕРАМЕНТИНЕ ЖАРАША КЫРГЫЗ УЛУТТУК ОЮНДАРЫНЫН ОЙНОЛУШУ

Абдырасулова Э.К[1]. п.и.к., доцент, Акылбекова А.А[2].
И.К.Ахунбаев атындагы КММА
akylbekova170393@gmail.com[2]
eabdyrasulova@gmail.com[1]

Аннотация. *Ар бир эл өзүнүн салты, үрп-адаты менен гана эмес өздөрүнө тиешелүү болгон (салттык) улуттук оюндары менен да айырмаланат. Ат жалында эркин ойноп, көчүп-конуп жүрүүгө шай жаралган жоокер элдин кулк-мүнөзүнө, улуттук өзгөчөлүктөрүнө жараша сандаган кыймылдуу оюндарды ойлоп табышкан. Ал оюндар азыр биз жашап жаткан күндөргө да жетип, кай бирлери социалдык мазмунга жараша өзгөрүүлөргө дуушарланган.*

Негизги сөздөр: *улуттук уюндар, медицина, аң-сезим, калыптануу, физикалык абал, кыймыл, ден соолук*

ИГРАТЬ В КЫРГЫЗСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ И ТЕМПЕРАМЕНТА ЧЕЛОВЕКА

Абдырасулова Е.К., к.п.н., доцент **Акылбекова А.А.**
КГМА им. И.К. Ахунбаева

Аннотация. *Каждый народ отличается не только своими традициями и обычаями, но и принадлежащими им (традиционными) национальными играми. В год Лошади воин, который мог свободно играть и двигаться, изобрел ряд подвижных игр в зависимости от характера и национальных особенностей народа. Эти игры сохранились до наших дней, а некоторые из них претерпели социальные изменения.*

Ключевые слова: *национальные игры, медицина, сознание, формирование, физическое состояние, движение, здоровье*

PLAY KYRGYZ NATIONAL GAMES DEPENDING ON THE PHYSICAL STATE AND TEMPERATURE OF A PERSON

Abdyrasulova E.K. Associate Professor, Akylbekova A.A.,
KSMA named after I.K. Akhunbaeva

Annotation. *Each nation differs not only in its traditions and customs, but also in their (traditional) national games. In the year of the Horse, the warrior, who could play and move freely, invented a number of outdoor games, depending on the character and national characteristics of the people. These games have survived to this day, and some of them have undergone social changes.*

Key words: *national games, medicine, consciousness, formation, physical condition, movement, health*

Киришүү. Негизинен ал оюндарда элдин ой тилеги, үмүтү, кубаныч, өкүнүчү, эрдиги, эркиндик теңдикке умтулуусу, адилеттик, акыйкаттык үчүн болгон күрөшү камтылган. Ал оюндардан элди педагогиканын мыкты үлгүлөрү, элдик терең философиялык көз караштар, улуттук өзгөчөлүк көрүнүп турган.

Эл тагдырына көмөктөш оюндар адам коомунун бардык мезгилдеринде өмүр сүрүп, доордун өнүгүшүнө, өзгөрүшүнө, талабына жараша жаңыланып алымча-кошумчаланып, ар кандай сапаттарга, түрлөргө өтүп түбөлүктүү жашоосун уланта берген. Баарынан да калкты дене түзүлүш жаткан жеткилең тарбиялоодо, коздукка, сулуулукка умтулууда бирден бир курал - бул кыймылдуу оюндар, болгонун эч ким тана албас.

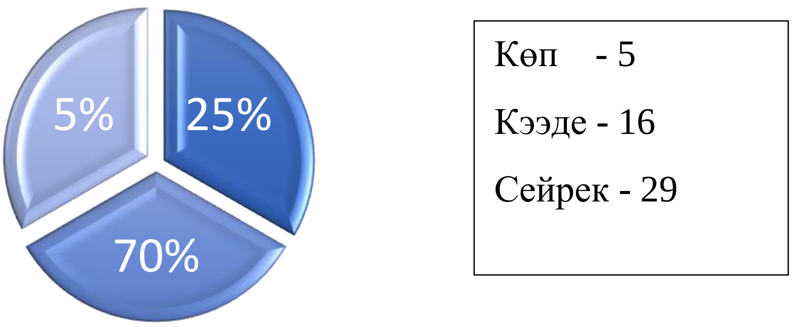
Оюн – бул тарыхый өнүгүүдө пайда болуучу балдардын ишмердүүлүктөрүнүн бир түрү, улуулардын аракеттерин жана өз ара мамилелерин чагылдырууга, буюм жана

социалдык чындыкты таанып билүүгө багытталган, балдардын дене тарбиясы, акыл жана адеп-ахлак тарбия каражаттарынын бири. Биз кыргыз улуттук оюндарынын ичинен 20 ар түрдүү багыттардагы оюндарды алып тажрыйба жүргүзүп көрдүк. Жалпы 50 өспүрүм курактагы студенттер катышышты, табл.1.

Таблица 1

№	Оюндун аталышы	Тааныштыгы бар студенттин саны	№	Оюндун аталышы	Тааныштыгы бар студенттин саны
1	Чырга	0	11	Ак чөлмөк	8
2	Далба	0	12	Жамбы атыш	4
3	Тайган жарыш	0	13	Тыйын эңмей	26
4	Алты бакан селкинчек	12	14	Оодарыш	29
5	Ордо	22	15	Ат чабыш	49
6	Жоолук таштамай	13	16	Көк бөрү	48
7	Упай	13	17	Кыз куумай	36
8	Беш таш	39	18	Тогуз коргоол	42
9	Теке чабыш	3	19	Айлан көчөк учуп чык	48
10	Аркан тартыш	50	20	Ак терек көк терек	50

Жогоркудагы сурамжылоого таянсак, улуттук оюндардын көпчүлүгү белгисиз боюнча калууда. Ал эми ушул эле студенттерден улуттук оюндарды ойношу боюнча төмөнкүдөй маалымат ала алдык (сүрөт-1).

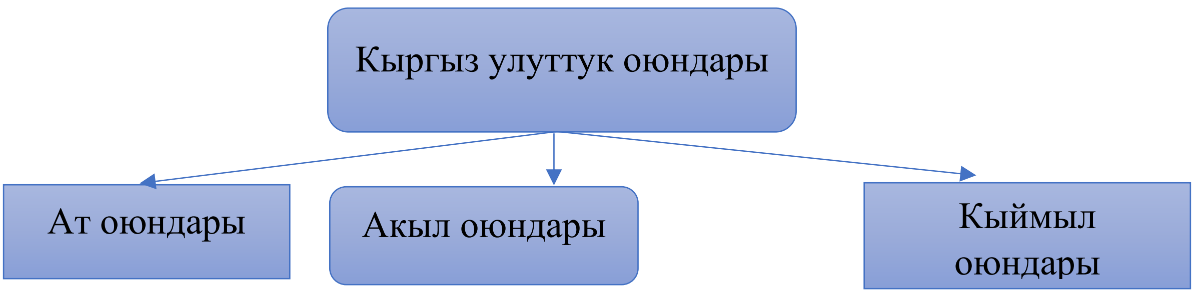


Сүрөт-1. Улуттук оюндар боюнча студенттерди сурамжылоо

Бул сурамжылоонун натыйжасында, студенттердин көбү улуттук оюндарды майрам же тойлордо (Нооруз майрамы, тушоо той ж.б.у.с.) гана сейрек ойнолгондугун аныктай алдык. Тажрыйбага алган 20 улуттук оюнду ойнолушу боюнча төмөнкүдөй 4 топко бөлүштүрдүк,табл.2.

Таблица 2

Улуттук оюндардын бөлүнүшү



оюндары

Ат чабыш	Чырга	Жоолук таштамай
Жамбы атыш	Далба	Аркан тартыш
Тыйын эңмей	Упай	Ак чөлмөк ж.б.
Оодарыш	Беш таш	
Ат чабыш	Теке чабыш	
Көк бөрү	Ордо	
Кыз куумай	Тогуз коргоол	

Ар бир оюнду өткөрүүдө ага катышууга оюнчулардын жаш курактарын, даярдыктарын, жекече өзгөчөлүктөрүн, жынысын, оюнда колдонулуучу аспаптарды, оюн өткөрүлүүчү жайларды эсепке албай коюуга болбойт. Оюндардын келип чыгышы – организмдин тубаса биологиялык муктаждыктарына, эмгек процессине байланыштырылат[1].

Улуттук оюндардын күч-кубаттын жумшалышы боюнча көрсөткүчү, табл.3.

Таблица 3

№	**Көп**	**Орточо**	**Аз**
1	Аркан тартыш	Алты бакан селкинчек	Чырга
2	Ак чөлмөк	Жоолук таштамай	Далба
3	Оодарыш	Упай	Тайган жарыш
4	Көк бөрү	Теке чабыш	Ордо
5	Кыз куумай	Жамбы атыш	Тогуз коргоол
6	Ат чабыш	Тыйын эңмей	Беш таш
7		Ак терек көк терек	Айлан көчөк учуп чык

Таблица 4

Адамдын темпераментине жараша сунушталуучу оюндар

№	**Адамдын темпераменти**			
	Сангвинник	**Холерик**	**Флегматик**	**Меланхолик**

Мүнөзү	-Чапчаң, куунак, күчтүү, кыймылдуу -Абдан кайраттуу, чечкиндүү,ишке жөндөмдүү -Акылынын тездиги жана тапкычтыгы менен айырмаланат.	-Өзүн токтото албаган, жеңил, чыдамсыз, ачуулуу, -Кызыгуусу менен умтулуусу туруктуу, бекем жана көшөргөн тырышчаак. -Аз ойлонуп, тез аракет кылат.	-Сезими,туюму төмөн; Сүйлөө речи жай жана аз кыймылдуу; -Сабырдуулук, чыдамдуулук, өзүн-өзү токтото билүү жактары күчтүү.	-Сезим туюму жогору, -Активдүүлүгү төмөн, -Өзүнө ишенбейт, коркок, кайраттуу эмес.
Сунушталуучу оюндар				
	Сангвинник	**Холерик**	**Флегматик**	**Меланхолик**
	Аркан тартыш, Алты бакан, селкинчек. Ордо ж.б. оюндар.	Көк бөрү, Оодарыш, Кыз куумай, Ат чабыш, Ак чөлмөк.	Чырга, Далба, Жамбы атыш, Тыйын эңмей**.**	Топ таш, Беш таш, Тогуз коргоол**.**

Корутунду: Бардык элдер сыяктуу эле кыргыздарда ушул күнгө чейин салтка айланган оюндар жана таймаштар сакталып калган. Бул спорттун түрлөрүнүн өнүгүшү биринчиден Ата Мекенди коргоого даяр болуу, эр жүрөктүк, шамдагайлык, чыдамкайлык жана күч менен айырмалануу зарылчылыгы; экинчиден, мал багуучулук жана калктын көчмөн турмушу менен байланышта болгон. Ден соолукту чыңдоодо улуттук оюндардын мааниси өтө чоң.

АДАБИЯТТАР:

1. Омурзаков Д., Мусин Ю. Киргизские народные игры. - Фрунзе., 1989, 56-б.
2. Бектенов З., Мусин Ю., Кыргыздын элдик оюндары. -Фрунзе., 1978, 55-б.
3. Абдуллаев М., Кийзбаев М., Акматов Ч. Улуттук оюндар (Усулдук окуу китеби). - Бишкек., 2011,67-б.
4. https://ky.warbletoncouncil.org/tipos-de-temperamento-1619

РЕЦЕНЗЕНТ:

фил.и.к., доцент Осмоналиев М.А., И.Арабаев атындагы КМУ