

*Арыкова Ч.Н., Карасаева А.Х.*

## МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТЕНЦИАЛА ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ ЭТНИЧЕСКИМИ ИГРАМИ КЫРГЫЗОВ

*Ch.N. Arykova, A.Kh. Karasaeva*

## MECHANISM OF FORMATION POTENTIAL HEALTH OF SCHOOLCHILDREN THROUGH KYRGYZ ETHNIC GAMES

УДК: 377/373.89 (575.2)

*Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*

**Ключевые слова:** *нация, здоровье, формирование, механизмы, резерв, этнос, культура, этнические игры.*

*This paper examines the potential mechanisms of the health of schoolchildren ethnic kyrgyz games. Physical development, health and physical preparation are formatted in childhood.*

**Key words:** *nation, health, formation, mechanism, reserve, ethnos, culture, ethnic games.*

Здоровье, физическое развитие, общефизическая подготовленность и двигательная активность закладываются в детском возрасте и претерпевают значительные изменения в зависимости от периода онтогенетического развития и факторов.

Известно, что каждому периоду жизни ребенка в зависимости от степени морфологической и физиологической зрелости организма свойственен свой особый уровень функционирования системы кровообращения и дыхания. А при предъявлении около предельных и предельных нагрузок в системную реакцию включаются функциональные резервы. Материальными носителями физиологических резервов являются органы и системы кровообращения и дыхания, эволюционно приспособленные для поддержания метаболического энергетического функционального гомеостаза.

Резервы организма – это целостность человеческой личности проявляется, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма.

Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Академик Амосов предлагает ввести новый медицинский термин «Количество здоровья» для обозначения меры резервов организма. Формирование здорового образа жизни имеет исключительное значение для подрастающего поколения.

Период от 7-10 лет в жизни детей характеризуется ускоренным темпом роста. Особенно быстро растут кости рук и ног. В результате этого несколько нарушается координация движений подростка. В этом возрасте продолжается окостенение хрящевых тканей, уменьшается подвижность в сочленениях, значительно увеличивается объем мышц и их сила, больше становится разница между

силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек.

В современных условиях одной из проблем является физическое совершенствование населения, в частности, учащихся молодежи и детей, и установлено, что уровень физической подготовленности учащихся и детей проживающих в условиях среднегорья ниже, чем у сверстников проживающих в низкогорье. (Турусбеков Б.Т., 1987).

А в период полового созревания происходят временные нарушения регуляции дыхания, снижается устойчивость организма к недостатку кислорода, частое поверхностное дыхание при нагрузке обеспечивает необходимой доставки кислорода к быстро приводит к утомлению.

Систематическое занятие по подвижным играм это прекрасное средство, стимулирующее развитие органов дыхания, кровообращения.

Развитие нации – прежде всего развитие ее культуры. Только сохраняя и развивая свою культуру, человек, нация, этнос, человечество в целом сохраняют себя в этом динамически развивающемся мире.

Наша цель – заинтересовать детей и молодежь к культурному наследию и историческому прошлому своего народа.

Этнические игры представляют собой совокупность творческих заданий и действий направленных на единый педагогический результат.

Как утверждает в своих исследованиях И.А. Аршавин, Н.В. Зимкина А.Г., Хрипкина., Б.Т. Турусбеков (1999 г.). – мышечная активность, проявляющаяся в бесконечном, без усталости движении в раннем онтогенезе закладывают основы здоровья, высокой работоспособности, активности, которая поддерживается в зрелом возрасте. Жизнь, здоровье, физическое и психическое развитие в условиях аридного и высокогорного климата приобретают некую этническую популяционную особенность, в смысле вегетативного регулирования, вегетативного обеспечения, организации сопротивляемости, переносимости, реактивности и выживаемости.

Детские игры имеют большое значение в развитии ловкости, выносливости, быстроты, гибкости и силы.

**Цель исследования.** Изучить механизмы влияния народных подвижных игр на организм школьников 7-8 лет, 10-12 лет формирования резерва и потенциала здоровья школьников в Прииссыкуля.

**Методы исследования.** Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализы мочи. Методы контрольных упражнений тестирование, кровообращение сердечно-сосудистой системы, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат, система крови (гомеостаз), обработка полученных данных и достоверность разницы.

**Организация исследования.** Исследование проводилось школьников проживающих в среднегорье селе Чок-Тал С.Ш. им. Ахматша Туменбаева в сентябре 2012 и в мае 2013 года.

**по этапам:**

1 этап: проведено исследование у школьников младшего, проживающих в условиях среднегорья в селе Чок-Тал Иссык - Кульской области.

А именно брались анализы крови, мочи, А/Д, ЧСС, ЖЕЛ, ЧД и т.д. нормативы физической подготовленности учащихся 2-4 классов.

Кровь использовалась как один из наиболее важных объектов биохимических исследований, так как в ней отражаются все метаболические изменения в тканевых жидкостях и лимфе организма. По изменению состава крови либо жидкой части плазмы можно судить о гомеостатическом состоянии внутренней среды организма. М

Методика и проведение анализа крови производился следующим образом:

Штатив с пробирками, пипетки, биретки, воронки и микроскоп. Бралась кровь и наливалась в три пробирки по 2 мл, где в первую пробирку -0,2 %раствора хлористого натрия, во вторую -0,85 % раствора, в третью 4% раствора. Во все пробирки добавлялось по 2 мл крови, и находились при комнатной температуре на 10-15 минут и определялся по автоматическому гематологическому анализатору.

Как нам известно, в моче здорового человека белок содержится в минимальных количествах, которые на глаз не обнаруживаются. Если появляется белок то называется альбуминурией (протеинурией), которые могут быть почечного происхождения и делаться на функциональные и органические.

Выдыхаемый воздух – один из основных объектов исследования процессов энергетического обмена в организме, использование отдельных энергетических источников в энергообеспечении во время проведения игр. В нем определяют количество потребляемого кислорода и выдыхаемого углекислого газа. Соотношение этих показателей в определенной мере отражает интенсивность процессов энергообмена, долю в них анаэробных и аэробных механизмов ресинтеза АТФ.

2 этап: Проведены обучающие семинары с учителями С.Ш. Ахматша Туменбаева в августе 2012 года по методике проведения кыргызских народных подвижных игр в 2-4 классах. В содержание уроков физической культуры включены были кыргызские народные подвижные игры.

Брались соответствующие выше перечисленные анализы, мочи и остальные показатели.

В программу были включены кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения:

«аксак кемпир бапалак», «ак сандык – көк сандык», «ак терек – көк терек», «ала күчүк», «аркан тартыш», «ашкабак талашмай», «жан бермей же тирилтмей», «жөө одарыш, жөө эңиш», «багынтуу», «басты-басты», «беш тумак», «бел кармашым тартышуу», «боортоктоп жылуу», «дубалдан ашып өтмөй», «акилдек атып кетмей», «арыктан секирип өтүү», «аттамай», «таяк менен узундукка секирүү», «тооктор менен короз», «түртүшүү», «тырай», «үн чыгармай», «үн жабырмай», «учту-учту», «чана тепмей», «чепти алуу», «чолок тоок», «чыбык ат», «ээрчишип жүрмөй», «этек кармашпай», «жөө чабыш», «каз- өрдөк», «качмай топ».

Как нам известно, в моче здорового человека белок содержится в минимальных количествах которые на глаз не обнаруживаются. Если появляется белок то называется альбуминурией (протеинурией), которые могут быть почечного происхождения и делаться на функциональные и органические.

Таблица 1

**Биохимические показатели мочи учеников 2 класса девочек и мальчиков**

	сентябрь	май
Удельный вес,ед	1,025	1,015
Лейкоциты,	0	0
Нитриты,ед	0	0
pH,ед	5	5,5- 6,5
Аскорбиновая кислота mg/dl	0	0
Белок mg/dl	0	0
Глюкоза mmol	0	0
Кетоны mmol/l	м	0
Уробилиноген mmol/l	нормально	нормально
Билирубин mmol/l	0	0
Кровь Ery/ml	0	0
Гемоглабин Ery/ml	0	0

По показателям мочи, можно сказать, следующее: в сентябре месяце показатели мочи были в основном на должном уровне, но у некоторых учеников в моче обнаружена была кровь. Это говорит о том, что питьевая вода у некоторых жильцов данного региона из источников земли, где в составе воды присутствуют некоторые вредные вещества, которые влияют на здоровье человека. В целом показатели мочи соответствуют нормам. После забора мочи в мае месяце показатели мочи улучшились, и присутствие крови в моче обнаружено не было. Если при первом заборе мочи у некоторых учеников наблюдалось помутнение мочи – при этом вызывали родителей и просили их обратиться к врачу. Такие факты были не упущены. Кроме мы определяли реакцию мочи как нам

известно это зависит от условий жизнедеятельности ученика какую именно он пищу принимает:

У большинства учеников по показателям было видно, что принимают напитки: национальный напиток жарма, айран, чалап и т.д.

По показателям крови можно сказать в первоначальном заборе крови было обнаружено, что отчетливое снижение концентрации гемоглобина, сопровождающееся возрастанием концентрации эритроцитов и ретикулоцитов.

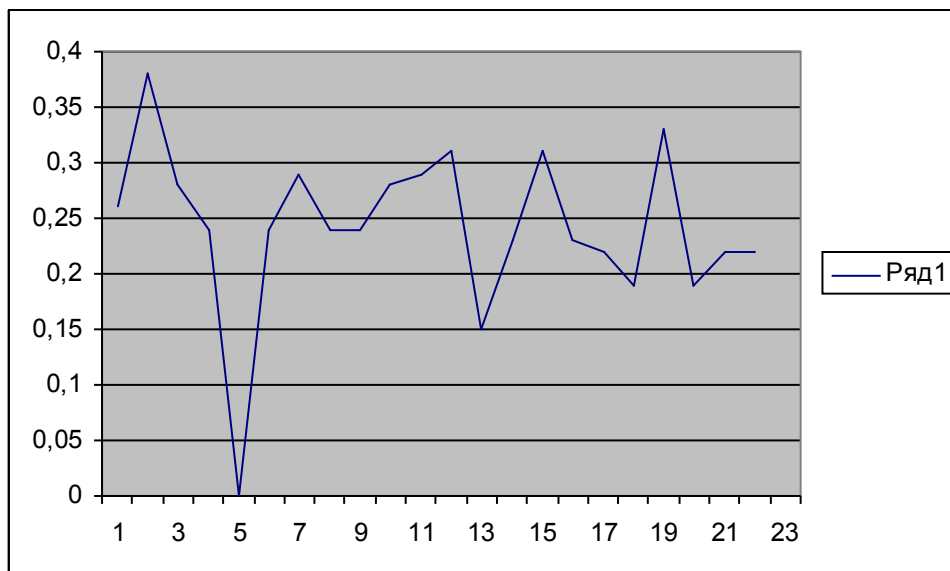


Рис. 1. Показатели концентрации гемоглобина в крови у мальчиков и девочек 2 класса.

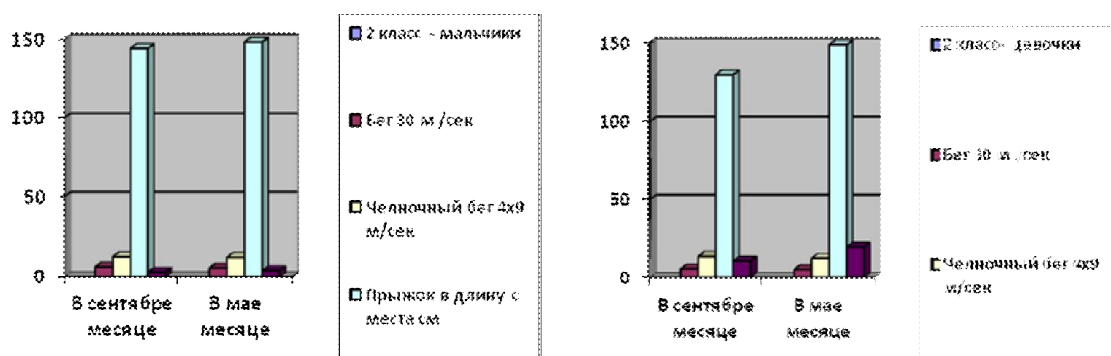


Рис. 2. Результаты контрольных нормативов у мальчиков и девочек 2 класса

После обучающих семинаров учителями фк были использованы все выше перечисленные игры и как видно из таблицы показатели контрольных упражнений в сентябре месяце показатели по всем нормативам были ниже. В мае месяце после систематических использований кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений показатели намного выросли в связи с целесообразным распределением дозировки игр. Такие игры как, «арыктан секирип өтүү», «аттамай», «таяк менен узундукка секирүү» намного повысили показатели в нормативе по прыжкам в длину.

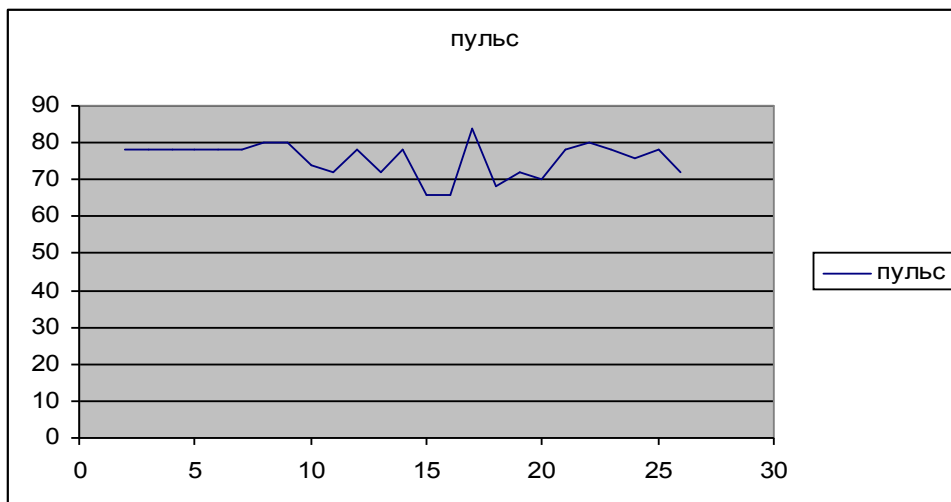


Рис. 3. Показатели пульса у мальчиков и девочек 2 класса

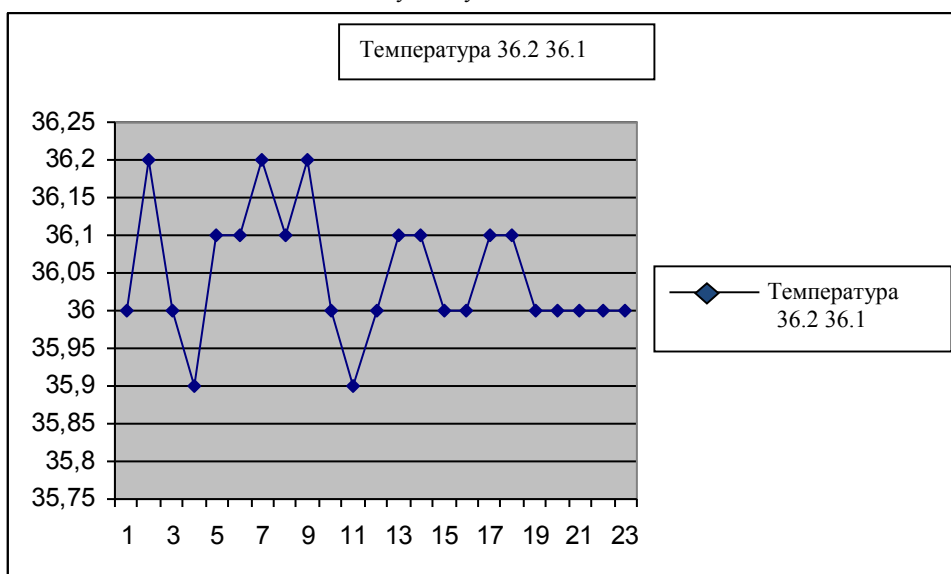


Рис. 4. Показатели температуры тела у мальчиков и девочек 2 класса

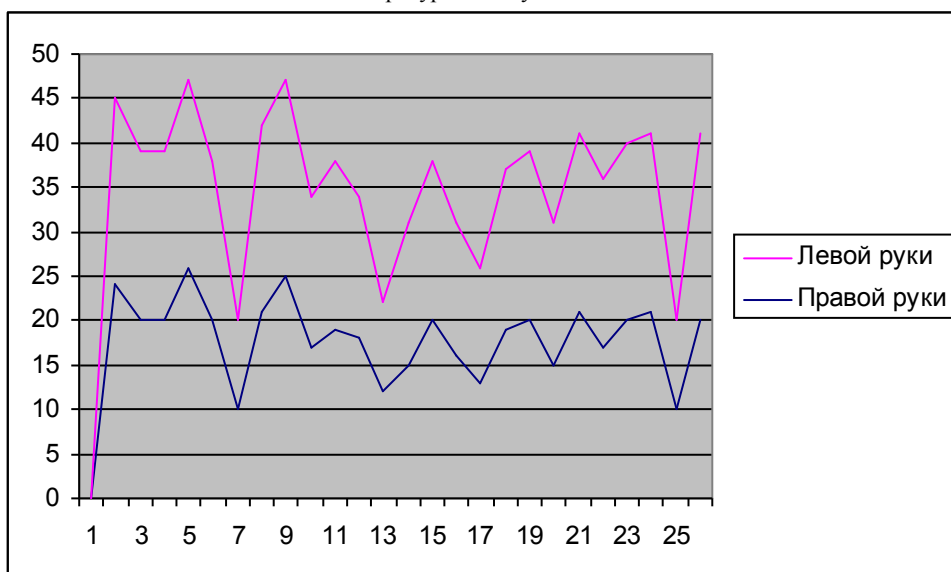


Рис. 5. Показатели силы кисти правой и левой руки.

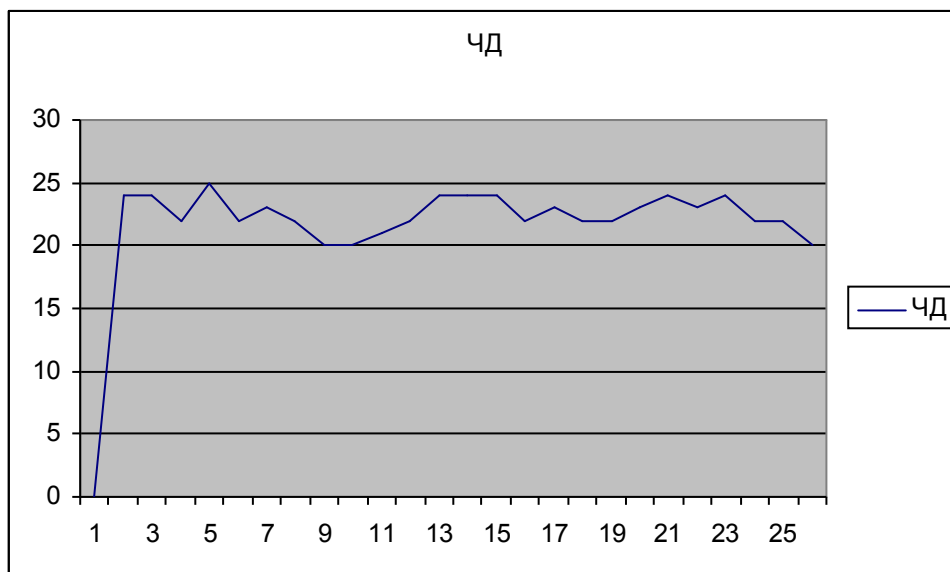


Рис. 6. Показатели частоты дыхания у мальчиков и девочек 2 класса

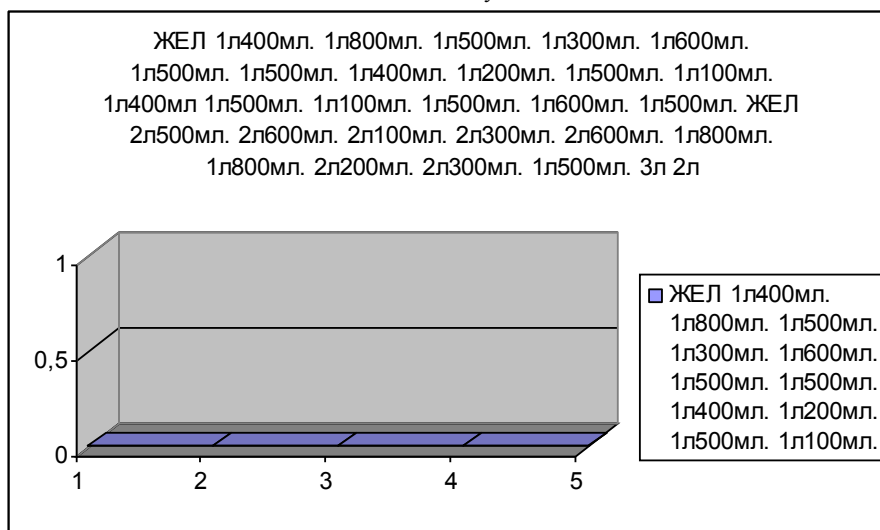


Рис. 7. Показатели ЖЕЛ у мальчиков и девочек 2 класса.

**Выводы**

1. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о положительном влиянии подвижных игр на некоторые показатели функциональных систем (ЖЕЛ, ЧСС, АД) школьников.

2. Кыргызские народные подвижные игры положительно влияют на физическое развитие и физическую подготовленность детей 7-10 лет.

**Литература:**

1. Анаркулов Х.Ф. Кыргыз эл оюндары. Б., 1996 г.
2. Анаркулов Х.Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность. - Бишкек: КГФК, 2003. - 284 с.
3. Анисова Э.А., Сонего А.В., Гурьянова Е.М. Адаптивные возможности сердечно-сосудистой системы у 6 летних детей с разным типов соматической конституции и физиологии человека. М., 2000г.- 65-66 с.
4. Анализ крови и мочи. Как его интерпретировать? Сборник статей М.Р. Погосбекова. / Под общей

- редакцией Л.М. Гигодмана.-М.:Мир,2001.-105 с.
5. Биохимия: Учебник / Е.С. Северин,Т.П Алейникова, Л.В.Авдеева и др. Под редакцией Е.С.Северина.-4-ое изд. Исправление.Реком. УМО по мед.и фарм. образ. Вуз.-М.:ГЭОТАР Медиа –Медиа,2005 – стр.656-686.
6. Байман Ф.Е. Кыргызская национальная спортивная игра куреш как средство физического воспитания молодежи. - Автореф. дисс. канд.пед. наук. - Фрунзе, 1972. - 22 с.
7. Бартольд В.В.Избранные труды по истории кыргызов и Кыргызстана/ Сост. Караев О. -Б.: Шам, 1996. - 607с
8. Программа по физическому воспитанию учащихся средних общеобразовательных учеб. заведений (школы, гимназии, лицеи). Учеб. пособие. / Составители: А.М.Мамытов, К.У.Мамбеталиев, А.А.Абдрахманов, У.К.Иманалиев, К.Ж.Маматов / - Б.: Технология, 2000 - 55 с.: таблицы.
9. Турусбеков Б.Т. Медико-биологические аспекты здоровья человека в горных условиях. Б.: КГИФК,1998 - 127с.

Рецензент: д.пед.н., профессор Анаркулов Х.Ф.