Dene mádeniyatı hám sport

ЖОҚАРЫ ОҚЫЎ ОРЫНЛАРЫ ТАЛАБАЛАРЫНДА ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫНЫҢ ӘҲМИЙЕТИ

А.Ережепов – *аға оқытыўшы*
П.Ж.Мамутов – *ассистент-оқытыўшы*
Әжинияз атындағы Нөкис мәмлекетлик педагогикалық институты

Таянч сўзлар: спорт, турмуш, жисмоний маданият, талабалик даври, фаол турмуш тарзи.
Ключевые слова: спорт, жизнь, физическая культура, студенчество, активный образ жизни.
Key words: sports, life, physical culture, students, active lifestyle.

Бүгинги күнде, заманагөй технологиялық процесслердиң күннен-күнге раўажланып барыўы ҳәм турмыста айрықша орын ийелеўи, екинши тәрептен дене тәрбиясының әҳмийетин арқа планға сүрип, әсиресе жоқары оқыў орынлары талабалары арасында бул көрсеткиш көзге тасланбақта.

Дәслепки көз қарастан, бул айтарлықтай глобал машқала болып көринбегени менен, бул машқалаға нейтрал катнасық келешек әўладқа өзинин кери тәсирин тийгизиўи мүмкин.

Солай екен, талабалар дене тәрбиясы машқаласын сапластырыўда қаншама ертерек жуўап излесе, олар соншама тез жеке ҳәм профессионал тараўларда жетискенликлерге ерисиў имканиятларына ийе болады.

Атап айтқанда, бул излениўлердиң актуаллығы дене тәрбиясының инсанның пүткил өмир даўамында оның организмине тәсир етиўи менен характерленеди.

Соның ушын да, талабалар арасында дене тәрбиясы ҳәм физикалық таярлық дәрежесин раўажландырыў идеяларын толық алға сүриў ҳәм пропогандалаў зәрүр.

Дене тәрбиясы ҳәм физикалық шынығыўлардың организмге тәсирин анықлаўда төмендегилерди есапқа алыўымыз керек:

Кең мәнисте физикалық таярлық дегенде, тәрбия процессинде физикалық сапа көрсеткишлери ҳәм де турмыста зәрүр ҳәрекет көнликпелерин пайда етиў ҳәм базалық ҳәрекетлер жыйнағы түсиниледи. Теориялық түсиниклерге таянған ҳалда спорт түрлеринде физикалық таярлық тек ғана физикалық сапа көрсеткишлерин тәрбиялаў ҳаққында пикирге алып келеди [1].

Дене тәрбиясы арқалы педагогикалық процесске бағдарланған ҳәм де дене мәдениятын раўажландырыўдың жеке түсиниклер қәлиплеседи.

Излениўдиң мақсети дене мәдениятының талабалар турмысындағы тутқан орны ҳәм әҳмийетин изертлеў болып есапланады.

Алға қойылған мақсетке ерисиў ушын төменде көрсетилген бир қанша мәселелер өз шешимин табыўы тийис:

Талабалар арасында дене тәрбиясының зәрүрлигин анықлап алыў ҳәм сыпатлаў;

Талабалардың дене тәрбиясы шынығыўларына таяр екенлигин белгилеп алыў;

Жоқары оқыў орынлары оқыў жобасына дене тәрбиясының мазмуны ҳәм әҳмийетин белгилеп бериў.

Дене мәденияты предмети жоқары оқыў орынлары оқыў жобасына киргизилиўи келешекте дене тәрбиясы кәнийгелиги бойынша жетик, профессионал қәнийгелерди таярлап шығарыўда үлкен әҳмийетке ийе. Әдетте дене тәрбиясы ҳәм спорт пенен шуғылланыўшы талабалар өзлериниң лидерлик характери, талапшаңлығы ҳәм белсендилиги менен ажыралып турады. Бундай талабалар оқыў процессинде ҳәр қандай стресс жағдайларға қарсы турыў қәбилетине ийе болып, белгиленген күн тәртибине бойсыныў, әсиресе саламатлық көрсеткишлериниң жақсыланыўында анағурлым белсендилик көрсетеди.

Жоқарыда көрсетилегенлерди жәмлестирип айтқанда, дене тәрбиясының жоқары оқыў орынларында мазмуны ҳәм әҳмийетин белгилеп береди ҳәм дене мәдениятының талабалар арасында кең ен жайыўына ҳәм раўажланыўына ерисиўге болады.

Дене тәрбиясы менен нәтийжели шуғылланыў ушын, ҳәр бир өткерилетуғын сабақтан алдын студенлер арасында функционал сынақлар өткерип барылыўы тийис. Бул сынақлар талабалардың физикалық жақтан таярлықларын анықлаўда ҳәм баҳалаўда қол келеди.

Бүгинги күнде, талабалар арасында олардың физикалық жүклемелерге шыдамлылығын анықлаў мақсетинде пайдаланылатуғын бир неше функционал сынаў усыллары бар. Мысалы, булардан бири отырып турыў шынығыўы арқалы анықланатуғын әмелий сынақ түри болып есапланады. Бунда сабақ өтиў алдынан студентлердиң тыныш жағдайдағы пульс көрсеткишлери өлшенеди, соңынан 20 мәрте отырып турыў шынығыўы орынланады ҳәм пульс көрсеткиши қайтадан өлшенеди. Соң әмелий сынақлардың нәтийжелери студентлердин жас айырмашылықларына көре белгиленген нормативлер арқалы салыстырылады, мысалы 20 жастағы студенлерде жүректиң соғыўы минутына 70 мәртеге туўра келеди.

Өткерилген әмелий сынақларға тийкарланып әдетте студенлер топарының жүрек қан тамыр системасының искерлиги ҳаққында жуўмақ шығарылады.

Бундай жағдайда ден саўлығында нуқсаны бар студентлерди есапқа алыўды умытпаўымыз керек. Әдетте бундай топардағы студентлер арнаўлы медициналық топарларда дене тәрбиясы менен шуғылланып ҳәм оларға өз алдына белгиленген талаплар койылады. Бул арнаўлы медициналық топарларға ажыратылған талабалар спорт жарысларына ҳ.т.б. ис-илажларға қатнастырылмайды ҳәм де шынығыўлар бойынша белгиленген нормативлерди тапсырыў талап етилмейди. Сонлықтан бул топардағы студенлерге дене тәрбиясы бойынша жеке ис-режелер ислеп шығылып олардың тәрбиясында турақлы мотивация пайда етиў, әсиресе олардың тийкарғы топардағы талабалардан айырмашылықларын есапқа алыў зәрүр.

Солай екен, ҳәзирги заманда дене тәрбиясы ден саўлықты беккемлеўде әҳмийетли қурал ретинде қолланылып, талабалардың руўхый ҳәм өзине исенимлилигин арттырыўда әҳмийетли роль ойнайды. Жоқары оқыў орынлары студентлери бул предметтиң әҳмийетин анық аңлаған ҳалда сана сезимине толық жеткериўлери тийис ҳәм спорт жарыслары характериндеги ис-илажларды режелестириў, өткериў ҳәм жаңа усылларды ойлап табыў зәрүр.

Усы мақаладағы излениўлер нәтийжесинде төмендеги мәселелер өз шешимин табады:

Дене тәрбиясының талабалар турмысындағы зәрүрлиги;

Дене мәдениятына талабалардың қызығыўшылығы ҳәм таярлық дәрежесиниң артыўы;

Жоқары оқыў орынлары оқыў жобасында дене тәрбиясының тутқан орны.

Жоқары оқыў орынларында Дене мәденияты улыўма ҳәм профессионал мәденияттың ажыралмас бир бөлеги болып, ҳәзирги заманагөй кадр ҳәм қәнигениң улыўма ҳәм профессионал мәдениятының қәлиплесиўине, студентлерде излениў қәбилетин раўажландырыў системасы болып есапланады. Дене

тәрбиясы, студентлердиң ҳәр тәреплеме жеке раўажланыўында, профессионал таярлық процессинде олардың физикалық ҳәм психофизикалық жағдайларын оптималластырыўда, ҳәр қандай қәнигеликлер ушын оқыў предмети сыпатында зәрүр болып есапланады.

Әдебиятлар

1. Овчаренко Э.В. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ. -М.: Студенческая наука. 2012. -С. 2299.
2. Физическая культура студента: Учебник/ Под ред. В.И. Ильинича. -М.: Гардарики, 2000. -С. 6.

РЕЗЮМЕ

Мақолада олий таълим ўринларида жисмоний тарбиянинг аҳамияти, «жисмоний тарбия» фанининг ўқув дастурларида тутган ўрни ҳақида сўз юритилган. Муаллиф жисмоний тарбиянинг талабалар ҳаётида тутган ўрнини ва уларнинг саломатлигига таъсирини баён қилган ҳолда, келажакда жисмоний тарбия бўйича етук ва профессионал кадрларни етиштиришда жисмоний тарбиянинг роли ҳақида ва талабаларда соглом турмуш тарзини шакллантиришдаги аҳамияти ҳақидаги фикрларини баён этган.

РЕЗЮМЕ

Статья имеет постановочный характер о необходимости совершенствования учебной программы предмета "Физическое воспитание". Автор пытается привлечь внимание к вопросу влияния физической культуры на состояние здоровья студентов, а также значимость физической культуры личности в профессиональной подготовке будущего специалиста. Работа носит скромный реферативный характер и является, несомненно, первым шагом будущего экспериментального исследования

SUMMARY

The article has a staged character about the necessity of improving the curriculum in the subject "Physical education". The author tries to draw attention to the issue of influence of physical culture on the health of students and the importance of physical culture in professional training of a future specialist. The modest work is abstract in nature and is, undoubtedly, the first step of a future pilot study.

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КАРАКАЛПАКСТАН

П.Жолдасбаев - *ассистент-преподаватель*

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

Р.Ф.Джолдасов - *студент*

Каракалпакский государственный университет имени Бердаха

Таянч сўзлар: туризм, экотуризм, катта салоҳият, узук, этнографик парк, радиал йўналиш , турар жой, халқлар воҳалари.

Ключевые слова: туризм, экотуризм, огромный потенциал, кольцо, этнографический парк, радиальные маршруты, жилище, оазис народов.

Key words: tourism, ecotourism, huge potential, ring, ethnographic park, radial routes, dwelling, oasis of peoples.

В соответствии с Указом главы государства “О мерах по обеспечению ускоренного развития туристской отрасли Республики Узбекистан” от 2 декабря 2016 года туризм определён в качестве стратегической отрасли экономики нашей страны. Постановлением Президента от 16 августа 2017 года утверждена Программа первоочередных мер по развитию туризма на 2018-2019 годы.

В 2017 году Узбекистан посетили почти 2 миллиона 700 тысяч туристов. Перед Государственным комитетом Республики Узбекистан по развитию туризма поставлена задача обеспечить совместно с соответствующими министерствами и ведомствами увеличение количества туристов по всем перспективным направлениям туризма и объёма реального экспорта туристических услуг не менее чем в два раза в ближайшие 5 лет.

В аэропорту “Карши” на основе изучения зарубежного опыта предусмотрено внедрить режим “Открытое небо”, в дальнейшем такая система будет внедрена в аэропортах Андижана, Нукуса и Навои.

История туризма является отраслью всеобщей истории и истории Отечества. Изучение курса «История туризма» направлена на формирование у студентов понимания взаимодействия и взаимовлияния путешествий и туризма со всем многообразием форм жизнедеятельности человека, государства и общества в целом, раскрытие роли историко-культурного наследия не только как фактора развития туризма, но и как фактора, способствующего лучшему пониманию происходящих исторических изменений в туристском процессе [1:8-9].

В середине 70-х гг. XX в. каждый год отправлялось за границу уже более 200 млн. туристов, в начале 2000- г. эта категория составляла почти 715 млн, а 2012 г. — более 1 млрд человек. Если же к этому добавить ещё и тех, кто совершает путешествия внутри своей страны, то окажется, что речь идёт о более чем 5 млрд туристов [1:5-6]. На совещании особое внимание уделено вопросу увеличения валютных поступлений за счёт создания новых видов торговых услуг. Отмечалась необходимость производства сувениров и их продажи в специальных киосках, открытия действующих в аэропортах магазинов “Duty Free” и “Tax Free” в туристических городах, организации центров проката автомобилей и зон Wi-Fi с привлечением субъектов предпринимательства.

Наша страна обладает огромным потенциалом в сфере паломнического туризма. Для создания необходимых удобств в этом направлении в структуре Комитета по делам религий при Кабинете Министров Республики Узбекистан создан Отдел по поддержке паломнического туризма, введён безвизовый режим для таких стран, как Малайзия, Турция, Индонезия. В нашей стране много мавзолеев признанных в исламском мире ученых, священных мест. Значение туризма в жизни общества настолько велико, разнообразно и многопланово, что вполне оправдано и справедливо туризм относят к категории феноменов современности [2].

Учёными археологами Каракалпакстана (В.Н.Ягодин, Г.Ходжаниязов и др.) ещё в 1980-е годы была предложена идея «Золотого кольца древнего Хорезма»: предложенный маршрут охватывал основные центры древнехорезмийской цивилизации — резиденцию шахов Хорезма П-Ш вв. н.э. (городище Топрак-кала (Элликкалинский район Республики Каракалпакстан), — раннесредневековую столицу Хорезма (городище Кят (современный город Беруни) — средневековую столицу Хорезма (Гургандж (современный г.Куня-Ургенч Республики Туркменистан) — позднесредневековую Хиву.

После появления независимых суверенных государств в Средней Азии организация маршрута «Золотое кольцо древнего Хорезма» требовала межгосударственных соглашений. Поэтому учёные предлагали организовать туристические маршруты в рамках границ Хорезмской области и Республики Каракалпакстан, организуя заезды через города Ургенч и Нукус, имеющие аэропорты, способные принимать все типы современных самолётов. Для этого необходима организация трёх постоянных центров с гостиницами, ре-