

ЗАМАНБАП СТУДЕНТТИН ЖАШООСУНДА ДЕНЕ ТАРБИЯ САБАКТАРДЫН РОЛУ ЖАНА МААНИЛҮҮЛҮГҮ

Алиев Ильяс Тыныбекович, доцент.

alilionayko@mail.ru

Салаев Алтынбек Жунусалыевич, и.о. профессор.

salaev.76@list.ru

Абдурахимов Низамидин Халдарбаевич,

Б. Осмонов атындагы ЖАМУ. Жалал-Абад

шаары. Кыргыз Республикасы

Аннотация: Бул макалада жогорку окуу жайындагы студенттери үчүн дене тарбия сабактардын ролу жана маанилүүлүгү талдалып жана ачылып берилген. Биздин мезгилде студенттер ушул сабактарга барган сайын өтө начар көңүлдөрүн бурушат, мындай көрүнүш муундун ден соолугуна жаман таасирин тийгизиши абзел. Көп учурда студенттер дене тарбия сабактарга катышууну алардын ден соолугунун абалы менен байланыштырышпайт. Бул көйгөйдү чечүү үчүн Кыргызстанда мыйзамдар кабыл алынган, кайсылар мурун коюлган көйгөйдү аягына чейин чечеалбай келүүдө.

Түйүндүү сөздөр: Дене маданияты, студенттердин ден-соолугу, ЖОЖдогу дене тарбия сабактары.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Алиев Ильяс Тыныбекович, доцент.

alilionayko@mail.ru

Салаев Алтынбек Жунусалыевич, и.о. профессор.

Абдурахимов Низамидин Халдарбаевич

ст.препод.

ЖАГУ имени Б. Осмонова. город Джалал-Абад.

Кыргызская Республика

Аннотация: В этой статье проанализировано и выявлено значение занятий физической культурой для студентов вуза. В наше время студенты все более плохо обращают внимание на эти уроки, и это явление должно плохо сказаться на здоровье подрастающего поколения. Нередко студенты не связывают участие в занятиях по физической культуре с состоянием своего здоровья. Для решения этой проблемы в Кыргызстане были приняты законы, которые не смогли полностью решить проблему.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье студентов, занятия физической культурой в вузе.

THE ROLE AND SIGNIFICANCE OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE LIFE OF A MODERN STUDENT.

Aliev Ilyas Tynybekovich, docent.

alilionayko@mail.ru

Salaev Altynbek Zhunusalievich, acting. professor.

Abdurahimov Nizamidin Kholdarbaevich senior

lecturer

JASU named after B.Osmonov Jalal-Abad city.

Republic of Kyrgyzstan

Annotation: This article analyzes and reveals the importance of physical education for university students. In our time, students pay more and more poor attention to these lessons, and this phenomenon should have a bad effect on the health of the younger generation. Quite often,

students do not associate participation in physical education classes with their health status. To solve this problem, laws were adopted in Kyrgyzstan that could not completely solve the problem.

Key words: *physical culture, students' health, physical culture classes at the university.*

Киришүү: Заманбап дүйнөдө ар түрдүү окуу жайларында өткөрүлгөн дене тарбия сабактарына азыраак көңүл бурулуп келүүдө. Бул аягында жакшы эмес көрүнүштү алып келет, анткени, так эле дене тарбия сабактары сергек жашоо образын түптөөдө, ошондой студенттердин ден соолугун кармап турууда өзгөчө ролду ойношот. Аларды четке кагуу же кош мамиле жасоо окуучулардын ден соолугунун катуу начарлашына алып келиши ыктымал.

Теманын актуалдуулугу: биздин мезгилде заманбап технологиялары студенттердин ден соолугуна өтө чоң таасирин тийгизет, көп учурда жакшы эмес жактарга. Окуу жайда өткөрүлгөн дене тарбия сабактары мурун алынган ооруларды айыктырып жибергенге балким жөндөмдүү эместир, а бирок туура жолду таап аларды кийинкиде өнүктүргөнгө аракеттенсе болот. Так эле ушул нерсе студенттердин арасында дене даярдыкты популяризациялоонун маанилүүлүгүн негиздөөдө турат.

Изилдөөнүн максаттары жана милдеттери: Жогорку окуу жайларындагы окутуу программадагы дене тарбиянын маанисин жана студенттердин жашоосунда сабактардын маанилүүлүгүн аныктап берүү.

Изилдөө: Дене маданията жана спорт заманбап адамдын маанилүү бөлүгү болушу керек, анткени алар ден соолукту бышыктоого, интеллектуалдык жана физикалык жөндөмдөрдү өнүктүрүүгө жардамдашат, кайсылар заманбап коомдо өтө зарылдуу. Спорт менен машыгуулар жаштардын тарбиялык, чындоочу зарылдыктарды толукташат. А бирок, жогорку окуу жайлар алардын муктаждыгын толугу менен колдоно алышпайт.

Кыргызстандын жогорку окуу жайларында окуп жаткан жаштардын ден соолугунун көйгөйүү өзгөчө актуалдуу. Так эле ошол факт, ар жылы жогорку окуу жайларга тапшырган көпчүлүк студенттер ден соолугунун абалы боюнча атайын медициналык тайпага караштуулар. Ошондой эле физикалык активдүүлүк жагымсыз адаттардан алаксытуучу фактор болуп калышы мүмкүн.

Азыркы учурда өндүрүштө жана уй-бүлөдө физикалык эмгектин улушу кескин түрдө көбөйдү жана келечекте бул тенденция ого бетер көбөйөт.

Азыркы кылым маалымат агымынын көбөйүшү менен мүнөздөлөт. Анын үстүнө, маалыматтык бороон күчөп баратат жана бул сезим органдарына, абдан туруктуулугу жана чыдамгайлык менен айырмаланбаган нерв клеткаларына күчтүү жүк болот.

Ошону менен бирге экологиялык жагымсыз факторлордун организмге тийгизген таасири, өзгөчө өнөр жай шаарларында адамдардын ден соолугуна терс таасирин тийгизген таасири кыйла жогорулайт.

Ошондуктан, азыр ар кандай оорулардын алдын алуу маселеси медициналык ыкмалардын жардамы менен гана эмес, дене кыймылынын көнүгүүлөрдүн жардамы менен да пайда болду.

Бул көйгөйдү ошондой эле актуалдуу десе дагы болот, анткени студенттерде сергек жашоонун деңгээлин түптөө боюнча заманбап усулдары төмөн натыйжалуулукту көрсөтүшөт. Жогорку окуу жайларда көп учурда жагдай байкалат, качан студенттердин көпчүлүк бөлүгүндө жагымсыз адаттар бар болгону, алардын бар болгондугу сергек жашоо образы менен айкалышырууга мүмкүн эмес.

Кыргыз Республикасында дене тарбияны жана спортту өнүктүрүү боюнча суроолор бир катар нормативдик-укуктук актылар аркылуу жөнгө салынат. Алардын бири 21.01.2000-жылдын №36 чыккан «Кыргызстандагы дене маданият жана спорт жөнүндө», ошондой эле 22.09.2017-жылдын №600 чыккан «Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн 2018-2022-жылдарга "Спорттук Кыргызстан" программасы жөнүндө» Өкмөттүн токтомун бекитүү жөнүндө мамлекеттик мыйзам эсептелет:

Бул мыйзамдын башкы милдеттери болуп төмөнкүлөр эсептелет;

- граждандарды, биринчи кезекте кенже мектеп курактагы жана 10-17 жаштагы окуучуларды дене маданият жана массалык спорт менен үзгүлтүксүз машыгууларга тартуу;

- Кыргыз Республикасынын граждандарынын дене даярдык сапатын көбөйтүү;

- спорттун объектилерин өтө жеткиликтүү кылуу; ошол эле катарда айыл аймактарында, ошондой эле ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрүнөн чектелгендерге жана майыптарга;

- адаптивдик дене маданиятты жана адаптивдик спортту өнүктүрүү;

- спорттук резервдин спорттук даярдыгын өркүндөтүү;

- эл аралык аренада ата-мекендик спорттун атаандаштыгын жогорулатуу.

Студенттин физикалык активдүүлүгүнүн ийгиликтүүлүгүн түптөөнүн маанилүү шарты болуп анын ишмердүүлүгүн уюштуруу үчүн комплекстүү болушу эсептелет.

Анын башкы критериелердин бири болуп билим берүү ишмердүүлүктүн бүт элементтеринин биримдиги саналат. Ушунун катарында «дене тарбия» сабактын ичиндеги спорт менен болгон машыгуулар да кирет.

А бирок, азыркы мезгилде студенттерге маалымат технологиялардын өсүп бараткан тийгизген таасиринен улам, дене тарбия сабактары өзүнүн маанилүүлүгүн көбүнчө жоготушат.

Биринчи көз карашта бул көйгөй анча деле маанилүү эмес болуп көрүнүшү мүмкүн, а бирок дене тарбия студенттин инсандыгын түптөө боюнча акыркы ролду ойнобойт. Адатта жаш адамдар, кайсылар дене тарбия менен машыккандар туруктуулук, максатка умтулуучул. Менталдык стабилдүүлүк менен айрымалынышат. Жаштардын жашоосунда дене тарбиянын маанилүүлүгүн түшүнүүдө тиги фактысыда ойнойт, физикалык активдүүлүк жана спорт стресттик абалды да жое алат экенин.

Жогорку окуу жайдагы дене тарбиянын максаты болуп тарбиялоо менен бирдикте окуучулардын дене жөндөмдөрүн өнүктүрүү иши эсептелет.

Үстүдө айтылгандар жогорку окуу жайларындагы дене тарбия сабактардын маанилүүлүгүнө, студенттердин арасында сабактардын популярдуулугунун маанилүүлүгүнө баа берүүгө мүмкүнчүлүк берет.

Дене тарбия сабактардын алдында студенттерди толук медициналык жана функционалдык текшерүүнү өткөрүү зарылдыгын белгилеп кетүү керек. Бул дене даярдыктын деңгээлин жана медициналык карама каршы көрсөтмөлөрдү аныктоого мүмкүнчүлүк берет. Алардын маанилүүлүгүн спорт менен машыгуулар үчүн баалап берүү мүмкүн эмес.

Ошондой эле студенттер жөнүндө унутпоо зарыл, кайсылар ден соолукта чектөөлөр барларын. Адатта мындай студенттер машыгуу процесске кызыгуусу төмөн болууда. Ошондуктан кошумча мотивацияны түзүү керек, анткени алар үчүн спорт менен машыгууда мелдештик процесс жок.

Дагы бир факт, кайсыны көңүлгө алуу зарыл-бул студенттердин жашоосунда дене тарбия сабактардын маанилүүлүгүн изилдөөдө дене тарбия процесс туура уюштуруулбаган болсо окуу процесс өз алдынча ишке ашырылбайт.

Чечимдер:

Үстүдө айтылгандардын бардыгы дене тарбиянын маанилүүлүгүн жана студенттердин жашоосунда анын популярдуулугунун зарылчылыгын аныктоого мүмкүндүк берет. Дене тарбия жаштардын ден соолугун, күчүн, рухун жана максатка умтулуусун кармап турууга маанилүү инструмент катары колдонулат.

Бул студенттердин ушул предметтин маанилүүлүгүн түшүнгөндүгүн көрсөтүп турат. Бул үчүн мотивациялык иш чараларды, жүргүзүү жаңы методикаларды түзүү жана өлкөдө агитациялык саясатты өткөрүү.

Жыйынтык:

Жогорку окуу жайдагы дене тарбия ден соолуктуу, компетенттүү ишкерди даярдоо, өзүнүн милдеттерин сапаттуу аткарууга жөндөмдү түптөөчү интегралдык бөлүк болуп эсептелет.

Спорт жана дене тарбия студент үчүн-бул талап кылынуучу предмет гана эмес, ал күнүмдүк жашоодо өтө зарыл болуучу сапаттардын жыйындысы. Маалыматтык кылым, кайсыда бизден физикалык активдүүлүктү талап кылат.

Адабияттардын тизмеси:

1. Жогорку жана атайын орто окуу жайларынын студенттеринин дене тарбиясы жана спортунун актуалдуу маселелери: 2003-жылдын 15-16-апрелиндеги аймактар аралык илимий-практикалык семинардын материалдары [Текст]. - Бүркүт. : Орел ГТУ, 2003. - С. 360.
2. Калашников А.Ф. Дене тарбия [Текст] / А.Ф. Калашников - Бүркүт. : ОРАГС, 2002. - С. 78.
3. Лотоненко А.В., Сысоева В.И. XI кылымдагы жаштардын дене тарбиясы [Текст] / А.В. Лотоненко, В.И., - Воронеж. : Воронеж мамлекеттик университети, 2001. - С. 360.