

## Түшүндүрмө баракча

Берилген бул программа классификация боюнча модификацияланган программа Кирет ,ошондой эле жергиликтүү жана мезгил талабынын конкреттүү шарттарына байланыштуу 70%га жакын типүү программадан өзгөртүлгөн

.Мазмуну боюнча :жалпы өнүктүрүүчүлүк.

Окутуунун максаты боюнча:таанып билүүчүлүк

Социалдык адаптация

Илим изилдөөчүлүк

Жетишкендик

Формасы боюнча:комплекттүү жана күндүзгү

Программанын актуалдуулугу,анын негизги идеасы социалдык тарабынан өнүктүрүү жана окуучулардын күнүмдүк алган билимдерине айкалыштыруу.

Максаты жана милдети

Билим берүүчүлүк :Окуучуларды туризмди сүйүүгө жана өлкөнүн туристтик ресурстарын туура пайдаланууга үйрөтүү

Өнүктүрүүчүлүк:Туристтер менен иш алып барууда жана жашоонун түрдүү практикасында оратордук жөндөмдүүлүктү ,билгичтикти пайдалануу менен айлана-чөйрөнү тереңдеп тааныта билүү.

Тарбия берүүчүлүк:окуучуларды жашоо шарттарына жана социалдык шарттарга адаптациялоо менен патриоттуулукка,өз мекенин сүйүүгө тарбиялоо.

3 .Программанын негизги мазмуну

Программанын негизги мазмуну болуп окуучуларга өз мекениндеги туристтик жерлерди тааныту жана чет элден келген туристтерге тарыхый жерлерибиз,маданий эстеликтерибиз тууралуу маалымат берүүгө,кыргыз элинин каада-салтын ,мейман достугун көрсөтүүгө үйрөтүү болуп саналат.

Бул ийримдин жыйынтыгында окуучулар турист,туризм деген түшүнүк тууралуу менен ата мекенге болгон сүйүүсү ,ой-жүгүртүүсү өсөт.

Бул программаны ишке ашыруу библиотекалар,тарыхый музейлер,мейманканалар маданий эстеликтер ж.б мекемелер менен иш алып барууда түрдүү усулдар,формалардын жардамы аркылуу экскурсияларга,жүрүштөргө,жолугушууларга чыгуу аркылуу жайылтылат.

Ийрим окуучулары туристтик жерлерге уюштурулган турларга,өткөрүлө турган маданий иш- чараларга активтүү катышат.

Биринчи окуу жылында:ийрим окуучулары гид-экскурсовод,туризм түшүнүгүн таанып билүү жана анын түрлөрү боюнча билим алышат.

Экинчи окуу жылында :ошол эле программа аркылуу иш алып барылат.Бирок темалар,тапшырмалар оорлошот.Негизинен экскурсиялык,практикалык сабактарга көп көңүл бурулат.

Сабакты уюштуруу формалары .

- 1.Теориялык лекция,беседа,түшүндүрүү ж.б.у.с.
- 2.Практикалык экскурсиялар,жүрүштөр,түрдүү оюндар,жолугушуулар.
- 3.Кичи тайпалар менен иштөө.
- 4.Жеке сабак өтүү
- 5.Коллектив менен иш алып баруу.
- 6.Жыйынтыктоочу маалымат:көргөзмө,экскурсия жыл аягында.

Уюштурулуучу иш-чаралар.

- 1.Окуу жылына кааналарды даярдоо.
- 2.Жаңы окуу жылына ийримге окуучуларды тартуу.
- 3.Сентябрь айына карата план-программаны түзүү жана бекиттирүү.
- 4.Окуу жылында өткөрүлүүчү туризм багытындагы маданий иш чараларга катышуу.

- 5.Бүткүл дүйнөлүк туризм күнүнө карата маданий программа уюштуруу.
- 6.Каникул мезгилинде экскурсияларды өткөрүү.
- 7.Жылдык жыйынтыктоочу көргөзмө уюштуруу.

#### Колдонулган адабияттар.

- 1.Географиялык китептер:Геоэкологиянын негиздери,Дүйнөнүн экономикалык жана социалдык географиясы,Физикалык география.
- 2.Программы по туризму,краеведению и экологии.
- 3.Комплексное изучение родного края.
- 4.Спорт-балдарга.
- 5.Улуттук оюндар китепчеси.

## Киришүү

Окуучуларды дене-тарбия жактан өнүктүрүү схемасындагы туризмдин орду. Туризм деген эмне? Туризм өзүбүздүн тилде котогондо “экскурциялоо” саякаттоо адам ден-соолукту чындоо дем алуу деген мааниде . Туризм биринчи жолу Англияда XIV кылымдын башында пайда болгон. Алар велосипедте жөө өздөрүнчө топтолуп алышып ар жактарга чыгып дем алышып келишип турушкан ошол себептүү анын башталышы бизге Х IX кылымда келип жеткен. Азыр бул тууралуу көп нерселер болуп жатат. Мисалы: авто

машинада кайыкта темир жол транспортторунда пайдаланышат . Туризмдин эн кызык нерсеси саякатка чыгуу экскурсиялар география биология тарых мугалимдери аркылуу түзүлөт. Жүрүштөрдү уюштуруу жана өткөрү 3 негизги нерседен турат мезгилден же статиядан турат.

1) Даярдык көрүү

2) Экскурсия же жүрүшкө чыгуу

3) Жыйынтыктоо

2. Кыргызстандын өтө кооз жаратылышындагы белгилуу көлдөрү, курорттору карагай-черлүү жана табигый мөмө-жемиш токойлору, килемдей жайкалган таңкалтырган тоолору түбөлүк кар монголүү бийик чокулары тоо сууларынын ак тасмадай созулган шаркыратмалары жер астындагы үңкүрлөр кыргыз элинин этнографиялык үрп-адаттары жана каада- салттары байыркы жана азыркы тарыхы улуу Манас эпосуна байланыштуу окуялары улуу жибек жолу тарыхый эстеликтери жана башкалары чет элдик туристтердин зор кызыгуусун арттырат. Ошондой болсо да кыргызстанда туризм боюнча багыт алды.

3. Келечекте тоо туризмдин альпинизм, тоо лыжасы спорттун турун суу туризм (рофтинг,видсерфинг яхтелот,) спемо туризмди (үңкүр туризми) велосипед туризми улуттук анчылык туризми (Буркут, куш, шумкар,ителги тайган менен анчылык кылуу), крорт санаторий туризмдин коруктардын жана заказниктердин базасында зоологиялык ботаникалык оргоникалык туризмди экологиялык туризмди жергиликтүү улуттардын улуттуу оюндары үрп-адаты -тарыхы каада- салттары легендалары, эпостору ар түрдүү сувинерлери үй тиричилигиндеги буюмдары тааныштыруу максатында фольклёрдук туризмди, ат спорттук туризмдин өнүктүрүүгө болот.

4.Туризмдин саякатка чыгуу түрлөрүндөгү эң оор жүрүш тоого саякаттоо болуп эсептелет. Тоодо ар түрдүү күрүнүшкө дуушар болот. Биринчи жүрүшкө чыгуунун алдында керектелүүчү нерселерди даярдап алыш керек.

1 карта-компас, плакат, калем, ручка, өчүргүч ,палатка жана ошондой эле ачыбай турган тамак аштар. Аркандай кокустуктар болушу мүмкүн Мисалы: бинт, спирт кайчы.Туристтердин ботинкасы кросовка алпинисттер тагынуучу бел боо (пояс) жүрүшкө ылайык кийимдер жүрүшкө чыгып кетип жатканда рюкзак жайгаштырып алуу зарыл.

## Туризм жөнүндө маалымат

Туризм-(француз тилинде туризм - эс алуу, бир жакка баруу деген маанини билдирет; башкача айтканда, туризм бош убакытта саякатка чыгуу активдүү эс алуунун бир түрү) – дүйнөдөгү эң кирешелүү тармактардын бири. Нефть өндүрүү тармагынан кийинки экинчи орунда турат. Дүйнөдө туризмге (ички мамлекеттик жана эл аралык) 1 миллиарддан ашык адам катышат, башкача

айтканда, жер шарындагы калктын ар бир алтынчы адамы туризм менен байланышкан. Туризм жакшы өнүккөн Испания, Италия, Непал, Мексика, Америка Кошмо Штаттары, Япония, Туркия, Греция сыяктуу мамлекеттерде туристтик тейлөөгө Американын бир доллары жумшалса, андан 20 доллар пайда тушот. Мындай мамлекеттерде туризмдин үлүшүнө улуттук кирешенин 20-40 жана андан да көбүрөк пайызы тура келет.

Кыргызстандын өтө кооз жаратылышындагы белгилүү көлдөрү, курорттору, карагай-черлүү жана табигый жангак мөмө жемиш токойлору, килемдей жайкалган туланга бай жайлоолору, ар түрдүүлүгү өскөн тоолору, түбөлүк кар мөңгүлүү бийик чокулары, тоо сууларынын ак тасмадай созулган шаркыратмалары, жер астындагы музей сыяктуу үңкүрлөрү, кыргыз элинин этнографиялык үрп-адаттары, каада-салттары, байыркы жана азыркы тарыхы, улуттук ат оюндары (көк бөрү, кыз куумай, оюндары, тыйын эңмей ж. б.). Улуу «Манас» эпосуна байланыштуу окуялар, Улуу Жибек жолу, тарыхый эстеликтери жана башкалары чет элдик туристтердин зор кызыгуусун арттырат. Ошондой болсо да Кыргызстанда туризм, бетонче эл аралык туризм жаңыдан гана өнүгүүгө багыт алды. Азыр республикадагы туризм жалпы алынган улуттук кирешенин 0,2% ин гана түзөт. Чындыгында Кыргызстанда туризмдин бардык түрлөрүн, бөтөнчө эл аралык туризмди өнүктүрүүгө толук мүмкүнчүлүктөр бар. Кыргызстандын туристтик ресурстарын, туризм менен эс алуунун колдой турган инфраструктурасын жана объекттерин эске алуу менен туризмдин төмөндөгүдөй түрлөрүн - Улуу Жибек жолунун негизги багыттары боюнча өтүүчү рекреациялык, эларалык, дүйнөлүк туристтик уюмдун жана ЮНЕСКОнун «Жибекжолу» биргелешкен долбоорунун чегинде тобокелдүү (альпинизм, тоо туризми, рафтинг, спелеология, тоо лыжасы, анчылык, экотуризм ж. б.), анын ичинде анчылык туризмдин өнүктүрүүгө басым жасоо болжолдонууда. v/ Республиканын тоолуу мүнөзүнө ылайык, туристтик сунуштун маанилүү бөлүгү капиталдык чон салымдарды талап кылбаган жана чет өлкөлүктөргө кенири тараган тобокелдүү туризм болуп эсептелет. Алардын бири 2003-ж. июнь айында Кыргызстандын жерлери аркылуу өткөрүлгөн экстремалдык жарышынын 14 чет өлкөнүн топтору «Рейд Голуаз» аттуу дүйнөлүк чемпионаты болуп сана-лат. Туризмдин ушундай түрлөрүн өнүктүрүү үчүн келүүчүлөргө чек коюлган атайын аймактар - альпинисттик-туристтик зоналар негиз болуп берүүгө тийиш, аларда туризмдин тобокелдүү түрүн өнүктүрүү үчүн таяныч түйүндөр жайгаштырылат. Кыргызстандын анчылык туристтик чарбасы эң келечектүү тармактардын бири. Республика аймагында анчылык кылууга ыңгайлуу жердин жалпы аянты 15,0 млн га, анын 1 мл га жерин

токой элейт. Бул тилкелерде куштардын 342, айбанат-тардын 82, сойлоочулардын 26 түрү, балыктын 60 тан ашык түрү кездешет. Бөтөнчө, чет өлкөдөн келүүчү туристтерди кызыктырган жаныбарлар арбын. Тоо арасындагы баалуу жаныбарлардын молдугу республикада эл аралык маанидеги анчылык туризмдин уюштурууга шарт түзөт. Мындай капыстыктар арылуу үчүн эң алды менен жаныбарлардын санын көбөйтүүгө адистештирилген атайын ачылык чарбаларын уюштуруу максатка ылайык. (1981-жылга чейин туризм ишин жүргүзгөн үч структура («Чет-турист», «Рестуркедеш», «Спутник» ЖОТБ) гана болсо, бүгүнкү күндө экономикалык реформа саясатынын аркасы менен туризмдеги жекече сектордун үлүшү басымдуу болуп, Кыргызстанда туристтик кызмат рыногу түзүлүп калды. Азыркы учурда тоо (альпинизм, клайминг, хайкинг, треккинг ж. б.) жана рекреациялык туризмдин мааниси кеңейүүдө. Кыргызстан мурда дүйнөнүн көптөгөн өлкөлөрүнүн туристтерине дээрлик белгисиз эле. Ал өз алдынча эгемендүү мамлекет болгондон кийин республикалык ченемдик-укуктук базаны өзгөртүү, келип-кетүүнүн кыйла либералдуу тартиби түзүлүп, чет өлкөлүк жарандарга келүү визасы чектөөсүз бериле баштады, республиканын аймагында чет өлкөлөктөр эл аралык мыйзамдарда, макулдашууларда, келишимдерде каралган бардык укуктардан жана эркиндиктерден пайдаланат. Республика 1993-жылдан Дүнөлүк туристтик уюмдун мүчөсү. Бир нече жылдардан бери Кыргызстан Дүйнөлүк Берлин туристтик бирикмесинин, Лондон туристтик жарманкесинин, иш-чараларына жигердүү катышып келүүдө. Республикадагы азыркы инфраструктура дале болсо эл аралык стандарттарга ылайык келбейт, анткени бир нече ондогон жылдар мурда түзүлгөн туризм негизинен советтик туристтердин керектөөлөрүн канааттандырууга эсептелген эле. Бирок, туризм акырындап өсүп-өнүгүүдө. Туризм тармагына инвесторлорду тартуу боюнча жигердуу иш жүргүзүлүүдө. Туркиялык фирма менен саякаттарды уюштуруу туризмдин негизги түрлөрүнүн бири болуп калат. Туристтерге ыңгайлуу болсун үчүн авто трассаларга тийиштүү курулуштар курулуп, жол тасмасы жана жол коопсуздугу жакшыртылат, жол сервисинин көп багыттуу тармагы, анын ичинде тез кабар жана тез жардам пункттары түзүлөт, трассалар чет тилдериндеги көрсөткүчтөр жана маалымат такталар менен жабдылат. Экинчи бир маанилүү маселе бул телекоммуникациялык тармакты өнүктүрүү. Кыргызстанда эл аралык байланыштын ар кандай түрлөрү, анын ичинде уюлдук телефон байланышы бар экендигине карабастан азыркы радиорелелик берүү системасынын жана комутациялык станциялардын базасында Кыргызстанда байланышты түзүү боюнча 1996-жылдан тартып Дүйнөлүк жана Европалык реконструкциялоо жана өнүктүрүү банктары

каржылаган Теле-коммуникациялардын биринчи долбоору ишке ашырылууда. «А» стандартынын космостук байланышынын жер үстүндөгө комплекси менен эл аралык станция орнотулат. Андан тышкары Кыргызстан байланыштын транс азиялык европалык магистралы (ТАЕ) боюнча дүйнөнүн 15 тен ашуун мамлекети менен байланыштын түздөн-түз кабелдик каналдарына аз болот. Бул үчүн жаны аппарат болгон SDH-технология менен жабдылган 165 км була оптикалык байланыш линиясы (БОБЛ) курулат. Эл аралык транспорттук катнаш ийгиликтүү чечилүүдө. Япониянын өкмөттүк кредитинин эсебинен каржыланып жаткан эл аралык «Манас» аэропортун реконструкциялоо аяктады. «Манас» аэропорту Азиянын аба транспортунун эң башкы жол тоому болуп калмакчы, ал республикага туристтердин келип-кетүүсүнүн көбөйүшүнө көмөкчү болот. Кыргыз Республикасында 2001-жылды - «туризмге колдоо көрсөтүү жана аны өнүктүрүү жылы» деп жарыяланышы Ата мекендик туризм республиканын кирешесинин негизги булактарынын бири болуп, эл чарба комплексинин маанилүү бөлүгү катары өнүгө ала тургандыгы жөнүндө күбөлөйт. Туристтик потенциалдын өсүшү<sup>i</sup> өнөр жайды, транспортту, элдик көркөм чеберчиликти, курулушту, мейманканалык тейлөөнү ж. б. кызматтарды өнүктүргө комок берет. Туризм алыскы айылдардын көрктөндүрүлүшүнө, экологиялык чөйрөнү коргоого, жергиликтүү калктын экономикалык жашоо турмуштук ыңгайынын оңолушуна таасир этет. Жагымдуу экономикалык зонаны түзүү, туризм чөйрүсүндөгү чакан жана орто ишкердикти колдоо жана өнүктүрүү, туризмдин материалдык-техникалык базасына жана анын инфраструктурасына көмөк берүү, туризмде рыноктук мамилелерди калыптандыруу үчүн туристтик тармактын өнүгүшүнө түрткү берүүчү бир катар документтер бирдикте Бишкек шаарында 400 орундуу 4 жылдыздуу «Ак кеме» мейманканасы курулду. Италиялык «Капитал» фирмасы мурдагы «Кыргызстан» мейманканасын реконструкциялап, 5 жылдыздуу «Хаят» мейманканасына айландырды. «ИНПРО-технологиялык жабдуу» аттуу немис фирмасы «Ала-Тоо» мейманканасын реконструкциялады. Азыркы учурда республикада 8 жогорку жана орто окуу жай туризм тармагы учун кадрларды даярдоодо. Кыргызстандын 100дөн ашуун болочок адистери чет өлкөлөрдө окууда, 1000ден ашуун кыргыз студенттери жыл сайын Туркияда, Италияда, Германияда, Индияда, Сан-Маринодо ж. б. иштеп келишүүдө. Республикада инфраструктураны өнүктүрүү боюнча иш жүргүзүлүп жатат. Азия банкынын жардамы менен Бишкек - Ош автомобиль жолун реконструкциялоо иштери аяктоодо; Бишкек – Торугарт трассасы боюнча оңдоо иштери жүргүзүлүүдө. Бул автотрассаларды ишке киргизүү Кыргызстандын туристтик потенциалын

кыйла арбытат. Аталган багыттар Улуу Жибек жолунун негизги каттамдар бөлүктөрүнө дал келет, ошондуктан бул трассалар боюнча саякаттарды уюштуруу туризмдин негизги түрлөрүнүн бири болуп калат. Туристтерге ыңгайлуу болсун үчүн авто трассаларга тийиштүү курулуштар көрүлүп, жол тасмасы жана жол коопсуздугу жакшыртылат, жол сервисинин көп багыттуу тармагы, анын ичинде тез кабар жана тез жардам пункттары түзүлөт, трассалар чет тилдериндеги көрсөткүчтөр жана маалымат такталар менен жабдылат. Экинчи бир маанилүү маселе бул телекоммуникациялык тармакты өнүктүр. Кыргызстанда эл аралык байланыштын ар кандай түрлөрү, анын ичинде уюлдук телефон байланышы бар экендигине карабастан азыркы радио ролик берүү системасынын жана комутациялык станциялардын базасында Кыргызстанда байланышты түзүү боюнча 1996-жылдан тартып дүйнөлүк жана Европалык реконструкциялоо жана өнүктүрүү банктары каржылаган Теле-коммуникациялардын биринчи долбоору ишке ашырылууда. «А» стандартынын космостук байланышынын жер үстүндөгү комплекси менен эл аралык станция орнотулат. Андан тышкары Кыргызстан байланыштын транс-азиялык-европалык магистралы (ТАЕ) боюнча дүйнөнүн 15тен ашуун мамлекети менен байланыштын түздөн-туз кабелдик каналдарына ээ болот. Бул үчүн жаңы аппарат болгон SDH-технология менен жабдылган 165 км булар оптикалык байланыш линиясы (БОБЛ) курулат. Эл аралык транспорттук катнаш ийгиликтүү чечилүүдө. Япониянын өкмөттүк кредитинин эсебинен каржыланып жаткан эл аралык «Манас» аэропортун реконструкциялоо аяктады. «Манас» аэропорту Азиянын аба транспортунун эң башкы жол тоому болуп калмакчы, ал республикага туристтердин келип кетүүсүнүн көбөйүшүнө көмөкү болот.

Кыргыз Республикасында 2001-жылды - «туризмге колдоо көрсөтүү жана аны өнүктүрүү жылы» деп жарыяланышы Ата мекендик туризм республиканын кирешесинин негизги булактарынын бири болуп, эл чарба комплексинин маанилүү бөлүгү катары өнүгүүгө ала тургандыгы жөнүндө күбөлөйт. Туристтик потенциалдын өсүшү оңой жайды, транспортту, элдик көркөм чеберчиликти, курулушту, мейманканалык тейлөөнү ж. б. кызматтарды өнүктүрүүгө көмөк берет. Туризм алыскы айылдардын көрктөндүрүлүшүнө, экологиялык чөйрөнү коргоого, жергиликтүү калктын экономикалык жашоо-турмуштук ыңгайынын оңолушуна таасир этет. Жагымдуу экономикалык зонаны түзүү, туризм чөйрөсүндөгү чакан жана орто ишкердикти колдоо жана өнүктүрүү, туризмдин материалдык-техникалык базасына жана анын инфраструктурасына көмөк берүү, туризмде рыноктук мамилелерди калыптандыруу үчүн туристтик тармактын



өнүгүшүнө түрткү берүүчү бир катар документтер иштелип чыккан. Республикада туризмди өнүктүрүү боюнча иш чаралардын концепциясы жана программасы бекитилген. Кыргыз Республиканын өкмөтүнүн алдында туризм боюнча координациялык кенеш түзүлгөн. Азыр республикада үч жүзгө жакын туристтик фирма, Кыргыз Республикасынын маданият жана туризм министрлиги, «Интурист» акционердик коому, Кыргызстан профсоюз федерациясынын алдында Кыргыз Республикасынын «Кыргызтуризм» акционердик коому, «Кыргызсаякат» туристтик мекемеси, туризм боюнча «Аалам», «Спутник» бирикмелери жана туристтер базасы бар. Алардын материалдык-техникалык базасы азырынча эл аралык стандартка жооп бербейт. Жүргүзүлүп жаткан реформалардын натыйжасында Кыргызстанда тейлөө рыногу түзүлүп калды. Туристтик бизнести өнүктүрүү үчүн жагымдуу шарттар түзүлүүдө. Фирмалардын саны көбөйүп, бүгүнкү күндө 250дөн ашуун, алар 20 миндей жумушчу орундарын түздү. Статистикалык маалыматка ылайык 2009-ж. 906,8 миң турист келип кеткен. 1966-жылга салыштырганда туристтердин жалпы агымы 2005-ж. 71% тен ашуун көбөйсө, 2006-ж. саясий абалга карата тескерисинче кайра азайып, 61%ти түзгөн. Туризмден салыктар түрүндө жыл сайын мамлекеттин бюджетине 400 миллионго жакын сом каражат түшөт. Чет өлкөлүк туристтерди кабыл алуудан түшкөн киреше жылдан жылга көбөйүүдө, алсак, 2009-ж. туристтик-экскурсиялык ишмерликтен 445,0 млн сом киреше алынган. Фирмалардын аларга катышуусу республиканын туристтик мүмкүнчүлүктөрүн көбүрөөк рекламалоого жана ар кайсы өлкөлөрдүн эн ири туристтик операторлорунун көңүлүн бурууга мүмкүндүк берет. 2001-жылы Кыргызстанда Эл аралык туристтик форум өткөрүлүп, аны даярдоого жана өткөрүүгө республиканын бардык туристтик коомчулугу катышып, туризм жаатында кеңири тажрыйба алмашылып, өнүккөн өлкөлөрдүн инфраструктурасы, улуттук маданиятын салт-санаалары, рекламалык-маалымат чөйрөсүндөгү жетишкендиктер, туризмдин калктын социалдык-экономикалык абалына тийгизген таасирлери каралган.

Кыргызстанда туризмди азыркы базар экономикасынын шартына ылайык натыйжалуу жана айлана-чөйрөгө зыян болбогондой таза пайдаланып, калктын жашоо деңгээлин жогорулатууга мүмкүндүк түзүп, келечекте республиканын социалдык жана экономикалык өнүгүшүндө реалдык сектордун негизги тармагына айландыруу зарыл. Республикада туризмди өнүктүрүүнүн стратегиялык улуттук мамлекеттик программасы иштелип чыккан. Анда дүйнөлүк стандартка туура келген инфраструктуранын

жаралышы, рекламаны, сувенирдик өндүрүштү, сервисти өркүндөтүү маселелери камтылган.

Чет элдик инвестицияларды биргелешип пайдалануучу компанияларды түзүү жолу менен туризм индустриясын өнүктүрүүгө тартуу, туристтик-рекреация чарбасын эл аралык стандартка жана талапка ылайык кадрларды даярдоону уюштуруу, дүйнөдөгү туристтик компаниялардын кодун берүү үчүн коммерциялык рекламаны кеңири уюштуруу максатка ылайык. Келечекте туризм мекемелеринин кабыл алуу мүмкүнчүлүгү, башкача айткан да рекреациялык мекемелердин сыйымдуулугу бир нече эсеге өскөнү. Республиканын рекреациялык райондорунда жана зоналарында тоо кыялай жоо жүрүү, ат, машина же вертолёт минүүгө ыңгайлаштырылган түрдүү багыттарды камтыган маршруттар түзүлүүдө. Туризм ишин жакшы уюштуруу аркылуу эс алуунун башка тармактарын дагы кошо өнүктүрүүгө ыңгайлуу шарттарды түзүүгө болот. Мисалы, түрдүү маршруттарды бойлой түнөк жайларды, кемпингдерди (автотуристтер үчүн жайкы лагерь - чатырлар же жеңил типтеги үйлөр) салуу, аялдама же чакан салынган туристтик жайлар ал тегеректеги табигый рекреациялык ресурстарды жеткиликтүү өздөштүрүүгө курорт, эс алуу мекемелерин жайгаштырууга шарт түзөт.

Келечекте рекреация мекемелерин учур талабына ылайык реконструкциялоону; республикалык жана эл аралык маанидеги курорт, санаторий, эс алуу үйлөрүн салууну; туризм маршруттарын, альпинисттердин лагерин учур талабына ылайык уюштурууну; рекреация тармактарын тейлөөгө керектүү адистерди эмитен даярдоону; табигый рекреация факторлору дурус аймактарда курорт-рекреация комплексинин учур талабына топ келүүчү ири мекемелерин жайгаштырууну; инфраструктура тармактарын эл аралык талапка топ келгидей, сапаттуу салуу үчүн чет мамлекеттик айрым тажрыйбалуу мекемелер менен жарнакташа иш алып барууну күчөтүүнү; жаратылыш ресурстарын пайдалангандыгы үчүн рекреация мекемелерине белгилүү өлчөмдө тейлөө шартын киргизүүнү; тиешелүү жерлерге кемпинг, мотелдерди жана автотуристтерди жайгаштыруучу жайларды куруну; ресторан, бар, кафе, бөтөнчө улуттук ашканага ыңгайлашкан түрлөрөн курууну; туристтик мекемелерди тейлөөчү адистерди даярдоочу жана чет тилди жеткиликтүү тиретүүчү оор-оорлорду калыптандырууну; республиканын рекреация комплексинин келечегин жеткиликтүү чагылдырган чет тилдеги мазмундуу рекламаларды даярдоону тездетүү керек келечекте тоо туризм (трекинг, ат, жоо туризми), альпи-низмди, тоо лыжалык спорттун түрүн, суу туризм

(рафтинг, видсерфинг, яхтепорт), спелеотуризиди (үңкүр туризми), велосипед туризмин, улуттук аңчылык туризмин (бүркүт, куш, шумкар, ителги, тайган менен аңчылык кылуу), курорт-санатории туризмин, коруктардын жана заказниктердин базасында зоологиялык, ботаникалык, орнитологиялык туризмди, экологиялык туризмди, жергиликтүү улуттардын улуттук оюндары, үрп-адаттары, каада-салты, легендалары, эпостору, ар түрдүү сувенирлери, үй тиричилигиндеги буюмдары менен тааныштыруу максатында фольклордук туризмди, ат спорттук туризмди ж. б. кенири өнүктүрүүгө болот.

Каракол лыжа базасы.



**Туристтик жабдыктар жана аларды колдонуу жөнүндө  
маалымат**

## Палатка тигүүнүн ыкмалары



### Палатка (чатыр) туристтин үйү

Чатыр туристтердин жаратылыштын ар кандай өзгөрүүсүнөн калкалоосу эс алуусу түнөөсү үчүн колдонулат. Чатырлардын ар биринин өзүнчө өзгөчөлүктөрүн айтканга болот. Алардын жасалышы боюнча: каркастуу, жарым каркастуу жана каркассyz болуп бөлүнүшөт. Каркастуу чатырлардын жасалышынын негизги бөлүгү болуп эсептелинет, ал чатырдын темири ийилип турат. Жарым каркастуу чатырдын темири каркаска карап толук ийилбейт. Ал эми каркассyz чатырдын темири ортосундагы же болбосо табигый түркүктөдүн жардамы аркылуу ийилет.

Мурда эн коп жайылган палаткалар болуп брезенттен (суу өткөрбөй турган калың кездемеден жасалган каркассyz чатырлар эсептелген. алар суу өткөрбөй турган калың кездемелерден тигилген. ал 5кг-6кг ч-н, ал эми бийиктиги 1,5 мерди, аянты 2 1,5 метрди түзөт. мындай чатырга 3-4 адам кенен батат. эгер 4-5 адам болсо аларга кырынча жатканга туура келет.

Ошондой эле популярдуу колдонулган альпинисттердин «памирка» деген чатыры. ал туристтерге өтө ыңгайлуу жана шарты жакшы.

Ал болгону 3кг, полу жана устунку бети резинадан жасалган, 1,2 метрден төмөнүрөөк аянты 1 3 метрди түзөт. ага 4 адам батат. бешоо жатса деле болот. эске тутуу керек палатка деле жамгырдан көпкө коргой албайт. Палатка биринчи эле тырышып калган жерлери суу болот, ошондуктан палатканы дайыма так тыкан тигүү керек нөшөрлөнгөн жаанда өзүнө ашыкча көйгөй жаратпоо үчүн. Андан тышкары башын же далын тийип калган жерлерден суу тамчылап баштайт жамгыр жаап жатканда өтө этият болуу

керек,себеби сырттагыдай жаан палатканын ичинде да жаап калбашы учун. Палатканы жамгырдан корголоо учун палатканын устуно туристтер дайыма полиэтилендне жасалган материалды жаап коюшат.Палатканын ичине батпаган рюкзан ,же болбосо буюмдардын сыртка коюшат да полиэтиленди палатканын устуно ,жиптерге кошуп байлап коюшат буюмдарды мындай палаткага баткырса болот .кийимдерин рюзактан алып буктоп койот жумшак кийимдерди башына коюшат же астына салышат рюкзактарын жана бут кийимдерин кире беришке ичине чечишет мындай палаткалар азыр анча колдонулбайт Алардын ордуна ыңгайлуу палаткалар эксплуатацияланган. Чатырлар менен рюкзак менен саякаттоо жайдын эң сонун убактысы. Чатырда бир нече күн жашоо адамга жакшы эс алууга жана жаратылыш менен байланышууга мүмкүнчүлүк берет. Жөө жүрүштөрдүн өзү жетиштүү кызыктуу болгону менен, чатыр тигүү кээде абдан түйшүктүү иш болуп саналат, айрыкча, сиз мындай туризмдин негиздерин жаңыдан үйрөнө баштаганда. Алгач чатыр тигүү кыйынга тургандай сезилиши мүмкүн, бирок көпчүлүк заманбап чатырлар жөнөкөй жана оңой орнотууну камсыз кылат. Чатырды тигүү процесси эч кандай татаал эмес экендигине карабастан, кемпингди орнотууда, сыртта ийгиликтүү болушу үчүн көптөгөн кошумча нюанстарды эстен чыгарбоо керек. Кемпингге алдын-ала даярдануу жана чатырыңызды тиккен жерди туура тандоо, аны чогултуу процессин билүүдөн кем эмес.

### **Туристтик рюкзак**

Рюкзак өтүк менен бирге рюкзак жабдууларынын эң маанилүү элементтеринин бири экени талашсыз. Эмне үчүн? Анткени ал убактысынын көбүн сиздин ийниңизде өткөрөт жана эгер ага бир нерсе туура эмес болсо, бул саякаттагы бардык тажрыйбаны бузушу мүмкүн. Айрым учурларда бул кооптуу да. Эскирген ийиндер жана белдер, жүктүн салмагы керек болгондон да күчтүү сезилет, дисбаланс жана башкалар. Туура эмес жүктөлгөн жана туураланган эң жакшы рюкзак да жөө жүрүшкө бир катар кыйынчылыктарды алып келиши мүмкүн. Демек, бардыгын туура жасап, таасирлерди чогултуу менен жаратылыш сунуш кылган кыйынчылыктар менен гана күрөшүү жакшы. Чоң көлөмдөгү рюкзактарды кантип туура жүктөө керек? (30 л чейин)

Туристтик рюкзакты кантип туура таңгактоо жана ыңгайлаштыруу керек?

-Рюкзактын астыңкы бөлүгүнө уктоочу баштыкты жана лагерде гана керек болушу мүмкүн болгон жеңил шаймандарды коюңуз. Кийим сыяктуу орто салмактагы шаймандарды рюкзактын сыртына жогору коюңуз. Оор шаймандарды (чатыр, газ жабдуулары, тамак-аш) ийиндин бийиктигине артка жакыныраак коюңуз. - Кичинекей, көп колдонулган буюмдарды рюкзактын капкагынын жогорку бөлүгүнө салыңыз. Бул жерде алар дайыма колдо боло алышат. - Дисбалансты, катуу шамалда чоң парусту жана нерселерди нымдап калбоо үчүн, рюкзактын сыртындагы салмоорлорго жабдууларды жабыштырууну азайтыңыз, сырттагы буюмдарды мүмкүн болушунча компакттуу сактоого аракет кылыңыз. Бул ошондой эле өсүмдүктөр көп өскөн участктордун өтүшүндөгү кыйынчылыктарды азайтууга мүмкүндүк берет. - Капталдар боюнча салмактын бирдей бөлүштүрүлүшүн, анын ичинде эске алуу жана каптал чөнтөктөр. –

Оордук борбору рюкзактын түбүндө. Ушундан улам, ал катуу артка тартылат, дисбаланс пайда болот. Эгерде сиз мындай таңгакта узак убакыт бою оор жүк көтөрсөңүз, анда



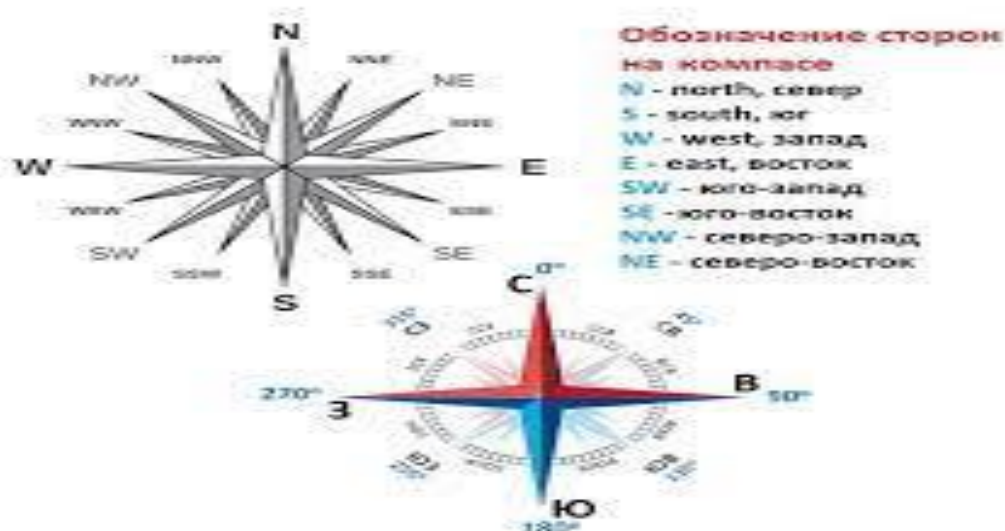
сиздин trekking кыйноого айланат. Дене жүк менен тынымсыз күрөшүп турат, чоң жүк түздөн-түз ийинине түшөт. Туура эмес жүктөө рельефтин татаал жерлеринде да коркунуч жаратышы мүмкүн.

Туристтик рюкзакты кантип туура таңгактоо жана ыңгайлаштыруу керек?

- Жолдун жеңил бөлүктөрү. Маршруттун жеңил бөлүктөрүндө, тегиз жана жумшак, оор жүктү ийин деңгээлинен бир аз жогору коюуга болот. - Рельефтин татаал аймактары. Татаал, тик участкактордо (альпинизм жолдору, феррата аркылуу) оор жүктү ийин деңгээлинин ылдый жагында жана ошого жараша адамдын оордук борборуна жакыныраак жайгаштырууга болот. Бул жүктөө опциясы адамдын денеси бир аз алдыга эңкейгенде ыңгайлуураак, ошондой эле оордук борборунун жогору жайгашуусуна салыштырмалуу көбүрөөк тең салмактуулукту камсыз кылат.



Туристтик компасты кантип тандаса болот

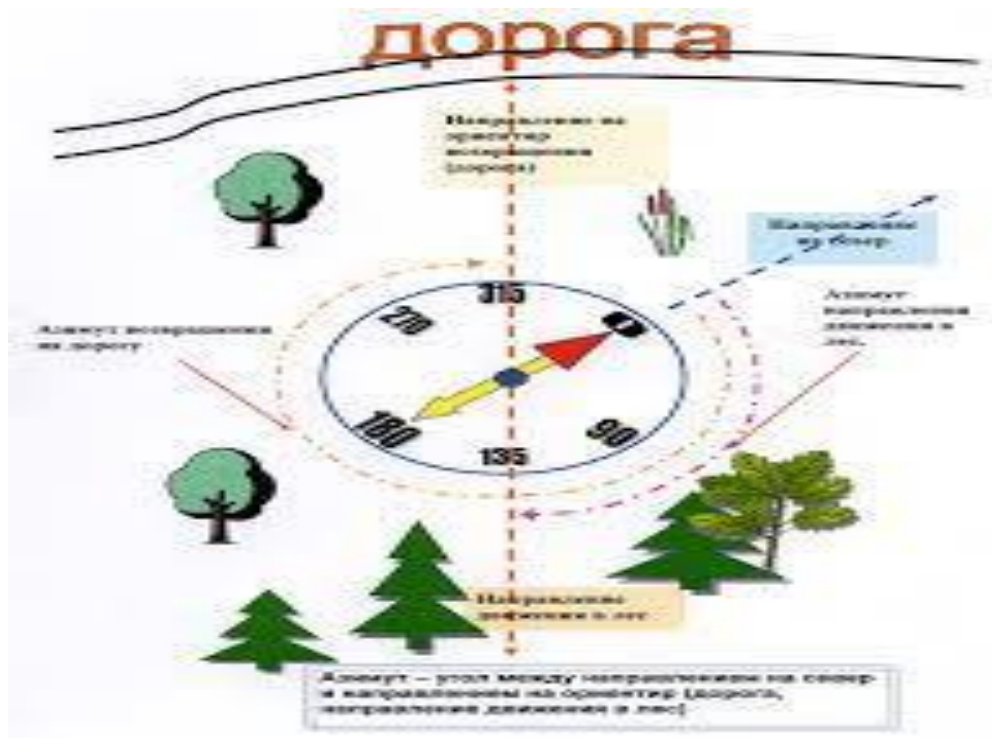




Таң калыштуусу, багыттоо үчүн адамдар миң жыл мурун ойлоп тапкан шайманды дагы деле колдонушат. Албетте, аппарат өзгөрдү, бирок иштөө принциби мурдагыдай эле. Компасты кантип тандоо керектигин айтып беребиз.

Бул үчүн, баарынан мурда, рельефти, тагыраак айтканда, жерди багыттоо үчүн колдонула турган ар кандай туристтик компастарды карап көрөлү. Яхталар жана башка суу транспорту үчүн Навигация өзүнүн өзгөчөлүгүнө ээ жана бул жерде биз бул темада жазбайбыз.

Кургактыкта да ар кандай жолдор менен багыт алууга болот: "экөөндө" (жөө, чуркоо, лыжа тебүү...), велосипедде, унаада жана абада (шар, дельтаплан, параплан ...). Тизмедеги түрлөрдүн ар бири өзүнүн өзгөчөлүгүнө ээ. Баарын кезектешип карап көрөлү..."Абада" багыт алганда, көпчүлүк электрондук штурмандарды колдонууну туура көрүшөт. Бул толугу менен негиздүү, анткени компастан тышкары навигация үчүн карта дагы керек. Мындан тышкары, учурдагы учуу бийиктиги, басым жөнүндө маалымат болушу керек. Ушул өзгөчөлүктөргө ээ болгон бир шайманды бир нече шайманга караганда бир топ жеңилерээк жана жеңилерээк.



## Саякат үчүн уктоочу баштык деген эмне?

Туристтик уктоочу баштык – саякаттоо учурунда ыңгайлуу уйку менен камсыз кылуу үчүн арналган компакттуу жана жеңил жабдык. Ал сыртта колдонуу үчүн иштелип чыккан жана температуранын рейтинги, материалы жана салмагы сыяктуу ар кандай мүнөздөмөлөргө ээ.

Саякат үчүн уктоочу баштыктардын түрлөрү:

Синтетикалык изоляциялык уктоочу баштыктар

Нымдуу шарттар үчүн идеалдуу, алар тез кургап, нымдуу болсо да жылуулоону камсыз кылат.

Уктоочу баштыктар

Алар эң сонун жылуулук-салмак катышын камсыз кылат жана абдан компакттуу, суук аба ырайы үчүн идеалдуу.

Кантип ылайыктуу саякат уктоо баштыгын тандоо керек?

Температура рейтинги

Белгиленген шарттарга ылайыктуу температура диапозону менен уктоочу баштыкты тандоо маанилүү.

Салмагы жана пакеттөө



Уктоочу баштык жеңил жана сейилдөө учурунда көтөрүп жүрүүгө ыңгайлуу болушу керек.

Материал

синтетикалык жылуулоо жана мамык ортосундагы тандоо иш шарттарына жараша маанилүү болуп саналат.

Ар кандай шарттар үчүн саякаттык уктоочу баштыктардын өзгөчөлүктөрү

Жай мезгили

Ыңгайлуу температура диапозону менен жука жана жеңил баштык.

Кыш мезгили

Жылуу жана изоляцияланган баштык, жогорку деңгээлдеги изоляциясы бар.

Тропик

Жакшы желдетүү менен дем алуучу жана жеңил моделдер.

Саякаттык уктоочу баштыкты кантип туура колдонуу керек?

Жата турган жерди тандоо

шамалдан жана нымдан корголгон тегиз жерде.

Туура кийим

Жылытуу үчүн катмарланып кийиниңиз, бирок ысып кетпеңиз



### **Саякат килеми деген эмне?**

Саякат килеми – саякаттоодо, сейилдөөдө же сыртта эс алууда отуруп же жатууга ыңгайлуу жерди түзүү үчүн колдонулган компакттуу жана жеңил буюм.

Төшөктүн негизги мүнөздөмөлөрү

Жеңил жана компакттуу

Килемче оңой бүктөлүп, рюкзакыңызда эң аз орун ээлейт.

Кийүүгө туруктуу материал

Узууга жана бузулууга туруктуу, бышык материалдардан жасалган.

Ыңгайлуу жана жылуу

Катуу же муздак беттерде ыңгайлуу отурууну камсыз кылат.

Саякат килемдерин колдонуунун артыкчылыктары:

Комфорт жана колдоо

Тегиз эмес беттерде эс алып жатканда денеге колдоо жана жумшактык менен камсыз кылат.

Жылуулук изоляциясы

Муздак жерге же карга жатып, ыңгайлуу температураны кармап, жылуулуктун жоголушун алдын алат. Нымдуулуктан коргоо

Дене менен нымдуу беттин ортосунда тосмо жаратып, кургакчылыкты жана жылуулукту сактайт.

Саякат килемдеринин түрлөрү: Үрүлүүчү мат

Унаа саякат үчүн идеалдуу, ордунда тез жана оңой үйлөт.

Полиуретан пенополитен

Кысылгандан кийин кошумча жылуулук изоляциясын жана акырындык менен калыбына келтирүүнү камсыз кылат.

Жүн мат

Жумшак материалдан жасалган жана жылуу климатта колдонууга ылайыктуу.



**Туристтик аркандар:**

Жөө аркандар альпинизм, аскага чыгуу жана башка ачык иш-чаралар үчүн маанилүү жабдуулар болуп саналат.

Алар коопсуздукту камсыз кылат жана байлоо, куткаруу жана башка көптөгөн максаттар үчүн колдонулушу мүмкүн.

Аркандардын ар кандай түрлөрү

Статикалык аркандар

түшүү жана оор жүк үчүн колдонулат.

Динамикалык аркандар

Аскага чыгуу жана альпинизм учурунда байлоо үчүн арналган.

Жарым аркан

Алар статикалык жана динамикалык аркандардын ортосундагы аралык мүнөздөмөлөргө ээ.

Сиздин сейилдөө үчүн туура аркан кантип тандоо керек

Узундугу жана диаметри

Тандоо маршруттун түрүнө жана катышуучулардын санына жараша болот.

Материал

Аркандардын бекемдигине жана эскирүүгө туруктуулугуна таасирин тийгизет.

Колдонуу

Кээ бир аркандар кайра-кайра колдонууга жарактуу болсо, башкалары бир жолку экспедицияларга ылайыктуу.

Арканды колдонууда коопсуздуктун негизги эрежелери

Үзгүлтүксүз текшерүүлөр

Ар бир колдонуудан кийин аркандардын эскирбегендигин текшериниз.

Туура сактоо жолдору:

Арканды салкын, кургак жерде, күндөн жана химиялык заттардан алыс сактаңыз.

Билим берүү

Аркандарды колдонуунун жана аларга кам көрүүнүн туура ыкмаларын билүү коопсуз тажрыйбанын ачкычы болуп саналат.

Аркан байлоо ыкмалары:

Беклемиш түйүнү:

Арканга байлоо үчүн колдонулат.

Сегиз:

Абдан ишенимдүү бирдиги, ар кандай максаттар үчүн ылайыктуу.

Мунт түйүн:

Түзүү пунктун түзүү үчүн колдонулат.

Жөө аркандарды сатып алуу боюнча сунуштар

1. Аркан түрү:

Статикалык, динамикалык же жарым аркан

2. Узундугу жана диаметри:

Сиздин хоббиңиздин же кесиптик ишиңиздин талаптарына ылайык.

3. Материал:

Тандоо сиздин каалооңузга жана каржылык мүмкүнчүлүктөрүңүзгө жараша болот.



### **Компас деген эмне?**

Компас горизонттун капталдарын аныктоого арналган аспап. Ал ийненин магниттик касиетине негизделген, ал географиялык түндүк менен теңештирилет жана башка негизги багыттарга багытты көрсөтөт.

Компастын тарыхы:

Эрте табылгалар

Магниттик компасты биринчи жолу колдонуу байыркы Кытайга таандык, ал жерде деңиз навигациясы үчүн кеңири колдонулган.

Европадагы жакшыртуулар

Орто кылымдарда европалыктар дизайнды өзгөртүп, жакшыртышкан.

Компас аппараты:

Магниттик ийне

Компастын негизин горизонталдык тегиздикте эркин айлануучу жана Жердин магнит талаасы менен тегиздөөчү магнит ийнеси түзөт.

чөйчөк жана туруу

Ийне суюктукта калкып жүрүүчү чөйчөктө бекитилип, ийненин жылмакай жана эркин кыймылын камсыз кылат.

Белгилери бар негиз

Түндүк жана башка багыттардын ортосундагы бурч так аныкталышы үчүн, компастын негизи, адатта, бүтүрүү менен белгиленет.

Кантип компасты колдонуу керек?

Багытын аныктоо

Компасты жерге параллель кармап, ийне тунуп, түндүктү көрсөткөнгө чейин күтө туруңуз.

Карта менен иштөө

Карта менен компасты колдонгондо, сиз жайгашкан жериңизди жана саякат багытыңызды аныктай аласыз.

Компастардын негизги түрлөрү:

Чөнтөк компас

Туристтер жана саякатчылар үчүн ыңгайлуу чакан жана жеңил компас.

Болжолдуу компас

Горизонттун капталдарын көрсөтөт жана аны жерге багыттоо үчүн колдонсо болот.

Компас

кеме жана авиация багыттоо бурч аныктоо үчүн колдонулат

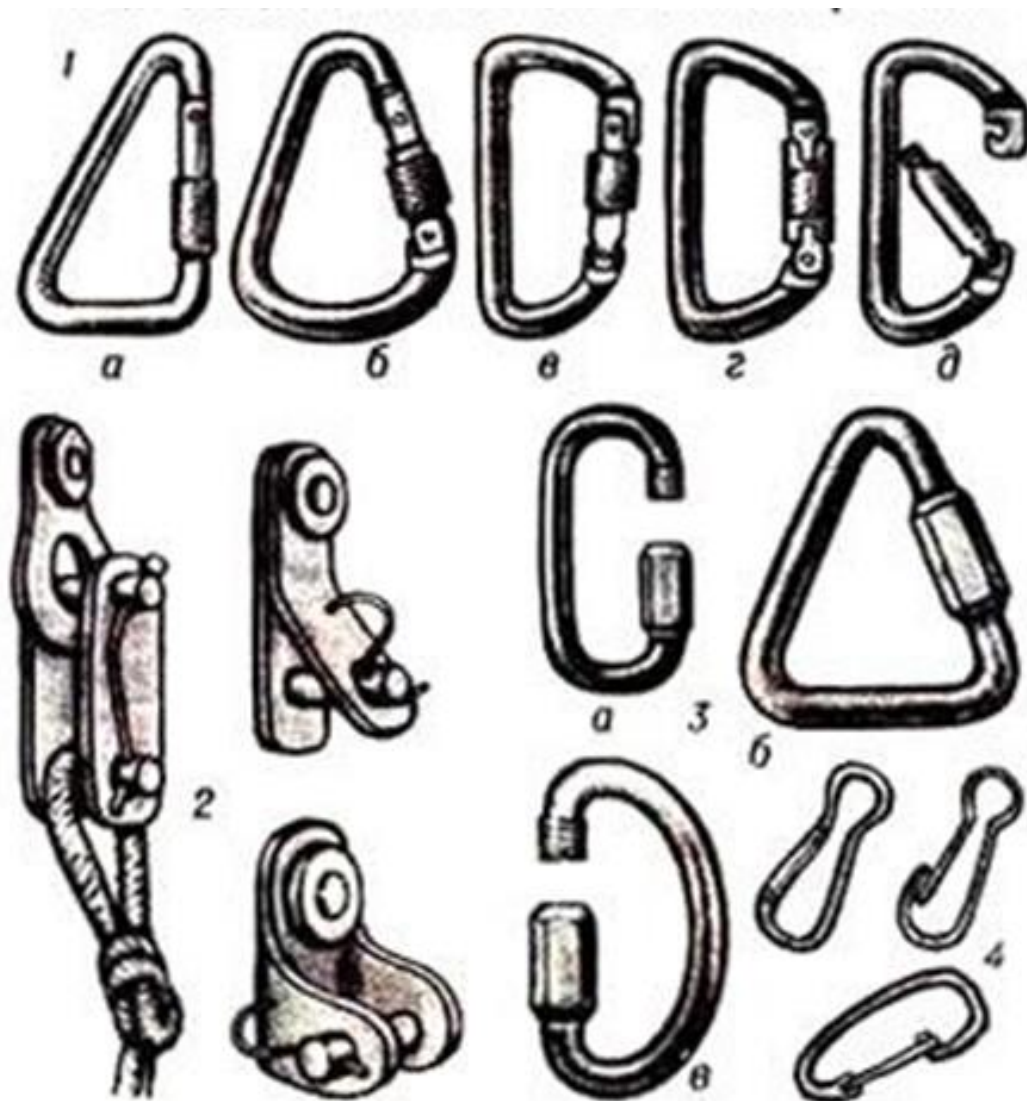




Карабин— алынуучу бириктирүүчү курал. Анын пружинасы бар кронштейн формасы бар. Эки өзүнчө альпинист аркандын эки илмектерин, тешиктери бар эки нерсени туташтыра алат, карабин агрегаттарынын негизги бөлүгү боло алат, карабиндердин чынжырында бир неченин бир звеносу боло алат. Карабин - альпинизм аркан жана аркан системасы менен бирге белдин ажырагыс элементи.

Карабин аскага чыгууда, альпинизмде, өнөр жайлык альпинизмде, үңкүрчүлүктө, бак өстүрүүчүлүктө, тоо туризмде, дельтапланда, парашют менен секирүүдө, аркан менен секирүүдө жана башка ушул сыяктуу иш-чараларда негизги бириктирүүчү түзүлүш болуп саналат. Аска илгичтери менен аркандарды туташтыруу үчүн блок катары, өз алдынча бекитүү үчүн колдонулат. Ошондой эле, анын ар тараптуулугуна байланыштуу, ал рюкзактарда, баштыктарда, сумкаларда жана ачкычтардын бир тобу үчүн монтажда ар кандай версияларда колдонулат.





**Сегиз фигура**- альпинизмде, аскага чыгууда, бак өстүрүүчүлүктө жана өнөр жайлык альпинизмде түшүүнү жана түшүүнү уюштуруу үчүн түзүлүш. Мурда ал спелеологияда колдонулуп келген, бирок азыркы учурда аны үңкүрлөрдө колдонууга тыюу салынган [булагы 3624 күн көрсөтүлгөн эмес] аркандын күчтүү буралышынан улам, ортодогу таяныч чекиттери бар илгичте жол берилбейт.

Эреже катары, бул металл (алюминий эритмеси же болот) 8-санынын формасын кайталаган куюлган бөлүк. 2 шакек бири-бири менен ажырагыс байланышта, бири экинчисинен 1,5 эсе кичине, ички тегерекчесинин диаметринен чейин 50 мм. UIAA талаптарына ылайык, сегиз көрсөткүч 2500 кг жүккө туруштук бериши керек. Өнөр жай альпинизминде - муруттары бар (мүйүздөрү, азуулары) сегиз фигурасын колдонуу ыңгайлуу - азуу чоңураак шакекченин боюнда берилет, ага 2-3 илмектен жип байлоого болот. Бул аны жипке бекемдөө үчүн жасалат. Азуусу жок сегиздер спорттук (тездик) болуп эсептелет, муруттуу сегиздер бардык жерде (альпинизм, өндүрүштүк альпинизм жана башка аймактарда) колдонулат.



**Туристтик каска** – бул сырттагы иш-чараларда жана спорттук иш-чараларда колдонулуучу коргоочу каражаттардын өзгөчө түрү.– бул сырттагы иш-чараларда жана спорттук иш-чараларда колдонулуучу коргоочу каражаттардын өзгөчө түрү.

Туулганын коргоочу касиеттери

Баш коргоо

Шлем башты жаракаттан коргоп, соккуну сиңирүүнү камсыз кылат.

Жыгылган объектти коргоо

Туулга тийүүдөн тышкары, баштын жаракат алган нерселердин кулашынан же кулап калуудан сактайт.

Аба ырайынан коргоо

Туулга башыңызды жамгырдан, кардан жана күнгө күйүүдөн коргойт.

Туристтик каскалардын түрлөрү

Пластикалык каскалар

Жеңил жана жайлуу, жайкы иш-чараларга ылайыктуу.

Комбинацияланган каскалар

Таасирлерден, ошондой эле үшүктөн жана нымдуулуктан коргоону камсыз кылыңыз.

Экстремалдуу каскалар

Экспедициялардын татаал шарттарына жана бийик тоолорго чыгууга арналган.

Кантип туура шлемди тандоо керек?

Өлчөмү жана туура

Туулга башыңызга тыкан, кысып же бошобой туруп, туура болушу керек.

Вентиляция

Жакшы аба айлануусу башыңыздын ысып кетүүсүнөн сактайт.

Сертификация

Туулга эл аралык коопсуздук стандарттарына жооп берерин текшериңиз.

Шлемди колдонуу эрежелери

1-Ар бир колдонуудан мурун шлемди текшериңиз.

2-Бузулган шлемди колдонбоңуз.

3-Боолорду туура бекитиңиз жана тууралаңыз.

Туулга кийүүнүн ыкмалары

1-Туура ылайыктуу

Шлем башыңызга тыкыс, эч кандай боштуксуз туура келгенин текшериңиз.

2-Туура бекитүү

Белди бекем жана ыңгайлуу болушу үчүн бекитиңиз.

3-Вентиляцияны жөнгө салуу

Аба ырайына жараша желдетүүнү тууралаңыз.



**Аскага чыгуудагы коопсуздук обьяскасы-** альпинизм, лыжа тур, спелео... көптөгөн коопсуздук системалары бар, бир караганда баары окшош. Бирок тоого чыгууда беседканы алсаңыз, ал эми кыйын чыгуу үчүн лыжа турунун жабдыктарын алсаңыз, ал жок дегенде ыңгайсыз болот. Жолдошторунун алдында эмес, физикалык жактан. Келгиле,

жабдыктардын түрлөрүн түшүнүп, туура тандоону үйрөнөлү.



Төмөнкү жабдыктар, же беседка

Альпинизмде, аскага чыгууда жана тоо туризмде эң популярдуу. Мындай коопсуздук системасында басуу, чыгуу же аскага асылуу ыңгайлуу. Ал кыймылды чектебейт, салмагы аз жана өзүнүн негизги функциясын - бийиктиктен жыгылып же кулап түшкөндө аркан серпилген учурда денеге жүктү бөлүштүрүүнү жакшы аткарат.

### **Жөө жүрүштө кантип даарыланса болот?**

Туристтик аптечка-милдеттүү топтук жабдуу ал салмагы 2-3кг колойдүү желим. Аптечкада даары дармектердин комплекси жана жөө жүрүштөгү эң кеңири таралган оорулар жана жаракаттар үчүн биринчи жардам көрсөтүү карашаттары бар кутуча.

Жөө жүрүштүн ар бир катышуучусунун жеке туристтик аптекасы болушу зарыл .

Эгерде сизде өнөкөт оорулары бар болсо, ошондой эле сиз тигил же бул ооруларга көп кабарларыңызды билесиз, анда кадимки эле дары дармектерди ичиңиз.М: Мурундун өнөкөт агышы -кадимки тамчыларды өзүнө кошо алып жүр.

Тез-тез ангена -сага жардам бере турган далилденген даарыларды кабыл ал.

### **Мед аптечка анын мааниси**

- 1)Аэрозол-чымын, чиркейден коргоочу спей
- 2)Бинт- жарат таңуу үчүн материал
- 3)Гемостатикалык турникет-пахта

- 4) **Лейкопласть**-жараттарды жабуу үчүн
- 5) **Йод**-жаралардын тегерегинде терини дарылоо
- 6) **Соода** – чайкоо, ашказандарды жуу, зарка үчүн
- 7) **Перекись водорода**-жараттарды дарылоо үчүн
- 8) **Аишак ампуляда**-эси ооп баратканда жыттоо үчүн
- 9) **Детский крем** – сидырмайларды
- 10) **Амидопирин, акальсин**- антикиретикилык жана ооруну басаңдатуучу таблетка
- 11) **Бесалол** – ич оору үчүн
- 12) **Энтеросептал**- деарея үчүн, ралос
- 13) **Капсулашы ампиокс** – дем алуу органдарынын сезишүү(органдарына) ооруларында ириндуу жараттарга
- 14) жөтөлгө таблетка
- 15) Кайчы
- 16) Коопсуздук түнөгүчтөрү
- 17) **Тынчтандыруучу каржаттар** – вариака тундурмасы
- 18) **Валидол** – жүрөкоорусу үчүн таблетка
- 19) **Бор шайы** – терини дезинфекциялоо жана жумшартуу үчүн
- 20) **Навтизин** – мурун бүтүү
- 21) **Капли көзгө** – көздүн ыңгайсыздыгына каршы
- 22) **Антисептик**-бактерияларга каршы
- 23) **Күндөн коргоочу крем** – күйбө үчүн
- 24) **шпристтер** жана **ийнелер**
- 25) **Курт кумурскалар** чагып алгандан кийин рекленттер жана маздар
- 26) **Парасетамол** – дене табы көтөрүлгөндө

## **Алгачкы жардам берүү**

Сынак жараат күйүк улану же сууга чөгүп кетуу мындай гана кырсык болбосун тез аранын ичинде төмөндөгүдөй иш аракеттер менен жардам көрсөтүңүз:

1. Адамды өрт болуп жаткан жерден суудан электр түйлөрдөн жана башка өмүр үчүн өтө коркунучтуу жерлерден алып чыгыңыз .
2. Артериялык кан агууну токтотуу.
3. Жүрөктүн иштеши жана дем алуусун калыбына келтирүү (реанимация)

Калыбына келгенде кан агуу токтогондо төмөнкүлөрдү жасагыла :

4. Тануу жана шакшак коюу.
5. Тезинин транспорт таап ооруканага жеткирүү .
6. Болгон окуянын чоо жайын иликтөө.

Эч качан ызычууга алдырбагыла

1. Кесип алуу:
2. тешип алуу:
3. Чаап алуу:
4. Кыпчытып алуу:
5. Авария учурунда жаракат:

1. Артериялык кан агуу
2. Веналык кан агуу

1. Артериялык кан агууда:

Артериялык-кандын дирилдеп агышы, кайсы бир бийиктикке чыкканда пункт толкундалып жана өңү ачык кызыл болуп калат .

Дененин таңууга мүмкүн болбогон жериндеги жаракатта .

1. Жаракаттан бир аз жогору жерден артериялык кан тамырды манжалар менен көөккө басуу.
2. Тез жардам чакыруу же же колдо бар унаа менен оору канага жеткирүү.

Веналык кан агуу:

Веноздук-интенсивдүүрөөк, күнүрт түстө болот.

Моюн бөлүгүндөгү жаракат өтө коркунучтуу.

Вена кан тамырына абанын кирип кетүүсү майыптыкка же өлүмгө алып келисүү мүмкүн  
моюн бөлүгүндөгү жаракатта- теринин жана кесилген кан тамырдын эки жак тарабын  
бири-бирине жакындатып жаракатка тазаланган сулгү коюп жаракаттан бир аз жогору  
жагына матиялдан тоголок валикче коюп бинт менен тануу керек.

Жаракатты тангандан кийин -кленка мн аба киргизбей тургандай кылабыз.

Веналык кан агуу:

1.Жаракаттын айланасын йод менен сүртүү

2.Кан агып жаткан жерге таза кебезди коюп бинт менен таңуу.

3.Тез жардам чакыруу же колдо бар унаа менен оору каанасына жеткирүү.

Капилярдык кан тамырлардан кан агууда: капилярдык- ичке кан тамырлардын жаралышынын кесепетинен болот, муну 3 алдынча токтоксо болот.

1.Перекис водороду же жылуу суу менен жаракат алган жерди тазалоо

2.Жаракатка йод же зеленка сүртүү

3.Тампон (канды токтотуу үчүн жарадар болгон жерге коюлуучу тоголок кебез жер марли) менен жараны басуу.

4.Тануу, жгутту пайдаланып кан агууну токтотуу

1.Жуатуу үчүн атайын стандартту эсмарпигн резина жгутту

2.Материалдан жасалган ленталарды

3.Ремень

4.Шраф жана

## **Компас менен иштөөнүн жолдору**

- [Компас символдору](#)
- [Компас жана карта](#)
- [Картасыз компас](#)
- 
- [Азимутту табуу](#)

Компас – негизги түзүүчү элементи магниттелген ийне болгон түзүлүш. Анын бир учу түндүккө, экинчиси түштүккө бурулгандай жайгашкан. Компастын жанында электромагниттик интерференциянын булагы жок болсо, компасты кандай бурсаңыз да, жебе түндүк-түштүккө так жайгашкан. Ошентип, магниттелген жебелер планетанын магниттик уюлдарына жооп берет.

Көпчүлүк адамдар компас эмне үчүн экенин билишет. Бирок аппараттын механикасын жана компас менен навигациялоонун технологиясын баары эле биле бербейт.



## КОМПАС СИМВОЛДОРУ

---

Көбүнчө, бул аппарат тегерек, кичинекей өлчөмдөгү пластикалык же тунук капкагы бар металл корпуста, анын астында 0 градуска чейинки бөлүкчө (цифр) бар.<sup>0</sup> 360 үчүн<sup>0</sup>.



Аякта негизги багыттар көрсөтүлгөн: түндүк 0<sup>0</sup> туура келет<sup>0</sup> жана N тамгасы менен белгиленет - түндүк же кириллица С - түндүк. Түштүк 180<sup>0</sup>ге туура келет<sup>0</sup> жана S тамгасы менен белгиленет - түштүк же орус тамгасы Ю - түштүк. 90<sup>0</sup> чыгышка туура келет, ал E тамгасы менен белгиленет - чыгыш же В - чыгыш. Батыш 270 туура келет<sup>0</sup> жана W тамгасы менен белгиленет - батыш же W - батыш.

Компастын ийнеси эки жактуу, ийнеге кадалып, ал оңой айланат. Жебенин бир жарымы дээрлик дайыма кызылга боёлгон же башка жол менен белгиленген. Бул түстүү жебенин учу жердин магниттик түндүк уюлуна ишарат кылат жана түндүк жерде кайда экенин көрсөтөт. Бул багыттоо үчүн негизги нерсе.

Аппарат колдонулбай турганда, механикалык кулпу (кыскач) жебелерди токтотот, бирок кыскачты бошотоор замат жебенин боёлгон учу дароо түндүктү карайт жана биз кайрадан жерге багыт алабыз, биз билгендей негизги пункттар.

Адриановдун жалпы модели корпустун сыртында жайгашкан шакек менен жабдылган. Бул шакек менен сиз алдыңкы көрүнүш менен арткы көрүнүшкө окшош көрүнүштү орнотуп, ошону менен белгилүү бир белгиге керектүү багытты беките аласыз. Ошентип, сиз өзүңүздү белгилүү бир объектке карата кардиналдуу багыттар боюнча ориентациялайсыз.



Кээ бир кардиналдык компастарда кошумча ийне бар, аны кол менен айланып, каалаган маршрутту белгилей аласыз. Мүчө айланышы

мүмкүн болгон моделдер бар. Кээ бир моделдер карта менен иштөөнү ыңгайлуу кылуу үчүн сызгыч менен келет. Бул кошумчанын аркасында, кайсы негизги пункттар кайсы экенин билип туруп, багыттоо оңой болот.

## **КОМПАС ЖАНА КАРТА**

---

Адамдардан жана цивилизациядан алыс саякатчыларга маршруттан четтөөлөрдү болтурбоо үчүн компас менен картада багыттоого жардам берген көндүмдөр керек. Тажрыйбалуу туристтер ар дайым алдыга жана артка азимутту эсептөө үчүн картадан өз маршрутун изилдешет, маалыматтар жазылат. Мындай эсептөөлөр үчүн сизге керектүү аймактын картасы, карандаш, сызгыч жана, албетте, компас керек болот. Эми эмне үчүн экенин түшүнөбүз.

**МААНИЛҮҮ:** Гаджетиңизде карталардын сүрөттөрү жана сүрөттөрү болушу кагаз версиясынын жоктугу көйгөйүн чечүүгө жардам берет.

Бирок сүрөттөрдүн болушу "учакта" режиминде да болушу керек.

1. Туурасынан жайгаштырылган картада жолдун жабылышы пландаштырылган бардык маанилүү пункттары карандаш менен түшүрүлүп, маршруттун аягы көрсөтүлөт.
2. Картага компасты коюп, жебени бошотуңуз. Кардиналдык пункттар компастында кайрадан жеткиликтүү.
3. Андан кийин, жебенин боёлгон учун буттун N тамгасы (түндүк) менен бириктирүү керек.
4. Картада түндүктү белгилөө компастагы түндүк менен дал келгидей кылып бурулган.
5. Сызгыч андан чыккан сызык биринчи көрсөтүлгөн жол чекитине жана мүчөнүн ортосуна дал келгендей колдонулат. Муну ушинтип колдонуу менен сызгыч менен түндүктүн ортосундагы бурчту эсептейбиз. Аны градус менен эсептейбиз. Маани жазылган. Эми тескери азимут да бар, ал жазылган.

6. Ошол эле бүткүл маршрут боюнча башка пункттар менен, акыркы чекит менен аякташы керек. Маршрутуңуздун бардык сегменттеринин маанилери жазылууга тийиш.
7. Сапар бою компасты текшерип туруңуз.
8. Алар буга чейин эсептелген арткы азимут боюнча кайтып келишет.

Эгер сиз өз маршрутуңузду ушундайча эсептесеңиз, анда сиз таптакыр кабатыр болбоңуз - сиз эч качан адашпайсыз. Компас сени адаштырбайт.

### **КАРТАСЫЗ КОМПАС**

---

Эсептөөсүз жана картасыз компас менен рельефтин жөнөкөй жолдору бар. Мисалы, козу карын терүүчү же токойдо жөн эле басып жүргөн адам компасты колдонгонду билсе, компас аны сөзсүз түрдө үйүнө алып барарын билип, адашып калуудан коркпостон каалаган калың бакка чыга алат.





Жолдун башында, мисалы, темир жолдорду, шосселерди, дарыяларды, талааларды, кээ бир маанилүү жерлерди белгилеш керек.

Маршрутуңуз артыңызда болушу үчүн тандалган объектке караңыз, багытты белгилөө үчүн компасты колдонуңуз - айталы, түндүк-батышты. Бул кайтуу сапарынын багыты. Ошондуктан түштүк-чыгыш тарапка жылыш керек.

Эгерде сиз козу карындарды терип жатканда түштүк-чыгыш тарапка жылдыруу үчүн компасты көп текшербесеңиз, анда белгиленген белгиге баруучу жол түндүк-батышта.

## **АЗИМУТТУ ТАБУУ**

---

Жер бетиндеги чекит менен түндүктүн ортосунда пайда болгон бурч азимут деп аталат.

**Жерде сиз азимутту компас аркылуу оңой эсептей аласыз. Бул үчүн сизге керек:**

- Азимут эсептелип жаткан чекитке туш болуңуз;
- Компаста N тамгасын (Түндүк) жебенин толтурулган учуна көрсөтүңүз.
- Компастын капкагын буруп, көрүүчү аппаратты керектүү чекитке багыттаңыз.

Азимуттун мааниси чекитке караган көрсөткүчтүн карама-каршысында көрсөтүлөт. Көрүүнүн көрсөткүчү кайда багытталган болсо, бул сизге берилген азимуттун багыты.

Азимут аныктамасы. ОБЖ 6-класс.

Эгер карасаңыз, компас – бул негизги багыттарды табууга, максатыңызга жетүү жана үйгө кайтууга жардам берген жөнөкөй түзүлүш.

## Туристтик тамак- аштар

Биз ардайым жүрүштөргө чыкканда туристтик тамак аштардын сакталуу мөөнөтүнө жана салмагына карашыбыз керек .Биздин Ата-бабаларыбыз көчмөн калк болгондуктан буга өтө маани беришкен Мисалы:жылкынын этин кургатуу кымыз жана буудай урунан атала Биз азыртуристтик саякатка туура келген оң тамак аш жөнүндө айтып беребиз биринчиден салмак өлчөө калория мазмуну болуп саналат экинчиси бул жарактуулук мүнөтү канча убакытка чейин сакталат.

Бирок негизинен биринчи эки критерийлер калория мазмуну жана сактоо мөөнөтү менен незизделет.

Баарын аныктаганга аракет кылдым .

1)Жашылчалар менен буурчактар өсүмдүктөрү сейилдөөдө жегенге абдан пайдалуу азыктар болуп саналат алар көптөгөн минералды жана көптөгөн клетчаларды камтыйт.эң негизгиси аларды протеин көп ,айрыкча буурчак өсүмдүктөр бар,алар белоктун курамы боюнча канаттуулардын жана балыктын этинен кийин экинчи орунда турушу мүмкүн.

2)Балык тунец жана сардины, скумбрия сыяктуу майлуу балыктарды айтсак туура болмок жалпысынан алганда башка майлуу балыктар да омега 3-май кислоталарына бай, алар бизге иштөө үчүн, мээнин нерв системасынын нормалдуу иштеши үчүн, көздүн ден соолугун сактоо үчүн жана башка көптөгөн максаттар үчүн керек.

3)Жана ар кандай макорон азыктары көбүнчө жөө жүрүштө тамактануунун негизи болуп саналат, биз өзүбүздү ток сезебиз.

4)Эт менимче бул жерде, бул жерде баары эле эт майдын протеиндин булагы экенин түшүнүшөт. жалпысынан этсиз кандай сана? Каларма мазмуну боюнча эт азыктары ар кандай варианттардын ортосунда бир кыйла чоң жайылууга ээ болот.

5)Сүт азыктары алардын курамында кальций жана белок бар жана бул тамактарынын негизи болгон кургак сүт сыяктуу көптөгөн салкын жогорку калориялуу жана даамдуу азыктар бар.

7)Шоколад бул жерде да бардыгын түшүнөт, бул эң чарчаган саякатчыны 100күнгө бутуна тургуза турган энергиянын эң сонун булагы.

8)жаңгактардан жана үрөөндөрдөн алынган май, бул продуктулар бул жерде өтө кеңири таралган эмес бул чындыгында таң калыштуу, анткени булар жөн гана укмуштуудай продуктылар бирок Батышта алар көбүнчө туристтик макетинин дээрлик негизинен түзөт.

9)Уруктар жана жаңгактар жөн гана укмуштуудай азыктар майлардын жана протеиндердин, минералдардын жана витаминдердин булагы.

Айрыкча кургатылган жемиштер же шоколадка айкалышкан чөптөр тамак эң сонун вариант.

10)Май жана майлар чындыгында калориялардын концентраты . энергияны концентраты. Алар адатта, бир граммында 9калорияны камтыйт, бул абдан жогору ошондой эле Евитаминын жана маанилүү май кислоталарынын болуп саналат.

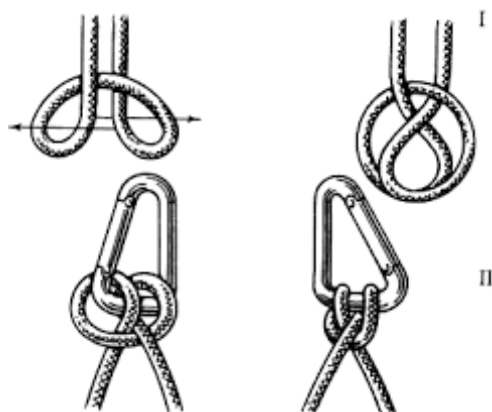
Сизди менин оюм кызыктырды деп үмүттөнөм балким мен бир нерсени өткөрүп жибергендирмин , балким же кээ бир поэзияларды туура эмес койгондурмун аларды алмаштырсаңыз болот, негизи бул маанилүү эмес.

## **Жип байлоонун түрлөрү.**

Биздин ата-бабаларыбыз көчмөн калк болгондуктан жшоосунда жипти ар дайым колдонуп жүрүшкөн. Азыркы учурда айыл жергесинде жайлоого чыккандан, кайра жайлоодон түшкөндө маалды байлоодо жүктөөдө, таңууда жип колдонулат. Жипти байлоонун эрежесин аны сактоону анын сапатына

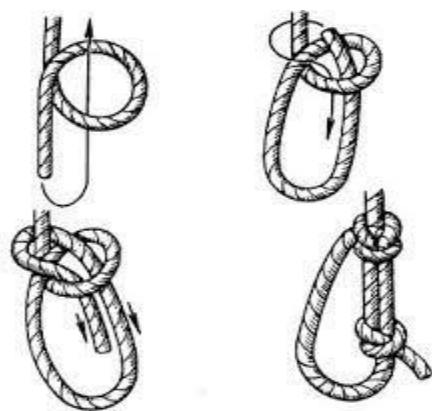
маани бериш керек. Ал өз эрежесин сактабаса кырсыка алып келет. Мисалы үзүлбөгөн үзөнгү” аттуу кинодо атты жакшы байлабай бийик жерден жиптен чыгып түшүп кетет. Ошондуктан ар бир кыргыздын жигити жипти байлагандын түрлөрүн билүү керек. Ал эми туризмде жиптин сапатына анын жүк көтөрүмдүүлүгүнө өтө терең маани берүү керек. Мен өзүмчө ойлоп калдым. Алгачкы туризм кыргызыстандан башталганго деп.

Стремя.



Бул байлам менен моряктар, альпинистер, туристер көп колдонушат. Ал эми биздин кыргыз элибиз жайлоого чыкканда жыгачтан жерге казып кагып ошол стрема кылып малдарды байлашат, аны биз өз тилибизде казыктоо деп айтабыз. Эми ал туризмде дарыядан өтүдө, саздан өтүдөн эң керектүү байлам. Ал жардан бери токтотуучу байлам.

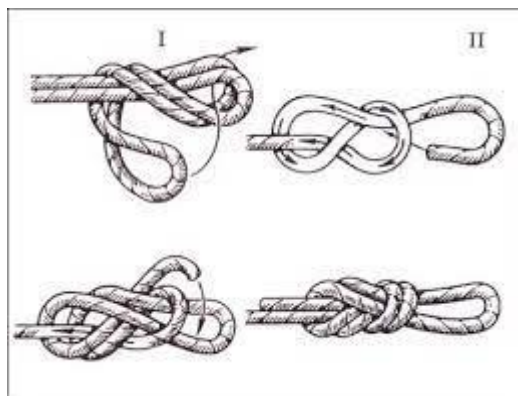
Булинь





Эң бир ишеничтүү байлам. Бул байлам байламдардын каролу. Аны биздин элде (гүрмөк) деп атап колдонушат. Байлам чарбачылыкта колдонулат. Бул өтө тез байлануучу байлам, жүк көтөрүмдүүлүгү сынаганда 80кгдан жогору көтөрөт. Жаратылыштын кандай тосколдуктарынан бул байлам колдонулат.

Восмерка.



Васор жөнөкөй байламта болуп эсептелет. Ал көбүнчө биздин чарбачылыкта чөптү таңып бышытыдоо колдонулат. Ал эми туризмде жүрүштөргө чыгууда колдонулат. Ал негизги жиптик учуна колдонулат. Негизги жиптин уччун васмйорка байлап карабилди дарака, ташка, илип илмек салып койсок болот. Ал кийин илинген каробилди тартсак ал оңой чыгат.

Шкоть.

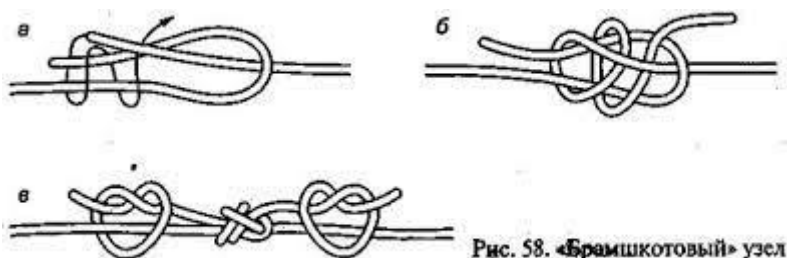
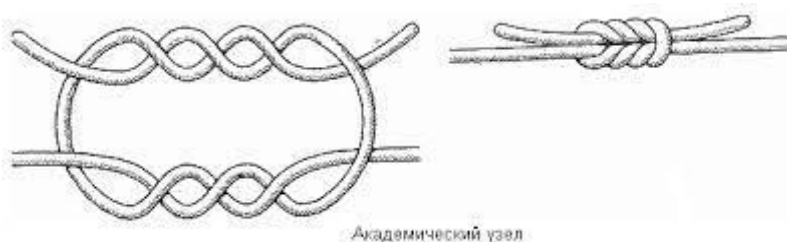


Рис. 58. «Брамшкотовый» узел

Бул байламта көбүнчө деңиз ишинде алпинизмде туризмде колдонулат. Биздин элде жипти бири-бири менен улаштырганда колдонулат. Мисалы: үзөнгүнүн жибин ээр менен улаштырганда колдонулат. Ал эми туризмде бир канча жерлерде пайдаланылат. Бири-бири менен бириктирүүгү негизги байламталардын бири.

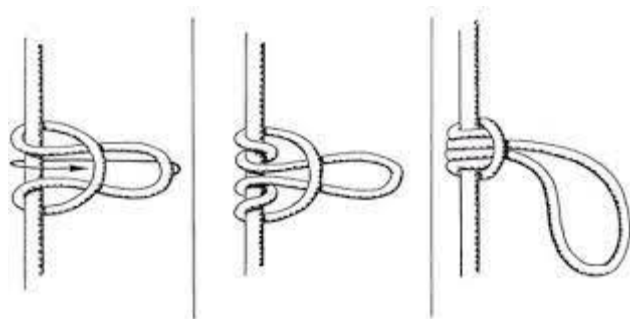
Академский.



Академический узел

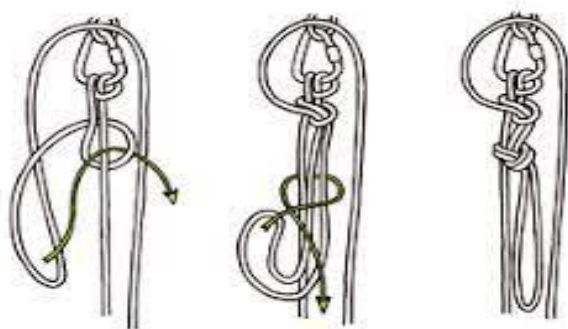
Бул байлам шкоть сыяктуу эле эки жиптин учун бириктирүүдө пайдаланылат. Эки негизги жиптин учун бүктөп жипчи жиптин учун ошол жерден киргизип же айландырып кайра биринчи жиптен өткөзүп койбуз.

Схводывающий.



Бул эки багытта иштетүүчү байламта. Негизги жипке өзүндө болгон жардамчы жипти негизги жипке өзүн камсыздоо үчүн байлап койот. Муну биздин элде (илмек)деп коебуз. Азоо жылкыны тутканда отунубузду бышытканда колдонулат.

Мул Мунтера.



Бул байламта туризмде токтотуучу кызматка ээ. Карабинге байланып, аскадан түшкөндө же токтогондо колдонуп байланат.

Проводник.



Бул байламта жиптин учунан негизги жипти бышыктоо точкасын түзүү үчүн жана ортоңку катышуучунун связкасын бышыктоо үчүн убактылуу байлашта. Муну биздин элде (чыя) байлам деп коет. Мисалы: батинкебизди байлаганда да ушул байламды колдонобуз.

## 11. Барабан бирдиги

Барабан түйүнү эң жөнөкөй жана кеңири таралган аркан түйүндөрүнүн бири. Ал арканды же кабелди кармап, бекитүү зарыл болгон ар кандай кырдаалдарда колдонулат.

Барабан түйүнү аркандын же кабелдин учунда пайда болгон илмекке окшош. Сиз муну төмөнкүдөй кыла аласыз:

Аркандын учтарын алып, алардын бирин чыгарып, илмек кылып.

Төмөндөгү илмек аркылуу бош учун өткөрүңүз.

Илмекти тартыңыз жана илмекти түзгөн түйүндү бекемдеңиз.

Барабан түйүнү, мисалы, аскага чыгууда аркан же лентаны штативге же башка күчтүү нерсеге байлоо үчүн колдонулат. Ал ошондой эле узартуу же бириктирүү талап кылынганда аркан байлоо үчүн колдонулушу мүмкүн.

## Топографиялык карталарда аралыкты

### Жана карта масштабтарын аныктоо.

Топографиялык карталарда аралыкты аныктоодо картанын

масштабын билүү керек. Эгерде масштаб белгилүү болсо анда

масштабды изделип жаткан картадагы аралыкка көбөйтүү керек.

Мисалы: масштабы 1 смде 500 метр болгон картада аралыгы 5 см болгон картада аралыгы 5 см болгон эки пункттун чыныгы аралыгы изделүүдө деп алалы. Анда 500 метрди 5ке көбөйтөбүз, жана жыйынтыкта изделип жаткан эки пункттун чыныгы аралыгы 2500 метр же 2,5 км.

Эгерде картанын масштабы берилбесе андагы пункттардын чыныгы аралыгын аныктоого мүмкүн эмес. Ал эми картадагы эки пункттун чыныгы аралыгы берилсе, анда картанын масштабын аныктоого мүмкүн болт. Ал үчүн эки пункттун чыныгы аралыгын картадагы аралыгына бөлүү керек болот. Мисалы: картада аралыгы 10 см болгон эки пункттун чыныгы аралыгы 5 км болсун деп алсак, анда ал картанын масштабы 1 смде 500 метр же 1:50

000 болот. Биз, жогорудагы маселени аткарууда жогорудагы маселени аткарууда 5 кмди 10 смге бөлдүк ( $5 \text{ км} = 5000 \text{ метр} = 5000000 \text{ см}$ ).

Картадагы эки пункттун чыныгы аралыгы берилген учурда картанын масштабын аныктоого болот. Ал үчүн эки пункттун чыныгы аралыгын картадагы аралыгына бөлүү керек болот. Эгерде ал картанын сандуу масштабын аныктоо керек болсо, анда берилген маанилердин бирдиктерин бирдей көрсөткүчкө алып келебиз. мисалы, картада аралыгы 10 см болгон эки пункттун чыныгы аралыгы 15 км болсун десек, анда 15 кмди “сантиметрдик” бирдикке өзгөртүп алып, 10 смге бөлүү амалын аткаруубуз керек.  $15 \text{ км} = 1500000 \text{ см}$ ге барабар. Андан кийин  $1500000 \text{ см} : 10 \text{ см} = 150000$ . Жыйынтыкта, картанын масштабы 1:150000.

Масштабы берилбеген картанын масштабын аныктоонун дагы бир жолу-картадагы торчолорду колдонуу болуп саналат (эгерде картада торчолор болсо). Себеби картадагы ар бир торчонун чыныгы узундугу 1 кмге барабар. Анда, берилген картанын масштабын аныктоодо 1 кмтрди ал торчонун картадагы узундугуна бөлөбүз.

## Дарыядан өтүүнүн жолдору

Туристтик жүрүштөргө чыкканда сөзсүз дарыя жолугат андыктан дарыядан өтүүнүн жолдорун үйрөнү зарыл. Бизден Кыргызстанда кар мөнгүдөн куралган бийик жерден түшкөн дарыялар өтө көп аларга сарамжалду мамиле кылышыбыз керек. Ал бизден эле эмес бүткүл дүйнө жүзү боюнча көйгөй жаратууда. Дарыядан өтүүнүн эки жолу бар 1 сууну кечип өтүү. 2 Суунун үстү менен көпүрө же эки жака тартылып байланган жип аркылуу. Эгерде кичине дарыя болсо таштан ташка секирип өту жайырак акса дарыянын жай жеринен жылаңач кечип өту керек. Эгер суу шар жана ылай болсо суунун түбү көрүнбөйт ошондуктан узун таяктын жардамы менен старонка катары жип колдону зарыл. Бири үзүлүп кетсе бири кармап кала турган абалда. Ардайым жүрүшкө чыкканда жүрүштүн астына жана аягына күчтүрөгү шамдагайы тупуш керек. Эгер кечүү татаал болсо эң жакшысы эки жээке байланган аркан аркылуу өтү керек ал арканды эки жээке байлоо үчүн атайын системанын жардамы керек. Өтмөктөн өткөн адам аркандын ылдый жагында атайын негизги арканды карабий менен байлап өзүн таяктын жардамында өзү өтөт. Староковичный жип сөзсүз керек эгер жыгылып калса карап турган шериктери аркан менен жээке чыгырат. Эгерде үстүн койулбай турган суунун өтө ылдам агышы же дарыя чоң болсо жип аркылуу өтөбүз. Асман көпүрөнү орнотуу үчүн бир адам коопсуздук эрежелерди сактап жэктин арткы бетине өтөт бирок кээде өткөнгө болбой турган учурлар да болуп калат ал учурда адам суунун агымы менен жай аккан жерине барып ошол жерден өтүп кайра келип жипти даракка байлап экм жээктин байланыштыруучу көпүрөчө орнотот. Ак эки жиптен турган. Бири асты

жакта жиптен экинчиси үстүндө. Астыңкысында карабий жылат же айланып туруучу ролик ролик устүңкү менен астыңкы типтердин аралыгы 50-70 см болот үстүңкүсү страховычный аркан болот. Өтүүчү адам алдыңкы жипке асылат карабин же айланып тууручу бекитилет.

Бардык учурда дарыянын ортосуна барганда аркан салаңдап калат ошондуктан өтүүчү адамга жардамчы аркан байланат ал менен адамды жээке тартып алышат.

Көпүрөнү артка кайтаруу үчүн да атайын өзүнүн жиби болушу керек.

1. Өтмөктөн өтүүнү уюштуруунун алдынан ошол жээкти тыкыр байлап чыгуу керек суу агымынын күчүнүлдамдыгын эске алуу тереңдиги рельефинен Таянычтарды материалдарды туура тандоо.
2. Трукпанын мүмкүнчүлүгүн эске алуу менен өтмөктөн өтүү ыкмасын табуу.
3. Өтмөктөн өтүү ордун жана убактысын тандоо.
4. Өтмөктөн ылдый жакшы сакчыларды коюу 2-3 тажрыйбалуу чечкиндүү күчтүү спортсмендерден кандай гана кырдаал болбосун жардам бергендерден бирөө аларды страховка жип менен болсун.
5. Өтө татаал кырдаалда эки страховканы сөзсүз колдонуу керек.
6. Өтүп баштоонун алдынан сөзсүз текшерүү керек болот. Жиптердин абалын тууралыгын байланган бекитилген точкалардын турук туулугун.
7. Өтмөктөн биринчи болуп тажрыйбалуу альпинисти өткөрүү ал туура өтүү жолдорун көрсөтүп өтөт.
8. Өтмөктөн өтүүдө тоскоолдук беруучу туйундорду колдонууга болбойт.
9. Өтмөктөн өтүүдө 2 же андан ашык альпинистти өткөрүүгө тыюу салынат.
10. Асма өтмөктөн (көпүрөдө) рюкзакты, муз жаргычты ж.б буюумдарды өзүнчө өткөрүү зарыр.
11. Өткөрүүдө катарды жана тартипти сактоо керек.

Дарыядан кечип өтүү үчүн өзүнүн боюнан узун туяк жардамы менен өткөн жакшы. Таякты акылга карай өзүнөн өөдө жагына колоп (суунун агымына тоскоолдук жаратып) капталдап, майда кадам менен бут койгон жерди жакшылап тандап жүүрү зарыл.

## Саздан өтүүнүн ыкмалары

Саякатка чыкканда алдыбыздан сөзсүз саз чыгып калуусу мүмкүн. Саздан өтүүнүн бир кыйла ыкмалары бар. Эгерде саз кичине эле болсо ага таштарды тизип жип аркылуу өтсө болот. Эгерде саз чонураак аянтты ээлесе ага көңүл буруу менен этияттап ымаларды колдонуп өтүү зарыл. Саздан өтүп бара жатып шашылбоо керек. Ар кайсыл убакта (жаз, жай, күз, кыш) саздар өтүүгө мүмкүн эмес. Саздын үстү абдан алдамчы, кээде катуудай көрүнгөнү менен чындыгында саз адамдын салмагынан түшүп кетет. Саз тоолордун өрөөндөрүндө кезигет. Эгерде ал саздын суусу көрүнүп турса анда өтүүгө мүмкүн эмес. Эгерде суусу көрүнбөсө андан өтүүгө болот. Саздуу жерлерде өсүмдүктөрдүн өңү жап жашыл болот. Эгерде өтүү керек болсо ошол жердеги куураган дарактардын шактарынан шатыдай кылып курап эки же андан көп кылып жасап алып биринен өтүп экинчисин коюп алуу зарыл. Албетте сөзсүз жаныбызда жип болуу зарыл. Аны колдоно билүү керек. Саздан өтүп бара жатканда ар дайым жаныбызда узун таякча алып сазга салып көрүү керек. Бутту койбостон таякча менен текшерип көрүнүз. Астында түбү жок суу сактагыч болуп калышы да мүмкүн. Эгер Сактык чараларына көңүл бурбасаныз сазга оной эле батып каласыз. Мүмкүн болсо сазды айланып эле өткөн оң.

Саз-жер бетиндеги ашыкча нымдуу жерлер.

Ашыкча нымдын болушуан жана органикалык заттар чирибей жыйыла берип, жымкөңгө айланат. Топурактын саздануусунан же көлмөлөрдү чөп басуудан пайда болот. Газ алмашуунун начардыгынан саздар да органикалык кислоталар пайда болуп, саз өсүмдүктөрдүн өсүүсүнө шарт түзүлөт.

Саздуу жерлер жарым шардын мелүүн алкагынын токой зоонасында кеңири таралган. Саздын жалпы аянты 350 млн га, Кыргызстандагы саздуу жердин жалпы аянты болжол менен  $600_{\text{кл}}^2$  анын 95% түндүк кыргызстанда.

Саздар төмөнкү түрлөргө бөлүнөт. Ойондогу саздар (эвтров, өтмө саздар олиготроф) Саздардан казылып алынган чым көң жер семирткич, отун, курулуш материалдары ж.б. катары пайдаланылат; Баалуу химиялык продук алынат. Программалык энчилүү аттардын курамында да көп кездешет. Мисалы: Бел саз

(Кечети менен Ысык-Ата сууларынын арасында), Саз (Өзгөн районундагы суу) жана башка.

Мектеп жашындагы балдар жеткинчек (7ден 12 — 13 жашка чейин) жана өспүрүм (13 — 14төн 16—18 жашка чейин) болуп бөлүнөт. Бул мезгилдердин ар бири баланын өсүү өзгөчөлүктөрү менен айырмаланат. Баланын өсүшүнө жыныстык жетилүү мезгилинин, жашоо шартынын,

саламаттыгынын жана алган дене тарбиясынын мааниси чоң. Туура түзүлгөн күн тартиби жана спорт менен такай машыгуу баланын дене, күч жагынан жакшы жетилүүсүн камсыз кылат. Баланын кыймылы, эмгектенүүсү анын таяныч-кыймыл аппаратынын туура өсүшүнө байланыштуу болот. Баланын алы жетерлик жумушту дайыма жасоодо булчуңдарга кан көп келип, булчуң ткандарынын туура өсүп-өнүгүшүнө түрткү берет. Мектепке барган жеткинчектерде көп учурда омуртка тутумунун кыйшайышы байкалат, ал китеп капты дайыма бир колуна көтөрүп жүрүүдөн, кыйшайып басуудан, партада же столдо туура эмес отуруудан болот (Шилтеме: Келбет). Баланын төшөгүнүн өтө жумшак же түз эместигинен да омурткасы кыйшайышы ыктымал. Дем алуу органдарын машыктырууда таза абада көнүгүүлөрдү, дем алуу гимнастикаларын жасоо маанилүү.

Баланын жүрөк-кан тамыр системасы өтө чыдамкай жана ишкердүүлүгү менен айырмаланат. М. жана башкалардын кан пайда болуу системасы баланын өсүшүнө жараша өзгөрүп турат. Жашы чоңойгон сайын кандагы эритроциттер жана гемоглобин азаят, лейкоциттер да ушундай өзгөрүүгө дуушар болот (Шилтеме: Кан, Кан пайда болуу). Баланын организминин күч жана нерв-психикалык жагынан ылдам өсүүсү, маанилүү функцияларды жөнгө салуучу нерв системасынын өнүгүүсү баланын организмин чөйрө менен байланыштырат, балдарды эмгекке үйрөтүүгө мүмкүндүк ачат. Балдардын зат алмашуусунун өзгөчөлүгү бар. Өнүгүп-өсүп жаткан организм сарптаган энергия үзгүлтүксүз толукталып турушун жана орган менен ткандардын калыптануусуна керектүү заттардын келип туруусун талап кылат. Баланын организми (ач карын 20° температурада) нормалдуу зат алмашууну камсыз кылуу үчүн чоң кишилерге караганда көбүрөөк калория керектейт: баланын 1 кг салмагына 44 ккал. талап кылынса, чоң кишиге 23 ккал. гана керек. Баланын ден соолугун сактоо жана чындоодо аны гигиеналык көнүмдөргө үйрөтүүнүн мааниси чоң. Бала эртең менен, жатарда жуунуп, тишин тазалаганга, эшиктен келгенде, тамактанарда колун жууганга үйрөнүүсү зарыл.

Баланын бөлмөсүн күнүгө жууп, андагы буюмдарды ным чүпүрөк менен сүртүп, желдетип, шейшебин тез-тез алмаштырып туруу керек. Баланын мектепке баруусу анын турмушундагы олуттуу өзгөрүү болуп саналат. Педагогдор менен ата-эне мүмкүн болушунча балага жардам берип, кыйынчылыкты жеңүүсүнө көмөктөшүүгө милдеттүү. Окуучунун акыл эмгегиндеги күн Тартибинин бузулушу ага терс таасир тийгизет. Окуу материалдарынын ашкере көптүгү, күн тартибинин жоктугу, маалында эс албоо, күч эмгеги менен алектенбөө, аз кыймылдоо окуучунун нерв системасын бошондотуп, организмди чарчап-чаалыгууга жана алсызданууга

дуушар кылат, ар кандай инфекцияларга чыдамсыз болушат. Окуучунун сабак даярдай турган орду ыңгайлуу болушу керек.

Баланын мебели анын жашына жана боюна ылайык келиши керек. Бала сабак даярдап жатканда ага көз салуу зарыл: бүкүрөйбөй түз олтуруп, стол менен көздүн аралыгы 30 — 35 см болууга тийиш. Столго жарык сол жактан тийип, стол үстүндөгү чырактын жарыгы баланын көзүн уялтпагандай болуусу керек. Жарыктын туура эмес тийүүсү, стол менен отургучтун өтө бийик же жапыз болушу баланын келбетин, көзүн бузат. Сабак даярдоону адегенде жазуу ишинен баштаган оң, андан кийин окуу көнүгүүлөрүн бышыктоо керек. Алгач анча оор эмес сабакты, анан оорураагын, аягында эң жеңил даярдоо туура. Организмдин ишке жөндөмдүүлүгүн жакшы эс алуу, айрыкча уйку гана калыбына келтирет. 7 —10 жаштагы балдар 10—10,5 саат укташы керек. Эгер алар азыраак (7—8 саат) уктаса, ишке жөндөмдүүлүгү 30%ке төмөндөйт.

Кээде мектеп окуучулары үй тапшырмаларынан тышкары музыкага көнүгөт, китеп окуйт, чет тил үйрөнөт, кино, телеберүүлөрдү көрөт. Мындан алар өтө чарчап, начар укайт, уйкусу канбайт. Дайыма уйку канбоодон, акыл эмгегинен чарчап чаалыгуудан ачуулуу, орой, унутчаак боло баштайт. Жатып алып китеп окуу көздү гана бузбастан, уйкуну да качырат. Окуучулардын таза абада ойноосун туура уюштуруу зарыл. Айрыкча мектептен келгенден кийин 1 —1,5 саат ойноп, анан сабак даярдоого киришсе болот. Өтө чарчатуучу оюндарды (коньки, лыжа тебүү, футбол ойноо) аз ойнотуу керек.

Дем алыш күндөрүндө бала уйкусун кандыруусу, экскурсия, жүрүшкө чыгуу, спорт менен машыгуусу пайдалуу. Баланы тарбиялоодо анын айланасындагылардын таасири маанилүү. Айрыкча ата-эне балага үлгү болуулары зарыл. Баланы тарбиялоодо анын жеке өзгөчөлүгү эске алынууга тийиш. Тамактануу.

Мектеп окуучусун туура тамактандыруу анын күч жана нерв - психикалык жагынан өсүшүндө мааниси зор. Бала тамак-аштан ткандарды түзүүчү заттарды — белокторду, майларды, углеводдорду, минерал туздарды, витаминдерди алууга тийиш. Белок ар бир тирүү клетканын составына кирүүчү негизги курулуш материалы болуп саналат (Шилтеме: Белоктор). Белок жетишпегенден бала алсызданат, арыктайт, кеч жетилет, көп ооруйт. Айрыкча сүт жана сүт азыктарынын, эт, балык, жумуртка белоктору пайдалуу. Белокту жашылча жакшы сиңирет ошондуктан эт жана балык



тамактарга жашылча кошуп берүү туура. Майлар жана углеводдор энергиянын булагы болуп саналат. Май тамактын даамын жакшыртып, ток болот.

Бирок өтө көп жегенден, айрыкча малдын майынан зат алмашуу бузулуп, семирип кетүү мүмкүн. Углеводду (ундан жасалган тамак-аш) көп жеген бала борпоң, өңү кубарып, алсыз, оорукчан болот. Балдар минерал тузду жетишерлик алуусу керек (Шилтеме: Минерал заттар). Ошондой эле витамин жетишпегенден да бала чатак болуп, тез чарчайт, ишке жөндөмдүүлүгү төмөндөп, көп ооруйт (Шилтеме: Витамин жетишсиздиги). Де не тарбия жана денени чыңдоо ошондой Мектеп жашындагы жеткинчек балдарга дене тарбия мамлекеттик программа боюнча жашына ылайык жүргүзүлөт. Ата-эне баланын дене тарбиясына активдүү жардамдашуулары керек. Окуучу күн сайын эртең менен зарядка жасоого тийиш. Жеткинчек бала үчүн спорт оюндарына окшош кыймылдуу оюндар сунуш кылынат. Спорттун түрлөрү (Шилтеме: Акробатика, Баскетбол, Волейбол, Коньки спорту, Жеңил атлетика, Лыжа спорту) менен окуучулар ар кандай куракта машыга башташат.

## Кышкы туризмди уюштуруу

### 1. УЮШТУРУУЧУЛАРГА ЖАНА ЖАШ ЖЕТЕКЧИЛЕРГЕ

Биринчи суук келип, жука ак кар күзгү ылайдын бетин каптаган кезде мектеп аянтчалары, короолор менен скверлер, шаардын парктары жана жаныдан эле суу жиберилген муз тебүүчү жайлар жандана баштайт. Бардык жерде балдардын дуулдаган кубанычтуу топтору, бардык жерде балдардын шайыр добуштары угулат. Андан эки жума өтүп, чункурлар карга толуп, чепту кар бекем басып калган кезде лыжалык спорттун сонундугун билген балдар өзүлөрүнүн лыжасынын биринчи изин түшүрөт. Өткөн жылы балдар байгесин алууга лыжа менен жарышуу мелдешине чыгышкан, ошондон тартып алар өзүлөрүн кумарлуу спортсмен деп санашат. Мына азыр өзүлөрүнүн көксөгөн лыжа тоосуна чыгардан мурда, биринен-бири артта калбоого тырышы, келечектеги чемпиондор лыжа менен жылып жөнөшөт. Балдар үчүн сыйгаланып тез жылуудан кызыктуураак эмне бар? Жаш лыжачыга, өзүнө канат өсүп чыккандай, ак кар баскан капталдар дал өзүн көздөй учуп келе жаткансып көрүнүп, көздөн жаш чыгара шамал уруп турат. Башка жакты карасаң эле жыгылдың, лыжага тура албай каласың. Бирок, мына азыр бийик кап- талдар артта калып, күчтөрүнө ишенген жаш лыжачыны жеништин кубанычтуу сезими өз кучагына алат.

Кыймылын токтотуучу чарчоого каршы өчөшүп, лыжалык жарыштагы максатына жетишүүгө- дарактардын ары жагындагы көрүнгөн мара желегин көздөй ал уламдан-улам илгерилеп ушундай сезим пайда болгон эмеспи.

Дагы бир күчтөнүп, жана дагы бир нече жолу чымырканып кеңири арыштаса эле, маранын желеги артта калып, арбыган, кубанычтын сезими көкүрөгүнө толуп- максатына жетип, марадан өтүп кеткен болот.

Муз тепчу аянтчадачы? Башка жерде ушундагыдай кеңири арыш жайып жылгаяктап кумарыңды кандыра аласыңбы? Коньки менен турууга үйрөнүп алып, дагы амалдуу максаттарды - бурулуу жасап, башка балдардан озуп кетип, күүлөнүп чуркап келе жатып «тез бурулуу», хоккей ойноп жаткан женишке ээ болуу максаттары пайда болот.

Лыжа, коньки, муз үстүндөгү хоккей балдарды кызыктырат, дене күчүн көп жумшоону талал кылган туруктуу, кайраттуу аракеттерге балдарды умтултат. Чын- дыгында эле кышкы спорттун кызыктуулугунан улам балдарды лыжа, коньки жана хоккей спортуна тартуу кыйын эмес. Эгерде бул иштер уюмдашкан түрдө жүр- гүзүлсө, мектеп окуучулары тартипти сактаса, сабактарын ак ниети менен даярдашса, алар саламаттык учун, достукту чындоо учун спорттун маанисин түшүнө турган болсо, анда окуучулар бара - бара советтик ар бир окуучулардын алдына келе турган улуу, зор максаттарды көздөй дайыма максаттуу, тырышып, туруктуу аракет кылуу адатына конуп алышат.

## **2. ҮЙРӨТҮҮ ҮЧҮН ОРУН ДАЯРДОО**

Балдарды конькиде тез чуркоого көнүктүрүү мектептик муз тебүүчү аянттарда өткөрүү жакшыраак болот. Эгерде мектептик айланасында муз тебүүчү жайды уюш- турууга мүмкүндүк болбосо, анда жакын жердеги короолорду карап чыгууга туура келет. Мүмкүн ал короолордун арасынан жетишерлик ачык аянт табылып калат. Аянтчаны даярдоо жана муз тебүүчү жайга суу жиберүү ишине мектептин бардык окуучуларын тартуу керек. Балдарды өзү иш жүзүндө: «Жылгаякты жакшы көрсөң, чананды сүйрөй жүр» деген орустун макалында айтылгандай үйрөнүшсүн.

### **Муз тепкич жайга сууну кантип жибереш керек?**

Суук түшөрдөн мурда, жер тоңо электе, ишембилик уюштургула да, ал жайга суу жибере турган аянтчаны даярдагыла. Аянтчаны канчалык жакшы даярдаган бол- соңор, ага суу жиберуу да ошончолук жеңил болуп, муздун тоңушу ошончолук жакшы болот.

Баарынан мурда участокту жакшылап тегиздегиле: дөң жерлерин күрөк менен казып ыргытып, ой жерлерине топурак толтургула. Эгерде участок жантайыңкы болсо, анда дөмпөгүрөөк келген жерлерин казып оюп, жапыз чункурайган жерлерин толтуруу керек.

Аянтчаны тегиздегенден кийин ал жерди, айрыкча жаңы ыргытылып таштаган топурактарды жакшылап таптоо керек. Жер тапталып калгандан үч-

төрт күн өт-көндөн кийин чуңкур болуп калган жерлерине дагы топурак ыргытып таштап, анын бетин кайрадан жакшылап таптап салуу керек.

Тегиз болбогон участкату суу жиберүүгө даярдоо бир кыйла иштерди талап кылат. Бирок да, балдардын ишин жакшылап уюштурган кезде бул ишти тез эле бүтүрүүгө болот. Эгерде мектеп окуучулары бул ишке бардыгы бир кишидей болуп катыша турган болсо, анда бир-эки күндүн ичинде эле аянтча бүт даярдалып калат.

Бул иштер учун жыйырмадан ашык күрөк, беш-алты таптагыч, 3-5 темир тырмоок, 3-5 замбил, 4\_6 шыпыргы керек. Эгерде аянтчаны толтуруп тегиздөөгө туура келсе, анда аянтчанын дөң жеринен ой жерине топуракты ыргытуу керек, бул учурда кол араба (5-8 даана) жана таптагыч керек болот.

Ишембилик өткөргөн кезде балдар эки-үч сменага бөлүнөт жана кезектешип алып ар бир смена 15-20 минутадан иштейт. Эс алып бүткөндөн кийин кезеги келген смена кайра ишке киришет, ошентип бүгүнкү күнгө белгиленген иштин бардыгы орундалмайынча иштей берүүлөрү тийиш. Ишти мына ушундай уюштурган кезде эч кимиси чарчабайт да, ар бири өзүнүн сменасында мүмкүн болушунча көп иштерди аткарууга тырышып, бардыгы тез иштейт.

Аянтчанын үстүңкү бети даярдалгандан кийин келечектеги боло турган муз тепкич жайдын чеги белгиленет да, анын жээгине бийиктиги 15--20 сантиметр келген топурактан кыр жасалат. Бул топурак кырлар суу жиберген кезде аны тосуп калат, андыктан ал кырларды күрөк менен же жеңил таптагыч менен жакшылап таптап коюу керек. Муз тепкич жайдын чегинин сырт жагында туурасы 2 метр келген ээн жер калтыруу керек. Бул жерге кышанда муз тепкичти тазалаган кезде кар ыргытылып ташталат. Муз тепкич жайга суу жиберүүгө алдын ала даярдануу керек. Эгерде аянттын өзүнө же ага жакын жердеги мектеп имаратында водопровод жүргүзүлгөн болсо, анда түтүк менен жиберүүнү пайдаланууга болот. Бул суу жиберүүнүн эң эле ыңгайлуу жана жеңил жолу болот. Бирок бардык убактарда эле аянтчада водопровод боло бербейт. Бул учурда атайын аспаптарды: чаканы, бак сугаруучу элгектүү чакаларды, чана менен тартып келүүчү челектерди, чанага сүйрөөчү сепкичтери бар челектерди даярдоого туура келет (1-сүрөт). Суу жиберердин алдында аянтчаны жакшылап шыпырып, ал эми кар жаап калган болсо, аны күрөп ыргытып таштоо керек. Ыпыр-сыпырлуу аянтчага суу жиберүү керек эмес, анткени, ал ыпыр-сыпырлар сууга калкып чыгып муз менен кошо тоңуп калат.

Эгерде аянтты жакшылап даярдаганга карабастан, ал аянтта ойдун жерлери кезиге турган болсо, ал жерлерди кар (бир аз суу куюп) толтуруп таптап коюу керек. Андан кийин суу жиберүүгө болот. Адегенде, аянттын топурактарынын үстүнө жана аны курчап турган толугураак кырларга азыпаак суу каптатуу керек. Аянтка суу жиберүүнү адегенде аянттын бир

жагынан баштап, бара-бара башка жагына өтүү менен бардыгына суу жное-рип, участоктун суу куюлбаган жери калбагыдай кылыш уюштуруу керек, Бир жерге сууну коп куя берууго жа- рабаит, анткени, суу топуракка сиңип кетет да, муз көндөй пайда болуп, аны талкалап жана кайрадан суу жиберүүгө туура келет. Биринчи жолу суу жиберилгенден кимин аянттын ус-тунку бетинде жана топурак кырларында жука муз пай-да болот да, аянтча абдан кенири келген жалпак муз. ваннасына айланат. Эми суу жиберүүнү кылдаттык менен иштөө керек. Дароо эле көп суу жайылтууга болбойт. Музду улам жука катмар менен көбөйтө тургандай кылып бара-бара калындата баштоо керек. Мына ошондо гана ал муз те-гиз жана жылмакай болот. Муздун калындыгы 10-12 сантиметрге жеткенден кийин чуркай турган жолду белгилеп, хоккей ш. б. оюндарын уюштуруу үчүн арналган аянтчалардын чегин белгилегеп чыгуу керек. Сызыкты көк боёк же кандайдыр бир ачык боёктор менен белгилеп баарынан жакшыраак болот. Муз тебилүүчү жайдын бетин белгилеп чыккандан кийин дагы бир жолу суу жиберилет, ошондо чуркай турган жолдун жана аянтчанын ачык көрүнгөн сызыктарынын чеги 3- 4 сантиметр келген калындыктагы муз менен капталып калат. Мектеп алдындагы муз тепкич жайда электр жарыгы орнотулган болсо жакшы болоор эле. Бул электр жарыгын жүргүзүүгө мектепти шефке алган уюм жана мектептин администрациясы жардам берет. Муз тепкич даяр болду! Эми бул жай дайыма жарактуу түрдө сакталышына көз салуу керек. Кээ бир мектептерде көз салып туруу максатында ар бир күнү де-журный класс дайындалат. Кар көп жаап койгондо балдардын бардыгы муз тепкич жайды тазалап чыгуулары тийиш. Балдар ынтымактуу түрдө иштеген кезде кар ка- лын жаап салган учурда да, мектеп окуучулары аянтты 2-3 сааттын ичинде тазалап салыша алат. Муз тепкич жайды тазалап туруу учун атайын курал- жарактар керек болот. Бул учун баарынан мурда калың фонерадан же жука тактайдан жазы сүргүчтөр жаса-лып, анын учтарына калай темир каптап коюу керек. Ал жазы сүргүчтөрдү ар түрдүү өлчөмдөрдө (энин 50 дөн 100 сантиметрге чейин) жасоого мүкүн. Кенже балдар кичирээк, өспүрүм балдар чоңураак жана оорураак сүргүчтор менен иштешет. Бул иште эки же үч бала кошулуп иштей тургандай эки үч чоң сүргүч жасоого болот. Андан башка, муздун үстүндөгү одуракай жерлерин жонуп алуу учун темир калактар, муз тебүүчү жайды шыпыруу учун шыпыргылар, карды ташып кетүү үчүн чоң ящик орнотулган чаналар, карды ыргытып таштоо үчүн кадимки эле жыгач же жазы темир күрөктөр керек болот. Коньки тепкендеги калганмуз сыныктары болбосу үчүн муз тебүүчү жайды күн сайын шыпырып туруу зарыл. Эгерде муздун үстү жарылып кетсе, ал жарыкты сөзсүз оңдоп таштоо керек, антпесе, коньки тепкен учурда коньки урунуп бала жыгылып, айрым учурларда алар майып болуп калууга мүмкүн. Муздун жаракасын нымдуу кар менен нык толтуруп, бекем таптап салат. Жаракаларды бутөп, жана музду шыпырып чыккандан кийин муз тепкич аянтка сууну жука жайпатуу керек.

Муз тепкич аянтка суу жиберүү жөнүндө физкультуранын мектептик коллективинин, окуучулардын жыйналышында аңгемелешип, дене тарбия мугалими менен кеңешүү керек. Мында ачык- айкын планы: бул үчүн кандай аспаптар жана аны кайдан табуу керектиги, муз тебүүчү жайга электр жарыгын жүргүзүү керекпи жана бул үчүн эмнелер талап кылынат. муз тебүүчү жайга суу маосу мала алы генлоо ооонча балдарды кандаича уюштуруу керек, муз тебуучу аянт- ты кайсы мөөнөткө даярдоо жана качан суу жиберүү керек; коллективдин советинин мүчөлөрүнүн кимиси иштин кайсы түрүнө жооптуу болушу белгиленип чыгылат. Иштин ачык-айкын планы белгиленгенден кийин аны мектептин педагогикалык советинин талкуусуна койгула. Эгерде окуучулар ишке олуттуу түрдө киришип, чындыгында эле иш жүзүнө ашырууга боло турган жана жакшы даярдалган сунуштарды киргизе турган болсо, анда мектептин администрациясы менен педагогикалык совет дайыма өздөрүнүн окуучуларына жардам берет. Эгерде муз тебүүчү жайды короодо жасалгалоого туура келсе, анда жардам үчүн үй башкаруучулары менен ата-энелерге кайрылууга туура келет. Балдар үчүн жакшы дем алууну уюштуруунун маанисин ата-энелерге түшүндүрүүнү мектептин педагогикалык советинен өтүнгүлө. Ата-энелердин класс боюнча жыйналыштарында мугалимдер жана өспүрүм физкультурник окуучулар камсыз короодо муз тепкич жай уюштурула тургандыгын жана мектеп окуучулары менен ал жерлерде спорттук кандай иштер жүргүзүлө тургандыгын ата-энелерге айтып берүүлөрү тийиш. Балдардын көңүлдүү жана пайдалуу дем алышын уюштуруу ишинде мектепке жардам берүүнү каалаган адамдар ата-энелердин арасынан та- была тургандыгы да шексиз. короонун же мектеп алдындагы участкан өлчөмүнө жараша муз тепкич жайдын узундугу жана эни боюнча ар кандай формада болушу мүмкүн. Эгерде участок чон болсо, анда муз тепкич жайдын ортосуна хоккей ойноо учун эки аянтчаны жасалгалагыла. Ошол аянтчаларды тегерегине жугуро турган жол салынат. Жугуро турган жолдун кайрылыш жерлеринде коньки тебууну жаныдан үйрөнө баштаган окуучулар үчүн атанын кичинекей эки аянтча тузулат. Мектеп алдында же кандайдыр бир уйлордун короосуна муз тепкич жайды жасалгалаганда эн кичинекей 1-11 класстын окуучулары, аны менен катар мектепке чейинки балдар жөнүндө кам көрүүнү унутпагыла. Бул үчүн, жүгүрө турган жолдун сыртына өзүнчө кичинекей муз аянтчасын уюштургула, ошол аянтчанын жанына муз дөбө жана чана тебүү үчүн жол жасап бергиле. Музда жана муз дөбөдөгү майда балдардын оюндарына жетекчилик кылууну ата-энелер жана өспүрүм окуучулар өздөрү колго алат. Эгерде участка бакдарактар болсо, анда жүгүрө турган жолду ал бактын аллеясы боюнча жасоо керек. Бактагы кичинекей волейбол аянтчасы хоккей ойноо үчүн пайдаланылат. Бир сөз менен айтканда, өзүңөрдө болгон мүмкүнчүлүктөргө жараша иштоо керек. Муз тебүүчү жайда жүгүрө турган жолду белгилөө, аянтчаны жана хоккей ойноо үчүн дарбазаны куруу, таякчаларды даярдоо ж. б. жөнүндө коньки тебүү спорту, шайба жана топ менен хоккей оюндарына арналган главаларда айтылган. Лыжалык спорттун ишин жүргүзүү учун, шаардын чет-жакаларына жакын жана шаардык

парктарга жакыныраак жайланышкан мектептерде лыжа сактай турган жерди уюштуруп, лыжа жана лыжа тебүүдө кие турган ботинкаларды сатып алуу зарыл. Мектепке жакын дөң жерлерде лыжа менен секирүү үчүн анчалык бийик эмес трамплиндерди куруп, ал эми токойдо же паркта кар түшкөнгө чейин эле жерге терең казык кагып, старт менен маранын жака көнүгүүлөрдү, мелдеш-терди өткөрүү үчүн аралык дистанциялардын кайрылыштарын белгилеп койсо жакшы болор эле. Бул жөнүндө «лыжа спорту» деген главада толук айтылган.

### **3. ОЮНГА КАТЫШУУЧУЛАРГА КОЮЛГАН ТАЛАПТАР ЖАНА АЛАРДЫ ТОПТОРГО БӨЛҮШТҮРҮҮ.**

Врач тарабынан каралып, врач караган окуучуларга спорт иштерине жана мелдештерге катышууга уруксат берилет. Врачтын уруксатысыз мелдештерге катышууга балдарга уруксат бербегиле. Саламаттыгы начар болгон кээ бир окуучулар спорт ишине катышууга жарабайт. Бирок ден соолугу мыкты окуучулар да этият болуулары керек. Ден соолугу мыкты балдар азыраак сыркоолой калып, анан эртерээк коньки жана лыжа тебүү ишине катыша алат, анын натыйжасында өздөрүнүн саламатчылыгына чоң зыян келтирген учурлар да болгон. Эгерде алар врачтар менен аңгемелешип, жана бир нече күнгө токтоп турган болсо, анда ушуга окшогон кайгылуу учурлар болбос эле. Айрым балдар эң кызыктуу жана көңүл ачарлык иштер боло тургандыгын билгенде өзүлөрүнүн саламаттыгы начар экендигин өзүнөн улуулардан жашырат. Ошондуктан жакында эле ооруп айыккан, анын үстүнө спорт ишине катышууга врач тыюу салган окуучулардын силердин ишке кошулуп кетпөө жагып байкоо керек. Кээ бир убактарда балдар спорт ишине кызыгып кетип, үйдөгү сабактарын аткарбай коюп, начар бааларды алып калышат. Ошондуктан силердин тобуңардагы балдардын сабакка жетишүүлөрүнө көңүл бургула, кимдир бирөө сабагынан эки деген бааны алып калган болсо, анда ошол окуучу менен аңгемелешип көргүлө, тез аранын ичинде ал баасын ондоону сунуш кылгыла жана кимде-ким начар окуса, ал спорт ишине катыштырылбай тургандыгын эскерткиле. Эгерде бул эскертүүгө карабастан, окуучу сабакка жетишүүсүн төмөндөтө бере турган болсо, анда ал окуучу сабагынан жетишкенге че-йин спорт ишине катыштырылбайт. Ишке катышуу үчүн балдар командага (ар бир командада 15 кишиден ашык болбоо керек) бөлүнөт. Команда өзүнө, иште жана мелдештерде тартипке көз салып тура турган капитанды шайлап алат. Команда бирдей жаштагы балдардан түзүлөт, ал эми бир эле класстан түзүлсө жакшы болот. Мисалы, 3, 4, 5, 6, 7 жана 8 класстардын баарында лыжачылардын жана коньки тебүүчүлөрдүн командасын, хоккей ойноочулардын командасын уюштурса жакшы болот. Ар бир класста бир гана эмес, эки-үч команданы уюштуруу баарынан жакшы. Биринчи командага абдан даярдыгы бар жана ден соолугу жакшы балдар, ал эми экинчи жана үчүнчү командаларга күч жагынан жогоркулардан начарыраак балдар болушу керек.

Иштерди ар бир команда менен айрым-айрым же бир курактагы жашта болгондорду эки-үч команданы бир топко бириктирип жүргүзүүгө да мүмкүн. Кичи топко 9 - 10 жаштагы (3-4-класстын) балдар, ортоңку топко 11-12 жаштагы (5-6-класстын) балдар, ал эми улуу топко 13--14 жаштагы (7-8-класстын) балдар кирет. Хоккей ойноо боюнча топ бир же эки командадан түзүлөт. Конькиде ылдам тебүү боюнча уюштурулган оюн бир-төрт команда кошулган топ менен жүргүзүлөт, мында катышуучулардын коньки тебүүгө даярдыгы бирдей болбошу да мүмкүн. Бир кыйла алыс аралыктарды өтүүгө байланыштуу болгон лыжа спортуна ден соолугу начар баладар соо мыты балдардан калып калышат, ошондуктан топко балдарды лыжа спортуна даярдыгы боюнча тандап алуу зарыл. Эркек балдар менен кыздар коньки тебүү спортунда жаштарына карабастан бардык топтогулар чогуу ойной алышат; лыжалык спортто кичи топ менен чогуу катышат; хоккей ойноого жалаң гана ортоңку (11-12 жаштагы) топ жана старший (13- 14 жаштагы) топтор катышат. Кичи топтун балдары хоккей секциясына катышып, коньки менен жүгүрүүнү үйрөнүшөт, хоккей ойноого даярдай турган оюндарды ойношот. Ар бир активист-физкультурник спорттун бир түрү боюнча балдар тобунун ишине жетекчилик кылат. Жетекчинин тажрыйбасы канчалык аз болсо, ал жетекчилик кылган топ да (10- 12 бала) кичирээк болушу тийиш. Оюндарда команданын капитандары жетекчинин биринчи жардамчысы болуу менен катар ал жетекчинин буйруктарын сөзсүз аткарууга тийиш.

Спорттун кышкы түрлөрү боюнча оюндарды окуучулардын убактарын артык албагыдай кылып уюштурулушу керек. Биринчи сменадагы окуучулар үчүн спортту сабак буткөндөн кийин, ал эми экинчи сменадагы окуучулар үчүн эртең менен өткөрүү керек.

#### **4.ОЮН ҮЙРӨТҮҮНҮ КАНТИП ӨТКӨРҮҮ КЕРЕК?**

Сабактын узактыгы. Кыш спорттун ар кандай секциясында оюнду үйрөтүү сабак формасында өткөрүөт. Ар бир сабактын узактыгы окуучулардын даярдыгына жана жаштарына, ошону менен катар балдардын өзү катышып жаткан спорттун түрүнө жараша болот. Орто эсеп менен алганда 9- 10 жаштагы балдар үчүн сабактын узактыгы 60 минутадан ашпоого, 10- 12 жаштагы балдар үчүн 90 минутадан жана 13- 14 жаштагы балдар үчүн 120 минутадан ашоого тийиш. Бирок айрым учурларда ушул белгиленген убакытты бузууга да болот. Мисалы, эгерде балдар лыжалык жүрүшкө же жөнөкөй эле лыжалык сейилдикке чыгып, жолдо шашылбай жай арым менен жүрө турган болсо, анда катышуучулардын даярдыгы жакшы болгон кезде мындай узактыгы 9-10 жаштагы балдар учун 2 саатка, 11-12 жаштагылар үчүн 3 саатка жана 13\_ :14 жаштагылар үчүн 4-6 саатка чейин узартылыш мүмкүн. Абанын температурасы - 15° Ц болуп, ошондой эле катуу шамал согуп (секундасына 6 метр ылдамдыкта), же кар борошолоп жаап турган кезде үйрөнүү өткөрөлбөйт. Үйрөнүүнүн милдети. Бул үйрөнүүдө эмнени өздөштүрүү керек экендиги катышуучулардын баарына жана баарынан мурда жетекчиге абдан ачык жана түшүнүктүү болушу керек. Ачык жана

конкреттүү максатты койбой туруп, спорт техникасын үрөнүүгө жана аны өздөштүрүүгө мүмкүн эмес. Ошондуктан, ар бир оюн үйрөнүүнүн алдында жетекчи балдарга эмнени үйрөтө тургандыгын, ал балдарга ыктардын кандайча жаңы түрлөрүн көрсөтүп, аларга түшүндүрө тургандыгын, жана да өтүлгөндөрдүн эмнелерин кайталоо керектигин ойлонуу керек. Үйрөнүүнүн ачык-айкын милдеттери, ошол балдардын өзүнүн канчалык даярдыгына жана алардын эмнелерин жасап, эмнелерди биле тургандыгына байланыштуу болот. Мисалы, лыжа спортуна биринчи жолу катышкан топ болсо, анда биринчи үйрөнүүдөгү башкы милдет балдарды таяксыз жылгаяхтап ири кадам шилтешке үйрөтүү болот. Мунун тескерисинче айрым учурда, даярдыгы бар лыжачылар үчүн лыжалык техниканын татаалыраак амалдарын, мисалы: лыжа менен тоодон ылдый түшүп келаткан белгилүү бир амал менен бурулуу техникасын өздөштүрүү милдети коюлат. Келерки үйрөнүүдө кандай ыктарды үйрөнө тургандыгын, мына ушул ыктарда техниканын кандайча эле. менттерин өздөштүрүү керек экендигин ар бир окуучу көз алдына ачык-айкын элестетип турушу керек. Ошондуктан үйрөнүү башталарда жетекчи ушул сабактын негизги милдетин балдарга түшүндүрөт. Түшүндүрүү жана көрсөтүү - спорт техникасына үйрөтүүнүн негизги жолу. Балдарды лыжа менен жүрүүнүн, коньки менен жүтүрүүнүн, хоккей ойноонун жаңы ыктарын үйрөтөөрдө жетекчи баарынан мурда ошолук тардын кандайча аткарыла тургандыгын балдарга көрсөтүп берет жана түшүндүрөт. Бул көрсөтүүлөрдүн бардыгы алгачкы учурларда, ал балдар ушул ыктардын иштелишин жалпы элестетип калсын үчүн ал ыкты кадимки эле ылдамдык менен иштеп көрсөтүү керек. Бирок, бул да алар учун аздык кылат. Балдар кыймылдын ар бир айрым бөлүктөрүн абайлап, ошол ыкты аткарган убакта, эмнеге айрыкча көңүл бурууну калсын учун ошол көнүгүнү кайра жай иштеп көрсөтүп, жана түшүндүрө баруу керек. Мисалы, хоккейдин иймеги менен топту урууну жай гана көрсөтүп берүү керек. Балдар ошол кыймылды алдынан жана туура жагынан көрсүнүүсү үчүн аны, бир канча жолу кайталап көрсөтүп берүүгө туура келет. Мисалы, сыйгаланып бара жаткан лыжа кадамын алды жактан короткон кезде, адамдын денеси алга карай шилтелген бут жакка кандайча оогондугун жана бүткүл дененин салмагы буттарга кандайча жана алмашыла тургандыгын окуучулары корот; ал эми каптал жактан корунгон кезде ылдый көздөй шилтелген бут канчалык бүгүлө тургандыгын, экинчи буту менен кандайча туртку бере тургандыгын ж. б. балдар көрүп турушат. Жетекчи көрсөтүнүнүн алдында кыймылдын кандай деталына балдардын көңүлүн бура тургандыгын, бардык ыктарды аткаруу техникасын бузбастан ал деталды кан- дайча түшүнүтүү көрсөтө тургандыгын, ушул кыймыл ды кайсы тарапка коюу керек экендигин, көрсөтүүсүн кандайча кыскараак жана ачыгыраак кылып тушунду- руу менен кошо жургуз тургандыгын озу абдан ачык белгилеп алууга тийиш. Кыймылдым техникасын оздоштуруу учуи конугуу ат- карыла турган шарттын мааниси болот. Мына ошондук-ган, ыктардын алгачкы оздоштурулушун женилдете турган ошондой шартты тандоону дайыма ойлонуу ке- рек, мисалы, балдарды лыжа мепен журууго уйротуп



затып, жакшы тапалган, энкейнш келген лыжа тебуучу орунду тандап алуу керек: анткени, ошондой жерде жургон кезде таяк менен таянып жеңил куулонуп кетууго болот. Хоккейчилер билиши учун зарыл болуп эсептелген коньки менен секирууну уйронууго киришкен кезде адегенде окуучуларга катуу тоскоолдон эмес, жумшак кар кырдалып калган жерлерден секирип өтүүнү сунуш кылуу керек. Коньки менен тез журууну уйреткон кезде жолду кеңдигин эки метрден ашырбай карды кырдап же гродки менен белгилеп коюп, ошол чектен чыкпоону балдарга айтуу керек. Мына ушул коньки менен жүгүрүүчү аштарды туура жакты көздөй кетпестен алды карай жугурууго уйротот. Жай, тез, ычамдап яткаруу. Ар кандай жаны ыкты эч бир ката кетирстен туруп тез атып абдан эле ыкчам орундатууга мумкун эмес. Конүгүүнү жайыраак орундаткан кезде балдар оздорунун кыймылын контролдоп, ал кыймылдарынын туура аткарылышын байкоо оңой болот. Ошондуктан ар кандай ыктарды биринчи жолу аткарууга киришкен кезде балдар ал кыймылдарды шашпастан аткаруу керек экендигин балдардан талап кылуу керек. Ыкты өздөштүрүшүнө жараша аны аткаруунун ылдамдыгы бара-бара арбытылат. Бир орунда туруп, басып, чуркам аткаруу. Коп конүгүүлөрдү адегенде бир орунда туруп, андан кийин кадамдап басып жана эң акырында жүгүрүп үйрөнүү пайдалуу болот. Бул эреже айрыкча хоккей оюнун ойноо техникасын уйронүүдө өзгөчө маанилүү. Бул оюнда, дайыма таяк менен топту уруу жана аны токтотуу, адегенде бир орунда туруп, андан кийин коньки менен жайыраак сыйгаланып жүрүп, эң акырында тез жугуруп аткарылат. Жөнөкөй көнугуудон татаал көнугууго өтуу. Эгерде балдар алиги жөнөкөй ыктарды өздөштүрө элек болсо, анда аларга эч качан татаал ыктарды үйронүүнү сунуш кылууга жарабайт. Жаңы ыктарды уйронууго кирише баштаган сайын балдар абдан жөнөкөй жана аларга окшош болгон көнүгүүлөрдү канчалык өздөштүргөндүгүн ачык-айкын билип, дайыма эстеп жүрүү керек. Мисалы, эгерде коньки тебүүгө жаңы •катышкандар конькини муздан көтөрбөй бурулууга үйрөнүп жатып жыгылбай жүрүшкөндө, солбуп бурулууларга үйрөнүүгө өтуу жарабайт; эгерде балдар таяксыз лыжада сыйгаланып узун кадамды жасай алганды билбесе, анда аларды таяк менен таянышып алмак-салмак күүлөнүүгө туура келген эки арыштап алмашылмалуу жүрүшкө үйрөнүү али эртелик кылат ж.

б. Спорт техникасынын жөнөкөй жана татаал ыктарынын ортосунда белгилүү байланыштары бар экендигин дайыма эсте тутуу керек. Мисалы, жаш коньки тебүүчү эки конькиси менен бирге бурулууну орундатып жаткан кезде ал өзүнүн бүткүл тулку бою бурулган жакты көздөй жиберүүнү үйрөнөт, бул солбуп бурулуу кезинде да керек болуучу ык болот, таяксыз эле лыжада сыйгаланган арышты үйрөнүп жатып, ал өзөнөн тең салмактуулугун сактоо жана таяк менен таканчыктап күүлөнүп жүргөндөй эле буттары менен иштөөнүн ыгын алат.

Ыкты кайталоо спорт техникасынын ар бир ыгы балдар бир канча үйрөнүүлөрдү өткөрүп, көп жолу кайталаганда гана өздөштүрүлөт жана мыктыланат. Үйрөнүүчү качан өзүнүн кыймылдарын ойлонбой туруп, көнүгүүлөрү техникалык жактан туура аткарган кезде гана ыктын бекем өздөштүрүлүшү болот. Ыкты андайча өздөштүрүүгө кыймыл жасоо качан көнүмүш болуп, аларды аткарууга бош болгон кезде гана жетише алат. Буга маш болуу үчүн жүздөгөн, ал эми кыймылдын татаал ыктарына маштануу үчүн миң жолу кайталап чыгуу керек. Маш болуп чыкмайынча, ыкты кемтиксиз туура, кыйналбастан шамдагай аткаруу орундуу болуп чыкпайт. Эгерде лыжачы тоодон ылдый түшүп келе жатканда бурула турган болуп жатып кандай учурда жана кандайча кылып лыжаны согончогу менен баса тургандыгын, тизесин кайсы жакты көздөй бура тургандыгын, денесин кайсы жакты көздөй оодарыта тургандыгын жана башкаларды ойлонуп кала турган болсо анда кандай шамдагайлык жана кыйналбастык жөнүндө айтууга болот. Бала абдан чымырканып көңүлүн берген убакта анын кыймылы эн мыкты болгондо туура сымак гана он- донөнүп калат, бирок ал ар качан абдан эле маталып жана чымыркануунун аркасында орундалган болуп чыгат. Ошондой болсо да, бир эле көнүгүүнү узгултуксуз кайталай берүү уйронуулордо балдарды эриктирип жи- берет да, алар кыймылдын техникасын үйрөнүүнү ток- тотуп коюшуп, аны өркүндөткүлөрү келбей калышат. Ошондуктан конугууну аткаруунун шарттарын жана кырдаалын озгортуп гуруу зарыл болот. Мисалы, лыжа- да журууну кичинекей токой аянтында уйронуу ыңгай. луураак болот. Балдар ал аянттын чети менен журушет, жетекчи ортосунда туруп алып керектуу корсотмелорду берип турат. Бирок да, балдарды уйрөтүүнү ошол аянт- Та эле жургузо бере турган болсо, анда бул уйронуу балдарды тез эле эриктирип жиберет. Мына ошондуктан топ менен лыжалык сейилдикке журушко чыгууну таа- ныш эмес жерге откоруу керек, ошону менен бирге бал-дарды уйротууну, лыжачылардын кыймылында кетир- ген каталарды ондоону унутууга жарабайт. Оюндар жана уйронуудогу мелдештердин элементтери. Сабакка киргизилген оюндардын жана мелдештердин элементтери балдарды уйронууго кызыктырууну куче- туу учун зор мааниси болот. Ондар, айрыкча, кешке жаштагы (9-10 жаштагы) балдардын үйрөнүүлөрүндө, ал эми мелдештер болсо бардык жаштагы балдардын үйрөнүүлөрүндө өзгөчө маанилүү орунду ээлейт. Мына ошондуктан спорт техникасынын ыктары начар өздөштүрүлгөн кезде мелдештердин шарттарын тандай билуу керек. Алгачкы мезгилде балдар ылдамдыкка эмес, ыктарды так жана тура аткаруу жагынан: ким таяк менен уруп топту түзүрөөк бутага жиберет? Ким лыжада сыйгалактаган кең - кең арыш менен чоң аралыкты алты арым жасап өтө алат? Ким лыжа менен тоодон ылдый түшүп келе жаткан кезде чукул бурулат да, кап- талда сайылган таякты тез айланып өтөт? - деген шарттар боюнча мелдештерди өткөрүү керек. Балдарга мына ушул жана ушуга окшогон тапшырмаларды берүү менен бул көнүгүүлөрдүн ыкчам айткарылышын талап кылууга жарабайт, кайра алардын көңүлүн кыймылды туура аткарууга буруу керек.

Ыктын техникасы өздөштүрүлгөндөн кийин, мелдештерге көнөгүүлөрдү тез аткарууну кошуу туура болот: мында старттан тартып лыжада 100-200 метр аралык-ты ким батыраак өтөт, конькиде 10- 30 метр аралыкты ким бат өтө алат? Сигнал боюнча тоодон бир эле убакта лыжа менен ылдый жүргөн кезде ким алдыга чыгып кете алат? Аянтчада коюлган городкилердин арасынан таяк менен топту ким тез өткөрүп кете алат? - деген тапшырмалар боюнча мелдеш уюштурууга болот.

Каталарды оңдоо. Үйрөнүүлөрдөгү балдардын кыймылдарына көңүл коюп көз салып, алардын каталарын оңдоп туруу керек. балдардын кетирген бардык каталарынын ичинен негизги катаны ажыратып белгилөөгө үйрөтүү керек, биринчи жолу ошону оңдоо зарыл. Бул негизги каталар балдардын даярдыгына жараша өзгөрүлүп турат. Спорттун кышкы түрлөрүндө лыжа, коньки тебүү, музда хоккей ойноо оюнга жаны катышкандардын бардыгында эле бирдей түрдөгү башкы каталар кетет: алар денесин алды жакты көздөй жетишсиз энкейткендиктен чалкасынан жыгылып калат; алар бутун түптүз кылып алып журушот да, жакшы күүлөнүүгө мумкундук болбой калат; ар бир жолу бутун алды жакты коздей шил-теген кезде бутуна денесинин салмагын •жетиштүү оодара албаса, экинчи буту менен жакшылап күүлөнтүүгө мумкундук болбой калат жана сыйгалануучу ары- мынын узундугу менен эркиндүүлүгү кемип калат. Демек, оюнга жаны катышкандардын башкы каталарын белгилеп билүү үчүн баарынан мурда денесинин абалына жана буттарынын кыймылына көңүл буруу керек. Ойноп жаткандардын бардыгындагы болуп жаткан каталарды белгилеп алып, жетекчи топту токтотот да, ал каталар кайсы экендигин жана кандайча тура кыймыл жасоо керек экендигин балдарга тушундуруп берет. Бул топ кайрадан көнүгүүнү аткара баштаганда жетекчи өзүнүн алдынан отуп бара жаткан балдардын бардык кыймылына көз салып турат да: «Дененди илгери карай көбүрөөк энкейт; алга карай түртөөрдө тизенди көбүрөөк бүк» деп эске салып турат.

Лыжа менен жургон жана коньки менен жүгүргөн кезде туура дем алуу керек экендигин балдарга оюндун биринчи башталышынан тартып эле үйрөтүү эн маани- лүү болуп саналат. Мында оозду бир аз ачып, мурун ме. нен дем алуу керек; шашылбастан толук дем чыгарып, демди терен алуу керек; андан кийин дем алуунун бир калыпта болушуна көз салуу зарыл. Негизги каталардын бардыгы ондолгондон кийин жетекчи башка кемчиликтерге: денени өтө эле чымырканып кармагандыгына, өтө эле энкейтип жибергендигине, башынын чалкалагандыгына жана алардын колдорунуп кыймылы туура шилтеле тургандыгына ж. б. балдардын конулун бурат. Кээде жиберилген каталарды оңдоп жаткан убакта көнүгүүнүн туура аткарылышына салыштырганда башкача бир айла болуп эсептелүүчү кыймылды аткарууну үйрөнүүчүгө сунуш кылуу пайдалуу болот. Мисалы, эгерде окуучу лыжа менен тоодон ылдый тушуп келе жатканда бутун түптүз алып жүрүү адатынан кутула албаса, анда ал тик эмес кичине дободон ылдый

көздөй отуруп алып түшүүгө көнүксүн, эгерде коньки тебүүчү оспүрүм бурулушта он буту менен түрткү бергенди билбесе, анда ал сол буту менен тынымсыз сыйгалана берип бурулууга үйрөнүштө ушул буту менен гана түрткү берип көнүү керек. Каталарды ондогон кезде көнүгүүнүн орундатуу шарттары да чон мааниге ээ болот. Эгерде лыжачы эки буту менен тең кадамдап жүргөн кезде эки таяк менен күүлөнгөн учурда денесин алды жакты көздөй азыраак энкейте жүрө турган болсо, анда ал учун бутактары төмөн самсаалап турган токойдо же лыжанын таяктарынан жасалган дарбаза аркылуу эцкейип өтүүгө көнүү пайдалуу. Ал дарбазанын алдында же бутактары төмөн самсаалаган жерде эки таяк менен күүлөнгөндө лыжачы денесин алды жакты көздөй көбүрөөк энкейтүүгө мажбур болот. Сабактын түзүлүшү жана мазмуну. Балдар сабакта жалан гана үйрөнбөстөн, жана да машыгышат, көп күч алат, чарчабаган кажарлуу күчтөргө көнүгүшөт. Балдар да жакшы тартип жана уюмдашкандык камсыз кылынса, ошондо гана үйрөнү натыйжалуу болуп отот. Ошондуктан ар бир сабак балдарды ийгиликтүү түрдө үйрөтүү, машыктыруу жана тарбиялоо үчүн абдан мыкты шарттарды көрсөтүүчү белгилүү план боюнча жүргүзүлүүгө тийиш. Лыжа спорту, топ менен хоккей ойноо жана шайба менен хоккей ойноо үчүн түзүлгөн сабактын планы үч бөлүктөн: кириш создон, негизги бөлүктөн жана корутунду бөлүктөн турат; коньки тебүү спортунун сабагын төрт бөлүккө кириш сөз бөлүгүнө, даярдык көрүү, негизги жана корутунду бөлүгүнө бөлүү кабыл алынып жүрүлөт. Сабактын киришүү сөз бөлүгүндө жетекчи, биринчиден, сабактын максаты жөнүндө балдарга айтып берип, экинчиден, оюнга катышуучулардын организмдин күч келтирүүчү иштерди аткарууга, тездикти жана чыдамкайлуулукту талап кылуучу күчтүү көнүгүүлөрдү аткарууга даярдоого тийиш. Балдардын уюмдашкандыгы жана даярдыгы канчалык аз болсо, анда сабактын киришүү бөлүгүндө үйрөнүүнүн мазмуну жана милдети жөнүндөгү жетекчинин түшүндүрүүсүнүн зор мааниси болот. Бирок, түшүндүрүү чачкын болбостон, кыскача жана ачык-айкын болууга тийиш. Бул учурда оюнга катышуучулардын бардыгы жетекчинин айткандарын көңүл коюп угуп турушу: байкоо керек. Балдар сабакка даярданып бүткөндө (лыжаларын алышып, аны буттарына тацгандан кийин жана конькилүү ботинкаларын кийгенден кийин) топту катарга тургузуп алып, уюмдашкан түрдө аны үйрөнү өтө турган орунга алып баруу зарыл. үйрөнүүгө чыгуу сөзсүз тизилген түрдө барылат. Эгерде бул эреже сакталбай турган болсо, анда жаңы катышкандар коньки тебүүгө жана лыжа менен жүрүүнү батыраак баштоого умтулушуп, ар тарапка тарап кетишет да, аларды жыюу жетекчиге кыйын болот. Сабактын киришүү бөлүгүндө өткөрүлө турган, организмдин кыйын көнүгүүлөрдү аткарууга даярдоо ото зарыл. Эгерде көбүрөөк чымырканууну талап кылган көнүгүүлөрдү дароо эле аткарууга бере турган болсо, анда балдар тез эле чарчап калып озулунун кыймылдарынын туура аткарылып жаткандыгына көңүл коюу жөндөмдүүлүгүн жоготуп коюшат. Айрыкча, организмди өтө зор күч жумшап аткарыла турган, мисалы, конькиде эн тез жана чыдамкайлыкты көрсөтүп машыга турган, мелдештегидей эле ылдамдык менен лыжачан алыс аралыкты өтө турган

үйрөнүүлөргө балдардын организмдин даярдоо өзгөчө маанилүү болуп саналат. Мына ушундай сабактарда балдардын денеси кызып, онолсун үчүн киришүү бөлүгүн бир аз узартыбыраак жүргүзүү керек. Окуучулар жаны ыктарды өздөштүрүп, тез темпте кыймылдарды аткарбаган кезде сабактын киришүү бөлүгүн анчалык узартпастан жүргүзүүгө болот. Мына ушул учурларда да балдардын денеси кызысын үчүн жеңил кыймылдарды пайдалануу зарыл. Сабактын киришүү бөлүгүндө кандай көнүгүүлөрдү аткаруу керек? Бул иш, балдар өзүлөрү катыша турган спорттун түрүнө жараша болот. Эгерде үйрөнүү лыжа спорту боюнча жүргүзүлүп жаткан болсо, анда балдар-ды биринин артынан бирин катарга тургузуп жүрүү керек, анткени, алардын бардыгы жайбаракат, кадыресе арыш менен жүрүп, өзүнүн алдында бара жаткандардан озуп кетпесин байкоо керек. Ушинтип топ 5- 8 минута басат. Эгерде балдар лыжада жакшы жүрө ала турган болсо, анда жолдо бара жатканда зарядка сыяктантып бир канча көнүгүүлөрдү: отуруп кайра турууну, денесин алга энкейтип жана каптал жакка бурууну жана башка көнүгүүлөрдү иштөөгө болот. Дал ушуга окшогон мазмундагы киришүү бөлүгүн коньки менен тез жүгүрүп өтүү жана хоккей ойноо сабактарында да иштоого болот. Эгерде балдар лыжа жана конькини абдан эле начар тебе турган болушса, анда бир орунда туруп бир канча ылдам аткарылуучу кыймылдарды иштөө пайдалуу (конькини жаны тепкен балдар бул көнүгүүнү тап-талып катып калган кардын үстүндө аткарса жакшы болот). Ушундай «жылыта турган» гимнастикага санды, далыны чапкылап, денени ар тарапка кыйшайтуу менен буттарды, капталды, көкүрөктү, далыны катуураак сүргүлөөчү көнүгүүлөрүн кошуу пайдалуу болот. Сабактын негизги бөлүгү абдан эле жооптуу бөлүк болуп эсептелет. Мында балдарды мелештерге карата үйрөтүү жана машыктыруу иши жүргүзүлөт. Андан башка айрым сабактарда балдардын спорт техникасына үйрөнгөндөгү жетишкендиктеринин эсеби алынат. Жөнөкөй эле сабактарда киришүү бөлүгүнөн кийин удаа эле балдардын көнүлүн өзүнө абдан бура турган жана алар үчүн кызыктыгы аз болуп саналган элемент-терди үйрөтүүдөн башталат. Ошондон кийин тез темпте аткарыла турган көнүгүүлөр, мелдешуу мүнөзүндөгү тапшырмалар, орундан орунга которулуу (лыжа спорту боюнча үйрөнүүлөрдө) иштери киргизилет. Балдар үчүн эн эле кызыктуу көнүгүүлөрү сабактын негизги болугунун жарымында жургузүү керек, ага он ойноолор да кошулат. Эгерде бул эреже сакталба- са, анда балдар озулору кызыккан көнүгүүлөрдү жана оюндарды аткаргандан кимин алар кызыкпаган тапшыр- маларды анчалык каалабаган түрдө аткарып калышат. Ошондуктан сабактын негизги бөлүгүнүн башталышын. да тоодон ылдый көздөй лыжа тебүүнүн, эки дарбазага хоккей ойноону уюштурууга жарабайт. Мына ушундай иштерди жургузгондон кийин хоккей айрым ыктарынын техникасына түз жерде лыжа менен басып жүрүп иштелүүчү көнүгүүлөргө балдарды тартуу кыйындык кылат ж. у. с. Мунун тескерисинче, балдар кызыккан көнүгүүлөр сабактын негизги бөлүгүнүн экинчи жарымында өткөрүлсө, анда жетекчи балдар үчүн анчалык кызыгарлык болбогон ыктарды жана аракеттерди алардын тырышып өздөштүрө алышына жетише

алат. Бул үчүн, эгерде балдар жетекчинин көрсөткөндөрүн тырышкандык менен аткарып өздөштүрбөй турган болсо, анда жетекчи балдар менен ондар жала тоодон ылдый көздөй лыжа тебүү өткөрүлбөйт деп балдарга айтып коюшу жетишерлик болот. Спорт техникасын билүүгө балдардын кызыгуусун арттыруу үчүн негизги бөлүгүндө катышуучулардын жетишкендиктерин эсепке алуу жүргүзүлгөн сабактын чон мааниси бар. эсепти сабактын киришүү бөлүгүнөн ки. йин удаа жүрүзүү керек, ал эми калган убакытты балдар үчүн кызыктуу көнүгүүлөр менен оюндар үчүн пайдалануу керек. Жетишкендиктерди эсепке алуу кандайдыр бир ыктын техникасын аткарууга арналышы мүмкүн. Мына ушул учурда оюнга катышуучулар өз кезектери менен көнүгүүнү аткарышат, жетекчи болсо алардын кыймыл- аракеттерине көз салы, «отлично», «акты», «апат талдырарлык» же «начар» деген бааны берип турат. Муну менен кошо аларда кандайча каталар кетиргендиги балдарга көрсөтүү керек. Мына ушундайча эсеп алуудан кийин, жетекчи көнүгүүнүн ыгынын техникасын жакшы өздөштүргөн ар бир окуучуга артта калган эки үч окуучуну бекитип коет жана ал ыктарды үйрөнүүдө артта калгандарга жардам берүүнү тапшырат. Эгерде сабакта айрым, аралыктарды лыжа же коньки тээп отүү керек болгондугун секундомер менен текшерип көрүү болсо, анда сабактын негизги бөлүгүндө жетишкендиктерди эсепке алуу башкача мүнөзгө ээ болот. текшерип көрүү оалдардын өткөн сабактардагы абдан даярдалгандан кийин иштелет. Оюнга катышуучулар текшерип көрүү убагында алар өтүүгө тийиш болгон ал аралыктын үчтөн бирин же жарымын бир аз дем алуу менен текшерөөгө ченин эки үч колу отуп уйронуп алган болушу керек. Мына ушунткенде балдар бир калыптагы ылдамдыкта, мисалы, андагы өткөрүлүүчү текшерүүдөгү болуучу темпте эле өтүүгө конуп алышат. текшерип көрүү мелдешке аңланып кетүүгө тийиш эмес. Антпесе, мындан учурларда балдар старттан жөнөгөндө эле эң катуу журу башташы, аралыктын экинчи жарымында алы кетип калышат. Алгачкы убакта балдарды старттан бирден кое берип, андан кийин кичине-кичине тобу менен (кучтөрү бирдей болгон 2-5 баладан) кое берүү керек. Текшерип көрүү - балдарды мелдештерге даярдоонун мыкты өбөлгөсү болот. Бул ишти, оюнга катышуучулар лыжада же конькиде жүрүүнүн техникасын негизинен өздөштүргөндөн кийин тез-тез (айына 2 3 жо- лу) өткөрүүгө болот. Тоо тоскоолдорунан өтүү боюнча, лыжа менен секирүү боюнча мелдештерге даярдануу кезинде да текшерип көрүүнүн кыйла мааниси болот. Текшерип көрүүнүн мүнөзү күч жагынан бирдей болгон командалардын ортосунда контролдук оюндар түрүндө да болуп, бул эки команданын оюндарынын техникасы менен тактикасын андан кийин жалпы талкууга салууга болот. Сабактын корутунду бөлүгүндө жетекчи, биринчиден, бара-бара күч жумшоону азайтып, жана да оюнга катышуучулардын организмдин бир аз жайыраак абалга келтирүүгө тийиш; экинчиден, сабактын жыйынтыгын чыгарып физкультуралык көнүгүүлөрдү өз бетинче өткөрүү үчүн балдарга кеңеш бериши керек. Организмди тынчтанган абалга келтирүүнүн жакшы жоролгосу болуп жайыраак темпте: лыжачан жана лыжасыз басуу, конькини

№	Суроолор	Жообу жана баллы
---	----------	------------------

жайыраак тебүү эсептелет. Оюн. га жаны катышкан балдардын көнүгүүсү жайыраак темп менен биринин артынан бири катарга тургузулуп өткөрүлөт Тынчтануучу көнүгүүнү жакшы түшүнгөн улуураак балдар сабактын акырында катарга турбастан эле, мисалы, жай жана шашпастан коньки менен жүрө алышат Имаратка кирүүнүн алдында ал топ биринин артынан бири туруп тизилишет, жетекчи балдардын бардыгы толук жыйналганын текшерет. Сабактын жыйынтыгы имараттын ичине киргенде чыгарылат. Бул жерде жетекчи өткөрүлгөн үйрөнүүнүн кемчиликтерин жана жакшы жактарын көрсөтөт, балдардын кыймылдарына жана айрым балдардын, бүткүл топтун журуш-турушуна баа берет. Балдарга өз алдынча иштөө үчүн муз тебүүчү жайга же лыжа менен сейилдикке чыккан кезде лыжа же конькиде жүрүүнүн айрым ыктарын үйрөнүшү боюнча тапшырма берүү пайдалуу болот. Андай тапшырмаларды так аткаруунун зарылдыгын далилдей билип, спорт тех. никасын уйренуу жана спорттогу ийгиликтерди жогорулатыш учун алардын канчалык маанилүү экендигин билгичтик менен түшүндүрүү керек. Мисалы, эгерде окуу-чунун колу начар иштеп, ал лыжа менен жүргөн кезде таяктар менен күүлөнө албай турган болсо, анда ал колдун булчуңдарын чындоочу- таянчыктап жатып алып колду бүтүп жана сунуу, дубалдан бир кадам ары туруп колду дубалга уруп жүткүнүү сыяктуу көнүгүүнүн эртең мененки гимнастикасына киришүү керек. Жетекчи ар бир сабакка тырышкандык менен даярданып, физкультура мугалими менен жана тажрыйбалуу спортсмен-окуучулар менен пикирлешүүгө милдеттүү Сабактан кийин ал сабактын бүткүл жүрүшүн дагы сөз алдыга элестетип, жетишилген ийгиликтер менен кетирилген кемчиликтердин себебин белгилеп чыгышы керек. Эгерде жетекчи ушул эрежени дайыма аткара турган болсо, анда ал өткөро турган үйрөтүүнүн сапаты бат эле жогорулайт.



		ооба	жок	Ар кандай
1	Сиз жаратылышка болгон мамилеңизди ойлондуңузбу?	2	0	1
2	Сиз жаратылыш объектисин кооз өзүнө тартарлык жана түрү суук ,өзүнө тартпайт деп бөлөсүзбү?	0	2	1
3	Сиз жаратылышка ар дайым абайлап мамиле жасайсызбы?	2	0	1
4	Курчап турган жаратылыш жана андагы болуп жаткан кубулуштар сиздин көз карашыңыз боюнча көңүл болүүгө арзыйбы?	2	0	1
5	Курчап турган айланага сиз дайыма эле көңүл бурасызбы?	2	0	1
6	Курчап турган айлананын бардыгы эле сизди кызыктырабы?	2	0	1
7	Жазган иштерде ушул кызыгуу көрүнөбү?	2	0	1
8	Жаратылыштагы ар түрдүүлүктү баалайсызбы?	1	2	0
9	Көңүлүңүзгө жаратылыш таасир этеби?	2	0	1
10	Жаратылыш кубулуштары же жаратылыш объектилери  Кызыктыраарын сиз эмне менен түшүндүрөсүз?	1	0	2
11	Кимдир –бирөө лөр жаратылышка зыян аракетиниз менен кийлигишесизби?	2	0	1
12	Китептеги жаратылышты сүрөттөөнү окугандыжакшы көрөсүзбү?	2	0	1

13	Курчап турган жаратылыш сиздин оюңузга таасир этеби?	2	0	1
14	Жаратылыш сиздин жүрүш турушунузга таасир этеби?	2	0	1
15	Сиздин жаратылышка кандайдыр бир эрктүү же эрксиз Зыян келтирген учурларыңыз болду беле?	0	2	1
16	Жаратылыштын арасында сиз жакшы көргөн ,иштей турган жумуш барбы?	2	0	1
17	Жаратылышка тез-тез көңүл коштук жасайсызбы?	0	2	1
18	Жаратылышты коргоого жардам берүүнү 1-5 класстардан баштадыңыз беле?	2	0	1
19	Же андан улуурак жашыңызданбы?	0	2	1
20	Табияттын көрүнүшүн же айбанаттардын жана өсүмдүктөрдүн фото сүрөттөрүн көрүүнү жакшы көрөсүзбү?	2	0	1
21	Жаратылышка байланыштуу музыкалык чыгармаларды билесизби?	2	0	1
22	Жаратылыш материалдары менен иштөө,жаратылыштын сүрөтүн тартуу ,жаратылыш жөнүндө ыр жазганыңыз болду беле?	2	0	1
23	Айлана чөйрөөнү коргоо боюнча жумуш аткарууда ар дайым ак ниетте мамиле жасайсызбы?	2	0	1
24	Жаратылышка болгон мамилеңизге сабак жана окуу сабактары таасир этеби ?ООБА болсо корсөткүлө,атап айтканда кайсы предметтен ?			

### **“Мен жана Жаратылыш”тест**

Жумуш ирээти: “Менин жаратылышка көз карашым”таблицасынын суроо окуу,жооптордон бирөөнү танда жана коюлган баллын башка баракка жаз .Чогулган баллдарды жумуш аягында кошкула,канча балл топтогонунарды эсептегле .Жыйынтыктарды жана жоопторду окугула.

20 баллдан ары. Абдан өкүнүчтүү ,сиз жаратылыш менен байланышуудан ,искусство (музыка,адабият,живопись)аркылуу жаратылыш менен танышууда,курчап турган айлана жөнүндө алынган билимдер эч кандай таасир калтырбастан сиздин жүрөгүңүздү козгобоптур.Сиз жаратылышка карата өзүмчүлсүз ,аны менен байланыты сезбейсиз.Сизге жаратылыштын бөлүнүп,чоочун болуп калуу сезимин жеңип чыгуу зарыл.Сиз үчүн жаратылыш тарыхынын адам тарыхы менен үзгүлтүксүз байланышы ,анын коомдогу таасири менен таанышуу пайдалуу. Андан сырткары төмөндөгү берилген кеңештерге көңүл бөлүңүз.

21 баллдан 29 баллга чейин .Сиздин жаратылышка болгон мамиленизде ан сезимдуулук ан сезимдуулук азыраак жана активдүүлүк аз. Жаратылышка көбүрөөк көңүл болуңуз.Жаратылыш кубулуштары алардын себебтери ,натыйжасы жөнүндө ойлонуңуз,жаратылыштан сизге жаккан нерсе тапканга аракеттениңиз.Жаратылышты көрсөткөн искусство чыгармалары менен таанышыңыз .аны сиздин айланадагы адамдарга болгон мамилениз ан сезимдүү жана активдуу болот.

30 баллдан 39 баллга чейин. Жаратылышка болгон сиздин мамилениз сиз тараптан терен жана туура. Бирок ,сиз тандаган жооптордун кээ бирөөлөрү баардыгы эле жакшы эмес экенин түшүнөсүз. Жаратылышка жана сиздин айланадагы адамдардын жүрүш- турушуна күнүл бөлүңүз. Курчап турган айлананы коргоого активдуу киришиниз.Искусство чыгармаларына кызыгыңыз: окуңуз,музыка угунуз, пейзаждык живопись жана графика менен , художник-анамалисттердин (суу мейкиндигин тарткан)жумуштары таанышыңыз.булар сиздин жаратылышка болгон жүрүш-турушунузду тереңирээк жана чындыктуу кылууга жардам берет.

40 баллдан жогору сиздин жаратылышка болгон мамилениз терен ойлонулбайт.Сиздин ойлорунузду,сезимдеринизди ,иштеринизди сын көз менен караганда өзүңүздүн эмоционалдуулугуңуз тооскол кылат . Аларды кобуруок анализдениз.Өзүңүзгө жана өзүңүздүн иштеринизге сын көз менен

жана чын ниеттүүлүк менен мамиле жасаныз.

Ноокат райондук балдардын чыгармачылык борборунун “  
Экология жана туризм” багытындагы “Тоо туризм” ийриминин “Мен жана  
жаратылыш” деген темада тесттин жыйындыгы

	Окуучулардын аты-жөнү	2020-2021-окуу жылы	2021-2022- окуу жылы	2022-2023- окуу жылы
1	Абдималиков Нурмухамед	30	40	55
2	Абдыкалыкова Аяна	20	35	45
3	Акаев Абдулвахид	35	40	50
4	Асилбеков Ислам	20	39	55
6	Амиралиев Нурислам	25	30	45
7	Арзиев Дилфуза	30	45	50
8	Бакирова Луиза	35	40	47
9	Бакирова Нурай	25	40	55
10	Кадыралиева Айша	30	45	52
11	Калмуратова Адина	25	45	55
12	Кочкорова Алина	30	35	40
13	Кочкорова Айназик	25	30	45
14	Оморова Айбийке	25	30	50
15	Орозмаматова Фатима	20	35	45

16	Абдилхамидова Толгонай	25	35	45
17	Абдимаматова Аксамай	30	35	45
18	Абдилдаев Али	40	45	55
19	Абдрасулова Сумая	35	40	50
20	Абдыжапаров Элмырза	30	45	55
21	Абдывапова Нильюфар	35	45	55
22	Аранидинов Жумадыл	35	45	55
23	Бактыбаева Мадина	30	35	55
24	Боруканова Мунисах	35	45	50
25	Борубаева Захида	35	50	45
26	Маматалиева Мадина	25	35	55
27	Мураталиева Алсу	30	40	55
28	Нурланбекова Албина	35	45	50
29	Рысматов Аблай	30	40	55

1. Айлана чөйрөнүн антитропогендик булганышы: себеби жана натыйжасы.
2. Айлана-чөйрөнүн булганышы -ар түрдүү заттардын бирикмелердин антитропогендик жол менен чөйрөгө келишинин натыйжасында чөйрө касиеттеринин тескери багытта өзөрүшү. Ал келечекте Литосферага, гидросферага , атмосферага, өсүмдүкөр менен жаныбарларга, ошондой эле адамдын өзүнө терс тасирин тийгизиши мүмкүн. Ал жаратылыштын өз касиеттерин өз алдынча кайракалыбына келтирүү мүмкүнчүлүгүнө тоскоол болот.

Булгануунун негизги булагы - өндүрүштөн жана адам коомунун керектөөлөрүнөн чыгып кайра жаратылышка келген зор өлчөмдөгү таштандылар. Алар 1970-жылдары 40 млрд тоннаны түзсө 2000-жылы 100 млрд тоннага жеткен.

Булгануу сандык жана сапаттык жактары боюнча бааланат.

Айлана чөйрөнүн сандык булганышы - түрз.уу таштанды заттар менен химиялык бирикмелердин кошулуп чөйрөгө сандык жактан жагымсыз шарты түзүүсү.

Айлана чөйрөнүн сапаттык булганышы - түрдүү таштанды заттар менен химиялык бирикмелердин кошулушу менен чөйрөдө башка сапаттагы шарттын түзүлүшү.

Литосферанын булганышы - өнөр жайдын, курулуштун жана айыл чарбанын иш аракетинин натыйжасында болот. Негизги булгоочу заттар металлдар жана алардын бирикмелери, жер семиркичтер, уу химикаттар, радиоактивдүү заттар, алардын бирикмесинин көбөйүшү топурактын химиялык курамын өзгөртөт. Турмуш-тиричиликтен чыккан таштандылардын көбөйүшү кийинки кездерде чоң маселеге айланып бара жатат. Батышта кээде таштанды цивилизациясы – деген терминди жөндөн жөн кодонуп жаткан жок.

Мындын башка кендерди ачык түрдө казып алуу процессинде көптөгөн топурак кыртышы жок болуп кетет. Мисалы, Россия Федерациясында ачык түрө иштетилген карьерлердин тереңдиги 500 м ге жетет.

Гидросферанын булганышы дарыяларга, көлдөргө, деңиздерге, океандарга өнөр жайдан, айыл чарбасынан, турмуш тиричиликте пайдаланылгандан кийинки саркынды суулардын куюлушунан болот. 2000-жылда дүнөдөгү саркынды суулардын жалпы көлөмү жылына 5 миң км<sup>3</sup> жеткен, башкача айтканда суу гаёгунун 25% тин түзөт. Эгерде бул көлөмдөкү сууну кайрадан пайдалануу үчүн аны андан 10-12 эсе көп таза суу менен аралаштырыш керек болсо, жер шаарындыгы таза суу жетпе калаңдыгы ачык байкалат. Ошондуктан таза суу көйгөйүнүн курушу жалаң эле сууну алып пайдаланууда эмес, кеп таза суунун булганышында экенин түшүнсө болот.

Эң булганыч дарыялардын катарына - Рейн, Дунай, Сена, Тезма, Миссисипи, Огайо, Волга, Денепр, Нил, Ганг, жана башкалар кирет. Дүнөлүк океандын абалына да ага куйган дарыялар жана атмосферанын булганышы таасир берет. Жылына Океанга зор көлөмдөкү таштандылар кошулат. Көп булганган ички жана жээк деңиздери: Жер Ортолук, Түндүк, Ирландия, Балтика, Кара, Кара, Азов, Япон, Ява, Кариб деңиздерини жана Перс, Бискайя, Мексика, Гвинея булуңдарынын суулары.

Жер Ортолук деңиз – жер шаарындагы эң чоң ички деңиз, бир нече байыркы цивилизациянын бешиги. Анын жээгинде 18 өлкө, 130 млндон ашык калк, 260 порт жайгашкан. Бул деңиз кеме жүрүүнүн дүйнөлүк борбору, анда бир эле учурда алыска сүзүүчү 2,5 миң кеме, 5 миңден ашык жергиликтүү кайыктар сүзүп жүрөт. Анын кеме жолдору аркылуу жылына 300 – 350 млн тонна нефть алынат. Натыйжада, өткөн кылымдын аягында ал Европанын “акыр – чикир ташталуучу чуңкуру” – деп аталып калган.

Булганууга жалаң эле ички жана жээк деңиздер дуушар болбостон, ошондой эле океандын орто жерлери да булганып жатат. Терең океан кобулдарына да булгануу коркунучу да бар. Ал жерлерге уулуу жана радиоактивдүү заттарды таштаган учурлар кездешет.

Нефть менен булгануу океанга өзгөчө коркунучтуу туудурат. Нефтини өндүрүп алуу, ташуу жана иштетүү учурунда океандын суусуна кошулган нефтинин продукталарынын жылдык көлөмү (ар кайсы булактар боюнча) 3 млн 10 млн тоннага чейин жетет. Космостон тартылган сүрөттөргө караганда дүйнөлүк океандын бетинин 3төн 1 бөлүгү майланышып турганы байкалат. Ал суудагы жандуу организмдердин өнүгүүсүн жана Океян менен атмосферанын табигый өз ара аракеттерин бузат. Океан агымдары булганууну көп аймактарга таратат.

Атмосферанын булганышы – өнөр жайдын, транспорттун жана ар кандай ишканалардагы от жагуунун натыйжасы. Эң негизги булгагыч – күйүүдөн чыккан көмүртек кычкылы, күкүрттүү газ, ошондой эле күкүрттүн оксиди, азот, фосфор, коргошун, сымап, алюминий ж.б. металлдар.

Күкүрттүү газ “кислота жаанын” пайда кылуучу газ. Ал Европада жана Түндүк Америка көп байкалат. Ал жаандын кесепетинен айыл чарба өсүмдүктөрүнүн түшүмү азаят, тиричиликке керектүү таза сууларга зыян келтирет, имараттарды бузуп, адамдын ден соолугуна да зыян келтирет.

Атмосферадагы циркуляция процесси глобалдык масштабда булганууга алып келди.

#### **4. Жаратылышты коргоонун үч көйгөйүн чечүүнүн жолдору.**

Адам баласы жалаң эле өзү турган жайды булгай бербей, аны тазалоонун да жолдорун издөөдө.

Биринчи жол – ар кандай тазалоочу курулуштарды, жабдууларды куруу, күкүртү аз минералдык отундарды пайлануу, акыр-чикирди жок кылуу жана кайра иштетүү, түтүн түтүктөрүн (200-300м) бийик куруу, жерлерди калыбына келтирүү иштерин жасоо. Бирок, бул иштердин баары жаратылышты толук тазарта албайт.



Экинчи жол – жаратылышты коргоону принципиалдуу жаңы жолдорун (таза жолдорун) колдонуп, өндүрүштүн технологиясын өзгөртүү, таштандысы аз же таштандысыз өндүрүшкө өтүү. Сууну түз пайдалануудан (агын суу-ишкана -агын суу) кайтарып пайдалануучу же такыр кургак технологияга өтүү, булганган сууну табигый таза сууга такыр кошпой турган жол.

### **Жаратылыш ресурстары жана аларды пайдалануу.**

Адам баласы өзунун жашоосун камсыз кылуу үчүн эзелтен бери ар түрлүү жаратылыш ресурстарын пайдаланып келген. Жаратылыштагы табигый ресурстардын элементтери - суу, топурак, өсүмдүктөр, жаныбарлар, кең байлыктар, күндүн жана шамалдын энергиясы, ыңгайлуу климаттык шарттар ж.б. Адам коомдун өсүп-өнөгүү деңгээлине жараша реалдуу жана потенциалдуу ресурстар болушу мүмкүн. Мисалы, алгач-

кы коомдун адамдары үчүн таш көмүр башка жайнаган таш- тардан айырмасы жок, пайдасыз зат болгон. Дыйканчылык өнүккөнгө чейин топурак кыртышы да адам үчүн пайдалуу ресурс болгон эмес. Жакынкы эле жылдарда радиоактивдуу элементтер энергия берүүчү ресурс катары каралган эмес ж. у.с. көптөгөн мисалдарды келтирүүгө болот. Адам коомунун өнүгүү этаптарынын азыркы учурунда табигый ресурс деп эсептелбеген заттар, кубулуштар, процесстер келечекте баалуу ресурстарга айланышы мүмкүн. Ошону менен бирге адам коомунун өсүп- өнүгүү тарыхынын башталышынан бери баалуу ресурс катары пайдаланылып келген жаныбарлар жана өсүмдүктөр табигый ресурстардын элементтери болуп эсептелет.

Адам баласы миңдеген жылдардан бери мундан-муунга жаратылыш ресурстарын алып пайдалануу учурунда, алардын орду оной эле кайра толукталып калган шарттарга көнүп калган. Анткени, жаратылыш чөйрөсү таасирлерге туруштук берүү жөндөмдүүлүгүнү, белгилүү өлчөмдө ийилгичтик касиеттерге ээ. Жаратылыштын ийилгичтиги, туруштук берүү

жөндөмдүүлүгү адам баласы үчүн эң баалуу сапаттардан болгон. Отол касиеттерге таянып, адам баласы жаратылыштын компоненттерин өз керектөөсүнө ылайыкташтырып өзгөрө алган. Бирок өзгөртүүлөр белгилүү чектен чыкпашы керек. Ал чектен чыгып кетүү, жаратылыштагы калыптанып калган өз ара байланыштарды бузуп, аны динамикалык тең салмактануу абалынан чыгып кетишинин өз алдынча улам жанырып туруу касиетинин негизин бузуп, андан аркы өсүп-өнүгүү жолунан чыгарып жиберүүсү ыктымал. Жаратылышты коргоо адам баласы тарабынан жаратылышка келтирген зыяндарды кай-ра калыбына келтирүү, улам жанырып туруу мүмкүнчүлүгүнөн ажыратпоо. Жаратылыштагы мындай мүмкүнчүлүктөрдү сактоо анын ресурстарын андан ары да пайдалануу дегендикке жатат. Эгерде жаратылыштын кайра жаңыруу жөндөмдүүлүгүн сактай албасак -анын ресурстарын түгөтүү, пайдалануудан чыгаруу дегендик. Мына ошондуктан, жаратылышты коргоо жана анын ресурстарын пайдалануу бири-бири менен тыгыз байланышта жана алар бир кубулуштун эки жагы. Жаратылыш ресурстары кенири пайдалануу учун жаратылышты коргоо керек. Жаратылыштын жанырып туруу мүмкүнчүлүгүн сактоо, анын ресурстарынын кайрадан толукталып турушуна көмөк көрсөтүү адам баласы менен жаратылыштын ортосундагы негизги мамиле. Бул мамиле жаратылышты коргоонун негизин түзөт.

Табигый ресурстар түгөнгүс жана түгөнүп калуучу болуп эки чон топко бөлүнөт. Түгөнгүс ресурстарга күндүн энергиясы, шамалдын энергиясы, климаттык ресурстар кирет. Түгөнүп калуучу ресурстардын тобу калыбына келбөөчү болуп дагы экиге бөлүнөт. Түгөнүп калуучу ресурстардын тобу калыбына келүүчү жана калыбына келбөөчү болуп экиге бөлүнөт. Түгөнүп калуучу ресурстардын кайра калыбына келбей тургандары кен байлыктар. Кайра калыбына келүүчүлөрү - топурактар, өсүдүктөр жана жаныбарлар.

Өндүргүч кучтөрдүн өсүшү жана өндүрүштүн өнүгүшү улам жаны заттардын массасын кучөгөн темп менен чарбалык айланышка салууну талап кылат. Адам баласынын жалпы санынын

улам көбөйүшү керектөөлөрдүн жылдан-жылга арта беришине алып келип жатат. Ал эми кээ бир жаратылыш ресурстары

чексиз эмес, алар түгөнүп калышы мумкун. Экинчи жактан азыркы кезде адам баласынын ресурстарды пайдалануусуна караганда, ал пайдаланган ресурстардын калдыктары, аларды жер бетине таратуу, жаны материалдарды чыгарып, аны жаратылышка чыгарып салуу, күйүүчү заттарды ыксыз көп пайдалануу жаратылышка көбүрөөк таасирин тийгизе баштады. Кийинки кездерде жалпы эле биосферанын абалы жаман жагына ооп, кептегон жаныбарлардын жана өсүмдүктөрдүн түрлөрү жер жүзүнүн жоголуп, иштетилген жерлердин аянттары кыскарып, токойлор кыркылып, суулар булганып жер бетине көптөгөн экологиялык проблемалар пайда болду.

Жаратылышты коргоонун негизги максаты, илимий-техникалык жетишкендиктерге таянып, ошол проблемаларды адамкоомунун пайдасына чечуу.

Адам баласынын жашоо шартын камсыз кылуу учун ар дайым жаратылыш ресурстары керек. Азыркы илимдин жана техниканын өнүгүшү денгээли жаратылыш байлыктарын пайдалануунун улам жаны жолдорун таап, улам көп өлчөмдө алууга мүмкүнчүлүк берип жатат. Мындай шартта түгөнүп кала турган ресурстарды сарамжалдуу пайдалануу, кайра калыбына келе турган ресурстардын улам жаңыруу жөндөмдүүлүктөрүн сактоо өндүрүштүн келечекте узгултуксуз иштешин камсыз кылат. Ал эми өндүрүштүн үзгүлтүксүз иштеши коомдун өнүгүшүнүн негизги тиреги.

Өндүрүштүн күчөгөн темп менен өнүгүшү, табигый ресурстарды пайдалануунун улам артышы айлана-чөйрөнүн абалына да таасирин тийгизип жатат. Абанын, суунун булганышы, ар кандай химиялык заттардын чөйрөгө таралышы адам баласынын жашоо шартына тере таасирин тийгизүүдө. Бул жагынан жаратылышты коргоо коомдун мүчөлөрүнүн саламаттыгын сактоо максатын көздөйт.

Жаратылышты жакшыртуу максатында, андан улам көп өлчөмдө ресурстарды алуу учун жасаган адам баласынын чарбалык аракети көп аймактарга туташ таасирин тийгизип жатат. Мындай шартта аймактык-жаратылыш комплекстеринин табигый өсүп-өнүгүүсүн сактоонун, корулган аймактардын пайда болушунун чон илимий мааниси бар. жаратылышты коргоонун дагы бир максаты - кооз жайларды, уникалдуу жаратылыш объекттерди көрүүгө кызыккандардын өлчөмсүз тебелеп-тепсеп жиберүүсүнөн, анын кооздугуна зыян келтируусунен сактоо.

## 11.2. Кыргызстандагы жаратылышты коргоонун маселелери

Биздин республиканын аймагы негизинен тоолуу, 70% тен ашыгы 200 м бийиктиктен жогору жатат. Ошого байланыштуу көп аймактары адам баласынын таасиринен анча жабыркабаган. Бирок, жаратылыш байлыктарыбыздын азайып, кээ бир жаратылыш компоненттери, өзгөчө жаныбарлар дүйнөсү жабыркап жаткандыгын моюнга алуу керек. Мисалы, орустун көрүнүктүү саякатчысы П. П. Семёнов Тянь-Шанский өзүнүн 1857-жылкы саякатынын учурунда Ысык-Көлдүн жозгине, азыркы Покровка булуңуна жакын жерге түнөп кеткен. Кечинде, аны коштоп жүргөн орус-казактарынын экөө, тизеге чейин кол суусуна кирип алышып кылыч менен балык чапкан экен. Жарым сааттын ичинде 6 пуд балык чабылытыр. Мына ушундай балыктууу Ысык-Көлдүн азыркы абалы кандай экени көпчүлүккө маалым. Балыктардын мындай азайып кетиши жалаң эле аларды тор менен кармоодон эмес, окумуштуулардын балыктардын сапаты жакшыртуу аракети менен да болду. Ошол эле өткөн кылымдын экинчи жарымында дагы бир орустун окумуштуусу А. Н. Северцов Ысык-Көлдүн сырттарында 400-

500 баш болуп, топтолуп жүргөн аркар-кулжаларды көрүп, таңыркап маашыр болгон. Азыр болсо аркар-кулжалардын саны кескин азайып, алар Кызыл китепке кирип калды. Соң- Көлдүн каздарынын абалы да жогорудагыга мисал боло алат. Республиканын аймагы 198,5 миң км», анын ичинен чарбага пайдаланууга жарактуу жерлер 116,0 миң км<sup>2</sup>. Бул аянттын көпчүлүк бөлүгү (88,6 миң км<sup>2</sup>) табигый жайыт. Чөп чабындылардын аянты - 2,8 миң км<sup>2</sup>. Айдоого жарактуу жерлердин аянты 1,5 млн га, анын ичинен азыркы кезде пайдаланылып жатканы 1,27 млн га. Демек, Республиканын жалпы аянтынын 6% гана айдоо жерлер. Эгерде азыркы учурдагы элдин санына бөлсөк ар бир кишиге 0,32 га айдоо жер туура келет экен. Айдоо жерлер жаратылыш ресурстарынын эң баалуусу, материалдык жыргалчылыктын негизи. Бирок, так ушул айдоо аянттарынан улам кыскаруу тенденциясы күчтүү. Айдоо аянттары иштетүүнүн натыйжасында эрозияга учурайт, шор чыгып кетүү коркунучу туулат. Кайсы гана курулуш болбосун айдоо аянттарынын эсебинен курулат. Миндеген гектар айдоо аянттары суу сактагычтардын жолдун алдында калып жатат. Жерди сарамжалдуу пайдалануу жана аянттарды жоготууга жол бербөө, ар кандай бузулуштардан биринчи кезекте айдоо жерлерди коргоо республикадагы эң актуалдуу маселелердин бири. Кыргызстандын аймагында жайыт жерлер көп, Республиканын жалпы аянтынын дээрлик 45%ин жайыттар ээлейт. Туура эмес пайдалануудан жайыт эрозиясына учураган, пай- дасыз отоо чөптөргө басылган жайыттардын аянттары көбөйүп кеткен болуучу. Кийинки чарбалык реформаларга, өткөөл мезгилдин кыйынчылыктарына байланыштуу малдын саны кескин азайды. Буга байланыштуу жайыттардын абалы жакшыра баштады. Мындай тенденцияны Соң-Көлдүн мисалынан ачык көрүүгө болот.

Адам баласынын жашоо шартында абанын тазалыгы зор мааниге ээ. Таза абага биринчи кезекте шаарлардын тургундары муктаж. Шаарлардын аба массасын таза сактоо багытын- да иштер жүргүзүлүп келген жана алар улантылмакчы. Бирок ал аракеттер азырынча көрүнүчтүү натыйжаларды бере элек. Шаарлардын аба массасы дагы эле булганыч. Өткөөл мезгилдин кыйынчылыгынан завод, фабрикалар, көптөгөн майда ишканалар токтоду. Мындай абал шаардын аба массасын көптөгөн булгоочу булактардан куткарды. Бирок, аба массасын булганыч заттардан сактоо проблемалары азырынча чечилүүдөн алыс. Ал проблемаларды чечиш үчүн дагы көптөгөн аракеттер жана каражат керек.

«Тамчы суу - алтын кыпыны », - дейт туркмендер. Чынында эле суу эң баалуу жаратылыш ресурсу. Сууну керектебеген чарбанын бир да тармагы жок. Ошондуктан сууну булгануу- дан сактоо жана сарамжалдуу пайдалануу конулдун борборун- да болушу керек. Сууну керектөөчү чарбалардын ичинен айыл чарбасы (дыйканчылык) биринчи орунда турат. Андан кийин

өнөр жай. Калктын турмуш-тиричилигин камсыз кылуу керектөөлөрү учунчу орунда. Мисалы, шаар калкынын ар бир кишиси орто эсеп менен суткасына 400 л суу сарптайт. Эгерде Бишкекте 600 миң калк жашайт десек, алардын

суткалык сууга болгон муктаждыгы 240 миң м. Шаардагы онор жай объект-тилери толук кубаттуулугу менен иштесе дагы ошончо сууну сарптайт деп коёлу. Демек, жалпы керектөө 480 миң м°. Ал эми Бишкек шаарын суу менен камсыз кылган Аламүдүн жана Ала- Арча сууларынын суткалык орточо чыгымы 907 миң м³. Демек, алардын суткалык чыгымынын 53%ин Бишкек шаары керек-тейт, ал эми Бишкектен башка айыл-кыштактар, сугат жерлер бар экенин эске алсак, аталган эки агын суунун маанисинин зор экендиги айкаңдалып калат.

Биздин Республика сууга бай. Биздин аймактан агып чыккан суулар кошуна республикалардын да сууга болгон муктаждыгын камсыз кылат. Жылына биздин тоолордон агып чыккан суунун көлөмү 52 км° жетет. Сууну булгануудан сактоо негизги проблемалардын бири. Булганы заттардын булактары - өнөр жай ишканаларынан чыккан, шаар, кыштактардын турмуш-тиричилигин камсыз кылгандан кийинки таштанды агызган суулар жана топурактын шорун жуудуруп, арыктарга кайра чогулган суулар. Сууларды булгануудан сактоо иштеринин ичинде маанилүүлөрү - айыл чарбасында пайдаланылуучу уу заттарды жана семирткичтерди эрежени бузбай пайдалануу, өнөр жайында иштетилген саркынды сууну таза сууга кошпой кайра айландырып пайдаланууга жетишүү, саркынды сууларды толук тазалап, кайра пайдаланууга жетишуу ж.б. Сууну коргоонун дагы бир актуалдуу маселелеринин бири - анын запасынын азайып кетишине жол бербөө. Ар бир агын суунун алабындагы токой аянттары агым пайда болуунун эң маанилүү фактору. Токойлорду кыркып жок кылуу суу режиминин бузулушуна, анын жалпычыгымынын азайышына алып келет. Ошондуктан карагай, арча, жаңгак-мөмө токойлорун коргоо- сууну коргогондук

Корголуучу суу объектилеринин эң маанилүүсү Ысык- Көл. Ысык-Көл суу агып чыкпаган туюк көл. Анын алабындагы агын суулар көлгө куят, ал эми көлдөн суу агып чыкпайт. Мындай шартта көлдүн алабында чарба иштерин жүргүзүү өзгөчө режимде болушу керек. Айыл чарбасында гербициддерди, ар кандай химиялык семирткичтерди пайдалануу, шаар-кыштактардын саркынды сууларын тазалоодон өткөрбөй коюу ж.б. көлдүн суусун булганууга алып келиши ыктымал. Ошондуктан химиялык уу заттардан, семирткичтерден такыр эле баш тартуу, саркынды сууларды толук тазалоо көлдүн табигый-климаттык шартын келечекте да пайдаланууга мүмкүнчүлүк берүү дегендикке жатат. Ысык-Көлдүн эс алууга ылайыктуу табигый-климаттык шарты ар жылы көптөгөн эс алуучуларды өзүнө тартат. Келгендердин көп болушунун чоң экономикалык мааниси бар. Бирок ар бир келген адамдын айлана-чөйрөгө болгон мамилесине жараша жаратылышка зыян келтирчү таштандылары бар. Таштандылардын көлөмү ошол адамдын маданий деңгээлине жараша болот. Жергиликтуу калктын да айлана-чөйрөгө болгон мамилеси алардын экологиялык маданиятына байланыштуу. Ошондуктан, Ысык-Көлдүн тегерегинде жашаган жергиликтуу калк үчүн, эс

алууга келген ар адам үчүн жаратылышты коргоонун актуалдуу проблемаларын билүү, экологиялык маданиятын көтөрүү чоң мааниге ээ. Өсүмдүктөр жана жаныбарлар аймактык-жаратылыш комплекстеринин эн назик компоненттери. Адам баласынын аракеттеринен биринчи кезекте ушул компоненттер жабыркашат. Өсүмдүктөр менен жаныбарлар жабыркайт деп, адам баласы чарбалык аракеттерин токтотуп коё албайт. Ал аракеттерди токтотуп коюу- адам баласы өз тиричилигин камсыз кыла албай калгандыкка жатат. Ошондуктан, жерди айдоо, жаңы жерлерге суу жеткизүү үчүн каналдарды, суу сактагычтарды куруу, ар кандай өнөр жай жана граждандык курулуштарды куруу ж.б. аракеттер болуп келген жана улана бермекчи. Натыйжада, далай жерлердин табигый өсүмдүктөрү жоголот, жаныбарлардын жашоо мейкиндиги тарыйт жана бузулат. Мындай шартта кээ бир жерлердин табигый жаратылышын сактап калуу максатка байлык. Жаратылыш комплекстеринин табигый өсүп-өнүгүүсүн сактоо үчүн коруктар, жаратылыш жана улуттук парктар, убактылуу корук жайлар уюштурулат жана Кызыл китепке кирчү өсүмдүктөр менен жаныбарлардын тиз-меси түзүлөт. Кыргызстандын Кызыл китебине өсүмдүктөрдүн 15 түрү, жаныбарлардын 69 түрү киргизилген. Жоголуп кетүү коркунучу алдында турган өсүмдүктөр менен жаныбарларды сактап калуу максатында Кыргызстандын аймагында коруктар жана жаратылыш парктары түзүлгөн.

### **Корголуучу жана өзгөчө корголуучу жайлар, сейрек кездешүүчү жана жоголуп бара жаткан жаныбарлар.**

Азыркы кезде Республикабыздын аймагында 6 корук жайлар, республикалык жана областтык масштабдагы 5 улуттук жана жаратылыш парктар жана 40ка жакын убактылуу корголуучу жайлар (заказник) бар. Алардын жалпы аянты 5151км<sup>2</sup> т. а. Кыргызстандын аянтынын 2,6% ин ээлейт.

Ысык-Көл мамлекеттик коругу Кыргыз Республикасынын аймагында алгачкы уюштурулган корголуучу жай. 1948-жылы сууда сүзгөн жана суу жээктерине байырланган канаттуулар-

ды жана алардын жашоо чөйрөсүн сактоо максатында түзүлгөн. 1975-жылы Советтер Союзу кол койгон Рамсар конвенциясына байланыштуу Ысык-Көл сууда сүзүп журуучу канаттуулардын эл аралык мааниси бар өсүп-өркүндөөчү жайы катары дүйнөлүк тизмеге катталган. Ошого байланыштуу корукка 15 мин га суу акваториясы жана 1,7 мин га жээктин саздак жерлери түбөлүккө бекитип берилген. Азыркы кезде коруктун аймагы 19 мин га, анын ичинде жээктерде 2,3 мин га жана суу бетинде 16,7 мин га корула турган аймакка көлдүн бети толугу менен жана жээктин 2 кмге чейинки тилкеси кирет. Коруктун аймагында сүт эмүүчүлөрдүн, канаттуулардын 232 түрү,

300дөн ашык өсүмдүктөрдүн түрлөрү корголот. Өзгөчө Ысык- Көл сууда сузуучу канаттуулардын кышташындагы ролу өтө маанилүү. Окумуштуулардын маалыматтары боюнча Ысык-Көлдө 100 минге жакын сууда сүзүүчү канаттуулар кышташат, алардан башка жазында жана күзүндө жер которгон канаттуулардын жолунда эс алуучу жана тоюнуучу жайы. Алардын негизгилери: , өрдөктөр ,чулдуктар, кашкалдактар, соколор, кыл куйруктар, чүрөктөр, ак куулар, ак чардактар ж.б. Бир канча канаттуулар Кыргыз Республикасынын Кызыл китебине киргизилген. Кийинки мезгилде алардын тукумдоочу жайларынын тарышынан жана браконьерлерлик мергенчилердин аракетинен канаттуулардын жалпы саны азайып жатат жана кээ бир түрлөрү кескин азайып кеткен (куркулдак ак куулар). Корукка көл жээгинен 2 кмге чейинки жээк тилкеси кирсе да эс алуучу жайлардын курулушу кээ бир жерлеринде корук режимин сактоого мүмкүнчүлүк жок.

Ысык-Көл биосфералык аймагы уюшулгандан бери Ысык-Көл коругу жаны биосфералык резерваттын өзгөчө корголуучу ядролук зонасына айланды. Сары-Челек мамлекеттик коругу 1959-ж. уюштурулган жана 1979-жылы ЮНЕСКО тарабынан эл аралык биосфера- лык коруктардын катарына киргизилген. Чаткал менен Ат- Ойнок кырка тоолорунун тутумдашындагы Кожо-Ата суусунун алабынан орун алган жана уникалдуу жаңгак-мөмө токойлорунун жаратылыш комплексин сактоо үчүн түзүлгөн. Аянты 23,8 мин га. Фауна жана флорасынын ар түрдүүлүгү, тоо арасында жайгашкан кооз көлдөрү, ар түрдүүлүгү ири жаныбарлардын мекендеши, бул коруктун аймагынын уникалдуулугун, жеринин кооздугун айкындайт. Корукта сут эмүүчүлөрдүн 32 түрү, сойлоочулардын 8 түрү, балыктын 4 түрү жана канаттуулардын 157 түрү корголот. Жаныбарлардан башка өсүмдүктөрдөн: жыгач өсүмдүктөрдүн 32 түрү, бадалдардын 80, чөп өсүмдүктөрүнүн 86 түрү өсөт жана алардын бардыгы корголот. 1961-1962-жылдары Сары-Челек коругуна токой суусары, америкалык суу суусары (норка), европалык зубр, элик-багыш жана европа бугусу (лань), коё берилип, байырлаштырылган. Жергиликтүү биоценозго чоочун түрлөрдү киргизүү анчалык жакшы натыйжа берген жок. Өзгөчө зубрларды коё берүү пайдасынан зыяны көп болуп чыкты. Бирок, Сары-Челек коругу- нун уюштурулушу жергиликтүү жаныбарлардын тукумунун өсүшүнө, мурда азайып кеткен ири сүт эмүүчүлөрдүн кайрадан коруктан тышкары тоо капчыгайларына таралышына көбөйүп себеп болду. Коруктун аймагында чочколордун саны 600ге, тоо текелердин саны 250ге, эликтин саны 90го, аюунун саны 20га, бугулардын саны 150го жетип калды.

Сары-Челектеги өсүмдүктөрдүн 13 түрү жаныбарлардын 15 түрү Кыргыз Республикасы- нын Кызыл китебине кирген.

Беш-Арал мамлекеттик коругу 1979-жылы Чаткал өрөөнүндө 18,2 мин га жерге уюштурулган. Негизги максаты Батыш Тянь-Шань сейрек кездешкен эндемик өсүмдүктөрү менен жаныбарларын сактоо. Коруктун аймагы туташ эмес, Чаткал дарыясынын

жайылмасындагы токой аймактары жана анын сол куймасы Терстин алабында жайгашкан. 1994-жылы коруктун аянты көбөйтүлүп, азыркы мезгилде 63,2 мин га аймак корголот. Алардын четиндеги буфердик зонасы менен 116,7 мин га аянт коруктун контролдоосунда. Жеринин бетинин деңгээлинен бийиктиги 950 мден 2300 мге чейин. Корголуучу жаныбарлар - жаратылышты коргоонун эл аралык союзунун Кызыл китебине кирген Мензбир сууру, аны менен кошо Кыргыз Республикасынын Кызыл китебине кирген илбирс, кундуз, суусар, сулөөсун, мадыл ж.б. сумдуктордун ичинен Республиканын Кызыл китебине кирген арум, илария, жоогазын, пскем пиязы, гирча ж.б.

Нарын мамлекеттик коругу 1983-жылдын декабрында Чон Нарындын чатына жакын 18,3 мин га жерге уюштурулган. Эки Нарындын кошулган жеринен тартып Чон Нарындын сол, тескей жагындагы карагайлуу бетти ээлейт. Нарын-Тоонун Тескей бетинде сууну бойлоп 1 кмге созулат. Коруктун Тянь-Шань карагайынын массиви, гляциалдык-нивалдык алкакка чейинки субальпы жана альпы шалбаалары анда жашаган жан-жаныбарлардын баары корголот. Кийин коруктун аймагы кобойтулуп, анын жалпы аянты 53,4 мин гага жеткирилген. Мында сут эмуучулардын 21 туру, канаттуулардын 100го жакын түрлөрү жана 500го жакын осумдуктордун түрлөрү корголот. Ири сут эмуучулардон корукта илбирс, сулоосун, аюу, аркар-кулжа, эчки-теке, Тянь-Шань маралы жана жырткыч куштар мекендейт. Кыргыз Республикасынын Кызыл китебине сут эмуучулардын 5 туру, канаттуулардын 6 туру, курт-кумурскалардын 10 туру жана осумдуктордун 2 түрү киргизилген. Ириде Нарын коругу Тянь-Шань маралын сакташ үчүн убактылуу ко-рук (заказник) болуп тузулгон. Кийин корукка айландырылган. Ушул күндө коруктун аймагы Кыргызстандагы Тянь-Шань маралынын жашаган бир гана жери. Кийинки жылдарда Тянь-Шань маралын остуруучу питомникке айландыруу аракеттери керулүп жатат.

Каратал - Жанырык мамлекеттик коругу 1994-жылдын март айында 6 мин га элеген аянтка уюштурулган. Алган орду Сон-Колдун туштук жагында, Кыргоо кырка тоосуну туштук-чыгыш капталдарындагы Каратал жана Жанырык ат-

туу Кажырты суусунун он куймаларынын алаптарында. Ко-рук тузулушунун негизги максаты тоо-капталдарындагы уни-калдуу карагай токоюн, анын ичиндеги ири сут эмуучулар жана бийик аска-зоолордогу тоо эчки, илбирс сыяктуу ири жаныбарларды коргоого алуу. Андан башка бийик тоолуу экосистемалардын өзгөрүүлөрүнө илимий байкоолорду жүргүзүшү иштери болжолдонгон. Тузулушу боюнча эки болуктон, тундук жана туштук аймактардан турат. Бийиктиги деңгээлинен 2100 мден 3600 мге чейин. Коруктун флорасы жана фаунасы

дагы жакшы изилдене элек. Токоюнда элик, аюу бийик жагында тоо теке ж.б. жаныбарлар кездешет.



Сары-Чат - Эр-Таш мамлекеттик коругу Ак-Шыйрак тоо туйуну менен Тескей Ала-Тоонун ортосундагы бийик тоолуу, менгулуу ороендун терунде 1995-жылы уюштурулган. Сары-Жаздын он куймасы Уч-Колдун тузуучулеру Сары-Чат жана Эр-Таш суусунун алаптарын ээлейт. Дянты 72 мин га. Негизги максаты - сырттын жаратылыш комплекстерин бузбай, аларды табигый калыбында сактоо. Ал жердеги Кыргыз Рес- публикасынын Кызыл китебине катталган аркар-кулжа, илбирс, Тянь-Шандын ак тырмактуу аюусун ж.б. коргоого алуу.

Бул жерде эчки-теке, карышкыр, тулку, суур, коён жана сейрек кездешуучу жырткыч жаныбар мадыл, суусар мекендешет. Озгочо жырткыч канаттуулардын окулдеру: ак кажыр, балта жутар кок жору, гималай жорусу, кузгундар коп.

Коруктун аймагы бийик тоолуу адам баласынын таасири коп тийбеген жерде жайгашкан. Бир гана алтын казып алып жаткан «Кум-Тер» ишканасы коруктун батыш жагында 15-20 км аралыкта жайгашкан. Коруктун турган ордунун тегереги туташ менгулер менен капталган. Монгулердун алабына байкоо жургузуу жалпы климаттын озгорушун баамдоодо эн маанилуу материалдарды бермек.

Ала-Арча мамлекеттик жаратылыш паркы 1976-жылы Ала-Арча капчыгайынын ичинде, ал капчыгадын уникалдуу ландшафттарын сактоо учун жана эс алуучулардын агымын \*Юнге салуу учун уюштурулган. Ала-Арча капчыгайы Респуб- ликанын борбору Бишкекке эн жакын жайгашкан калчыгай жана карагай токоюнун массивдери ушул гана капчыгайда. КыргызАла-Тоосудунтундуккапталында каратайтокойлорундагы Ысык-Ата суусунун он куймасы Туюнтан чыгышка карай гана кездешет. Ошондуктан, Ала-Арчанын карагай то-койлору, торлордогу монгулор, ар бир жылгадан агып тушкон суулары, ар кайсы жерден чыккан булактары эс алуучуларды ар дайым кызыктырган. Туристтердин иретсиз келген топто-

ру, альпинисттер, жайлоого чыккан малчылар жана бет алды келген эс алуучулар Ала-Арчанын уникалдуу ландшафттарын тебелеп кейпин кетире баштаган. Парк тузулгондон баштан осумдуктору, озгочо карагай, арча ж.б. токойлору кайра калы- бына келе баштады. Ири сут эмуучулордун окулдору (тоо эчки, жапайы чочколор, эликтер ж б.) да кобойо баштады.

Парк Ала-Арча капчыгайынын 1600 м бийиктигинен баштап, анын суу болгуч кырларына чейинки алабынын аймагын ээлейт. "Аянты 19,1 мин га. Парктын эн бийик жери Батыш Аламудун чокусу (4895 м), андан башка ал жерде 60ка жакын 4000 мден ашкан чокулары бар. Алардын ичинен белгилуулеру: Корона (4867 м), Эркин Корея (4840 м), Мугалим (4500 м), Теке-Тер (4444 м) ж.б. Чокулардын тегерегинде жалпы аянты 53,6 км болгон 33 монгу бар. Алардын эн ирилери: Голу- бин, Ак-Сай, Туюк, Адыгине, Топ- Карагай, Теке-Тор ж.б. Негизги агын суу Ала-Арча. Анын коп жылдык

орточо чыгымы 4,17 м/сек. Ландшафттары бийиктик алкактуулук боюнча жайгашкан. Тянь-Шань карагайынанбашка туркстан арчасы, жапалак арча, суу боюнда кайын, тал, ар турлуу бадалдар осот. Ири сут эмуучулардон тоо эчки, илбирс, жапайы чочко, элик ж.б. мекендейт.

Каракол улуттук жаратылыш паркы 1997-жылы уюшту-рулган. Негизги максаты Каракол шаарына жакынкы капчы-гайдын уникалдуу ландшафттарын сактоо жана коптеген эс алуучулардын агымын жонго салуу. Областтын борбору Кара-кол шаарынын туштугундо Тескей Ала-Тоосунун тундук кап-талында. Капчыгайдын ичинде эн жакшы шартта оскен кара-гай токойлору 1800 м бийиктиктен 3000 м бийиктикке чейин тараган. Карагай токой алкагынан жогору альпы шалбаалары, менгулер, бийик чокулар, ар жылгадан шаркырап аккан суу-лар кимдин болбосун коз жоосун кандырат. Бул капчыгай Ка-раколдуктардын жана Ак-Суу районунун калкынын суйуктуу эсалуучу жайы.

Каракол суусунун алабы суу белгуч кырлары аркылуу чы-гышына Ак-Суу - Арашандын, батышынан Ырдыктын алап-тарынан болунуп турат жана паркка кирген аймак 38,2 мин га аянтты ээлейт. Парктын эн бийик жери Каракол чокусу (5216 м) Тескей Ала-Тоонун да эн бийик жери. Андан башка парктын те-герегинде 50ге жакын чокулардын бийиктиги 4000 мден жогору. Парктын аймагындагы негизги агын суу - Каракол, анын коп жылдык орточо чытымы 6,6 м<sup>3</sup>/сек. Каракол суусунун ала-бында жалпы аянты км<sup>2</sup> болгон монгу топтолгон. 3530 м би-никтикте аянты 0,84 км<sup>2</sup> болгон Ала-Кел аттуу кол бар. Капчы-гайдын капталдары туташ оскон карагай, арасындагы бадалдар менен капталган. Осумдуктору жана топурагы бийиктик алкак-туулукка баш ийип таратан. Ири сут эмуучуларден токойлордо элик, жапайы чочколор, аюу андан бийигиректе тоо эчки, ил-бирс мекендейт.

#### Чон-Кемин Кемин улуттук жаратылыш паркы

Чон ороонундогу уникалдуу токой ландшафттарын табигый абалын сактоо максатында 1998-жылы уюштурулган. Кийинки мезгил-де борбор шаардан бир топ альстыгына (120 км) карабай жер керуп эс алгысы келген шаардыктардын жана кошуна респу-бликадан келген туристтердин агымын жонго салуу учун да парк тузуунун зарылдыгы бар эле. Мурда Кунгой Ала-Тоонун тундук капталында, Тегирменти кыштагы менен Боор-Жетпес суусунун аралыгындагы токой массиви убактылуу корголуучу ядросу. Парктын статусу буткул Чон Кемин ероонуне берил-ген жана анын азыркы кездеги аянты 126,5 мин га. Чон Кемин ереенунун чыгыш жагы белгилу Кок-Ойрок жайлоосу Талгар тоо туйунунен б а т ы к а карай Чон Кемин суусунун он куйма-сы Кашка-Сууга чейин созулуп жатат. Бул жайлоонун тегере-гинде ж а л п ы аянты 125 км<sup>2</sup> келген коп сандаган монгулор бар. Ореон а р к ы л у у Чуйдун ири куймасы Чон Кемин суусу агат. Анын куймалары: Калмак-Суу, Орто-Кайнды, Деро, Кашка-Суу, Тегирменти, Ичке-Суу, Туюк-

Алматы ж.б. Чон Кеминдин коп жылдык орточо чыгымы 21,7 м/сек.  
Алабында 8 кел бар. Ирилери: Кел-Тор, Челек, Жашыл-Кол.

Парктын ичинде 700гө жакын өсүмдүктөрдүн түрлөрү белгиленген, алардын ичинен 80гө жакыны дарактын жана бадалдардын түрлөрү. Жаныбарларынан тоо эчки, элик, аркар-кулжа, суусар, карышкыр, тулку ж. б. белгилөөгө болот. Канаттуулардан кекилик, чил, тарп издеген жырткычтар мекендейт. Кыргыз Республикасынын Кызыл китебине катталган жаныбарлар - илбирс, түркстан сүлөсүнү, буркут, балта жутар көк жору ж.б.

Кызытып коро турган объектилердин бири - Шабдан баатырдын мавзолейи.

Беш-Таш жаратылыш паркы 1996-жылы областтык маанидеги корголуучу жай катары уюштурулган. Негизги максаты өсүмдүктөрдүн уникалдуу эндемиктерин сактоо үчүн жана эсалабыз деп Талас шаарынан жана башка жактан келүүчүлөрдүн агымын жөнгө салуу үчүн түзүлгөн. Талас Ала-Тоосунун түндүк капталынын борбордук белгунөн орун алган. Корголуучу аймактын аянты 324 км б.а. Беш-Таш суусунун алабын бүт камтыйт. Өрөөндүн төмөн жагынын абсолюттук бийиктиги 1250 м, тегерегиндеги тоолордун бийиктиги 3500 м. Парк аркылуу Беш-Таш суусу агат, анын көп жылдык орточо чыгымы 3,5 м³/сек. Бул жерде өсүмдүктөрдүн 800гө жакын түрлөрү байкалган, анын ичинен 28и дарак жыгачтар жана бадалдар. Көп бир өсүмдүктөрдүн Кыргыз Республикасынын Кызыл китебине киргизилген (Семёновдун көк карагайы), 3008 м бийиктикте кооз Беш-Таш аттуу көл жайгашкан. Анын бетинин аянты 0,54 км², орточо тереңдиги 13 м. Ири сүт эмүүчүлөрдөн тоо эчки, суусар, илбирс, эликтер, сүлөөсүн мекендейт. Канаттуулардан, кекилик, балта жутар көк жору, ак кажыр, алгыр куштар кезигет. Көлдө жилингир балыгы бар.

Кыргыз-Ата жаратылыш паркы Кичи Алай кырка тоосунун түндүк капталынан агып түшкөн Кыргыз-Ата суусунун (Араван-Сайдын бир түзүүчүсү) алабында 1992-жылы уюштурулган. Негизги максаты арча токойлуу кооз капчыгайдын табигый абалын сактоо жана эс алып келүүчүлөрдүн агымын жөнгө салуу. Мурда ботаникалык убактылуу корголуучу жай болгон (заказник). Негизги аянты Кыргыз-Ата суусунун түзүүчүсү Кара-Койдун алабын камтыйт. Парктын жалпы аянты 112 км анын ичинен 17 км аянтын мөңгүлөр ээлейт. Бул паркта түркстан арчасынан башка Кыргыз Республикасынын Кызыл китебине кирген колхикум, жоогазындар кездешет. Токоюнда эликтер, бийик жерлерде тоо эчки ж. б. сүт эмүүчүлөр кездешет.

## Жүрүштөрдө болгон отчеттор

Ноокат рай БЧБнын

директору: \_\_\_\_\_ Э.Эргешов

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2020-ж

Кыргыз Республикасынын билим берүү жана илим министирлиги

Ош облусу ,Ноокат райондук балдардын чыгармачылык борбору.

“Тоо туризм” ийрими “ОЛИМП” командасы.

## ОТЧЕТ

“Шаңкол” жайлоосундагы Асал- Таш капчыгайында

2020-жылдын 28-сентябрында болгон бир күндүк жүрүш боюнча

Маршруттук каттам

Группанын башчысы: Ташполот уулу Самат

Үйүнүн дареги: Арбын айылы жаштар көчөсү.

Тел: 0773878382

Жүрүштүн жыйынтыгы боюнча отчеттун  
угуп,көрүшүп жүрүшкө чыккан балдар менен  
жолугушуп,комиссия мүчөлөрүнүн сынынан”эң  
жакшы” деген баада өттү.

Киришүү.

28-сентябрь 2020-ж Ноокат райондук балдардын чыгармачылык борборунун “Тоо туризм” ийриминин “ОЛИМП” командасы.

Жүрүштүн максаты: Окуучуларды тез, ийкемдүү, кыймылдоого жана өлкөнүн туристтик ресурстарын туура пайдаланууга үйрөтүү, жаратылышка аяр мамиле жасап, сүйө билүүгө тарбиялоо.

Жүрүшкө 8 окуучу катышты жүрүштүн башчысы, орун басары жүрүш убагында туристтер тоо жолдор кыймылын иштеп чыгышты. Жүрүш аралыгында капчыгайдын метеорологиялык маалыматтар жазылган.

Кичи Алай кырка тоосунда жайгашкан, Шаңкол жайлоосундагы “Асал Таш” капчыгайында болуп өткөн аймактын окутуу машыгуу жүрүшүн өтүүсү боюнча маалымат.

Жүрүш убагында 14 км жөө басып өтүштү.

Саякат тууралуу маалымат

Туризмдин түрү: Тоо туризм

Өтүлгөн убагы: 28-сентябрь

Ноокат району Шаңкол жайлоосу Асал Таш капчыгайы

Маршруттук каттам : Арбын – Асал Таш

Асал Таш – Арбын

Кыймылдын түрү: Жөө жүрүш

Аралыгы: 14 км

Жүрүштүн убакты: 1 күн

Жүрүштүн максаты: Окуучуларды тез, ийкемдүү, кыймылдоого жана өлкөнүн туристтик ресурстарын туура пайдаланууга үйрөтүү, жаратылышка аяр мамиле жасап, сүйө билүүгө тарбиялоо

Жүрүштү уюштурган уюм: Ноокат райондук балдар чыгармачылык барбору

“Арбын” орто мектеби

Олимпи командасы.

**Группанын түзүлүшү.**

<b>№</b>	<b>Аты жөн\</b>	<b>Туулган жылы</b>	<b>Группанын түзүлүшү.</b>
1	Ташболот уулу Самат	1990	Жетекчи
2	Пиратов Элдар	1983	Орун басары
3	Нурланбек уулу Аскар	2003	
4	Уланбек уулу Жандар	2003	
5	Абдыкалык уулу Идирис	2004	
6	Толкунбек уулу Жаныш	2003	
7	Зулпукаар кызы Зарина	2003	
8	Кудайберди кызы Диана	2003	
9	Акылбек кызы Нестан	2003	
10			

# Жүрүштүн графиги.

№	шкан орду	ысы	н убакт ысы	узунду гу	Бийик тиги	Аба ырайы	Жолго кыскача м
1	“Арбын” айылы	8 <sup>00</sup>	20 мин	1 км	1200 м	к\н ачык	Арбын айылы
	Суу тегирмен	8 <sup>20</sup>					
2	Суу тегирмен	8 <sup>20</sup>	30 мин	1,300 км	1300 м	К\н ачык	Жол т\з,тоскоолдук жок,бирин-серин таштар к
	Кара -Жар	8 <sup>50</sup>					
3	Кара-Жар	8 <sup>50</sup>	40 мин	1,300 км	1350 м	К\н ачык	Жол ийри –буйру дарыянын боюнда дарактар
	Чакмак	9 <sup>30</sup>					
4	Чакмак	9 <sup>30</sup>	30 мин	1,500 км	1400 м	Ала булут	Кээ бир жерлерде жолду сел алган ,барган сай
	/ёк\r	10 <sup>00</sup>					
5	/ёк\r	10 <sup>00</sup>	30 мин	1,500 км	1450 м	Ала булут	Жол барган сайын ыйдылып, жолдун эки жак б
	Май-Булак	10 <sup>30</sup>					
6	Май-Булак	10 <sup>30</sup>	10 мин	0,40 км	1450 м	Ала булут	Капчыгайдын кире бериш жеринде чоё талдар
	Асал-Таш	10 <sup>40</sup>					
7	Асал-Таш	16 <sup>00</sup>	1саат 30 мин	7 км		Ала булут	
	Арбын айылы	17 <sup>30</sup>					



## **Жүрүштөгү көргөн нерселерди сүрөттөө.**

Асал-Таш капчыгайы Арбын айылынан 7 км алыстыкта, Шаңкол жайлоосунда жайгашкан. Ал деңиз деңгээлинен 1500-2500м бийиктикте турат. “Арбын” орто мектебинен чыгыш жакта көздөй 400 м ден кийин түштүк тарапты көздөй 500 м ден Арбын айылы бүтүп, Шаңкол жайлоосуна түштүк тарапты карай багыт алат. Айылдан чыккан соң сол тараптан биздин ата-бабаларыбыз буудай тарттырган суу тегирмен жайгашкан жана 5 айылды таза суу менен камсыз кылган Шаңкол дарыясы агып өтөт. Дарыя жер астынан чыккан булактан жана мөңгү сууларынан куралган. Дарыяны бойлой Шаңкол жайлоосунун төрүнө барат. Болжол менен “Ленин” чокусуна туташ. Таштак ийри-буйру жол менен түштүккө карай 2 км алыстыкта айылдарга суу бөлүчү каналдар жайгашкан, жол менен жогору баратканда антропогендик бак-дарактар дарыяны бойлото созулуп жатат. Айылдан 3 км алыстыкта табийгый токойлор башталат Арча, карагай, писте, карагат жана башка. Жолдун чыгышы жана батыш бойлорунда малчылардын үйлөрүн кезиктирсе болот.

Жогорулаган сайын жаратылышты кооздугу адамды өзүнө тартат. Айылдан 3 км алыстыкта Кара-Жар деген жер сол тарапта көрүнөт ал жерден көмүр чыгат деген маалымат бар. Андан соң ийри-буйру жол менен жогорулаган сайын Чакмак, жаңгак деген аймактан өтүп, жолдун боюнда үнкүр жайгашкан ал болжол менен бийиктиги 5-6 метр ичинин кеңдиги 5-6 м квадрат. Анын айланасында өтө чоң дарактар бар. Жолдун сол жагында табийгый өсүмдүктөр жыш жайгашкан ал эми оң жагында күнгөй бетте өсүмдүктөр сейрек кездешет, аска зоолу болгондуктан. Асал Ташка жакындаган жерде жолдун сол жак бетинде май булак бар. Ал ден соолукка өтө пайдалуу, ата-бабаларыбыздан тартып ушул күнгө чейин даарылыкка элдер элдик медицина боюнча пайдаланып келишет. Булак майга окшоп агып турат. Үстүндө тереңге карай үнкүр жайгашкан. Буга кызыгып окуучулар үнкүргө түшүп чыгышты. Булактан 200 метрден кийин Асал Таш капчыгайы башталат. Капчыгайдын башында өтө чоң талдар бар. Тескей күңгөй бетинде табийгый өсүмдүктөр кездешет. Жап жашыл арчалар, бадамдар, пистелер, табылгылар Асал Таш капчыгайын коркүнө чыгарып турат.

## Туристтик жабдыктар.

№	Аталышы	саны	салмагы	Баардык салмагы
1	Чатыр	3 шт	4 кг	12 кг
2	Рюкзак	9шт	0,5 г	4,5 кг
3	Узун аркан	50 м	7 кг	7 кг
4	Кыска аркан	20 м	3 кг	3 кг
5	Карабин	18 шт	2 кг	2 кг
6	Уктоочу кап	9 шт	0,5	4,5 кг
7	Компас	1 шт		
8	Казан	1 шт	1,5 кг	1,5 кг
9	Идиш-табактар	Жетиштүү		

## **Медициналык аптеканын түзүлүшү.**

1. Волидол, нитроглицерин ( Жүрөк )
2. Антигистамин ( Аллергия )
3. Жгут- ( Таңуу )
4. Анальгин ( орууну басуучу)
5. Аспирин ( температураны түшүрү\ )
6. Альбуцид ( көзгө тамчылаткан даары )
7. Бинд
8. Пантенол (күйүкө жарадарга )
9. Перекис ( жарадарга колдонулат )
10. Марганцовка
11. Йодантипирин ( кене, клецне каршы майлоочу )

## Кеткен каражаттар.

№	Аталышы	саны	салмагы	Баардык салмагы
1	Тандыр нан	18	300 г	5 кг 400 г
2	Күрүч	2 пакет	2 кг	2 кг
3	Ак май	1 л	900 г	900 г
4	Каймак	0,5 л	4,50г	4,5г
5	Айран	2 банка	1,9 г	1,9г
6	Калбаса	1 палка	0,5г	0,5г
7	Эт	1 пакет	2 кг	2 кг
8	Сабиз	1 пакет	2 кг	2 кг
9	пияз	1 пакет	0,5 г	0,5 г
10	Капуста	1 шт	1 кг	1 кг
11	Памидор	1 пакет	2 кг	2 кг

## Мазмуну.

1. Киришүү
2. Саякат тууралуу маалымат.
3. Группанын түзүлүшү
4. Туристтик аймактын мүнөздөмөсү
5. Жүрүштүн графиги.
6. Жүрүштөгү көргөн нерселерди сүрөттөө
7. Туристтик жабдыктар.
8. Медициналык аптеканын түзүлүшү
9. Кеткен каражаттар.
10. Аймактык изилдөөлөр
11. Коомдук пайдалуу иштер.
12. Корутунду жана сунуштар.
13. Жүрүштөгү сүрөттөр.

## Медициналык аптеканын түзүлүшү.

10. Волидол, нитроглицерин ( Жүрөк )
11. Антигистамин ( Аллергия )
12. Жгут- ( Таңуу )
13. Анальгин ( орууну бъл\ч\ )
14. Аспирин ( температураны түшүрү\ )
15. Альбуцид ( көзгө тамчылаткан даары )
16. Бинд
17. Пантенол ( күйүкө жарадарга )
18. Перекис ( жарадарга колдонулат )

10. Марганцовка

11. Йодантипирин ( кене, клецне каршы майлоочу )

## Группанын түзүлүшү.

№	Аты жөн\	Туулган жылы	Группанын түзүлүшү.
1	Ташболот уулу Самат	1990	Жетекчи
2	Пиратов Элдар	1983	Орун басары
3	Нурланбек уулу Аскар	2003	
4	Уланбек уулу Жандар	2003	
5	Абдыкалык уулу Идирис	2004	
6	Толкунбек уулу Жаныш	2003	
7	Зулпукаар кызы Зарина	2003	
8	Кудайберди кызы Диана	2003	

9	Акылбек кызы Нестан	2003	
10			

## Кеткен каражаттар.

№	Аталышы	саны	салмагы	Баардык салмагы
1	Тандыр нан	18	300 г	5 кг 400 г
2	Г\р\ч	2 пакет	2 кг	2 кг
3	Ак май	1 л	900 г	900 г
4	Каймак	0,5 л	4,50г	4,5г
5	Айран	2 банка	1,9 г	1,9г
6	Калбаса	1 палка	0,5г	0,5г
7	Эт	1 пакет	2 кг	2 кг
8	Сабиз	1 пакет	2 кг	2 кг
9	пияз	1 пакет	0,5 г	0,5 г
10	Капуста	1 шт	1 кг	1 кг
11	Памидор	1 пакет	2 кг	2 кг

## Корутунду жана сунуштар.

Мына ошентип, Шанкол жайлоосундагы Асал-Таш капчыгайына чейинки аралык менен таанышып чыктык. Шанкол жайлоосунун кооздугун, андагы өсүмдүктөрдүн түрлөрүн, жаныбарлар жөнүндө маалымат алдынар. Шаңкол жайлоосу кайсы тоо кыркасынын тизмеги экенин билип, Кичи -Алай кырка тоосу, андагы бийик чокулар, алардын бийиктиги, өрөөндөрү, кен байлыктары, жаратылыш зоналары, ички суулары менен кеңири тааныштынар. Жаратылыш менен адам бири-бири менен тыгыз байланышкан, бири-бирине көз каранды компоненттерден турган бирдиктүү организм экендигин эстен чыгарбашыбыз керек. Ал организмдин туура багытта өсүп өнүгүүшү ошол жерде жашаган калктын иш аракеттеринин багытына түздөн түз байланыштуу. Ошондуктан, ар бир адам , өзгөчө өсүп келе жаткан жаш муундар жаратылыш ресурстарынын булактарын, аны коргоонун негиздерин жана табияттын өсүп-өнүгүү закон ченемдүүлүктөрүн жакшылап үйрөнүүсү зарыл.

Биздин жүрөктү өйгөн негизги маселебиз Шаңкол жайлоосуна жергиликтүү тургундар чарбачылык иштерин жүргүзүп, мындан бир нече жылдар мурун жер кыртышын кырлуу жерлерди бузуп, тик капталдуу жерлерден машина өтө турган жолдорду салышып ар кайсы жерлерге үйлөрдү тургузуп, жер кыртышына доо кетирип айдоо аянтына айланып эгин эгишкендигине байланыштуу тоо тектери бузулуп, баштагы калыбынан ажырап калгандыгы бизди кейитти . Кээ бир адамдардын өз кызыкчылыгын гана ойлоп,канча жылдан бери кебелбей турган жаратылышка аеосуз мамиле кылгандыгына жүрүшкө чыккан балдар өздөрүнчө капа болушту.Асман мелжиген чоң арчалардын кесилген ордун көрүп, эгерде жаратылышка мындан ары

дагы ушундай кыюлар боло берсе орду толгус чоң жоготууга кабылаарыбызды түшүндүк. Жайыт комитети малчылар менен элдерге кыбүрөөк түшүндүрүү иштерин жүргүзүүсү зарыл экен. Анткени, жайлоодо малдын саны өтө көп болгондуктан туяктары жер кыртышын бузуу менен көптөгөн жок болуу коркунучунда турган өсүмдүктөргө олуттуу зыян алып келүүдө. Малдын санын азайтуу же которуштуруп жайлоого чыгаруу зарыл деп ойлодук. Биздин сунуш.

Корголууга жана өзгөчө корголуучу жайлардын катарына киргизип, сейрек кездешүүчү жана жоголуп бара жаткан жаныбарларды сактап калуу керек. Жолдорду оңдоп түз жерлерди тоспой тескерисинче ачып, баштагы калыбына келтирүү зарыл. Арчалардын түрлөрүн көбөйтүп ордуларын толуктап адамдардын картошка эгүүсүнө тыюу салуу керек. Канчалык Шаңкол жайлоосун өз ордунда сактап, көрктөндүрүп, ажайып кооздугун даңазалай алсак, башка жактарга окшоп биз дагы туристтерди чакырып, көрсөтө турган эң бир кооз жерлерибиз бар экендигине ынандык. Башка жактан келген адамдарга Асал-Таштан баштап Ысманбай көлүнө чейин жүрүш уюштуруп шарт түзсө эң сонун болот.





