

Салманова Г. А.

ага окутуучу

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

gylmira.salmanova22@gmail.com

Карабаева Б. Т.

ага окутуучу

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

bkarabaeva22@gmail.com

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН БИЛИМ БЕРҮҮ МЕКЕМЕЛЕРИНДЕ ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА ДЕН СОЛУКТУ ЧЫҢДОО ИШМЕРДҮҮЛҮГҮ

Аннотация. Бул макалада билим беруу мекемелериндеги дене тарбия жана ден соолукту чыңдоодо жаштардын ден соолуктарын бекемдоого жана сергек жашоого болгон педагоктордун көз караштары. Технология кылымында кыймыл-аракеттин аздыгынан, организмдин биологиялык муктаждыктарын канааттандырбагандыктан, экологиянын бузулуусунан, демографиялык койгойлордон, олкобуздогу медицинанын толук кандуу камсыздандырылбагандыгынан, туура эмес тамактануунун натыйжасынан, ар турдуу стресстен улам адамдардын түрдүү ооруларга чалдыгуусунун негизинде жана оорулардан алдын алуу максатында кыскача төмөнкү изилдөө жүргүзүлдү. Изилдөөнүн негизинде: дене тарбиянын социалдык нормаларынын чечүү жолдору, энергиянын негизги формулалары, кыймыл-аракет аркылуу саламатта болуу булагы, дене тарбиялык көнүгүүлөр аркылуу ден соолукту чыңдоонун жаны горизонттору, заманбап дарылоо искусстволору жана анын негизги факторлору далилденип, физикалык активдүүлүктү ден соолуктун булагына айлантчу бир нече башкы эрежелер сунушталды. Ошондой эле, дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иш-чаралары балдардын жана өспүрүмдөрдүн сергек жашоо образын калыптандырууга олуттуу салым кошот. Адаттар жана каалоолор эрте куракта калыптанат, ошондуктан физикалык активдүүлүктүн жана туура тамактануунун маанилүүлүгүн түшүнүү мектептен болушу керек. Бул начар жашоо менен байланышкан көптөгөн оорулардын алдын алууга жардам берет.

Негизги сөздөр: дене тарбия, организм, ден соолук, билим берүү, сергек жашоо, физикалык эс алуу, энергия, кыймыл, заманбап ыкмалар, режим, психогимнастика

Салманова Г. А.

старший преподаватель

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

gylmira.salmanova22@gmail.com

Карабаева Б.Т.

старший преподаватель

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева
г. Бишкек
bkarabaeva22@gmail.com

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Аннотация. В данной статье изложены взгляды педагогов на укрепление здоровья и здорового образа жизни молодежи при внедрении физического воспитания и здоровья в образовательных учреждениях. В век технологий из-за недостатка движения не удовлетворяются биологические потребности организма, экологический ущерб, демографические изменения, отсутствие полного страхования медицины в нашей стране, результат неправильного питания, различных стрессов и на почве профилактики заболеваний было проведено краткое исследование. На основе исследования: обоснованы решения социальных норм физического воспитания, основные формулы энергии, источник здоровья через движение, новые горизонты реализации здоровья через физкультурно-оздоровительный отдых, современное лечебное искусство и его основные факторы, несколько основных факторов, которые Физическая активность источник здоровья, предложенные правила.

Также, физическая воспитательная и оздоровительная деятельность значительно содействуют формированию здорового образа жизни у детей и подростков. В раннем возрасте формируются привычки и предпочтения, поэтому именно в школе следует воспитывать понимание важности физической активности и привить правильные диетические привычки. Это поможет предотвратить множество заболеваний, связанных с неправильным образом жизни.

Ключевые слова: физическое воспитание, тело, здоровье, образование, здоровый образ жизни, физический отдых, энергия, движение, современные методы, режим, психогимнастика.

Salmanova G. A.

Senior Lecturer

Kyrgyz state university named after I. Arabaev

Bishkek c.

gylmira.salmanova22@gmail.com

Karabaeva B. T.

Senior Lecturer

Kyrgyz state university named after I. Arabaev

Bishkek c.

bkarabaeva22@gmail.com

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH PROMOTION ACTIVITIES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE KYRGYZ REPUBLIC

Annotation. This article outlines the views of teachers on promoting health and a healthy lifestyle for young people when introducing physical education and health in educational

institutions. In the age of technology, due to lack of movement, the biological needs of the body are not met, environmental damage, demographic changes, lack of comprehensive health insurance in our country, the result of poor nutrition, various stresses and on the basis of disease prevention, a brief study was conducted. Based on the research: the decisions of social norms of physical education, the basic formulas of energy, the source of health through movement, new horizons for the realization of health through physical education and recreation, modern healing art and its main factors are substantiated. Several main factors that indicate that physical activity is a source of health, rules have been proposed. Also, physical educational and health activities significantly contribute to the formation of a healthy lifestyle in children and adolescents. Habits and preferences are formed at an early age, so it is at school that an understanding of the importance of physical activity and good dietary habits should be instilled. This will help prevent many diseases associated with poor lifestyle.

Key words: physical education, body, health, education, healthy life, physical rest, energy, movement, modern methods, regimen, psychogymnastics.

Таң эрте ойгонгондо, биринчи эле, канткенде күндү энергия, кубаныч жана бейпилдик сезими менен өткөрөм деген ой жаралат деп элестетип көрөлү. Балким, дал ушул учурдан тарта дене тарбиянын жардамынын негизинде ден соолукту чындоочу ишпер менен алектенүү зарылдыгы пайда болот. Жашообуздун ар бир өңүтү менен байланышкан физикалык активдүүлүк биздин күнүмдүк турмушубуздун ажырагыс бөлүгүнө айланат. Себеби, кыймылсыз жашоо образы, стресс, туура эмес тамактануу – мунун баары биздин физикалык жана психикалык абалыбызга терс таасирин тийгизет.

Бул жерден биз активдүүлүктүн аталган түрү эмнени билдирерин жана кандай артыкчылыктарга ээ экенин, биздин денемизге, акыл-оюбузга жана ички дүйнөбүзгө кандайча таасир эткенин, эмне себептен дене тарбия-ден соолукту чындоочу ишмердүүлүгү күнүмдүк жашообуздун ажырагыс бөлүгүнө айланып жатканын изилдеп чыгабыз. [2. 56-бет]

СОЦИАЛДЫК НОРМАЛАРДЫН КӨЛӨКӨСҮНДӨ КАЛГАН САЛАМАТТЫКТЫН ЧАКЫРЫКТАРЫ ЖАНА ЧЕЧҮҮ ЖОЛДОРУ

Жашоонун материалдык өңүттөрү менен алек болгон азыркы коомдо биз көп учурда өз организмибиздин табигый мыйзамдарын сактоо зарылдыгына маани бербей калабыз. Биологиялык муктаждыктарыбызды канааттандыруунун ордуна, социалдык ченемдерге баш ийип, көп учурда энергиябызды туура эмес пайдаланып, стресске кабылабыз. Жеке саламаттыгыбызга мындай көңүл кош мамилебиз олуттуу кесепеттерге жол ачууда. Статистика өзү эле айтып турат: ден соолукка кам көрүү көпчүлүк үчүн негизги өңүткө айланууда, айрыкча өтө жакшы эмес экология, демографиялык көйгөйлөр жана медициналык тейлөө жаатындагы кемчиликтер орун алган шарттарда бул маселе алдыңкы катарга чыгууда. Мындай жашоо шарттарында илдеттердин саны көбөйсө, өмүрдүн узактыгы, өзгөчө жаш балдар менен өспүрүмдөр арасында кыскарууда[4].

Билим берүү мекемелеринде жашгардын саламаттыгына байланыштуу көйгөйлөрдүн чечилиши мыйзам чыгаруучулар менен педагогдордон баштап, медицина кызматкерлери менен коомчулукка чейин түрдүү адистердин биргелешкен күч-аракетин талап кылат. Ошондой эле ден соолук маселелерин билим берүү процессине киргизип, окуучуларда сергек жашоо образы жөнүндө туруктуу билимдер базасын калыптандыруу жана анын баалуулугун бекемдөө абдан маанилүү.

Азыркы мектеп окуучуларынын көпчүлүгү оорунун алдындагы абалга жана организмдин дисфункциясына кабылышкан, андыктан алар үчүн оорулардын алдын алуу жана бузулууларды коррекциялоо жагынан ден соолукту чыңдоочу программалардын болушу абзел. [2. 240-бет]

Жалпысынан окумуштуулар ден соолукту калыбына келтирүүчү жана организмдин чаалыгуусун токтотуучу, анын ар тараптуу өнүгүүсүнө көмөктөшө турган түрдүү реабилитациялык ыкмаларды сунуштап келишет. Биздин балдарыбыз – биздин келечегибиз. Демек, балдарыбыздын саламаттыгы биз үчүн биринчи орунда турушу керек.

САЛАМАТТЫКТЫН ЖАНА ЭНЕРГИЯНЫН ФОРМУЛАСЫ:

Анткен менен, күнүмдүк турмушубуздун арткы тарабында чыныгы күрөш – ден соолук жана энергия үчүн күрөш жүрөт. Бирок бул күрөшпө бизге ким шерик болот? Бул суроого Н.М. Амосов, В.К. Бальсевич жана башка окумуштуулар аткарган эмгектеринде жооп беришкен экен. Алардын изилдөөлөрү ден соолуктун жана иштөө жөндөмдүүлүгүнүн оптималдуу абалы жашоо образы менен физикалык активдүүлүктүн деңгээлинен көз каранды экендигин айкын көрсөтүп турат.

«Ден соолук – бул бир гана оорунун же физикалык кемчиликтердин жоктугу эмес. Бул – жашообуздагы физикалык, руханий жана социалдык ченемдерди камтыган бейпилдик абалы.» Р. Баевский тарабынан 1979-жылы туюндурулган бул принцип, организмдин ар кандай шарттарга адекваттуу реакция кылуу жана өзүнүн функцияларын оптималдуу деңгээлде сактап туруу жөндөмдүүлүгү саламаттыктын чыныгы көрсөткүчү экендигин белгилейт. [3. 448-бет].

Физикалык өнүгүү жана ден соолук Кыргыз Республикасында билим берүү чөйрөсүнүн маанилүү компоненти болуп саналат. Бирок, алардын маанилүүлүгүнө карабастан, бул аспектилер көп учурда көңүл бурулбайт. Бул макалада эмне үчүн дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иш-чаралары билим берүү процессинин ажырагыс элементтери катары таанылышы керектиги талкууланат.

Алгач балдардын жана өспүрүмдөрдүн өнүгүшүндө физикалык активдүүлүк негизги роль ойноорун белгилей кетүү керек. Үзгүлтүксүз физикалык көнүгүү жүрөк-кан тамыр системасын жакшыртууга, жалпы физикалык туруктуулукту жогорулатууга жана семирүү коркунучун азайтууга жардам берет. Мындан тышкары, физикалык өнүгүү окуу процессинин ийгилигине түздөн-түз таасирин тийгизет. Көптөгөн изилдөөлөр көрсөткөндөй, активдүү окуучулардын концентрациясы жогору, эс тутуму жакшы жана материалдарды оңой үйрөнүшөт.

Ошондой эле, дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо иш-чаралары балдардын жана өспүрүмдөрдүн сергек жашоо образын калыптандырууга олуттуу салым кошот. Адаттар жана каалоолор эрте куракта калыптанат, ошондуктан физикалык активдүүлүктүн жана туура тамактануунун маанилүүлүгүн түшүнүү мектептен болушу керек. Бул начар жашоо менен байланышкан көптөгөн оорулардын алдын алууга жардам берет.

Акыр-аягы, балдарды жана өспүрүмдөрдү окутууда жана тарбиялоодо оптималдуу натыйжаларга жетишүү үчүн Кыргыз Республикасынын билим берүү мекемелерине дене тарбия жана ден соолукту чыңдоо ишин интеграциялоо зарыл. Балдардын жашпайынан дене тарбия көнүгүүлөрү менен үзгүлтүксүз алектенүүсүнө, алардын физикалык жөндөмдүүлүгүн өнүктүрүүгө шарт түзүү алардын келечегине, дени сак жана күчтүү муунду түзүүгө салым болуп саналат.

Ошентип, Кыргызстандын билим берүү мекемелеринде дене тарбия жана ден соолукту сактоо иш-чараларынын маанисин түшүнүү жана баалоо зарыл. Балдардын жана өспүрүмдөрдүн физикалык өнүгүүсүнө жана ден соолугуна инвестиция салуу сапаттуу билим берүүнүн жана келечек муундун ийгиликтүү калыптанышынын негизги фактору болуп саналат.

Мындан ийгиликтин формуласы келип чыгат: дайыма аткарылып туруучу физикалык көнүгүүлөр, теңдемдүү тамактануу жана сергек жашоо образы. Дал ушул формула бизге «коронардык эпидемиянын» чакырыктарын жеңип чыгууга, ар кандай илдеттердин алдын алууга жана жашообузду узартууга жардам берет.

Бирок канткенде физикалык активдүүлүктү ден соолуктун булагына айланта алабыз? Назарыңарга бир нече башкы эрежени сунушгайбыз:

1. **Илимдин негизинде:** физикалык көнүгүүлөрдүн ден соолукту чыңдоочу баалуулугу илимий жактан далилденген гана түрлөрүн тандоого.
2. **Акыл-эстин негизинде:** физикалык жүктөмдөрдү өзүнөрдүн мүмкүнчүлүктөрүнөрдү жана организмиңердин өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен пландоого.
3. **Көзөмөлдөөнүн негизинде:** дарыгердик жана педагогикалык көзөмөлдүн, ошондой эле машыгуу процессинде өзүн өзү көзөмөлдөөнүн туруктуулугун сактоого. Ушундай жол менен гана максималдуу натыйжага жетүүгө жана жагымсыз кесепеттерден арылууга болот. [3. 448-бет]

КЫЙМЫЛ-АРАКЕТ АРКЫЛУУ ДЕН СОЛУКТУ ЧЫНДОО БУЛАГЫ ЖАНА ЖАҢЫ ГОРИЗОНТТОРУ

Физикалык саламаттык – бул өзүбүздүн ден соолугубузга активдүү кам көрүүнүн негизинде сактап калуучу баалуулук. Денени тарбиялоо жана ден соолукту чыңдоочу процессти оптималдаштыруудагы негизги роль адамдын өнүгүшүндөгү тышкы жана ички факторлор жөнүндөгү илимий маалыматтардын негизинде түзүлгөн дене тарбия-ден соолукту чыңдоочу программалардын системасын долбоорлоп чыгууга ыйгарылган[6].

Бүгүнкү күндө баарыбызда ден соолукту жакшыртуу максатында иштелип чыккан автордук программалар менен физикалык көнүгүүлөрдүн комплексинин бүтүндөй арсеналынан пайдалануу мүмкүнчүлүгү бар. Алар жеткиликтүүлүгү, аткаруунун жөнөкөйлүгү, жана эң башкысы, натыйжалуулугу менен белгилүү. Методикалардын көп түрдүүлүгү таң калтырат: көзөмөлдөнүүчү чуркоо жүктөмдөрүнөн баштап, «1000 кыймыл» же «Күнүнө 10 000 кадам» идеясына негизделген программаларга чейин бар. Алардын ар бири биздин саламаттыгыбызга уникалдуу салым кошууга арналган. [4. 2-бет]

Бирок мезгилдин өнүгүшү менен ден соолукту чыңдоочу дене тарбияда жаңы багыттар да пайда болууда. Степ-аэробика, джаз-аэробика же велоаэробика сыяктуу заманбап аэробикалык машыгуулар бизге кыймыл кубанычын гана тартуулабастан, ден соолугубузду да бекемдейт.

Мындан тышкары, энергетикалык критерийлерге жана компьютердик моделдөөгө негизделген машыгууларды программалоонун жаңы методологиясы иштелип чыгып, практикага киргизилген. Эми ар бир көнүгүү сиздин организмиңиздин жекече өзгөчөлүктөрүнө жараша тандалып алынат.

Физикалык көнүгүүлөр аркылуу ден соолукту чыңдоо бир катар принциптер сакталган учурда гана мүмкүн экенин түшүнүшүбүз керек. Биринчи орунда - жүктөмдөрдү жекелештирүү жана акырындап көбөйтүү турат. Туура тандалган көнүгүүлөр, алардын

багытынын, күчүнүн жана көлөмүнүн туура айкалышы – ден соолукту ийгиликтүү чыңдоонун себепкери[6].

Ден соолукту бекемдөөгө багытталган дене тарбия биздин саламаттыкка жана сергек жашоо образына карай умтулуубуздагы ишенимдүү жандоочусу болууда. Өзүнөргө туура келүүчү көнүгүүлөрдү тандап алып, ылайыктуусун жасагыла.

ЗАМАНБАП ДАРЫЛОО ИСКУССТВОСУ: ИННОВАЦИЯЛЫК ЫКМАЛАР ЖАНА ПРАКТИКАЛАР

Азыркы учурда дарылоо жолдору ар тараптуу өнүгүп, бейтаптарга натыйжалуу жана гумандуу жардам берүү ыкмаларын колдонууда. Келгиле, заманбап медицинанын башкы үч багытын тереңирээк карап чыгалы:

1. **"Бий менен дарылануу"**: Кыймыл-аракет режимин карап чыгалы. Көрсө, активдүүлүк организмдин коргоочу күчтөрүн стимуляциялоодо маанилүү роль ойнойт экен. Ооруканадагы төшөк режиминен баштап эркин кыймылдоого чейин активдүүлүктүн ар кандай деңгээлдери организмибизге кандайча таасир эткенин көрө алабыз. Туура режимди тандоо ийгиликтүү дарылоонун өзөгүнө айланганы бекеринен болбосо керек.
2. **"Тамактануу бул – медицина искусствосу"**: Диетотерапия бул жөн эле тамак эмес, тамактануу аркылуу дарылоо искусствосу. Тамактанууга болгон көз карандуулук патологиялык процеске жараша өзгөрүп, организмдин ден соолукту чыңдоосу үчүн сапаттуу жана туура тамактанууну сунуштайт.
3. **"Акыл-эс менен дененин гармониясы"**: Психотерапия бул реабилитациянын ачкычы катары эсептелинет. Патологиялык процесстер пациенттин психикалык абалына олуттуу таасир берүүсү мүмкүн жана ошол учурда психотерапиянын инновациялык ыкмалары жардамга келет. Медитациядан баштап психогимнастикага чейинки ыкмалар психикалык абалды оңдоп гана тим болбостон, бейтаптарды сакайтуу процессине активдүү катышууга дагы шыктандырат. [5. 6-бет]

ДЕН СОЛУК ЖАНА ЭНЕРГИЯ: ДЕНЕ ТАРБИЯ БУЛ – ДЕН СОЛУКТУН НЕГИЗГИ ФАКТОРУ

Дене тарбия-ден соолукту чыңдоочу ишмердүүлүгү жашообузда модага гана айланбастан, анын ажырагыс бөлүгү дагы болууда. Бул макала дене тарбия-ден соолукту чыңдоочу ишмердүүлүктүн маани-маңызын жана артыкчылыктарын эле изилдебестен, иш-аракеттин эмне себептен биздин физикалык жана психикалык саламаттыгыбыз үчүн олуттуу мааниге ээ болуп жаткандыгын да аныктайт.

Ошентип ийгиликтин формуласы дайыма аткарылып туруучу физикалык көнүгүүлөрдөн, туура тамактануудан жана активдүү жашоо образынан турат. Бирок канткенде физикалык активдүүлүктү ден соолуктун булагына айланта алабыз? Биз төмөнкүдөй негизги эрежелерди сунуштайбыз: көнүгүүлөрдүн илимий жактан далилденген гана түрлөрүн тандоо, физикалык көнүгүүлөрдү жеке мүмкүнчүлүктөрүнө жана организмдин өзгөчөлүктөрүнө жараша пландоо керек, жана ошондой эле машыгуу процессинде туруктуулукту көзөмөлдөө.

Жыйынтыктап айта турган болсок, дене тарбия-ден соолукту чыңдоочу ишмердүүлүк, бир гана денени чыңдоого жардам бербестен, акыл-эске жана ички дүйнөгө дагы жакшы

таасир этет. Ошондуктан баарыңарды физикалык активдүүлүктү жашоонун жана бейпилдикке карай умтулуунун ажырагыс бөлүгүнө айлантууга чакырабыз.

Колдонулган адабияттар:

1. Акиева Г.С. Кыргызстандагы мектеп окуучуларынын саламаттыкты сактоо системасын өнүктүрүүнүн жана жакшыртуунун педагогикалык негиздери: Дис... педагогика илимдеринин доктору: 13.00.01 – жалпы педагогика. – Алматы: 1997. [56-бет]
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Окуу куралы. — М.: Советский спорт, 2000 [240-бет]
3. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Окуу куралы. — М.:Советский спорт, 2002 [448-бет]
4. Магистранты, Проблемы оздоровительной, рекреативной, реабилитационной и адаптивной физической культуры [2-бет]
5. «Наука о здоровье» \Оценка оздоровительной эффективности различных видов и режимов физкультурно-спортивной деятельности студенток ВУЗа\ [6-бет]
6. Савочкина, В.В. Психологические особенности здорового образа жизни подростков/ В.В. Савочкина // Вестник КГУ им.И.Арабаева-2017. -№2-С.90-93.

Электрондук адабияттар:

- <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-ozdorovitelnoy-effektivnosti-razlichnyh-vidov-i-rezhimov-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-studentok-vuza>
- <https://www.dissercat.com/content/fizkulturno-ozdorovitel'naya-deyatelnost-kak-sotsialnyi-faktor-formirovaniya-zdorovya-sovreme>
- <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/03/26/fizkulturno-ozdorovitel'naya-i-sportivnaya-deyatelnost-v>