3. Шарифбоева, Д. Ф. (2025). «Эра искуственного интеллекта (ИИ) в образовании новая роль учителей, этические проблемы и возможности персонализированного обучения». Международный журнал искусственного интеллекта, 5 (10), стр. 1405–1406. ([academicpublishers.org).
4. Кэссиди Д., Ле Борнь Ю.-А., Беллас Ф., Вуорикари Р., Рондин Э., Шарма М., Нивинт-Гори Дж., Грёплер Дж., Краль Л. (2023). «Сценарии использования и практические примеры использования ИИ в образовании». arXiv. ([arxiv.org])
5. Санабриа-Наварро, Ж.-Р., Сильвейра-Перес, Ю., Перес-Браво, Д.-Д., и де-Хесус-Кортина-Нуньес, М. (2023). «Применение искусственного интеллекта в современном образовании». Коммуникарный журнал. ([revistacomunicar.com])
6. Нурматова А., Абдылдаева Н. Искусственный интеллект в образовании Кыргызстана: уровень осведомленности и практика использования среди преподавателей и студентов // Кут Билим. – 2025. – Режим доступа: https://kutbilim.kg
7. EdTech Hub. Global Directory of Educational Technology Tools [Электронный ресурс]. – 2025. – Режим доступа: https://edtechhub.org
8. Жасалма интеллекттин өнүгүшүнө байланыштуу өсүп жаткан жана жоголуу коркунучунда турган кесиптер // Euronews. – 2023. – URL: https://www.euronews.com/next/2023/05/05/ai-and-the-future-of-work-here-are-the-fastest-growing-jobs-and-those-set-to-decline

Рецензент: физика-математика илимдеринин кандидаты, доцент Токторбаев А.М.

УДК:372.853
DOI 10.58649/1694-9099-2026-2-602-439

Кособаева Б., Сатаев А.Б., Каниметова К.А., Молдолиева Г.Н.
КРнын агартуу министрлигинин алдындагы Республикалык педагогикалык кызматкерлердин квалификациясын жогорулатуу жана кайра даярдоо институту,
Б.Т.Турусбеков атындагы дене тарбия жана спорт академиясы
Кособаева Б.,[1] Сатаев А.Б.,[1] Каниметова К.А.,[2] Молдолиева Г.Н.[2]
Республиканский институт повышения квалификации и переподготовки педагогических работников при Министерстве образования КР,[1]
Академия физического воспитания и спорта им. Б.Т. Турусбекова[2]
Kosobaeva B., Sataev A.B., Kanimetova K.A., Moldolieva G.N.
Republican Institute for Advanced Training and Retraining of Pedagogical Workers under the Ministry of Education of the KR,
B.T. Turusbekov Academy of Physical Education and Sports

КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН АР ТҮРДҮҮ ТИПТЕГИ ОКУУ ЖАЙЛАРЫНДА ДЕН СООЛУКТУУ САКТОО БОЮНЧА БИЛИМ БЕРҮҮНҮН ТЕОРИЯЛАРЫ ЖАНА ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ
ТЕОРИИ И ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РАЗНОГО ТИПА КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
THEORIES AND TECHNOLOGIES OF HEALTH-PRESERVING EDUCATION IN VARIOUS TYPES OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE KYRGYZ REPUBLIC

Кыскача мүнөздөмө: Бул илимий макалада Кыргыз Республикасынын ар түрдүү типтеги билим берүү уюмдарында ден соолукту сактоого багытталган билим берүүнүн теориялык жана технологиялык негиздери каралат. Материалды мектеп мугалимдери, орто кесиптик жана жогорку окуу жайларынын окутуучулары, ошондой эле мугалимдердин квалификациясын жогорулатуу

институттарынын адистери өз ишмердүүлүгүндө пайдалана алышат. Макаланын алкагында химия, биохимия, биология жана дене тарбия дисциплиналары боюнча ден соолукту сактоого багытталган билим берүүнүн теориясы жана технологиялары боюнча жүргүзүлгөн изилдөөлөр талданат. Макала коомдун ар бир мүчөсүнүн ден соолугун сактоо зарылдыгы жана адамдын саламаттыгы өлкөнүн туруктуу өнүгүүсү менен тыгыз байланышта экендиги эске алынып даярдалды.

Аннотация: В данной научной статье рассматриваются теоретические и технологические основы здоровьесберегающего образования в образовательных организациях различного типа Кыргызской Республики. Материал может быть использован учителями школ, преподавателями средних профессиональных и высших учебных заведений, а также специалистами институтов повышения квалификации педагогических кадров в их профессиональной деятельности. В рамках статьи проанализированы исследования, посвящённые теории и технологиям здоровьесберегающего образования по таким дисциплинам, как химия, биохимия, биология и физическая культура. Статья подготовлена с учётом современных требований общества к сохранению здоровья каждого человека, поскольку здоровье членов общества тесно связано с устойчивым развитием государства.

Abstract: This scientific article examines the theoretical and technological foundations of health-preserving education in various types of educational organizations of the Kyrgyz Republic. The material may be used in professional practice by school teachers, teachers of secondary vocational and higher educational institutions, as well as specialists of teacher professional development institutes. The article analyzes studies devoted to the theory and technologies of health-preserving education in such disciplines as chemistry, biochemistry, biology and physical education. The article was prepared taking into account the modern societal need to preserve human health, since the health of society members is closely connected with the sustainable development of the state.

Негизги сөздөр: ден соолук; ден соолукту сактоо; ден соолукту сактоого багытталган билим берүү; сергек жашоо образы; химиялык заттардын таасири; коопсуз колдонуу эрежелери; организм; органдар системасы; адам организминдеги биохимиялык процесстер; спортчулардын энергия сарптоосу; туура тамактануу; көнүгүүлөр; машыгуулар.

Ключевые слова: здоровье; сохранение здоровья; здоровьесберегающее образование; здоровый образ жизни; воздействие химических веществ; правила безопасного применения; организм; система органов; биохимические процессы в организме человека; энергозатраты спортсменов; правильное питание; упражнения; тренировки.

Keywords: health; health preservation; health-preserving education; healthy lifestyle; effects of chemical substances; safe use rules; organism; organ system; biochemical processes in the human body; energy expenditure of athletes; proper nutrition; exercises; training.

Киришүү. Мамлекетибиздин жашоочуларынын руханий-адеп-ахлактык өнүгүүсүнө жана ар бир инсандын дене тарбиясына Кыргыз Республикасынын Президенти С.Н. Жапаров өзгөчө маани берип келет [1].

Өспүрүмдүн инсан катары толук кандуу калыптанышында окутуу, тарбиялоо жана ден соолукту сактоо маселелери маанилүү орунду ээлейт. Бул мамлекет тарабынан калктын ден соолугун сактоого олуттуу көңүл бурулуп жаткандыгын көрсөтөт [2].

Билим берүүнүн мазмунуна ден соолукту сактоо боюнча маселелерди киргизүү окуу материалын өздөштүрүүнүн жаңы формаларын жана методдорун иштеп чыгууну шарттайт. Адатта окуучулар ар бир сабактан алган билимдерин өз ден соолугун сактоодо дайыма эле колдоно алышпайт. Мисалы, химия предмети боюнча алган билимдер ден соолукка байланыштуу көйгөйлөрдү түшүнүүгө, ден соолуктун бузулушуна таасир этүүчү факторлорду жана себептерди аныктоого, ошондой эле профилактикалык иш-чараларды иштеп чыгууга көмөк бере аларын окуучулар өздөштүрүшү зарыл.

Мамлекеттик стандарттын мазмунуна ылайык табигый-илимий курстар практикага багытталган жана интеграцияланган мүнөзгө ээ болуп, аларды окуп-үйрөнүүдө окуучуларды таанып-билүү ишмердүүлүгүнө тартуу каралат.

Бул маселелерге байланыштуу мектеп мугалимдеринин, жогорку окуу жайларынын окутуучуларынын жана илимий кызматкерлердин арасында көптөгөн талкуулар өткөрүлүп келет. Мисалы, 2025-жылдын 14-мартында И.К. Ахунбаев атындагы Кыргыз мамлекеттик медициналык академиясында “Дене тарбия жана спорт боюнча спорттук медицинанын актуалдуу суроолору” аттуу эл аралык илимий-практикалык конференция өткөрүлүп, анда аталган маселелер кеңири талкууланган. Конференцияга чет өлкөлүк жана ата мекендик спорт дарыгерлери, белгилүү окумуштуулар, спортчулар, машыктыруучулар, жогорку окуу жайларынын биохимия жана биология боюнча окутуучулары, квалификацияны жогорулатуу институттарынын дене тарбия мугалимдерин даярдоочу адистери жана мектеп мугалимдери катышкан.

Ден соолук жана сергек жашоо маселелерин кароодо предмет аралык байланышты ишке ашыруу өзгөчө мааниге ээ [3].

Предмет аралык байланышты ишке ашыруу менен окутуу табигый-илимий предметтердеги маалыматтарды окшоштугу жана тектештиги боюнча бириктирүүгө мүмкүндүк берет. Бул сабактын максатын, предмет аралык байланыштарын, башкача айтканда интеграциялоону ишке ашыруунун жетектөөчү идеяларын ачып көрсөтөт. Интеграциялоонун мааниси билимди толуктоо, байытуу, белгилүү окуу материалдарынын ортосунда байланыштарды түзүү, жаңы байланыштарды аныктоо, ошондой эле жаңы баалуулук маанилерди негиздөө жана ачуу менен түшүндүрүлөт. Окуу процессинде интеграциялоонун дидактикалык негизин предмет аралык байланыштар, илимий билимдердин түрлөрү - түшүнүктөр, кубулуштар, мыйзамдар, баалуулуктар жана дүйнөгө болгон көз карашты калыптандыруучу жетектөөчү идеялар түзөт.

Биздин изилдөөнүн методологиясы изилдөөнүн негизги компоненттерине, тактап айтканда анализдин объектисине, изилдөөнүн максатына жана милдеттерине, аларды чечүүдө колдонулган методдорго жана каражаттарга, ошондой эле изилдөө этаптарына мүнөздөмө берүүнү камтыйт.

Анализдин объектиси – мектептерде табигый-илимий предметтерди окутууда, дене тарбия жана спорт академиясында биохимия дисциплинасын өздөштүрүүдө, ошондой эле квалификацияны жогорулатуу институттарында дене тарбия мугалимдерин даярдоо курстарында ден соолукту сактоого багытталган билим берүүнүн теориясын жана технологияларын изилдөө процесси.

Изилдөөнүн максаты – мектеп мугалимдеринин, орто кесиптик жана жогорку окуу жайларынын окутуучуларынын, ошондой эле квалификацияны жогорулатуу курстарын жүргүзүүчү педагогдордун ден соолукту сактоого багытталган билим берүүнүн теориялары жана технологиялары боюнча билимдерин, билгичтиктерин жана көндүмдөрүн өркүндөтүү.

Изилдөөнүн милдеттери:

1. ден соолукту сактоого багытталган билим берүүнүн теорияларынын жана технологияларынын илимий адабияттарда чагылдырылышын изилдөө;
2. ден соолукту сактоого багытталган билим берүүдөгү көйгөйлөрдү талдоо;
3. ден соолукту сактоого багытталган билим берүү боюнча методикалык сунуштарды иштеп чыгуу.

Изилдөөдөн күтүлүүчү натыйжалар: мектеп окуучуларынын, орто кесиптик жана жогорку окуу жайларынын студенттеринин, ошондой эле квалификацияны жогорулатуу курстарынын угуучуларынын табигый-илимий билимдери тереңдейт. Алар өз организминин жана органдар системасынын өзгөчөлүктөрүн жакшыраак түшүнүп, ар кандай оорулардын алдын алуунун, туура тамактануунун маанисин аңдап билишет. Ошондой эле көнүгүүлөргө, машыгууларга жана сергек жашоо образына көбүрөөк көңүл бурушат.

Изилдөөнүн методдору: ден соолукту сактоого багытталган билим берүүнүн мыйзам ченемдүү байланыштарын, мамилелерин жана илимий негиздерин аныктоо үчүн нормативдик документтер, илимий адабияттар жана башка булактар талдоого алынды. Жалпы теориялык методдордон анализ,

синтез, салыштыруу, жалпылоо жана конкреттештирүү; социологиялык методдордон анкета жана интервью; эмпирикалык методдордон байкоо жана аңгемелешүү колдонулду.

Изилдөөнүн каражаттары: илимий эмгектер, монографиялар, окуу-методикалык колдонмолор, нормативдик документтер, илимий-методикалык конференциялардын материалдары жана чет өлкөлүк тажрыйбалар пайдаланылды.

Негизги билим берүү программасын өздөштүрүүнүн инсандык натыйжалары сергек жана коопсуз жашоо баалуулуктарын калыптандырууну, өзүн физикалык жактан өркүндөтүүгө жана ден соолугун чыңдоого болгон муктаждыкты өнүктүрүүнү, зыяндуу адаттардан – тамеки тартуудан, алкоголдук ичимдиктерди жана баңги заттарды колдонуудан баш тартууну, өзүнүн жана башкалардын физикалык жана психикалык ден соолугуна жоопкерчиликтүү мамиле жасоону, ошондой эле биринчи жардам көрсөтүү билгичтиктерин өз ичине камтыйт.

Химия боюнча негизги билим берүү программасын өздөштүрүүнүн предметтик натыйжалары төмөнкүлөрдү камтышы керек:

Базалык деңгээлде: дүйнөнүн учурдагы илимий сүрөттөлүшүндөгү химиянын орду жөнүндөгү элестөөлөрдүн калыптануусу; адамдын кругозорунун жана функционалдык сабаттуулугунун калыптануусундагы химиянын ролун түшүнүү; ар түрдүү булактардан алынган химиялык маалыматтарга карата жеке өзүнүн позициясы; практикалык милдеттерди чечүүдө таанып билүү методдорун колдонууга даярдыгы жана жөндөмдүүлүгү; заттарды пайдалануда коопсуздук эрежелерин билүү;

Тереңдетилген деңгээлде: химиялык эксперименттерди өз алдынча пландаштыруу жана өткөрүү методдоруна ээ болуу менен иштөөдө коопсуздук эрежелерин сактоо; заттарды кайра иштетүүдөгү адамдын тиричиликтеги жана өндүрүштөгү иш аракеттерин экологиялык көз карашта прогноздоо, анализдөө жана баалай билүү билгичтиктеринин калыптануусу.

Жалпы орто билим берүүчү мектептин химия курсунун мазмунуна камтылган билимдерди окуучулардын өздөштүрүүлөрүнүн натыйжасында ден соолук жана ден соолукту сактоо жөнүндөгү билимдер калыптанат. Аларды алты топко бөлүштүрүүгө болот: -экологиялык проблемалар; - химиялык заттар жана алардын адамдын ден соолугуна тийгизген таасири; - туура тамактануунун компоненттери; - дары дармектерди жана витаминдерди крлдонуу; - зыяндуу адаттар: алкоголизм, наркомания, тамеки тартуу, токсикомания; - заттарды лабораторияда жана күндөлүк колдонуунун коопсуздук эрежелери.

Бул мазмунду өздөштүрүүдө химия сабагындагы материалдан башка дагы интеграцияланган (химия, биология, физика, коопсуз жашоо) сабактарда элективдик курстарды изилдөөчүлүк жана долбоорлук иштерди пайдаланууга болот (4).

Б.Т.Турусбеков атындагы дене тарбия жана спорт академиясынын фундаменталдык жана табигый-илимий дисциплиналар кафедрасы тейлеген сабактардын ичинен биохимия сабагынын мазмунунда “Спортчулардын рационалдуу тамактануусунун биохимиялык негиздери аттуу” темага орчундуу орун берилген (5). Теманын алкагында маанилүү суроолор камтылган:

-спортчулардын организмине энергетикалык заттардын зарчылыгы;

- спортчулардын тамактануусунун калорийлүүлүгү;

- спортчулардын тамактануу рационундагы белоктордун, липиддердин жана углеводдордун катышы жана колдонулушу;

- витаминдердин, минералдык заттардын (макро жана микроэлементтердин) мааниси;

- спортчулардын суу ичүү режими;

- спортчулардын тамактануусунун акыл эмгеги жана күч эмгеги менен алектенгендердин тамактануусунан айырмасы.

Спортчулар – ден соолугу чың адамдар. Ошол эле учурда машыгуулар алардын организмине чоң күч келтирип, дене мүмкүнчүлүктөрүнүн жогорку чыңалуусуна алып келет. Натыйжада организмдин айрым функцияларынын бузулушу мүмкүн. Мындай учурларда иммунитет төмөндөп,

айрым оорулардын күчөшүнө шарт түзүлөт. Анткени кээ бир спортчулар физикалык жана психикалык жүктөмдөрдөн кийин организмди калыбына келтирүү эрежелерин толук сактай беришпейт.

Спортчуларды калыбына келтирүүдө туура тамактануу негизги ролду ойнойт. Мисалы, аппетит күчөгөн учурда балансталбаган тамактануу организмдин функционалдык системаларынын ишин өзгөртүп, адаптациялык процесстерди бузушу мүмкүн. Тескерисинче, аппетиттин жоктугу анорексияга алып келип, организмге зарыл азык заттарынын жетишсиздигин жаратат. Анорексия көбүнчө спортчу кыздар арасында кездешет, анткени алар дене түзүлүшүн сактоо максатында тамакты чектеп колдонушат. Бул өз кезегинде эндокриндик системанын ишине терс таасирин тийгизип, аялдардын ден соолугуна байланыштуу көйгөйлөрдү жаратышы мүмкүн.

Рационалдуу тамактануу жогорку спорттук натыйжаларга жетүүгө өбөлгө түзөт. Узак убакытка созулган мелдештерге катышкан спортчулар туура тамактануунун эсебинен күч-кубатын тезирээк калыбына келтирип, машыгуу процессине кайтып келишет. Ар бир спортчунун организминин өзгөчөлүктөрүнө жараша жеке тамактануу режимин түзүү зарыл. Ошондой эле аткарылуучу көнүгүүлөрдүн мүнөзүн жана организмге тийгизген таасирин эске алуу талап кылынат. Мелдештер учурунда жоготулган энергия негизинен эс алуу жана толук кандуу тамактануу аркылуу калыбына келтирилет. Азыркы учурда диетологдор спортчулардын физиологиялык жана биохимиялык өзгөчөлүктөрүн изилдеп, алардын жеке рациондорун иштеп чыгышат.

Энергия сарптоо спорттун түрүнө жана физикалык жүктөмдүн көлөмүнө жараша өзгөрөт. Ошондой эле ар бир спортчунун салмактык категориясы жана жеке физиологиялык өзгөчөлүктөрү эске алынат. Ушуга байланыштуу спорттун түрлөрү шарттуу түрдө беш топко бөлүнөт:

– денеге салыштырмалуу аз жүктөм келтирген спорт түрлөрү (шахмат, шашки);

– кыска мөөнөттүү жогорку жүктөм менен мүнөздөлгөн спорт түрлөрү (акробатика, гимнастика, ок атуу, фехтование, ат спорту, 300 метрге чуркоо, оор атлетика);

– туруктуу жана интенсивдүү жүктөм келтирген спорт түрлөрү (400 метрге чуркоо, сүзүү, көп түрлүү спорттук мелдештер);

– узак убакытка созулган жүктөмдөгү спорт түрлөрү (альпинизм, марафон, велосипед спорту, кайык спорту, лыжа жарышы, спорттук басуу);

– машыгуу жана мелдеш учурунда өтө жогорку чыңалуу менен мүнөздөлгөн спорт түрлөрү (спорттук оюндар, күрөш).

Өтө күчтүү машыгуулар учурунда спортчулардын нерв системасына чоң күч келип, организм стресске дуушар болот. Натыйжада тамак сиңирүү системасынын иши бузулуп, ар кандай ооруларга, анын ичинде тахикардия жана жүрөк-кан тамыр ооруларына алып келиши мүмкүн.

Биринчи топтогу спортчулардын тамактануусу негизинен акыл эмгеги менен алектенген адамдардыкына окшош болушу керек, бирок тамак жеңил сиңимдүү болушу зарыл. Экинчи топтогу спортчулардын энергия сарптоосу да көп айырмаланбайт. Үчүнчү топтогу спортчулар күчү жана чыдамкайлыгы менен айырмалангандыктан, алардын рациону булчуңдардын өсүшүн жана гликоген запастарынын толукталышын камсыздоого багытталышы керек. Төртүнчү топтогу спортчулар үчүн чыдамкайлык негизги орунда тургандыктан, углеводдордун үлүшү жогору болушу талап кылынат, ошол эле учурда майлар да жетиштүү көлөмдө колдонулушу зарыл. Бешинчи топтогу спортчулардын рационунда белоктор, майлар жана углеводдор тең салмактуу камтылып, туура тамактануу режими сакталууга тийиш.

1-таблицада спорттун ар кандай түрлөрү менен машыккан спортчулардын энергия сарптоосунун көрсөткүчтөрү берилген.

Таблица 1. Спортчулардын энергия сарптоосу (1 мүнөттө дене салмагынын 1 кг карата)

Спорттун түрлөрү	Энергиянын сарпталышы, ккал
Гимнастика	0,09
Тепкич менен басуу, 1 мүнөттө 16–20 тепкич	0,06
Чуркоо	0,10
Ылдамдыкка чуркоо	0,12
Лыжада чуркоо, саатына 7 км	0,11
Коньки спорту, фигуралык коньки тебүү	0,07–0,12
Велосипед спорту, саатына 10 км	0,07
Сууда сүзүү, саатына 10 км	0,05
Волейбол	0,06
Баскетбол	0,13–0,14
Бадминтон	0,08
Чоң теннис	0,11
Стол үстүндөгү теннис	0,06–0,07

Кайсы гана спорттун түрү менен алектенбесин, спортчулардын тамактануусу тең салмактуу болуп, организм баалуу азык заттары менен камсыз болушу зарыл экендигин белгилей кетүү керек. Рационду түзүүдө адамдын ден соолугу үчүн биологиялык активдүү заттардын жетишсиздиги гана эмес, алардын ашыкча болушу да коркунучтуу экендигин эске алуу зарыл.

Дене тарбия мугалимдеринин квалификациясын жогорулатууда физикалык активдүүлүктүн адам организмине тийгизген таасирине өзгөчө басым жасалат. Адамдын ден соолугуна терс таасир этүүчү жагымсыз факторлорго туруштук берүүнүн маанилүү жолдорунун бири - үзгүлтүксүз физикалык көнүгүүлөр жана машыгуулар болуп саналат.

Заманбап шартта адамдын эмгек ишмердүүлүгүн жеңилдеткен компьютер жана башка техникалык каражаттар кеңири колдонулгандыктан, мурдагы мезгилдерге салыштырмалуу адамдардын кыймыл-аракети кескин азайды. Натыйжада организмдин функционалдык мүмкүнчүлүктөрү төмөндөп, адамдар ар түрдүү ооруларга, анын ичинде ашыкча салмакка жана кант диабетине көбүрөөк чалдыга баштады. Инновациялык технологиялар кеңири жайылган сайын адамдын кыймыл-аракети чектелип, гиподинамия көйгөйү күч алууда. Мындай шартта биринчи кезекте ден соолук жабыркап, жүрөк-кан тамыр жана муун оорулары көбөйүүдө. Ошондуктан ден соолукту сактоонун маанилүү чараларынын бири - организмди машыктыруу, башкача айтканда көнүгүүлөрдү жасоо, чуркоо, жөө басуу, сууда сүзүү жана сергек жашоо образын калыптандыруу болуп саналат.

Дене тарбия материалдык жана руханий баалуулуктардын жыйындысы катары адамдын физикалык сапаттарын - күчүн, шамдагайлыгын, чыдамкайлыгын, көтөрүмдүүлүгүн жана ийкемдүүлүгүн өнүктүрүүгө багытталган. Физикалык активдүүлүктүн организмге тийгизген таасири, физикалык даярдыкты, ден соолукту жана сергек жашоо образын өнүктүрүү адамды жашоого даярдоонун маанилүү шарты катары каралат [7].

Бүгүнкү күндө интеллектуалдык эмгектин басымдуу болушу организмдин физикалык ишке жөндөмдүүлүгүнүн төмөндөшүнө алып келүүдө. Физикалык активдүүлүктүн азайышы булчуң, сөөк, дем алуу жана жүрөк-кан тамыр системаларынын шайкеш иштешин начарлатып, организмдин айлана-чөйрөнүн таасирине туруштук берүү мүмкүнчүлүгүн төмөндөтөт, ошондой эле зат алмашуунун бузулушуна шарт түзөт. Физикалык активдүүлүк ден соолукту чыңдоодо жана оорулардын алдын алууда өзгөчө мааниге ээ, анткени азыркы учурда ар кандай оорулар менен жабыркаган адамдардын саны көбөйүүдө.

Дене тарбия ар бир адамдын жашоосунда бала кезинен тартып адатка айланып, өмүр бою уланышы керек. Ошол эле учурда ар бир адам өзүнүн организминин мүмкүнчүлүгүнө ылайык көнүгүүлөрдү тандап, физикалык активдүүлүккө жекече мамиле жасашы зарыл. Адамдын ден соолугу

организмдин табигый абалы катары бардык органдар системасынын шайкеш иштеши менен шартталат. Эгерде органдар жана алардын системалары жакшы иштесе, анда адамдын организми туура кызмат аткарып, нормалдуу өнүгөт. Көнүгүүлөрдүн комплексин үзгүлтүксүз аткаруу адамга канааттануу берип, ден соолукту сактоого өбөлгө түзөт.

Ар түрдүү өлкөлөрдүн окумуштуулары жана дарыгерлери дозаланган физикалык кыймыл-аракеттер системалуу түрдө аткарылган учурда ден соолукту чыңдоонун, көптөгөн оорулардын алдын алуунун жана өмүрдү узартуунун маанилүү каражаты болуп саналарын белгилешет.

Спорт адамдын эркүү болушуна, максатка жетүүдө тырышчаактыкты калыптандырууга, организмдин алсыз жактарын аныктоого жана аларды жоюуга, ошондой эле өзүн-өзү тарбиялоого көмөк берет.

Функционалдык сабаттуу адам - өмүр бою алган билимдерин, билгичтиктерин жана көндүмдөрүн турмуштук ишмердүүлүктө, пикир алышууда, социалдык карым-катнашта жана ар кандай милдеттерди чечүүдө колдоно билген инсан. Функционалдык сабаттуулук математикалык сабаттуулукту, окуу сабаттуулугун, финансылык сабаттуулукту, креативдүү ой жүгүртүүнү, глобалдык компетенцияларды жана табигый-илимий сабаттуулукту өз ичине камтыйт.

Окуучулар мектепте табият таануу, биология, химия, физика жана география сыяктуу предметтерди окуп-үйрөнүшөт. Бул предметтердин мазмунунда табигый-илимий билимдер камтылган. Аталган билимдер окуучуларга турмушта кездешүүчү көптөгөн суроолорго жооп табууга, өз алдынча маалымат издөөгө жана дүйнөнүн түзүлүшүн түшүнүүгө жардам берет. Табигый-илимий багытта алынган мындай билим бүгүнкү күндө табигый-илимий сабаттуулук деп аталат. Табигый-илимий сабаттуулук - конкреттүү түшүнүк [8].

Жогоруда айтылгандарга байланыштуу мектеп окуучуларына, орто кесиптик жана жогорку окуу жайларынын студенттерине ден соолукту сактоого багытталган табигый-илимий билим берүү, алардын билимдерин өркүндөтүү, ден соолукту сактоо жана сергек жашоо образы боюнча билгичтик жана көндүмдөрүн калыптандыруу бүгүнкү күндө ар түрдүү типтеги бардык билим берүү уюмдарынын маанилүү милдеттеринин бири болуп саналат.

Колдонулган адабияттар

1. Указ Президента Кыргызской Республики от 29 января 2021 года № УП 1 «О духовно-нравственном развитии и физическом воспитании личности» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.president.kg/ru/sobytiya/18509
2. Добротин Д. Ю. Формирование знаний о здоровье в старшей школе // Химия в школе. – 2016. – № 5. – С. 25–28.
3. Андреева И. Г. Человек и его здоровье в содержании образования // Педагогика. – 2011. – № 1. – С. 25–33.
4. Добротин Д. Ю. К методике изучения проблем здоровья и здорового образа жизни // Химия в школе. – 2013. – № 6. – С. 15–21.
5. Биохимия: учебник для институтов физической культуры / под ред. Н. И. Яковлева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – С. 326–332.
6. Лукманова Н. Б. и др. Анализ показателей физической активности и самооценки психического здоровья детей школьного возраста // Спортивное движение: опыт, проблемы, развитие: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием. – СПб.: Изд-во СПбНИИФК, 2020. – С. 57–60.
7. Концепция духовно-нравственного развития и физического воспитания учащейся молодежи. – Бишкек: МОН КР, 2021. – С. 22–24.
8. Естественно-научная грамотность: учебное пособие. Сборник эталонных заданий. Вып. 2 / под ред. Г. С. Ковалевой, А. Ю. Пентина. – 2-е изд., стер. – М.; СПб.: Просвещение, 2022. – 143 с.

Рецензент: педагогика илимдеринин доктору, профессор Чалданбаева А.К.