

УДК 371. 487
DOI 10.58649/1694-5344-2025-3-44-51

МУСАКУЛОВ Т.М., КОКЧОЛОКОВ Н.
Ж. Баласагын атындагы КУУ
МУСАКУЛОВ Т.М., КОКЧОЛОКОВ Н.
КНУ имени Ж. Баласагына
MUSAKULOV T.M., KOKCHOLOKOV N.
KNU J. Balasagyn

ЖАШТАР АРАСЫНДА СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫН КАЛЫПТАНДЫРУУДА ДЕНЕ ТАРБИЯНЫН МААНИСИ

ВАЖНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Кыскача мүнөздөмө: Бул макалада жаш муундун арасында сергек жашоо образын калыптандырууда дене тарбия мугалимдеринин аткара турган негизги милдеттери жана алардын иш-аракеттеринин айлык графиктерге ылайык уюштурулушу каралат. Жаштардын ден соолугун чыңдоодо жана туура жашоо көндүмдөрүн өздөштүрүүдө дене тарбия сабактарынын, спорттук иш-чаралардын, массалык кыймыл активдүүлүктөрүнүн мааниси талданат. Ошондой эле, дене тарбия мугалимдеринин жылдык иш-аракеттер планын системалуу уюштуруу, ар айдагы иш-чараларды пландаштыруу жана алардын натыйжалуулугун жогорулатуу боюнча сунуштар берилет. Макалада визуалдык диаграммалар аркылуу ар бир милдеттин календардык графиги сунушталган.

Аннотация: В данной статье рассматриваются основные задачи, которые должны выполнять учителя физической культуры при формировании здорового образа жизни среди подрастающего поколения, и организация их деятельности в соответствии с месячным графиком. Анализируется значение занятий физической культурой, спортивных мероприятий, массовых двигательных мероприятий в укреплении здоровья молодежи и овладении правильными жизненными навыками. Также даются рекомендации по систематической организации годового плана действий учителей физической культуры, планированию мероприятий на каждый месяц и повышению их эффективности. В статье представлен календарный график каждой задачи с помощью визуальных диаграмм.

Abstract: This article discusses the main tasks that physical education teachers should perform in shaping a healthy lifestyle among the younger generation, and the organization of their activities in accordance with the monthly schedule. The article analyzes the importance of physical education, sports events, and mass movement activities in strengthening youth health and mastering the right life skills. Recommendations are also given on the systematic organization of the annual action plan for physical education teachers, planning activities for each month and improving their effectiveness. The article presents a calendar schedule for each task using visual diagrams.

Негизги сөздөр: сергек жашоо образы; дене тарбия; спорттук иш-чаралар; ден соолук; жылдык план; календардык график; тарбиялык иш.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; физическая культура; спортивные мероприятия; здоровье; годовой план; календарный график; воспитательная работа.

Keywords: healthy lifestyle; physical education; sports activities; health; annual plan; calendar schedule; educational work.

Бүгүнкү күндө коомдун өнүгүшүндө сергек жашоо образын калыптандыруу негизги маселелердин бири болуп саналат. Өзгөчө бул маселе жаштар арасында актуалдуу. Анткени ден соолугу чың, активдүү жаштар - бул

мамлекеттин келечеги. Сергек жашоо образынын негизги элементтеринин бири – дене тарбия болуп саналат. Ал адамдын физикалык, психологиялык жана социалдык жактан өнүгүшүнө оң таасирин тийгизет.

Сергек жашоо жана дене тарбиясына тиешелүү Кыргыз Республикасынын мамлекеттик документтерине: Кыргыз Республикасынын билим берүү мамлекеттик стандартында ден-соолукту сактоо жана дене тарбияны уюштуруу боюнча талаптар каралган. Мектептерде жана жогорку окуу жайларда дене тарбия сабактарынын мазмуну, саат саны жана методдору көрсөтүлгөн [1]; Кыргыз Республикасынын “Дене тарбия жана спорт жөнүндө” Мыйзамы (2011-жыл). Ден соолукту чыңдоо, спортту өнүктүрүү жана жаштардын активдүүлүгүн арттыруу боюнча мамлекеттик саясаттын негиздери [2]; Кыргыз Республикасынын Улуттук саламаттык сактоо стратегиясы (2012-2020) [3]; Ден-соолукту чыңдоого багытталган чаралар, анын ичинде жаштардын физикалык активдүүлүгүн арттыруу [4]; “Жаштар саясаты жөнүндө” Кыргыз Республикасынын Мыйзамы. Жаштардын ден соолугуна, спортко жана сергек жашоо образын жайылтууга байланыштуу нормалар камтылган. [5]

Ушул мамлекеттик документтерге байланыштуу, жаштар арасында сергек жашоо образын калыптандырууда дене тарбиянын ролун илимий-педагогикалык жактан талдоо аркылуу, сергек жашоо образынын маңызын, дене тарбиянын жаштардын ден соолугуна жана мүнөзүнө тийгизген таасирин жана жаштардын арасында дене тарбияны жайылтуунун педагогикалык ыкмаларын карап, аларды ЖОЖдорго сунуштоо керек деген ойдобуз. Себеби, жогорку окуу жайдын социалдык функцияларынын ролу өсүүдө, бул жогорку мектеп чечүүчү ролду таандык болгон коомдун рухий жашоосун жакшыртуу. [6]

Сергек жашоо образы – бул дене жана психикалык ден соолукту сактоого, чыңдоого багытталган жүрүм-турумдун формасы. Анын негизги компоненттерине туура тамактануу, физикалык активдүүлүк, зыяндуу адаттардан алыс болуу (тамеки, ичимдик, баңгизат), күн тартибин сактоо жана стресске туруктуулар кирет.

Бул компоненттердин ичинен физикалык активдүүлүк – негизги орунду ээлейт, анткени ал жалпы ден соолуктун көрсөткүчү болуп саналат.

Дене тарбия – бул ар кандай курактагы адамдардын физикалык абалын жакшыртууга жана чыңдоого багытталган иш-аракеттер жыйындысы. Ал жаштарга иммундук системаны бекемдеп, жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системасын чыңдап, стресс, депрессия сыяктуу психологиялык ооруларды

алдын алып, өзүнө болгон ишенимди арттырып, коом менен активтүү баарлашууга жардам берет. Мындан тышкары, спорттук иш-чаралар жаштардын тартипке, сабырдуулукка, лидерликке жана максат коюп ага жетүүгө үйрөтөт. Бул маселени терең изилдеп, Мамбетакунов У.Э. жана Амантурова Э.Б.: «Келечектеги адистердин экологиялык компетенттүүлүгүн калыптандыруу дене тарбия жана спорт заманбап билим берүүнүн маанилүү милдети болуп саналат», – деп белгилешет. [7]

Демек, жаш муундун ден соолугу – улуттук коопсуздуктун жана өнүгүүнүн негизги факторлорунун бири. Бул багытта дене тарбия чоң роль ойнойт. Ал жаштардын физикалык гана эмес, моралдык жана социалдык жактан да өнүгүшүнө өбөлгө түзөт. Сергек жашоо образын калыптандырууда дене тарбияны жигердүү колдонуу – билим берүү мекемелеринин, үй-бүлөнүн жана жалпы коомдун негизги милдети болуп саналат.

Бул маселенин бүгүнкү күндөгү актуалдуулугун глобалдык өзгөрүүлөр, технологиянын өнүгүшү жана баарлашуу процесси жаштардын жашоо образын пассивдүү нукка өзгөртүп жатканы менен байланыштырсак болот. Компьютердик оюндарга жана интернетке көп убакыт бөлүү, туура эмес тамактануу, физикалык активдүүлүктүн төмөндөшү жана зыяндуу адаттардын жайылышы жаштардын ден соолугуна терс таасирин тийгизүүдө. Бул көрүнүштөр келечек муундун психологиялык, физикалык жана социалдык жактан өнүгүшүнө түздөн-түз коркунуч жаратууда.

Ошондуктан жаштардын арасында сергек жашоо образын калыптандыруу, аларды ден соолукту сактоого, активдүү жашоого үйрөтүү бүгүнкү күндүн өзөктүү маселелеринин бири болуп эсептелиши керек деген ойдобуз. Бул багытта дене тарбия талашсыз өзгөчө орунду ээлейт. Ал жаштарды жигердүүлүккө, тартипке, чыдамкайлыкка тарбиялоо менен катар, коомдо өз ордун табууга көмөктөшөт.

Кыргызстандагы билим берүү мекемелеринде жана коомдук уюмдарда сергек жашоо образын пропагандалоо аракеттери көрүлүп жатканы менен, бул ишти системалуу түрдө жүргүзүү, дене тарбиянын мүмкүнчүлүктөрүн толук пайдалануу дагы деле болсо олуттуу маселе бойдон калууда. Ошондуктан бул чөйрөнү илимий-педагогикалык жактан талдоо жана практикалык сунуштарды иштеп чыгуу

бүгүнкү күндүн, биздин оюбуз боюнча, эң негизги талабы болуп эсептелет.

Буга байланыштуу белгилеп кетүүчү нерсе, Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлигинин 2023-жылдагы маалыматына ылайык, мектеп жашындагы балдардын 30%дан ашыгы ар кандай деңгээлдеги сколиоз, ашыкча салмак, көздүн начар көрүүсү жана жүрөк-кан тамыр системасынын оорулары менен катталган. Мындай көрсөткүчтөр жаш куракта сергек жашоо образын калыптандыруунун зарылдыгын дагы бир жолу ырастайт.

Кыргыз билим берүү системасында дене тарбия сабактары негизги предмет катары каралганы менен, аларды уюштурууда кээ бир көйгөйлөр, мисалга алсак, спорттук инвентарлардын жетишсиздиги, дене тарбия мугалимдеринин жетишсиздиги, заманбап методикалык камсыздоонун начарлыгы, кээ бир окуучулардын сабактарга активдүү катышпастыгы дагы эле байкалат.

Жаштар арасында дене тарбияны натыйжалуу калыптандыруу үчүн төмөнкү шарттарды эске алуу зарыл:

- Мектепте жана ЖОЖдордо дене тарбия сабактарын заманбап ыкмалар менен өткөрүү;
- Спорттук секциялардын жана ийримдердин жеткиликтүүлүгүн камсыз кылуу;
- Салттуу жана улуттук оюндарды жайылтуу;
- Дене тарбияны массалык түрдө пропагандалоо (массалык спорттук иш-чаралар, жарыштар, марафон ж.б.);
- Ата-энелердин жана коомчулуктун активдүү катышуусу.

Ошол эле учурда кыргыз элинин улуттук баалуулуктары – көчмөн жашоо, табият менен жакын байланыш, улуттук оюндар (көк бөрү, тогуз коргоол, ордо, эр эңиш ж.б.) – сергек жашоонун бай мурасын өзүндө камтыйт. Бул маданий мурастарды дене тарбия менен айкалыштырып, жаштарга тарбия берүүдө колдонуу заманбап жана улуттук ыкмаларды айкалыштырып пайдаланууга шарт түзөт.

Мунун баары сергек жашоо образын калыптандыруу маселесин терең иликтөөнү, жаштар арасында дене тарбияны өнүктүрүү боюнча натыйжалуу педагогикалык стратегияларды иштеп чыгууну талап кылат. Бул максатта билим берүү мекемелери, үй-бүлө жана коом өз ара кызматташып, жаштардын ден соолугун сактоого жана

өркүндөтүүгө багытталган комплекстүү иштерди жүргүзүшү зарыл.

Сергек жашоо образын калыптандыруу жана дене тарбиянын ролу боюнча дүйнөлүк жана жергиликтүү илимпоздор бул маселени ар тараптуу изилдеп келишет. Алардын айтымында, дене тарбия – бул жөн гана физикалык көнүгүү эмес, ал адамдын психологиялык, социалдык жана интеллектуалдык өнүгүүсүнө да зор таасир этүүчү комплекстүү курал.

Маселен, россиялык белгилүү педагог жана дене тарбия теориясынын изилдөөчүсү Л.П. Матвеев дене тарбияны «жаш муунду тарбиялоонун, ден соолугун чыңдоонун жана социалдык адаптациясынын эң натыйжалуу каражаты» деп мүнөздөгөн. Анын пикиринде, дене тарбия аркылуу жаштардын жоопкерчилиги, лидерлик сапаттары жана өзүн өзү тарбиялоо көндүмдөрү калыптанат. [6]

Кыргызстандык педагог-илимпоз М.Э. Жолдошев учурдун талабына ылайык дене тарбиянын назариятын окутуу процессинде, дене тарбия сабагына, спорттук машыгууларды жүргүзүүгө байланышкан адистештирилген билимдердин жалпы негиздерине кеңири түшүнүк берилип, алар бир системага келтирилип, болочок адисттик көз карашты калыптандыруу үчүн көздөлгөн. [7]

Ошондой эле, Дүйнөлүк саламаттык сактоо уюму (ДССУ, 2022) өз баяндамасында жаштардын арасында ден соолукка байланыштуу көйгөйлөрдүн алдын алууда физикалык активдүүлүк – эң жеткиликтүү жана натыйжалуу каражат экенин эскерткен. Алардын сунуштары боюнча дене тарбия мамлекеттик деңгээлде стратегиялык саясатка айланышы керек. [8]

Бул илимий пикирлер жана изилдөөлөр көрсөтүп тургандай, дене тарбиянын жаштар үчүн физикалык гана эмес, психо-социалдык жактан да чоң мааниси бар. Андыктан, дене тарбия – сергек жашоо образын калыптандырууда алмашкыс фактор катары каралышы зарыл.

Эгерде дене тарбия системалуу жана максаттуу түрдө колдонулса, анда ал жаштардын сергек жашоо образын калыптандырууга, ден соолугун чыңдоого жана социалдык адаптациясына өбөлгө түзөт.

Илимий изилдөө төмөнкү ыкмалардын негизинде жүргүзүлдү. Бишкек шаарындагы жогорку окуу жайында 100 студенттин катышуусунда анкета жүргүзүлдү. Дене тарбия

сабактарынын жүрүшүнө 3 ай бою байкоо жүргүзүлдү. Дене тарбия мугалимдери жана спорттук секция жетекчилери менен жарым структуралык интервью уюштурулду. КР Билим берүү министрлигинин, ДССУнун, жана башка мекемелердин расмий документтери, статистикасы каралды.

Сурамжылоо 2025-жылдын февраль-март айларында өткөрүлдү. Ар бир студентке 10 суроодон турган анкета сунушталды. Анкеталар купуялуулук шартында толтурулду. Берилген суроолор жабык жана жарым-жабык формада болду (б.а. "ооба/жок", ошондой эле жеке пикир жазууга мүмкүнчүлүк берилди). Анкета Google Forms жана кагаз түрүндө жүргүзүлдү.

Сурамжылоонун негизги суроолору:

1. Сиз аптасына канча жолу физикалык көнүгүү жасайсыз?
2. Дене тарбия сабактарына катышасызбы? Эгер катышпай калсаңыз, себебин белгилениз.
3. Сиз үчүн «сергек жашоо образы» эмне дегенди билдирет?
4. ЖОЖдо спорттук иш-чаралардын жетиштүүлүгүнө кандай баа бересиз?
5. Сиз дене тарбия жаштардын ден соолугуна оң таасир берет деп ойлойсузбу?

Дене тарбия сабактарына катышасызбы?



1. Аптасына канча жолу физикалык көнүгүү жасайсыз? 38% – 1-2 жолу, 27% – 3-4 жолу, 21% – эч качан, 14% – күн сайын. Демек, студенттердин көбү физикалык активдүүлүккө төмөн деңгээлде тартылган. Күн сайын машыгуу аз. Бул жаштардын активдүү жашоо образын толук кандуу карманбаганын көрсөтөт.

6. Сиз кандай спорт түрлөрүнө кызыгасыз?

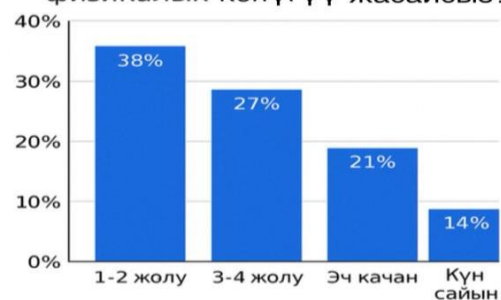
7. ЖОЖдор спортко кызыгуунузду арттырдыбы?

Сурамжылоонун жыйынтыгы көрсөткөндөй, студенттердин басымдуу бөлүгү дене тарбиянын сергек жашоого кошкон салымын түшүнөт, бирок анын практикада жүзөгө ашырылышына нааразы, ЖОЖдордо спорттук иш-чаралар жетишсиз, бул жаштардын активдүүлүгүнө терс таасир этүүдө, сурамжылоого катышуучулардын көбү дене тарбия сабактары кызыктуу жана заманбап методдор менен өтүлсө, аларга катышуу деңгээли жогоруламак деп эсептешет, жеке кызыгуулар көбүнчө өз алдынча спорт залга баруу, командалык оюндар жана жеңил атлетика менен чектелет.

Бул диаграмма менен графикте сурамжылоонун негизги суроолору боюнча студенттердин жоопторун пайыздык көрсөткүчтөр менен чагылдырат. Ар бир багыт боюнча "Ооба/Жакшы", "Жок/Жетишсиз" жана "Кээде/Билбейм" деген жооптордун салыштырмалуу үлүшү көрсөтүлдү.

Диаграмма менен графикти талдап көрөлү:

Аптасына канча жолу физикалык көнүгүү жасайсыз?



2. Дене тарбия сабактарына катышасызбы? 52% – дайыма, 31% – кээде, 17% – катышпайт. Демек, жарымынан көбү туруктуу катышат, бирок үчтөн бири гана кээде барары, ал эми 17% толук

катышпастыгы көңүл бурчу жагдай. Бул дене тарбия сабактарынын кызыктуулугу же жеткиликтүүлүгү боюнча маселени көрсөтүшү мүмкүн.

3. Сергек жашоо деген эмне? 41% – физикалык активдүүлүк, 28% – зыяндуу адаттардан алыс болуу, 19% – туура тамактануу, 12% – бардык факторлор. Демек, көпчүлүк сергек жашоону активдүүлүк менен байланыштырса да, комплекстүү түшүнүк (бардык факторлор) тууралуу түшүнүк аз. Бул – сергек жашоонун толук маанисин жеткирүү зарылдыгын көрсөтөт.

4. ЖОЖдогу спорттук иш-чаралар жетиштүүбү? 58% – жетишсиз, 26% – жетиштүү, 16% – билбейт. Демек, көбү ЖОЖдордо спорттук иш-чаралар жетишсиз деп эсептейт. Бул – спортко кызыгууну колдоо жана шарттарды жакшыртуу керек экенин ачык билдирип турат.

5. Дене тарбия ден соолукка оң таасир берет деп эсептейсизби? 82% – ооба, 12% – билбейт, 6% – жок. Демек, көпчүлүк дене тарбиянын ден соолукка оң таасирин түшүнөт. Бул — жакшы көрсөткүч, бирок 18% бул тууралуу так түшүнүккө ээ эмес. Демек, түшүндүрүү иштери дагы керек.

6. Кызыккан спорт түрлөрү? Футбол – 30%, волейбол – 21%, жүрүш/йога – 17%, спорт зал – 15%, кызыкпайм – 17%. Демек, командалык спортторго кызыгуу жогору. Бирок кызыкпайм дегендердин да саны байкаларлык. Бул студенттерди ар кандай спорт түрлөрү менен кызыктыруу аракетин күчөтүү керек экенин көрсөтөт.

7. Окуу жай спортко болгон кызыгууңду арттырдыбы? 43% – ооба, 39% – жок, 18% – билбейм. Демек, жарымы гана кызыгуусу артканын айтат, калгандары үчүн ЖОЖ жетиштүү мотивация бере албай жатат. Бул – окуу жайлардагы спорт иш-чараларынын мазмунун жана жеткиликтүүлүгүн кайра карап чыгуу зарылдыгын билдирет.

Жалпысынан алганда, студенттер арасында сергек жашоо образы жана дене тарбия боюнча жалпы түшүнүк бар. Бирок көпчүлүк жетиштүү деңгээлде активдүү эмес, ошондой эле окуу жайлар спорттук кызыгууну толук кандуу колдой албай жатканын байкоого болот. Бул – тарбиялык иштерди активдештирүү, класстан тышкаркы дене тарбия жана спорттук иш-чараларды жандандыруу үчүн негиз болот.

Жүргүзүлгөн изилдөөбүздүн натыйжаларына таянып, мугалимдеринин милдеттери боюнча төмөнкүдөй иш-чаралар

дене тарбия планына кириши керек деген ойго келдик. Иш-чаралардын программасына көңүлүнүздөрдү бурабыз.

1. Дене тарбия сабактарын уюштуруу жана өткөрүү:

➤ Жылдык жана семестрдик пландарды түзүү: Машыгууларды жаш курагына, физикалык даярдык деңгээлине ылайыктап пландоо.

➤ Ар түрдүү спорт түрлөрүн колдонуу: Футбол, баскетбол, волейбол, жеңил атлетика, күрөш, шахмат, теннис, гимнастика сыяктуу түрлөрдү айкалыштыруу.

➤ Жеке иш пландарды түзүү: Физикалык мүмкүнчүлүктөрү начар окуучуларга атайын көнүгүүлөрдү иштеп чыгуу.

2. Сергек жашоо образын жайылтуу жана түшүндүрүү:

➤ Семинарлар жана лекциялар уюштуруу: Ден-соолук, туура тамактануу, стресс менен күрөшүү тууралуу маалымат берүү.

➤ Акцияларды өткөрүү: «Сергек жашоо күнү», «Спорт менен ден соолукту сактайлы» сыяктуу темаларда иш-чаралар.

➤ Маалыматтык материалдарды жайылтуу: Постерлер, буклеттер, видео материалдар даярдоо жана окуучуларга таратуу.

3. Спорттук иш-чараларды уюштуруу:

➤ Спорттук секцияларда ачуу: Ар кандай спорттун түрлөрү боюнча клубдарды түзүү жана аларды иштетүү.

➤ Мектеп ичиндеги жана райондук турнирлерди уюштуруу: Спорттук мелдештерди өткөрүп, окуучулардын катышуусун камсыздоо.

➤ Жаштардын спорттук жетишкендиктерин жогорулатуу: Мелдештерде мыкты спортчуларды сыйлоо жана мотивациялоо.

4. Физикалык абалды мониторинг кылуу:

➤ Ай сайын физикалык тестирилөө жүргүзүү: Дененин комплекстүү абалын баалоо (жылуулук чыдамкайлык, күч, ийкемдүүлүк).

➤ Индивидуалдуу көнүгүүлөрдү сунуштоо: Кемчиликтери бар окуучулар үчүн атайын көнүгүүлөрдү түзүү.

➤ Ден соолугу начар окуучулар менен иштөө: Медицина кызматкерлери менен тыгыз кызматташып, спорттук жүктөөлөрдү туура тандоо.

5. Педагогикалык жана психологиялык колдоо көрсөтүү:

➤ Мотивациялык тренингдерди өткөрүү: Спортко кызыгууну арттырууга багытталган көнүгүүлөр жана оюндар.

➤ Жаштардын социалдык абалын анализдөө: стресс, социалдык проблемаларды аныктоо жана аларды жеңүүдө жардам берүү.

➤ Командалык иштерди уюштуруу: ынтымакты, достукту жана командалык рухту бекемдөө.

6. Кесиптик чеберчиликти жогорулатуу:

➤ Семинарлар жана квалификацияны жогорулатуу курстары: Заманбап педагогикалык ыкмаларды өздөштүрүү.

➤ Жаңы методикаларды изилдөө жана колдонуу: Эл аралык тажрыйбаларды карап чыгып, сабактарга киргизүү.

➤ Жумушту анализдөө жана отчеттуулук: Сабактардын натыйжалуулугун баалап, жакшы жактарын кеңейтүү.

7. Ата-энелер менен кызматташтык:

➤ Жолугушуулар жана кеңешмелерди өткөрүү: Окуучулардын ден соолугу, спортко катышуусу боюнча маалымат берүү.

➤ Үйдө сергек жашоо стилин колдоо тууралуу сунуштарды берүү: тамактануу, үйдө көнүгүүлөрдү жасоо, терс адаттардан алыс болуу.

➤ Ата-энелерди спорттук иш-чараларга чакыруу: спорттук майрамдарга, турнирлерге катышууга үндөө.

Дене тарбия мугалимдеринин иш-чаралар программасынын графиги

Ай/Жума	1-жума	2-жума	3-жума	4-жума
1-ай	Жылдык жана семестрдик пландарды түзүү	Жеке иш пландарын түзүү	Спорттук секцияларды уюштуруу	Ай сайын физикалык даярдыкты текшерүү
2-ай	Машыгууларды жаш курагына ылайык пландоо	Семинар: Сергек жашоо образын жайылтуу	Мектеп ичиндеги спорттук турнир уюштуруу	Мотивациялык тренинг өткөрүү
3-ай	Спорттук мелдештерге катышуучуларды даярдоо	Маалыматтык материалдарды даярдоо	Өз алдынча көнүгүүлөрдү сунуштоо	Тайпалык оюндарды уюштуруу
4-ай	Акция: «Сергек жашоо күнүн» өткөрүү	Медицина кызматкерлери менен жолугушуу	Спорттук жетишкендиктерди мотивациялоо	Педагогикалык семинарга катышуу
5-ай	Жылдын ортосунда анализ кылуу жана отчет даярдоо	Ата-энелер менен жолугушуу	Үйдө сергек жашоо тууралуу сунуштарды берүү	Спорттук майрамдарды даярдоо
6-ай	Жаңы методикаларды изилдөө жана киргизүү	Райондук турнирлерди өткөрүү	Ай сайын физикалык даярдыкты текшерүү	Мотивациялык оюндарды уюштуруу
7-ай	Квалификацияны жогорулатуучу курстарга катышуу	Спорттук секциялардын ишин баалоо	Өз алдынча көнүгүүлөрдү жаңылоо	Тайпалык иш-чараларды уюштуруу
8-ай	Спорттук мелдештерди пландоо	«Спорт менен ден соолукту сактайлы!»	Медицина кызматкерлери менен кеңешүү	Педагогикалык семинар өткөрүү

		Акциясын өткөрүү		
9-ай	Семинар: Стресс менен күрөшүү	Ата-энелер менен кеңешүү	Спорттук жетишкендиктерди сыйлоо	Үйдө көнүгүүлөрдү уюштуруу
10-ай	Спорттук турнир өткөрүү	Жумушту анализдөө жана отчет даярдоо	Мотивациялык тренингдерди өткөрүү	Тайпалык оюндарды өткөрүү
11-ай	Маалыматтарды жаңылоо	Медицина кызматкерлери менен жолугушуу	Жеке иш пландарын түзүү	Педагогикалык жана психологиялык колдоо көрсөтүү
12-ай	Жылдык отчетту даярдоо	Ата-энелерге маалымат берүү	Спорттук иш-чараларды уюштуруу	Квалификацияны жогорулатуу курсун уюштуруу

Ошентип, жаштар арасында сергек жашоо образын калыптандырууда дене тарбиянын мааниси өтө чоң. Дене тарбия аркылуу жаштардын физикалык саламаттыгы чыңдалып, иммундук система бекемделет, психологиялык абалы чыңдалат. Бул алардын күнүмдүк жашоосунда активдүү, энергиялуу болууга шарт түзөт. Ошондой эле дене тарбия социалдык көндүмдөрдү өнүктүрүп, стресс жана терс адаттардан алыс болууга жардам берет.

Класстан тышкаркы иштер аркылуу дене тарбияны жайылтуу жаштарда жоопкерчилик сезимин, ынтымакты жана позитивдүү жашоо позициясын бекемдейт. Мектеп жана жогорку окуу жайларда дене тарбияны системалуу окутуу менен бирге спорттук секциялар, конкурстар жана турнирлерди уюштуруу сергек жашоо образын кеңири жайылтууга чоң салым кошот.

Жыйынтыктап айтканда, дене тарбия жаштардын ден соолугун сактоодо гана эмес, алардын дүйнө таанымын, өзүн-өзү башкаруусун жана коомдогу активдүүлүгүн жогорулатууда маанилүү роль ойнойт. Ошондуктан билим берүү системасында дене тарбияга жана сергек жашоо образын калыптандырууга өзгөчө көңүл буруу зарыл.

Сунуштар. Жаштар арасында сергек жашоо образын калыптандырууда дене тарбиянын маанисин жогорулатуу үчүн төмөнкүдөй сунуштарды берүүгө болот:

1. Дене тарбия сабактарын жандандыруу жана модернизациялоо үчүн сабактарда заманбап спорттук технологияларды, оюндарды жана машыгууларды колдонуу менен кызыгууну арттыруу жана жеке физикалык абалга ылайыктап машыгууларды уюштуруу.

2. Класстан тышкаркы спорттук иш-чараларды көбөйтүү үчүн спорттук секциялар,

жарыштар, турнирлерди жана сергек жашоо темасындагы акцияларды уюштуруу жана жаштардын катышуусун арттыруу үчүн кызыктуу форматтарды киргизүү.

3. Сергек жашоо образын пропагандалоо үчүн мектептерде жана жогорку окуу жайларда ден-соолукка пайдалуу адаттар тууралуу семинарлар, тренингдер өткөрүү жана медианын, социалдык тармактардын мүмкүнчүлүктөрүн колдонуп, жаштар арасында сергек жашоо стилин жайылтуу.

4. Дене тарбия мугалимдеринин кесиптик чеберчилигин жогорулатуу үчүн окутуучулар үчүн кайра даярдоо курсун уюштуруу, жаңы ыкмалар жана инновацияларды үйрөнүү мүмкүнчүлүгүн берүү.

5. Жаштар үчүн мотивациялык программаларды киргизүү үчүн ден-соолукту чыңдоодо жетишкендиктерди баалоо, сертификаттар берүү, спортто активдүү катышкандарга ар түрдүү сыйлыктарды уюштуруу.

6. Жаштардын ден соолугуна мониторинг жүргүзүү үчүн мектептерде жана жогорку окуу жайларда физикалык абалын системалуу текшерип, зарыл учурда жеке көнүгүүлөрдү сунуштоо.

Колдонулган адабияттар

1. <https://edu.gov.kg/media/uploads/2023/11/02/050721.pdf>.
2. Кыргыз Республикасынын “Дене тарбия жана спорт жөнүндө” Мыйзамы (2011-жыл). Ден соолукту чыңдоо, спортту өнүктүрүү жана жаштардын активдүүлүгүн арттыруу боюнча мамлекеттик саясаттын негиздери. – Режим доступа: <http://cbd.minjust.gov.kg/>.
3. Кыргыз Республикасынын Улуттук саламаттык сактоо стратегиясы (2012-2020). – Режим доступа: <https://cbd.minjust.gov.kg/158092/edition/1110438/kg>.
4. Окуучу жаштарды руханий-адеп-ахлактык өнүктүрүү жана дене тарбиялоо концепциясы. – Бишкек, 2021.
5. Кыргыз Республикасынын Маданият, маалымат, спорт жана жаштар саясаты министрлиги жөнүндө жобо. – Режим доступа: <https://cbd.minjust.gov.kg/158678/edition/1248543/kg>.
6. Асипова Н.А., Карабалаева Г.Т., Мамырова М.И. Роль и значение традиций в воспитании нравственно здорового поколения // Наука и образование: векторы развития: сборник трудов. – Бишкек, 2015, с. 51-75.
7. Мамбетакунов У.Э., Амантурова Э.Б. «Дене тарбия жана спорт» тармагында окуган студенттердин экологиялык компетенттүүлүгүнүн деңгээлин аныктоо // Вестник КНУ им. Ж. Баласагына, 2024, №3(119). – Режим доступа: <https://arch.kyrlibnet.kg/uploads/KNUMAMBETAKUNOVU.E.2024-3%20.pdf>
8. Жолдошев М.Э. Дене тарбия назарияты жана усулдарын окутуунун актуалдуу маселелери // Наука, Новые технологии и инновации Кыргызстана. – Бишкек, 2015, № 12, 185-186-б.
9. ДССУ: 2022-жылы COVID пандемиясы токтошу мүмкүн. – Режим доступа: <https://sputnik.kg/20220124/dssu-pandemiya-2022-zhyly-zhyuyntyktayt-1061481547.html>
10. Мамытов А.М., Джанузаков К.Ч. Дене маданияты теориясы. – Бишкек, 2011, с. 5-27.

Рецензент: доцент Абдыкеримов Ш.