2. Определено, что услуги интернета и локальные сети проявляют решительные действия в проектах, таким образом студент становится творческим в профессиональной деятельности.

Список литературы:

1. **Исаков, Т.Э.** Форматы и методы ведения процесса обучения в образовательной системе [Текст] / Т.Э. Исаков, А.А. Атабаев, М.Т. Исакова // Наука. Образование. Техника. – Ош: КУМУ, 2021. - № 2. – 134 с.
2. **Камалова, Р.О.** Использование разных интерактивных методов обучения в колледжах и их особенности [Текст] / Р.О. Камалова // Наука. Образование. Техника. – Ош: КУМУ, 2021. - № 2. – 162 с.
3. **Абдивалиева, Г.А.** Профессиональная лексика через нетрадиционные методы обучения [Текст] / Г.А. Абдивалиева // Наука. Образование. Техника. – Ош: КУМУ, 2017. - № 2. – 64 с.
4. **Андреев, А.** Знания или компетенции [Текст] / А. Андреев // Высшее образование в России. – 2005. - № 2. – С. 3-12.
5. **Беспалько, В.П.** Слагаемые педагогической технологии [Текст] / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989.
6. **Кларин, М.В.** Технология обучения: идеал и реальность [Текст] / М.В. Кларин. – Ригаксменимент, 1999. – 127 с.
7. **Койнова-Цельнер, Ю.В.** Педагогические технологии активного обучения в начальной школе [Текст] / Ю.В. Койнова-Цельнер. – Бишкек, 2014. – 144 с.
8. **Селевко, Г.К.** Современные образовательные технологии [Текст] / Г.К. Селевко. – Москва, 2007. – 103 с.

DOI:10.54834/16945220_2023_2_175

Поступила в редакцию: 13.03.2023 г.

УДК 373.3.575.2

Каимов К.К.

преп. Кыргызско-Узбекского Междун. универ. им. Б.Сыдыкова, Кыргызская Республика

КЕНЖЕ КЛАССТАРДЫН ОКУУЧУЛАРЫНА СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫН КАЛЫПТАНДЫРУУДА КЫЙМЫЛДОО АКТИВДҮҮЛҮГҮНҮН НЕГИЗДЕРИН ӨНҮКТҮРҮҮ

Бул эмгекте изилдөөнүн предмети болуп башталгыч класстын окуучуларынын кыймыл аракетин өнүктүрүү маселесин автордук чечмелөө түзөт. Изилдөөнүн максаты: мектеп окуучуларынын дене тарбия процессинде оюндук иш-аракеттердин ылдамдыгын жана эптүүлүгүн өнүктүрүү. Изилдөөнүн методу – мектеп жашындагы балдардын координациялоо жөндөмдүүлүгүн калыптандырууга, ылдамдык менен эпчилдикти өнүктүрүүгө багытталган көнүгүүлөр. Окулган материалдардын негизинде иштеги илимий жаңылыктар, кыймыл аракетинин режимдерин өркүндөтүүдөгү оң тенденциялар, жаңы окуу-спорттук жана рекреациялык окутуу технологияларын иштеп чыгуу талданат. Өлкөнүн бойго жеткен калкынын ден соолугунун негизи катары мамлекеттин эң маанилүү стратегиялык милдети болуп саналган жагымдуу шарттарды түзүү катары сергек жашоо образын калыптандыруунун келечеги маселесине өзгөчө көңүл бурулат. Баланын инсан катары калыптанышында, ой жүгүртүүсүн, интуициясын, сезимдерин калыптандырууда жана баланын инсандыгынын башка бардык жактарын өнүктүрүүнүн негизи болуп саналган кыргыздын элдик ачык оюндарынын ролуна өзгөчө көңүл бурулат. Кыргызстандын жалпы орто окуу жайларынын башталгыч класстарга сунушталат.

Негизги сөздөр: *сергек жашоо; кыймыл аракет; дене тарбия; ачык оюндар; ылдамдык; физикалык сапаттар; эпчилдик; дене тарбия; мектеп окуучулары.*

ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В данной работе предметом исследования является авторская интерпретация вопроса развития двигательной активности у школьников младших классов. Цель исследования: развитие быстроты и ловкости способностей школьников в игровой деятельности в процессе физического воспитания. Методом исследования соревновательной игры, которые ориентированы на формирование координационных способностей и развитие быстроты, и ловкости у детей школьного возраста. Научная новизна в работе на базе изученных материалов анализированы положительные тенденции улучшения режимов двигательной активности, развития новых образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий обучения. Особое внимание уделено вопросу перспективности формирования здорового образа жизни как создания благоприятных условий, что является важнейшей стратегической задачей государства, как фундамент здоровья взрослого населения страны. Особое внимание уделено роли кыргызских народных подвижных игр в развитии ребенка как личности, формирующее мышление, интуицию, эмоции и являющихся фундаментом для развития всех других сторон детской личности. Рекомендуется учащимся общеобразовательных учреждений Кыргызстана.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; двигательная активность; физическое воспитание; подвижные игры; быстрота; физические качества; ловкость; физическая культура; школьники.*

FUNDAMENTALS OF MOTOR ACTIVITY DEVELOPMENT IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN AS ONE OF THE CONDITIONS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

In this paper, the subject of research is the author's interpretation of the issue of the development of motor activity in primary school students. The purpose of the study: the development of speed and dexterity of the abilities of schoolchildren in playing activities in the process of physical education. The method of research is exercises that are focused on the formation of coordination abilities and the development of speed and dexterity in school-age children. Scientific novelty in the work on the basis of the studied materials, positive trends in improving the modes of motor activity, the development of new educational and sports and recreational learning technologies are analyzed. Particular attention is paid to the issue of the prospects for the formation of a healthy lifestyle as the creation of favorable conditions, which is the most important strategic task of the state, as the foundation of the health of the adult population of the country. Particular attention is paid to the role of Kyrgyz folk outdoor games in the development of a child as a person, forming thinking, intuition, emotions and being the foundation for the development of all other aspects of a child's personality. Recommended for students of educational institutions.

Keywords: *healthy lifestyle; motor activity; physical education; outdoor games; speed; physical qualities; dexterity; physical culture; schoolchildren.*

Охрана здоровья подрастающего поколения – важнейшая стратегическая задача государства, так как фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском возрасте. Все перспективы социального и экономического развития государства, высокого уровня жизни населения, развития науки и культуры являются итогом достигнутого здоровья детьми сегодня.

Многочисленными исследованиями учёных доказано, что с поступлением в школу общая двигательная активность ребёнка падает во много раз. В результате у детей снижается жизненный тонус, быстрее наступает утомление.

Уроки физического воспитания не могут в достаточной мере компенсировать недостаток движений. Из множества проблем в настоящее время выделяется комплекс вопросов, связанных с влиянием на организм детей различных режимов двигательной активности, новых образовательных и физкультурно-оздоровительных технологий обучения.

Организационные формы физического воспитания студентов включают уроки физкультуры; спортивно-оздоровительные мероприятия в студенческом дне; внеклассные и внеклассные занятия спортом; самостоятельные физические упражнения в семье, в школе и во дворах, на стадионах, в парках.

Одним из условий формирования здоровья конкретного школьника является его ежедневная физическая активность. Привычной повседневной двигательной активностью считается такая двигательная активность, которая постоянно проявляется в процессе жизни. Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологическим потребностям организма в двигательной активности и существующим возрастно-гендерным нормам гигиены (гармоничное физическое развитие, повышение функционального состояния основных адаптивных систем организма, поддержание и укрепление здоровья).

Современная образовательная деятельность характеризуется увеличением объема информации, с одной стороны, и, в то же время, низким уровнем физической активности, единообразием статистической рабочей позиции. В связи с этим многие специалисты предпринимают интересные попытки решить проблему необходимости сбалансировать увеличение нагрузки в умственной деятельности и оптимальную двигательную активность.

В психолого-педагогических исследованиях также отмечалось, что выбор и использование физических упражнений, сопровождающихся разнообразием и повышением физической активности, обеспечивает единство психического и физического развития ребенка. Имеются данные о том, что эффективность этих процессов повышается при одновременном выполнении специально подобранных физических упражнений и решении ряда интеллектуальных задач.

Врачи говорят, что без движения ребенок не может расти здоровым. Двигательная активность, по их определению, может служить профилактическим средством, когда активность помогает предотвратить различные заболевания, особенно те, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системами.

Кроме того, двигательная активность широко используется в качестве эффективного лечебного и корректирующего средства.

По мнению психологов, развитие личности осуществляется в деятельности. Первые представления о мире, его предметах и явлениях приходят к ребенку через двигательную активность. Чем больше разнообразие двигательной активности, чем больше информации поступает в его мозг, тем интенсивнее психическое развитие.

Многие учителя отмечают, что двигательная активность является важным средством не только развития, но и воспитания ребенка, способствующего становлению его как личности.

Весь исторический опыт развития общества показывает, что в двигательной активности скрыты огромные возможности для раскрытия физических способностей человека.

Двигательная активность всегда была важным звеном в адаптации живых организмов к окружающей среде, и в ходе своей эволюции она сформировалась как биологическая потребность человека с потребностями в пище, воде, в сохранении и воспроизводстве.

Мышечная работа стимулирует функциональную активность всех органов и тканей, которая сознательно координируется нервной системой, вызывая соответствующие изменения в активности организма в целом.

В процессе биологического развития организма двигательная активность совершенствуется в механизмах регуляции вегетативных функций, что является важным фактором расширения адаптационных возможностей человека к условиям существования. На этой основе сформирована ведущая роль моторики во взаимодействии органов и систем,

обеспечивающих всестороннее развитие человека. Например, активные дети развиваются лучше и здоровее. Чем разнообразнее двигательная активность, тем совершеннее строение тела.

После занятий спортом или интенсивных занятий люди, занимающиеся спортом, обычно имеют более высокое количество лейкоцитов. «Этот механизм», отмечает профессор Фарфель Б.С. - «среди наших предков он стал фактором безопасности, который обеспечивает готовность к отражению возможной инфекции в организме, если он случайно получил травму во время охоты или защиты от нападений».

Увеличенное производство белых кровяных клеток во время работы утратило часть своего первоначального значения, но сохранило другое: человек, который, так сказать, выполняет работу мышц, использует свои органы крови для производства защитных клеток крови.

Так, устраняя недостаток двигательной активности современного человека, физические упражнения, занятия спортом с оптимальными физическими нагрузками стимулируют деятельность адаптационных механизмов к их воздействию на организм.

В результате происходят прогрессирующие физиологические изменения в мышцах, скелетах, сердечно-сосудистой, дыхательной системах, других системах и органах, которые способствуют расширению функциональных возможностей и улучшению структурных свойств организма в целом.

Физическая активность является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни и поведения детей, подростков. В результате в мышцах, скелетах, сердечно-сосудистой, дыхательной, других системах и органах происходят прогрессирующие физиологические изменения, которые способствуют расширению функциональных возможностей и улучшению структурных свойств всего организма.

Такая деятельность считается обычной, которая регулярно проявляется в жизненном процессе. Обычный уровень двигательной активности может не соответствовать биологическим потребностям организма в двигательной активности и существующим возрастным нормам, которые способствуют развитию, сохранению и благоприятному укреплению здоровья детей и подростков. Такое неравенство часто встречается у детей школьного возраста и ведет к негармоничному развитию, ухудшению состояния здоровья детей и подростков.

По мнению экспертов, объемы физической культуры и оздоровительной физической активности учащихся в общеобразовательных учреждениях должны составлять не менее 6 часов в неделю. При такой степени двигательной активности учащиеся имеют более высокие показатели умственной деятельности, более высокую стабильность в течение дня, повышенную успеваемость и способность адаптироваться к физической активности, а также устойчивость к простудным заболеваниям. Организация физической активности учащихся в образовательных учреждениях требует научного подхода, учитывающего возрастные характеристики учащихся, их физическое здоровье, способность общеобразовательного учреждения проводить развлекательные и спортивные мероприятия, распределение интенсивности и продолжительности физической активности в течение дня и недели. Неблагоприятные климатические условия и времена года оказывают заметное влияние на двигательную активность детей. Зимой наименьшая активность наблюдается у мальчиков и девочек. Биологические потребности учащихся в физической активности в развлекательных и образовательных целях могут быть удовлетворены с помощью ежедневной физической активности. Эта сумма достигается при участии учащихся в школьном дневном комплексе, в

частности во время дошкольной гимнастики, физического воспитания на уроках, игр в перерывах, занятий спортом в группах продленного дня, уроков по физическому воспитанию, внеклассных занятий спортом, школьных соревнований и «дней», здоровье, самостоятельное физическое воспитание.

Выводы:

Выявлено, что необходимый уровень физической активности зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и возраста учащихся. Организация физической активности учащихся в образовательных учреждениях требует научного подхода, учитывающего возрастные характеристики учащихся, их физическое здоровье, способность общеобразовательного учреждения проводить развлекательные и спортивные мероприятия, распределение интенсивности, продолжительности физической активности в течение дня и недели.

Список литературы:

1. **Аркин, Е.А.** Ребенок в школьные годы [Текст] / Е.А. Аркин, А.В. Запорожца, В.В. Давыдова. – М.: Просвещение, 2005. – 445 с.
2. **Ашмарин, Б.А.** Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]: пособ. для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 223 с.
3. **Боген, М.М.** Обучение двигательным действиям [Текст] / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 234 с.
4. **Бутин, И.М.** Развитие физических способностей детей [Текст] / И.М. Бутин, А.Д. Викулов. – М.: Владос-пресс, 2007. – 79 с.
5. **Былеева, Л.В.** Подвижные игры [Текст]: учеб. пособие для ин-тов / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 224 с.
6. **Каимов, К.К.** Влияние подвижных игр на развитие физических качеств школьников [Текст] / К.К. Каимов // Наука. Образование. Техника. – Ош: КУМУ, 2021. – 102 с.
7. **Каимов, К.К.** Развитие быстроты у школьников средствами кыргызских народных подвижных игр на уроках физической культура [Текст] / К.К. Каимов. – Бишкек: Ала Тоо, 2020. – 222 с.

DOI:10.54834/16945220_2023_2_180

Поступила в редакцию: 13.03.2023 г.

УДК 37.015.3

Орозали к. Г.
аспирант Ошского технолог. универ. им. М.Адышева, Кыргызская Республика
Зулуев Б.Б.
д.п.н., проф. Ошского госуд. педагог. универ. им. М. Мырсабекова, Кыргызская Республика

ӨСПҮРҮМ КУРАКТАГЫ ОКУУЧУЛАРДЫН ЧЫГАРМАЧЫЛ МҮМКҮНЧҮЛҮКТӨРҮН ӨНҮКТҮРҮҮНҮН ПЕДАГОГИКАЛЫК ШАРТТАРЫ

Бул жумушта изилдөө предмети болуп өспүрүм куракгагы окуучулардын чыгармачылык мүмкүнчүлүктөрүн өнүктүрүүнүн педагогикалык шарттары каралган. Изилдөөнүн максаты - өспүрүм куракгагы окуучулардын чыгармачыл мүмкүнчүлүктөрүн өнүктүрүүнүн педагогикалык шарттарын аныктоо. Изилдөө методу - чыгармачыл иш-аракеттердин жүрүшүндө окуучулардын мүмкүнчүлүктөрүн өнүктүрүү үчүн чыгармачыл чөйрөнү түзүү, окуучулардын чыгармачыл жөндөмдөрүн калыптандыруу үчүн маалыматтык технологиялык каражаттарды колдонуу, окуучулардын чыгармачылык иш-аракетинин жүрүшүндө маалыматтык структуралоо ыкмалары, окутуучунун билим берүү процессиндеги окуучулардын индивидуалдык өзгөчөлүктөрүн аныктоосу жана эске алуусу аларды калыптандыруунун алгоритмдерин иштеп чыгуу усулдары колдонулду.