

СПОРТ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ

Жексенбеков А.Н., Ақсанбай А., Жапаш Е.

Жетісу колледжі, Талдықорған қ.

Бұл мақалада салауатты өмір салтын қалаптастыруға спорттың маңызы жайында. Спорттың қай түрін алаңқарасақ та, барлығы да денсаулыққа пайдалы екендігі қарастырылған.

Тірек сөздер: спорт, денсаулық, салауатты өмір, қоғам, байлық

В этой статье рассматриваются о важности спорта в формировании здорового образа жизни. Каким бы видом спорта вы ни занимались, для вашего здоровья все полезно.

Ключевые слова: спорт, здоровье, здоровый образ жизни, общество, богатство

This article is about the importance of sports in the formation of a healthy lifestyle. No matter what kind of sport you are in, everything is good for your health.

Key words: sports, health, healthy life, society, wealth

"Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі" - деп британдық жазушы Томас Карлейль айтқандай денсаулығы мықты адам қоғамға да, табиғатқа да зор пайдасын тигізері анық. Денсаулық - адам өміріндегі баға жетпес байлықтардың бірі десем артық айтқаным болмас. Ал осы денсаулықтың қадірін біліп, сақтап жүрміз бе? Ауырған адам ғана денсаулығының қадірін біліп, денсаулығын нығайтудың жолдарын іздей бастайды. Дені сау адам бұған тіпті мән бермеуі де мүмкін. Дегенменде көптеген аурулардың алдын алу үшін салауатты өмір салтын ұмытпағанымыз жөн. Денсаулықты сақтаудың бірнеше жолы бар, солардың бірі - спорт.

Спорттың адам өмірінде алатын орны зор екендігін бәріміз білеміз. Спортпен айналысқан адамның денсаулығы мықты, өзі шыдамды болады. Біздің ата - бабаларымыз "тәні саудың – жаны сау" - деп бекер айтпаған. Спорттың қай түрімен айналысу адамның қабілетіне байланысты болады.

Бұл туралы ұлы ойшыл Ибн Сина да өз шығармаларында айтқан. Ол сондай - ақ спортты мағынасына қарай жеңіл, ауыр, ұзын, қысқа сияқты бірнеше түрге бөлген. Денсаулық пен өмірді дамыту үшін кем дегенде спорттың 33 түрінен жаттығу жасау керектігін айтқан.

Қазақстанның 2030 жылға дейінгі даму стратегиясына орай Президентіміздің «Еліміздің болашақта гүлденуі бүгіннен басталады» атты жолдауындағы 4 - ші бөлімі азаматтарымыздың салауатты өмір сүруіне арналғаны барлығыңызға мәлім [2].

Мұны Елбасы жолдауындағы «Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі мен алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және т.с.с. бағытталған» деген жолдарынан байқауымызға болады. Дене тәрбиесі – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан – жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас адамды айтамыз. Бір сөзбен айтқанда, дене тәрбиесі - барлық тәрбие атаулының бір саласы. Оның түп қазығы - қозғалыс, қозғалыссыз тіршілік болмақ емес. Дене тәрбиесі жаттығуларын жүйеге түсіріп белгілі бір мақсатқа бағытаса, оның берері көп. Бірінші байлық - денсаулық деген, ал сол денсаулықтың кепілі – спорт. Спорт сөзінің мағынасы кең. Дене тәрбиесі соның құрамдас бөлігі, дәлірек айтқанда бастапқы баспалдағы. Онымен тұрақты шұғылданған адамның денсаулығы мықты болмақ. Бұл сөз кезегінде жақсы оқуға жемісті еңбек етуге деген ынта - жігерді арттырады. [1].

Спорт жаттығулары ағзаның иммунитетін көтереді, сол себепті спортпен шұғылданатын адамдар, вирустық инфекцияларға бейім болмайды. Физикалық белсенділік қан тамырларына жағымды әсер етеді. Жүрек – дененің ең маңызды органы, оның дұрыс жұмыс істемеуі, ауыр

салдарға әкелуі мүмкін. Күнделікті жаттығулар – жүрек-тамыр жүйесінің қызметінің жақсаруына кепілдік береді. Сондай-ақ, жаттығулардың көмегімен, қарт адамдардың буыны мен бұлшықеттері күшейеді. Барлығы спортпен айналысуы керек, әсіресе денсаулығы нашар кісілер. Бүгінгі таңда көптеген спорт секциялары бар, ол жердегі тәжірибелі жаттықтырушы, сізге ұнайтын жаттығу түрін таңдап береді. Салауатты өмір салтының қарапайым қағидаларын ұстанатын болсаң, денсаулығыңды нығайтып, өміріңді ұзартуға мүмкіндік аласың. Сонымен бірге, дұрыс тамақтануды, ұйқының жақсы болуын және таза ауада серуендеуді ұмытпаған жөн. Салауатты өмір салты - адамның тұрмыстағы күнделікті қалыптасқан дағдысы мен әдеті бойынша еңбек ету, бос уақытын дұрыс пайдалана білу, өзінің рухани және материалдық қажеттіліктерін қанағаттандырып, саяси және қоғамдық өмірге белсене қатысуы. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда дене тәрбиесінің маңызы зор. Оның маңызды міндеттерінің бірі оқушылардың салауатты өмірге деген ықылас жігерін қалыптастыру болып табылады. Оның маңыздылығы жыл сайын артып келеді. Жастарды болашақтың тірегі болатын, денсаулығы мықты азамат ретінде қалыптастыру керек.

Ал жасампаз еңбек елдің табысын еселейді. Отанның данқын асқақтатады. Денсаулығы күшті, бойында қуат күші мол шымыр - шыныққан, жан - жақты дамыған адам Отаншыл келеді, Ата - баба аманаттан қалдырған байтақ жерді қорғауға қабілетті келеді

Қазақстан Республикасының тұңғыш президенті, елбасы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев өзінің «Қазақстан – 2030» стратегиялық бағдарламасында, халықты салауатты өмір салтына ынталандыруды басым бағыттың бірі ретінде атап көрсетті. Шынымен де, қазіргі кезде еліміздің ақсақалдарынан бастап, кішкентай ғана балаға дейін, дене тәрбиесіне ерекше көңіл бөлуде.

Адам- өз өмірінің суретшісі, денсаулығының сақшысы. Кейде жалқаулығымыздың кесірінен денсаулығымызға немқұрайлы қарап, соңында бармақ тістеп, өкініп жататын кезіміз де болады. Денсаулық- теңдесіз байлық. Оны ешқандай дүниемен алмастыруға болмайды. Сондықтан денсаулығымызды күту- біздің ең бірінші міндетіміз. Спортпен айналысып, шынығатын болсақ, денсаулығымызға келтірер пайдасы еселене түседі [3].

Қорытынды ойымды: Елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан-2050» стратегиялық бағдарламасындағы мына сөздерімен аяқтағым келіп тұр.

«Салауатты әрі гүлденген экономика құрмайынша, біз қуатты мемлекет пен қарулы күштер құра алмаймыз, демографиялық, экономикалық және әлеуметтік міндеттерді шеше алмаймыз, әрбір адамның жеке басының қадір-қасиеті мен әл-ауқатын арттыра алмаймыз», - деген болатын. Елбасымыздың осы тұжырымы арқылы, мұғалімдер ұжымы өз алдымыздағы қоғамдық міндеттің жауаптылығын сезінуіміз қажет.

Дене тәрбиесі – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан — жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас адамды айтамыз.

Біздің елімізде кәсіподақтардың бірыңғай ерікті дене шынықтыру - спорт қоғамдары құрылған. Оның негізгі міндеттерінің бірі балалар мен жеткіншектердің арасында дене шынықтыру – сауықтыру және спорт жұмыстарын ұйымдастыру болып табылады, өйткені дене тәрбиесінің негізі балалық және жеткіншектік жаста қаланады. Тек қана осы кезеңде дене жаттығуларымен айналысу қажеттілігі қалыптасады, дағдылар мен іскерліктер жинақталады, спортқа қызығушылық қалыптасады [4].

ӘДЕБИЕТТЕР:

1. Толығырақ: <https://faktiler.kz/sport-densaulyk-kepili-esse/>
2. Эссе "Спорттың адам өміріндегі маңызы" (ziatker.kz)
3. Спорт – денсаулық кепілі. – Дар учителя (dar-uchitelya.ru)
4. Қасымбекова С, Герасименко В. Дене тәрбиесі. – А.: «Мектеп» баспасы, 2005.