

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Спорт денсаулық кепілі.

ЖАРИЯЛАНДЫ
20.05.2020СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/74941/>

М.Сапарбаев институтының

Парасат колледжінің оқытушысы

Айдаров Алтынбек Абдикаримович

Спорт денсаулық кепілі.

Спорт тарихы. Спорт (фр. desport — жалқу) — белгілі ережелер немесе дәстүрлерге сай көбінесе жарыс күйінде өтетін әрекет. Спорт жалпы алғанда физикалық мығымдығы өте маңызды болатын (жеңіске немесе жеңіліске әкелетін) әрекетті сипаттағанымен, ақыл-ой немесе құрал-жабдық сапасы да маңызды рөл атқаратын ақыл-ой спорты және мотор спортына қатысты айтылады. Адам баласы спортпен денсаулығын жақсарту, моральді және затты қанағаттану үшін, өзін-өзі дамыту үшін шұғылданады.

Спорттың даму тарихына зер салсақ қоғамдағы өзгерістер мен қатар спорттың мән-мағынасын да түсінуге болады. Бүгінгі күнге белгілі үңгір өнерінің көп үлгілерінде дәстүрлі ырымдық ритуалдыр көріністері бейнеленген. Осы бейнеленген көріністерді сенімді түрде қазіргі мағынадағы спортқа жатқызуға болмағанымен сол кездің өзінде спортқа жақын әрекеттердің орын алғаны хақында байлам жасауға болады. Франция, Африка, және Аустралияда орналасқан бұл бейнелердің осыдан 30 000 жыл бұрын жасалғанын айта кеткен жөн.

Қытай жерінде біздің дәуірден 4000 жыл бұрын қазіргі спорт мағынасына жақын әрекеттің болғанын айтатын заттар мен құралыстар бар. Гимнастика ежелгі Қытайдағы кең тараған спорт түрі болыпты-мыс. Перғауындар мазарларындағы бейнелер мен заттар бірнеше ғасырлар бұрын да спорттың әр түрі болғандығынан хабардар етеді, оның ішінде жүзу мен балық аулауды айта кетуге болады. Ежелгі Персияда поло және атты рыцарлардың найзамен жарысы негіздері қаланды.

Ежелгі Грекия өзінде алуан түрлі спорт болған. Ең дамыған түрлері — күрес, жүгіру, диск лақтыру және арба жарысы. Осы тізімге қарағанда Ежелгі Грекияда(жалғыз ол жерде ғана емес т.б. жерлерде) әскери мәдениет мен әскери өнер спортқа тікелей

қатысты болған. Сол жерде әр төрт жыл сайын Пелопонессе атты ауылда Олимпия деп аталған Олимпиада ойындары өтіп тұрған. Осы күндері адамзаттың даму деңгейіне сәйкес, әсіресе БАҚ пен жаһандық байланыс жүйелерінің пайда болуымен спортпен шұғылдануға көпшіліктің мүмкіндігі өсуде. Спорт кәсіпқой спортқа айналып одан әрі адамзатты қызықтыруда. Қазақ спорты Қазақстанда дамыған спорт түрлері қатарына бокс, хоккей, күрес, велоспорттарды жатқызуға болады.

Спорттың түрлері. Жеңіл атлетика, спорттың ең көп тараған түрі. Оған әр түрлі қашықтықта жүгіру мен жүру, ұзындық пен биіктікке секіру, спорттық снарядтарды лақтыру, жеңіл атлетикалық көпсайыстар енеді. Жеңіл атлетикалық жарыстар ашық және жабық (манеж) алаңдарда өтетін жеке, командалық және эстафеталық жарыстар болып бөлінеді. Халықаралық әуесқойлық жеңіл атлетика федерациясы (ИААФ) 1912 жылы құрылған. Оған қазір 200-ге жуық ұлттық ассоциациялар біріккен. Олимпиялық ойындар 1896 жылдан (1-Олимпиялық ойын), дүниежүзілік чемпионат 1983 жылдан өткізіліп келеді. Жеңіл атлетика ойындары өте көнеден белгілі. Ол ежелгі Олимпия ойындарының бағдарламасына енген.

Жеңіл атлетиканың Қазақстанда дамуы

Қазақстанда алғашқы ресми жеңіл атлетикалық жарыс — Бүкілқазақстандық 1-спартакиада 1928 жылы Петропавл қаласында өтті. Республикада жеңіл атлетикадан тұңғыш рет КСРО-ның спорт шебері атағын Ш.Бекбаев алды (1943). Қазақстанның жеңіл атлеттері Олимпия ойындарында, дүниежүзілік чемпионаттар мен халықаралық жарыстарда жоғары нәтижелерді көрсетіп, жеңімпаздар мен жүлдегерлер атанды. Олар: Е.Кадяйкин, Ұ.Қосанов, Ә.Тұяқов, В.Савинков, Л.Кононова, С.Исабаев, Б.Күреңкеев, В.Муравьев, В.Савин, В.Солдатенко, Л.Микитенко, А.Бадранков, т.б. Қазақстандықтар арасында Олимпиялық ойындарға тұңғыш қатысқан спортшы Е.Кадяйкин болды. Тәуелсіз елімізге тұңғыш алтын медальді 2000 жылы Сиднейде (Австралия) өткен 27-Олимпиялық ойындарда кедергі арқылы жүгіруші О.Шишигина әкелді. Суға секіру су спорты түрлерінің бірі. Жарыстарда трамплиннен (1 және 3 метр) және тұғырдан (5, 7.5 және 10 метр) секірулер өткізіледі. Секіру кезінде спортшы бірнеше акробатикалық әрекеттер жасайды. Қазылар алқаларымен акробатикалық элементтердің жасалу сапасы мен суға кіру тазалығы бағаланады. Еркін күрес, диам. 9 м арнайы кілемде өтеді. 19 ғ-дың аяғында Англияда пайда болған. 1904 жылдан олимпиялық ойындар бағдарламасына енген. Қазақстанда еркін күрес жарыстары 1955 жылдан өтіп келеді. 1956 ж. өткен КСРО халықтары спартакиадасында Қ.Байдосов, Ж.Ысқақов жүлдеге ие болды. Еркін күрес, кілем үстінде әдіс қолдану еркін жасалынатындықтан осылайша аталған. Бұл дүниежүзі халықтарының күрес түрлерінің әдістерін түгел қолдануға байланысты айтылады. Еркін күресте белдескен балуандар ұпай санымен немесе қарсыласының жауырын кілемге тигізіп, таза жеңіске жетеді. Оның тарихы көне замандарға кетеді. Ертедегі Мысырда, Вавилонда, Қытайда және Жапонияда еркін күрес

болған. Алғаш рет еркін күрес 1904 ж. Олимпиялық ойындардың бағдарламасына енді. Мұнда кілемге небәрі 38 балуан шығып, жалпыкомандалық 1-орынға АҚШ-тың құрамасы ие болды. Еркін күрестен Еуропа чемпионаты 1928 ж., ал Әлем чемпионаты 1951 ж. бастап өтіп келеді. Еркін күрес салмақ дәрежелері жарыс басталар алдында оған қатынасушыларға жіберілген жарыстың тәртібінде көрсетіледі.

Коньки Спорты- конькимен мұз үстінде шапшаң жүгіру және мұз айдынында мәнерлеп сырғанау. 1892 ж. конькимен жүгірушілердің Халықаралық одағы ұйымдастырылды. Қазір оған 40-қа жуық ел мүше.

Қазақстанда Коньки Спортының дамуына Медеу мұз айдынының салынуы үлкен ықпал етті. XX ғасырдың бірінші-екінші мың жылдығында осы спорт түрінен ең мықты дегені норвеждік Оскар Матисен болды. Ол әлем чемпионатын бес рет жеңіп алды, 1908, 1909, 1912, 1913, 1914 жылдар аралығында жеңіске жетті. Ресейлік конькимен жүгіруші Николай Струнников екі рет: 1910 және 1911 жылдары әлем чемпионатының жеңімпазы атанды. Бірінші дүниежүзілік соғыстан кейін 1922 жылы конькимен жүгіруден норвегиялық Харальд Стрем әлем чемпионы болды. 1923 жылы әлем чемпионы финдік конькимен жүгіруші Клас Тунберг болды, 1924 жылы норвегиялық Руальд Ларсен әлем чемпионы болды. 1926 жылға дейін Еуропада және Әлем чемпионатында жеңімпаздар әртүрлі арақашықтықтар бойынша алынған орын санымен анықталды. Ал 1926 жылдан кейін чемпиондарды және басқа да орын алушыларды төрт арақашықтықты орындауы бойынша бағалау жүйесі қабылданды.

Футбол — (ағылш. foot — аяқ, ball — доп) спорттың командалық ойын түрі. Футбол — әлемге аса танымал ойындардың бірі. Ойынның негізгі мақсаты қарсылас команданың қақпасына аяқпен немесе басқа да дене мүшелерімен (қолдан басқа) қарсылас команда салған саннан көбірек доп салу болып табылады. Ойын ұзындығы 100-110 м, ені 64-75 метрлік тіктөртбұрышты алаңда өткізіледі. Биіктігі 2 м 44 см, ұзындығы 7 м 32 см-лік қақпасы бар. Қақпаның сыртына тор керіледі.

Футбол тарихы XII ғасырдан басталады. Алғаш рет Англияда дамыды. Саяхатшы Гастон де Фуа өз заманында футболды бар ынтасымен бақылап, «Ағылшындар футболды ойын деп есептесе, онда төбелесті не дейді?» деп жазып кеткен екен. Футболға қарсылық көрсеткендер болды. Мысалы, шіркеудегі діндарлар, феодалдар футболға тыйым салынуын талап еткен екен. Өйткені, бүгінгі күнге дейін футбол өте қауіпті ойын саналып келеді.

Қазақстан футболының таралу тарихы

Қазақстанға футбол 1909-1910 жылдары келді. Әуелі Орал, Атырау, Ақтөбе, Павлодар, Семей, Петропавл қалалары жастарының ермегіне айналған өнер, бара-бара бұқаралық сипат алды. Қолда бар деректер бойынша алғаш команда құру 1911 жылдан басталған. Семейде М.Сайдашев, А.Кәрімов, Ю.Нығматулин, т.б. жергілікті қазақ және татар жастарынан тұратын “Жарыс” командасын құрып, көптеген өнерпаздар мен спортшылардың елге танылуына себепкер болды. Сол команданың құрамында ұлы жазушы, ғұлама ғалым Мұхтар Әуезов жартылай қорғаушы болып ойнаған. 1914 жылы семейліктер алғаш рет Томск қаласының политехникалық институты студенттерімен жолдастық кездесу өткізді. Бұл Қазақстан футболының кіндігі кесілген жыл болып есептеледі. 20 ғасырдың 30-жылдарына дейін әр қала өздерінше күш сынасып жүрді, алайда республикалық деңгейде жарыстар болмағандықтан, шеберлік баяу дамыды. 1937 жылы Алматының динамошылары “Шығыс қалалары” тобында 3-орынды иеленді. Сол жылдың қазан айында жолдастық кездесулер өткізу үшін Одессадан “Консервщик” командасы келді. Одессалықтар Алматы, Семей, Петропавл қалаларында болып, республиканың ең таңдаулы командаларын ойсырата жеңді. Осы жеңілістен қорытынды шығару мақсатында, “Динамо” командасын күшейту жөнінде шешім қабылданды. Жергілікті командалардан ағайынды Вячеслав пен Павел Трофимовтар, А.Вяшняков, А.Громов, Ф.Ткаченко, Ақтөбеден Н.Писяков, И.Шариков, П.Луценко шақырылды. Одессаның “Консервщик” командасының ойыншылары ағайынды Константин мен Георгий Бедрицкийлер, Н.Чернец, Г.Ананченко және П.Щербаков “Динамоның” (Алматы) құрамында ойнауға тілек білдірді. 1939 жылы динамошылар Қазақстан чемпионы әрі кубогының иегері атанды. 2002 жылы Қазақстан футбол одағы (ҚФО) Азия футбол конфедерациясынан (АФК) шығып, Еуропа футбол одағына (УЕФА) мүшелікке өтті. КСРО құрама сапында Е.Яровенко 24-Олимпия ойындарының (1988, Сеул, Корея) чемпионы болды.

Спорттың денсаулыққа пайдасы. Спортпен айналысудың өте пайдалы екені жиі айтылып, жарнамаланып жатады. Мамандар спортпен айналысу үшін алдымен денсаулықты тексертіп алуға кеңес береді. Себебі денсаулығыңызда ақау бар болса, спортпен абайлап айналысу керек. Оның үстіне жаттығу кезінде ағзадан белгілі бір мөлшерде токсин бөлінеді. Бұл токсиндер тері, бүйрек, бауыр арқылы сыртқа шығарылады. Егер күрделі жаттығулар жасап, адам ағзасына шамадан тыс күш түсірсе, онда зат айналу баяу жүріп, ақырында ауруға шалдығады. Қандай спорт түрлері пайдалы? Адам ағзасына айтарлықтай күш түсірмейтін әрі хобби болып есептелетін би, жүзу және таза ауада коньки, шаңғы, шана тебу, теннис, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккеймен өте пайдалы. Бұл спорт түрлері адамдарды ұжымдаса отырып қимылдауға, ауызбіршілікке дағдыландырады. Егер қоғамнан алшақ, оңаша болуды қаласаңыз, шахмат, дойбы, домино, тоғызқұмалақ ойындарын байқап көріңіз. Жаттығудан кейін бірден тамақтанбаңыз. Аздап демалып, су ішіп, душ қабылдаңыз. Сұйық тамақтар ішіп, көкөністер мен жемістер жеуге дағдыланыңыз. Егер спортпен айналысуға мүмкіндігіңіз

болмаса, онда бір мезгіл жаяу жүруді әдетке айналдырыңыз.

Велоспорт. Таңертең жол кептелісіне бөгелмей, жұмысқа кешікпей жетсең мәз боласың. Тығырықтан шығудың бір жолы — велосипед. Қос дөңгелекпен діттеген жерге салқын самалмен жетесің. Бойыңа қан жүгіріп, аяқтың бұлшық еттерін нығайтып, құйымшақ пен бөкседегі беріш боп тұрған бұлшық етті босатуға тап осы велосипед себін тигізеді. Жолақы немесе жанармайды да үнемдейсіз. Велосипед спортына Алматы қаласында ерекше көңіл бөлуде. Былтырдан бері мегаполисте велосипедке арналған жолдар салынды. Бұл қалада веложарыстар жиі өткізіледі. Бір сөзбен айтқанда, Алматы велосипедшілер қаласына айналды деуге болады. Ал қыстағы көктайғақта велосипедті жаттығу залында пайдалануға болады. Қол үзіп қалмау үшін аптасына үш рет велосипед тепсеңіз жетіп жатыр. Бұл спорттың түрінде мақтан тұтар жерлесіміз — Александр Винокуров.

2006 жылы Испаниядағы Вуэльтада жеңіп, 2012 жылы топтық жарыста олимпиада чемпионы атанған жерлесіміз көптеген қазақстандықтарды велосипедке отырғызуға жігер берді.

Волейбол. Адам бойынан биікте ілінген тордан асыра доп лақтыру — адамның сіңірлері мен буындарын нығайтып, дене бітімін өңдеп, көзбен шамалау қасиетін дамытып, шапшаңдықты жақсартады. Сондай-ақ волейбол ойнағанда тыныс алу жүйесі жақсарып, бүкіл бұлшық етің жаттығады. Байқасаңыз, волейболшы қыздардың дене мүсіні келісті-ақ! Басқа да ойындардағыдай, волейбол миыңды демалдырып, жүйкеңді тынышталдырып, күш-қуат беріп, күйзелісті жояды. Сонымен бірге волейболдың да әлемге атыңды шығаруға мүмкіндігі бар. 2013 жылы Қытайда өткізілген Азия елдері бойынша қыздар арасындағы XVII юниорлар чемпионатында ең сұлу волейболшы атанған Сәбина Алтынбекова көп қыздарға үміт сыйлады.

Күрес Алдыңғы ұсыныстарға қарағанда, күрестің әр түрі — байланысқа түсетін спорт түрі болғандықтан, мұнда жарақат алу кемшілігі бар. Дегенмен соған бола күрестен бас тартудың қажеті жоқ. Өйткені күрес, бокс, қоян-қолтық күрес, дзюдо, қазақша күрес және тағы басқа жекпе-жектер дененің бұлшық етін берік етіп, төзімділікті шыңдап, әрдайым жинақы жүруге ынталандырады. Дүниежүзінде жанкүйері бар жерлесіміз Геннадий Головкин өмірінде бір жеңіліс таппаған боксшы. Оның жетістігі спортқа бейқам адамның шабытын оятады. Гена тек спортта ғана емес, өмірде де жеңіске жетуге болатынын дәлелдеп берді.

Белсенді және салауатты өмір салтын ұстанатын адамдардың қатарына қосылыңыз. Әлі де кеш емес. Балаңызды спортқа баулыңыз. Спорт сізді жақсылыққа жетелеп,

қуанышқа бөлесін демекпіз.

Пайдаланылған әдебиеттер:

- 1.Қазақ энциклопедиясы.
2. Қазақстан — спортшылар елі. Энциклопедиялық анықтамалық. — Алматы: «Сөздік-Словарь».
3. Оңалбек Ж.К. Дене тәрбиесі мен спорттың жеке адамдар арасында ұлттық қарым-қатынастарды дамытудағы орны: дисс. ...п.ғ.к. – Алматы, 1999. – 137б.
- 4.Қарақов А. Студенттердің дене тәрбиесінде күрестің ұлттық түрлерін пайдалану: дисс. ...п.ғ.к.: – Алматы, 1999.- 151 б.
- 5.Әбділлаев Ә.К., Оңалбек Ж.К. Дене мәдениетінің ілімі және әдістемесі. –Түркістан, 2004. – Б. 23-25.

б.Мухамеджанов Б.Қ. Болашақ дене мәдениеті мамандарын кәсіби дайындаудың ғылыми-педагогикалық негіздері: п.ғ.д. ...автореф.- Түркістан, 2008.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.