

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Әрбір адам спортпен айналысуы керек

ЖАРИЯЛАНДЫ
20.02.2023СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/132365/>

Әрбір адам спортпен айналысу керек. Өйткені спортпен үнемі айналысқан адамның дені сау, көңіл-күйі көтеріңкі болады және денсаулығы жақсарады. Спорттық ойындардың түрлері өте көп: футбол, баскетбол, волейбол, теннис, хоккей, шаңғы тебу, суда жүзу, т.б. Спорттың адам денсаулығына қаншалықты пайдалы екенін, оның адам өмірін ұзартатынын білеміз.

Денсаулық-зор байлық. Денсаулық мықты болу үшін адамға мынадай төрт шартты бұлжытпай орындау керек. Олар: дене еңбегі, тамақ ішу, уақытты дұрыс пайдалану, шынығу және дем ала білу.

Спорттың адам өмірі үшін маңызын бұдан ары айта түсудің өзі де артығырақ секілді. Бірақ, алдымен «спортпен шұғылдануға уақыт табылмай жүр» деген сылтаудан құтылған абзал. Ол үшін не істеу керек? Күніне 20 минут дене жаттығуымен айналысуды да ұмыт қалдырып кететін кездеріңіз болмайды емес, болады. Ендеше, дене жаттығуларымен шұғылдануды қалай әдетке айналдыруға болады?

1. Дене жаттығуы кезінде киетін спорттық киімдеріңізді жатар алдында дайындап жатыңыз. Ұмытпас үшін, оятқышыңызды сол киімдердің үстіне қойыңыз. Өйткені, таңертең оянғанда оятқышпен қатар немен айналысатыныңызды да есіңізге түсіретін боласыз. Бастысы, осылайша таңғы жаттығуды әдетке айналдырып алсаңыз ғажап болары сөзсіз.

2. Барлығын аз жаттығудан бастаңыз. Тіпті, аптасына 3 рет 5 минуттан-ақ дене жаттығуларымен шұғылданып жүріңіз. Тапсырма оңай, әрине. Бірақ, бастапқыда өзіңізді қинамауыңыз қажет. Алға ә дегеннен жоғарғы мақсат қоюға талпынбаңыз. Өйткені, өзіңіздің спортпен шұғылдануға деген ерік-жігеріңізді жоғалтып алуыңыз мүмкін.

3. Адам – әлеуметтік жаратылыс. Қарым-қатынасыз өмір сүруді елестету мүмкін емес. Әлбетте отбасыңызбен табиғатқа шығудың, достарыңызбен белгілі бір спорт түрімен шұғылданудың, кейде бір ауық жүгіріп тұруды да әдетке айналдырғанның зияны жоқ.

4. Үйдегі қарапайым шаруаларды жаттығу жұмыстарымен үйлестіріңіз. Мысалы,

таймерді 20 минутқа қойып, жұмысыңызды бастаңыз. Қарапайым шаруаларды аса жылдам орындау – жақсы нәтиже береді.

5. Жаттығу жұмыстарын жоспарлай біліңіз. Дене жаттығуларын да жоспарыңызға енгізіп үйреніңіз. Қажетті жаттығуларды жоспарлай біліңіз.

6. Өзіңізге ұнайтын жаттығуларды таңдап алғанның да маңызы жоғары. Өйткені, алғашында адам өз қалауымен бастаған жаттығулар уақыт өте келе өз жемісін беретін болады.

Денешынықтыру мен спорт кей кезде адам ағзасы табиғи түрде қажет ететін қимыл-қозғалыс пен күшті іске асырудың қолжетімді түрі болып табылады. Оқушылар мен студенттер үшін денешынықтыру сабақтары мен спортпен шұғылданудың маңызын айтып жеткізу мүмкін емес, жас ағзаға және жетіліп келе жатқан денеге үнемі қозғалыста жүру қажет. Сол себепті спортпен шұғылдануға шақырамыз. Салауатты өмір салтын насихаттап жүрген әр адамның денсаулығы жақсы болады. Сол себепті спорт денсаулық кепілі екенін ұмытпайық! Спорт сенің серігің- жанға дауа, қолға күш. Сергітетін адамды- қимыл менен қозғалыс, – дегендей жазғы демалыс күндерінде спортпен айналысуды ұмытпаңыз!

Жаңатілеу орта мектебі, МДШО КММ-нің дене шынықтыру мұғалімі

Кожаметов Айбек Сейлханович

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

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