

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Спорт

ЖАРИЯЛАНДЫ
02.12.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/127426/>

Спорттың адам өмірінде алатын орны ерекше. Спортпен айналысқан адамның денсаулығы мықты, шыдамды, шымыр болады. Біздің ата- бабаларымыз «тәні саудың – жаны сау» немесе «бірінші байлық-денсаулық», - деп бекер айтпаған. Бірақ, осы нақыл сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін сезінбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз.

Салауатты өмір сүрудің, тазалықты сақтаудың белгілі ережелерін білмейтін де жан кемде-кем. Тіпті ол мектеп бағдарламасына да енгізілген. Бірақ оған көпшілігіміз күнделікті өмірде аса мән бермейміз. Неге? Оның басты себебі, өз бойымызда қалыптасып қалған жалқаулық жеңетін күш-жігердің әлсіздігі. Бұл әлсіздікке мойынбас үшін күнде таңертеңгілік уақытта 20-30 минуттай ертерек тұрып шама келгенше жүгіріп, секіріп әртүрлі қимыл-қозғалыс жаттығуларын жасап соңынан салқын сумен шайынып денені шынықтыруға болады ғой. Бірақ көпшілігіміз жас кезімізде бұл мәселеге көңіл бөлмей есейген соң жалқаулықтың құрсауынан босай алмай, жасымызға жетпей қартайып, әртүрлі созылмалы ауруларға шалдығып, қайғы-қасірет пен өлім қорқынышынан қалтырап күн өткіземіз. Денсаулығымыз мықты болу үшін мынадай төрт шартты бұлжытпай орындау қажет. Олар: дене еңбегі, тамақты уақтылы ішуді, уақытты дұрыс пайдалану, шынығу және демала білу. Оның бесінші шарты – бақытты өмір сүру!

Жастар үшін тағы бір арнайы айта кететін кеңесім бар. Спортпен айналысу денсаулықты жақсартады. Спорттың ең қарапайым түрі – жүгіру. Күн сайын таңертен үйдің маңайында, саябақта, алаңда жарты сағаттай жүгіру қажет. Егер, жүгіруге дәрігер рұқсат етпесе таңғы таза ауада серуендеуге болады. Сондай-ақ әртүрлі жаттығулар жасауға болады.

Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың еліміздің халқына Жолдауында 2030 жылға дейін эканомикалық, әлеуметтік биіктерге көтерілу үшін рухани байлықтың, денсаулықтың қажеттігі атап көрсетілгені мәлім. «Тазалық – саулық негізі, саулық байлық негізі», - деп бекер айтпаса керек. Гүлденген эканомиканы дені сау, саналы азаматтар жасайды. Сондықтан Жолдаудағы салауатты өмір салтын қалыптастыру, насихаттау шараларын белсендірек жүргізгеніміз абзал. Әсіресе, жас

ұрпақтың бойына тазалық пен сергектікті орнықтыру – біздің міндетіміз.

«Салауатты өмір сүру дегеніміз – тазалық сақтап, дене тәрбиесі және спортпен шұғылдану». Бала тәрбиесіне қазақ халқы ерте кезден көңіл бөліп, баланың ақыл – ойының, дене бітімінің дұрыс қалыптасуына ерекше көңіл бөліп отырған. Осыған дәлел қазақтың спорттық ойындары. Жас кезінен бастап балаларға дұрыс тәрбие беріп, асық атып, атқа мініп, теңге іліп, бәйгеге шауып, күреске түсіп өскен балалар шымыр да шыныққан, епті де икемді болғанын білеміз. Қазіргі уақытты өткен кезеңмен салыстыра алмайсың. Себебі, уақыт өте көптеген өзгерістер өмірге енді. Тіпті, бала тәрбиесіне жаңаша көз қараспен қараймыз. Қазіргі таңдағы қоғамдағы жат қылықтар жастарға кері әсерін тигізуде. Жастар арасындағы темекі, ішімдікке еліктеушілік, тіпті нашақұмарлық та дендеп бара жатқандай. Қазіргі ғаламдық жаңару кезінде компьютерге тәуелділік мәселесі де қосылып отыр. Қызығушылықпен істеген әрекеттің соңы немен тынарын да түсінбей істеп, опық жеуі мүмкін. Демек, қазақ халқы «тәрбие басы – тал бесік», - деп бекер айтпаса керек. Жат қылықтарға қарсы тәрбиені отбасы ошақ қасынан бастаған жөн.

Салауатты өмір салтын қалыптастыруда дене тәрбиесінің маңызы зор. Жастарды болашақтың тірегі болатын, денсаулығы мықты азамат ретінде қалыптастыру керек. Елбасымыз қазіргі жастардың болашағына зор сеніммен қарап, үміт артады. Яғни, дені сау, білімді, білікті, жан-жақты қалыптасқан болашақ жастарды елестетеді. Елбасымыздың қолдауымен 2003 жыл – денсаулық жылы болып жарияланғаны белгілі, расында да бүгінгі таңда еліміздің ақсақалдарынан кішкентай баласына дейін дене тәрбиесіне ерекше мән беруі біздерді қуантып отыр.

Спорт – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бір бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан-жақты дамуын спортсыз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыс пен ауыстырып отыратын жас адамды айтамыз. Бір сөзбен айтқанда, спорт – барлық тәрбие атаулының бір саласы. Оның түп қазығы – қозғалыс, ал қозғалыссыз тіршілік жоқ. Спорт сөзінің мағынасы кең. Дене тәрбиесі соның құрамдас бөлігі, дәлірек айтқанда бастапқы баспалдағы. Онымен тұрақты шұғылданған адамның денсаулығы мықты, зор болмақ. Бірінші байлық – денсаулық, ал сол денсаулықтың кепілі – спорт.