

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Дені саудың - жаны сау!

ЖАРИЯЛАНДЫ
24.02.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/115133/>

Дені саудың - жаны сау

60

Спорт - денсаулық кепілі. Ал мықты денсаулық - адамның еңбекке, қоғамдық іс-әрекетке белсенді қатысуының кепілі. Қазақ халқы бала тәрбиесіне ерте кезден көңіл бөлген. Баланың ақыл-ойының, дене бітімінің дұрыс қалыптасуына айрықша мән берген. Халқымыздың спорттық ойындары осының бірден-бір дәлелі.

Ежелден садақ тарту, бәйге, күрес, аударыспақ сияқты спорт түрлерімен айналысқан қазақ халқы басқа да спорт түрлерімен шұғылданду арқылы өздерінің рухани байлықтарын жетілдіріп отырған. Халық өзіне лайықты деп санаған ұлттық спорт түрлері мен әртүрлі дене жаттығуларымен айналысқан. Әр өңірдің, әр аймақтың өз мергені, өз сәйгүлігі болған. Жастайынан балаларға дұрыс тәрбие берудің маңызы зор. Атқа мініп, асық атып, бәйгеге шауып, теңге іліп өскен жас шымыр, епті де икемді болып өседі. Салауатты өмір сүру дегеніміз - дене тәрбиесімен, спортпен шұғылданду. Салауатты өмір сүрмей тұрып, өміріңе қажетті нәрсені алу мүмкін емес. Дене шынықтыру мен спорт мәселесі қай елдің болсын, негізгі стратегиялық бағыты болып есептеледі. Өйткені болашақты ойламай, келешекте қуатты мемлекетке айналу мүмкін емес. Спорт дегеніміз - адамдардың денсаулығы. Сонымен қатар еңбекке дайындығы, жасөспірімдерді әскери қызметке даярлау, тәртіптілікке, ерлік пен батырлыққа тәрбиелеу. Сондықтан спорт саласын жетілдіру балабақшалардан, мектептерден, арнаулы орта және жоғары оқу орындарында қолға алынып, жақсы жолға қойылуы тиіс. Дене тәрбиесі бойынша оқу бағдарламалары жетілдіріліп, материалдық база нығайтылғаны жөн. Рас, Тәуелсіздігіміздің ақ таңы атқан жиырма жылдан астам уақыттың ішінде елімізде спорт саласын дамыту барысында Елбасының тікелей

басшылығымен қыруар жұмыстар атқарылып келеді. Балалар мен жасөспірімдер арасында спортты дамыту ісі бірінші кезекте тұрған мәселе. Осыған орай мектептерде, жоғары оқу орындарында көптеген спорттық секциялар, үйірмелер жұмыс істеуде. Жылдан-жылға спорт базалары көбейіп келеді. Ұлттық спорт түрлері де жақсы жолға қойылған. Атап айтсақ, қазақша күрес, тоғызқұмалақ, аударыспақ, бәйге, көкпар, қыз қуу, асық ату, бестас сияқты спорт түрлерінен арнайы федерациялар құрылған. Ресми жарыстар өткізіліп тұрады. Дегенмен де, бүгінгі сөз етіп отырған салада жұмыстың бәрі ойдағыдай жүріп жатыр деп айта алмаймыз. Бұл жөнінде «Қазақстан – 2050» Стратегиясы – қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» деп аталатын Елбасының Жолдауында да айтылды. Әлі де болса ел ішінде қолжетімді спорт нысандары, спорт құрал-жабдықтары жетіспейді. Осыған байланысты жергілікті органдар бұл мәселені күн тәртібінен түсірмегендері абзал. Типті жобадағы денешынықтыру-сауықтыру нысандары көптеп бой көтеріп жатса нұр үстіне нұр болмақ. Мақсат – бұқаралық спортты дамыту болса керек. Қазірдің өзінде елімізде спортпен шұғылданатын жастардың саны артып келеді. Бұл – жақсы бастама, оң өзгеріс. Біз бұған қуанамыз. Спорт – тәннің ғана емес, жанның да саулығын қалыптастырады. Ата-аналар өз балаларының бос жүрмеуін қадағалағандары жөн. Бос уақыт – ең зиянды сәттердің жиынтығы. Спортпен шұғылданған адам өзін-өзі жетілдіре түседі. Бокс, футбол, еркін күрес, грек-рим күресі, дзюдо, таэквондо, қазақ күресі, каратэ, кикбоксинг, самбо, тағы да басқа спорт түрлері бойынша тәлімгерлер мен болашақ чемпиондарды тәрбиелеп шығару үшін ең алдымен спорт мектептерін көптеп салуымыз керек. Спорт саласындағы жетістіктеріміз көбейіп, әлемдегі қуатты мемлекеттер қатарынан көріне берейік!

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

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