

Жасөспірімдер арасында спорттың маңызы: дене тәрбиесі мен психологиялық даму

ЖАРИЯЛАНДЫ
21.12.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/173293/

Қайратбекұлы Талғат

Даулет Серікбаева атындағы Шығыс Қазақстан техникалық университеті
Педагогика ғылымдарының магистры

Жасөспірім кезеңі – адамның дене мен психологиялық тұрғыдан дамуының белсенді кезеңі. Бұл жас шамасында түрлі өзгерістер мен қалыптасулар жүріп, жасөспірімнің өмірінде маңызды шешімдер қабылданады. Осы уақытта спорттың рөлі ерекше, өйткені спорт тек дене тәрбиесін жетілдіріп қана қоймай, психологиялық дамуды, әлеуметтік дағдыларды қалыптастыруда да маңызды орын алады. Спорт жасөспірімдерге физикалық және психикалық тұрғыда оң әсер етіп, олардың денсаулығын нығайтып, өмірге деген көзқарастарын өзгертеді.

Бұл мақалада спорттың жасөспірімдер үшін маңыздылығы, оның денсаулыққа, психологиялық даму мен әлеуметтік байланыстарға әсері, сондай-ақ салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлі толығымен қарастырылады.

Спорттың жасөспірімдер денсаулығына әсері

Жасөспірімдер үшін денсаулықты сақтау мен нығайту өте маңызды, өйткені осы жас шамасында ағза қарқынды түрде өсіп, дамиды. Спорт денсаулықты нығайтуда маңызды рөл атқарады. Жүгіру, секіру, футбол, волейбол сияқты спорт түрлері жасөспірімдердің бұлшықет және сүйек жүйесін нығайтады, олардың физикалық тұрғыда дұрыс дамуына ықпал етеді. Сонымен қатар, спорт жаттығуларының арқасында

жасөспірімдерде қан айналымы жақсарып, жүрек-қантамыр жүйесі нығаяды, тыныс алу жүйесі де жақсарады.

Спорт тек денсаулықты нығайтумен шектелмей, семіздік, қант диабеті, гипертония сияқты денсаулық мәселелерінің алдын алады. Белсенді өмір салты жасөспірімдердің дұрыс физикалық дамуына, сондай-ақ артық салмақ жинамауына септігін тигізеді. Спортты жүйелі түрде жасай отырып, жасөспірімдер өз денсаулығын ұзақ уақыт бойы сақтап, түрлі аурулардың алдын алады.

Жасөспірімдер үшін спорттың тағы бір маңызды пайдасы – олардың иммундық жүйесін нығайту. Спортпен айналысқан сайын ағзада антителалар көбірек өндіріледі, бұл денені түрлі инфекциялардан қорғауға көмектеседі. Бұл жасөспірімдердің ауруларға деген төзімділігін арттырады және жалпы денсаулығын жақсартады.

Спорттың психологиялық дамуындағы рөлі

Жасөспірімдер үшін спорт тек физикалық тұрғыда ғана емес, психологиялық тұрғыда да аса маңызды. Спорт адамға өзін-өзі бағалауды, сенімділікті және өзіндік мотивацияны арттыруға мүмкіндік береді. Әрбір жеңіс немесе нәтижеге жету жасөспірімнің өзін-өзі бағалауына оң әсер етеді. Ал жеңіліс кезінде сәтсіздіктерді қабылдау, олардан сабақ алу да психологиялық тұрғыда дамуды қамтамасыз етеді.

Спорт, әсіресе командалық спорт түрлері, жасөспірімдерге әлеуметтік дағдыларды қалыптастыруға көмектеседі. Олар топта жұмыс істеуді, өзара көмек көрсету, басқа адамдармен бірлесіп мақсатқа жетуді үйренеді. Бұл дағдылар болашақта олардың жеке өмірінде де пайдалы болады. Сонымен қатар, спорт адамның өзіне деген сенімділігін арттырып, көшбасшылық қасиеттерін дамытуға ықпал етеді. Спорттық жарыстар мен жаттығулар кезінде балалар өздерінің күшті тұстарын байқап, даму үшін қажетті бағыттарды табады.

Сонымен қатар, спорттың психологиялық аспектісі – стресс пен қысыммен күресу қабілеті. Спорт жасөспірімдерге физикалық және психологиялық тұрғыда шыдамдылықты дамытуға, қиындықтармен

бетпе-бет келгенде шешім қабылдауға үйретеді. Жаттығулар мен жарыстарда өз шекараларын сынап көргенде, оларда психологиялық тұрақтылық қалыптасады.

Спорттың білім алуға және академиялық нәтижелерге әсері

Спорт пен оқу арасында тығыз байланыс бар. Белсенді физикалық жаттығулар жасөспірімдердің ақыл-ой жұмысына оң әсер етеді. Жаттығулар кезінде ағзаға көп мөлшерде оттегі жеткізіліп, мидың қызметі жақсарады, бұл оқуға деген зейінді арттырады. Сонымен қатар, спорт жасөспірімдерге уақытты тиімді басқаруға, мақсат қоюға және оған жетуге үйретеді, бұл оқу процесінде де маңызды рөл атқарады.

Жасөспірімдер спортпен айналысқан кезде олардың академиялық көрсеткіштері де жақсарады. Зерттеулер көрсеткендей, спортпен айналысатын балалар мектептегі оқу үлгерімінде жақсы нәтижелер көрсетеді, өйткені олар өмірді жоспарлауды, еңбекқорлықты және жетістікке жетуге деген ұмтылысты үйренеді. Спорт мектептегі стрессті жеңуге көмектеседі, оқушылардың академиялық жағдайын жақсартады, оларды қоршаған ортаға бейімдеп, сәтсіздіктерге төзімділікті арттырады.

Спорт және жасөспірімдердің әлеуметтік қарым-қатынастары

Жасөспірімдер арасында спорттың маңызы – олардың әлеуметтік қарым-қатынастары мен қоғамдағы орнын қалыптастыруда жатыр. Спорт командалық жұмыстарды дамытуға, адамдармен бірге жұмыс істеуге үйретеді. Жасөспірімдер топта жұмыс істей отырып, өзара сыйластық, жауапкершілік және өзара қолдау көрсету сияқты құндылықтарды үйренеді. Әрбір спортшы өзінің мақсаттары мен міндеттерін нақты түсініп, оларға жету үшін ұжымдық жұмыс атқаруға дағдыланады.

Спорттағы жеңістер мен сәтсіздіктер жасөспірімдерге адалдық, ізгілік және табандылық сияқты құндылықтарды қалыптастырады. Спорттық жарыстарға қатысу кезінде жасөспірімдер тек өздерінің жеке жетістіктеріне емес, команданың ортақ нәтижесіне жауапкершілікпен қарауды үйренеді. Бұл олардың өмірде үйлесімді қарым-қатынас орнатуына және жақсы адам болуына ықпал етеді.

Сонымен қатар, спорт жасөспірімдерге өздерінің әлеуметтенуіне, түрлі адамдармен қарым-қатынас жасауына және өз орнын табуына мүмкіндік береді. Командалық спорт түрлері, мысалы, футбол немесе волейбол, жасөспірімдерге бірлесе жұмыс істеп, әрбір адамның өзіндік рөлін атқаруды үйретеді, бұл болашақта қоғамдық өмірде өзін дұрыс жүргізуге көмектеседі.

Спорттың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы рөлі

Жасөспірімдер спортты өз өмірінің маңызды бөлігіне айналдырған кезде, олар салауатты өмір салтын ұстануға дағдыланады. Спорттың арқасында балалар өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауды үйренеді, дұрыс тамақтану, жеткілікті ұйқы, зиянды әдеттерден аулақ болу сияқты құндылықтарды қабылдайды. Бұл, өз кезегінде, оларды болашақта дұрыс өмір сүруге бейімдейді.

Салауатты өмір салты – тек физикалық белсенділік қана емес, ол дұрыс өмір сүрудің толық жиынтығы. Спортпен айналысатын жасөспірімдер зиянды әдеттерден аулақ болып, ұзақ мерзімді денсаулыққа жағымды әсер ететін әдеттерді қалыптастырады. Сонымен қатар, спорт олардың еңбекқорлығын, тәртіптілігін, уақытты дұрыс пайдалану қабілеттерін дамытады. Бұл да олардың өміріне және болашақ кәсібіне әсер етіп, салауатты қоғам қалыптастыруға үлес қосады.

Жасөспірімдер арасында спорттың маңызы орасан зор. Спорт арқылы жасөспірімдер денсаулығын нығайтып, физикалық дамуын жақсартып, психологиялық тұрғыдан жетіледі. Спорт олардың әлеуметтік дағдыларын дамытып, салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал етеді. Жасөспірімдердің спортпен айналысуы тек жеке даму үшін ғана емес, сондай-ақ қоғамға пайдалы, тәртіпті азаматтар тәрбиелеуге септігін тигізеді. Спорттың маңызды рөлін ескеріп, жасөспірімдерге дене тәрбиесін дұрыс жолға қою, оларға спортпен тұрақты түрде айналысуға жағдай жасау маңызды.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. *Базылханова, С. А. (2021). Спорт және денсаулық. Алматы: Рауан.*

2. Құнанбаев, Б. К. (2019). *Спорттық психология негіздері*. Алматы: Қазақ университеті.
3. Гилев, В. К. (2018). *Спорт және жасөспірімдер*. Москва: Физкультура и спорт.
4. Сапарова, Ж. Р. (2020). *Дене тәрбиесі мен спорттың жасөспірімдер психологиясына әсері*. Астана: Дәуір.

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

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