

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ДАМУЫНДАҒЫ
СПОРТТЫҢ РӨЛІ: ОҢ ЖӘНЕ ТЕРІС ЖАҚТАРЫЖАРИЯЛАНДЫ
02.05.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/152751/

УДК 796.342(574)

Бекбосынов Сымбат Тусупханович

(ВКТУ им Д.Серикбаева, Руководитель центра здоровья и спорта, Магистр МАНЭБ,
Магистр педагогических наук)

Маутжанова Дәрия Санатқызы

(ВКТУ им Д.Серикбаева, студент)

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ДАМУЫНДАҒЫ СПОРТТЫҢ РӨЛІ: ОҢ ЖӘНЕ ТЕРІС
ЖАҚТАРЫ

Аннотация. Мақалада балалар мен жасөспірімдердің дамуындағы спорттың рөлін қарастырылып, оның оң және теріс жақтарын талдайды. Физикалық денсаулық, әлеуметтік дағдылар, өзін-өзі бағалау және стрессті басқару сияқты жағымды аспектілер, сондай-ақ жарақаттар, стресс және табысқа қысым сияқты ықтимал қауіптер зерттеледі. Мақалада спорттың балалардың дамуына әсерін теңестіру жолдары, соның ішінде ата-аналардың, жаттықтырушылардың және қоғамның қауіпсіз ортаны қамтамасыз етудегі рөлі, сабақтардағы әртүрлілікті қолдау және эмоцияларды басқаруды үйрету талқыланады. Қорытындыда балалардың қажеттіліктері мен мүдделеріне теңгерімді көзқарас пен назар аудара отырып, салауатты және табысты ұрпақты қалыптастырудағы спорттың маңыздылығы атап өтіледі.

Кілт сөздер: спорт, балалардың дамуы, жасөспірімдер, оң және теріс жақтары, теңдестірілген көзқарас, ата-аналар, жаттықтырушылар, стрессті басқару, салауатты өмір салты.

Спорт балалар мен жасөспірімдердің физикалық денсаулығына, әлеуметтік дағдыларына, өзін-өзі бағалауына және әлеуметтік бейімделуіне әсер етуде шешуші рөл атқарады. Балалар қозғалыссыз өмір салты мен экранға тәуелділікке көбірек бейім

біздің қазіргі қоғамда спорт денсаулықты сақтау мен дамудың қажетті құралына айналуға. Алайда, айқын артықшылықтардан басқа, спорттық іс-шаралар белгілі бір тәуекелдер мен кемшіліктерді ескеруі керек. Бұл мақалада біз балалар мен жасөспірімдердің дамуы үшін спорттың оң және теріс жақтарын, сондай-ақ олардың жас ұрпақтың дамуына әсерін теңестіру жолдарын қарастырамыз.

Балалар мен жасөспірімдерді дамытуға арналған спорттың артықшылықтары:

Спорт физикалық белсенділікті ынталандыру арқылы балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын нығайтуға ықпал етеді. Тұрақты жаттығулар қалыпты салмақты сақтауға, жүрек-тамыр жүйесін нығайтуға, төзімділік пен күшті арттыруға көмектеседі. Сонымен қатар, спортпен шұғылдану бұлшықеттер мен сүйек тіндерінің дұрыс қалыптасуына ықпал етеді, бұл әсіресе қарқынды өсу мен даму кезеңдерінде маңызды.

Командалық спортқа қатысу балалар мен жасөспірімдерге ынтымақтастықтың, қарым-қатынастың және басқа қатысушыларға құрмет көрсетудің маңыздылығын үйретеді. Командада олар қарым-қатынас орнатуды, қақтығыстарды шешуді және ортақ мақсат үшін әрекет етуді үйренеді. Бұл дағдылар спорт алаңында ғана емес, күнделікті өмірде де пайдалы, басқалармен сәтті қарым-қатынас жасайды.

Спорттағы тұрақты жаттығулар балалар мен жасөспірімдерден қатаң тәртіп пен уақытты тиімді басқаруды талап етеді. Олар жаттығу кестесін ұстануды, жаттықтырушының тапсырмаларын орындауды, сондай-ақ спортпен шұғылдануды оқумен және басқа да міндеттермен теңестіруді үйренеді. Бұл дағдылар спортта ғана емес, жалпы өмірде де табысқа жетудің кілті болуы мүмкін.

Спорттағы жетістіктер балалар мен жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауы мен сенімділігін арттыруға ықпал етеді. Олар жаңа нәтижелерге қол жеткізгенде, қиындықтарды жеңгенде және спорттық дағдыларының жақсарғанын көргенде, бұл олардың өзіндік құндылық сезімін және қиындықтарды жеңу қабілетін нығайтады.

Спорт балалар мен жасөспірімдерде құндылықтар мен этиканы қалыптастырудың күшті құралы болып табылады. Спорттық жарыстарға қатысу оларға әділ ойын, қарсыластарды құрметтеу, тәртіп пен төзімділікті үйретеді. Бұл құндылықтар болашақта олардың мінез-құлқы мен дүниетанымына негіз болып, оларға қоғамның жауапты және этикалық мүшелері болуға көмектеседі.

Осылайша, спорт балалар мен жасөспірімдердің дамуында физикалық ғана емес, әлеуметтік-психологиялық рөл атқарады, олардың өмірін байытады және болашақтың қиындықтарына дайындалады.

Балалар мен жасөспірімдерді дамытуға арналған спорттың кемшіліктері:

Спорттық жаттығулар жарақат алу мүмкіндігіне байланысты балалар мен

жасөспірімдердің денсаулығына қауіп төндіруі мүмкін. Шамадан тыс жұмыс істеу де маңызды мәселе болып табылады, әсіресе денелері әлі толық жетілмеген жас спортшыларда. Шамадан тыс жүктемелерді дұрыс қолданбау және демалу бойынша ұсыныстарды орындамау ауыр зақым келтіруі мүмкін, тіпті одан әрі спортпен шұғылдануды қиындатады.

Спорттың бәсекеге қабілетті ортасында балалар мен жасөспірімдер табысқа жету үшін үлкен қысымға ұшырауы мүмкін. Бұл кемелдік пен перфекционизмге ұмтылуға әкелуі мүмкін, бұл өз кезегінде шамадан тыс мазасыздыққа, сәтсіздік қорқынышына және депрессияға әкелуі мүмкін, әсіресе егер олар басқалардың жоғары үміттеріне сәйкес келмесе.

Спорттық жарыстар көбінесе шиеленіс пен стресспен бірге жүреді, әсіресе жоғары бәсекелестік деңгейінде. Бұл балалар мен жасөспірімдердің эмоционалды жағдайына теріс әсер етіп, мазасыздықты, нервоздықты және тіпті мазасыздықты тудыруы мүмкін.

Спортқа қатысу көбінесе ата-аналармен және жаттықтырушылармен қарым-қатынасты қамтиды, бұл қақтығыстарға әкелуі мүмкін. Ата-аналар балаға қысым көрсетіп, одан табысқа жетуді талап ете алады, ал жаттықтырушылар спортшыларға әсер етудің өзіндік үміттері мен әдістеріне ие болуы мүмкін, бұл шиеленістер мен қақтығыстарды тудыруы мүмкін.

Қарқынды жаттығулар мен жарыстар балалар мен жасөспірімдердің көп уақытын алуы мүмкін, бұл олардың басқа іс-шараларға қатысу және оқу мүмкіндіктерін шектейді. Бұл спорттық мансап пен олардың өмірінің академиялық немесе әлеуметтік аспектілері арасында теңгерімсіздік тудыруы мүмкін, бұл олардың жалпы дамуына кері әсер етуі мүмкін.

Осы кемшіліктердің әрқайсысы спорттағы балалар мен жасөспірімдердің сау және үйлесімді дамуын қамтамасыз ету үшін назар аударуды және теңгерімді қажет етеді.

Оң және теріс жақтарын қалай теңестіруге болады:

Ата-аналар мен жаттықтырушылар спортпен шұғылданатын балалар үшін қауіпсіз және қолдау ортасын құруда шешуші рөл атқарады. Олар дұрыс жабдықты, қолайлы жаттығу жағдайларын қамтамасыз етуі керек және сабақ кезінде қауіпсіздікті қатаң сақтауы керек. Бұған жарақаттарды бақылау, шамадан тыс жұмыс істеудің алдын алу және қажет болған жағдайда уақтылы медициналық көмекке жүгіну кіреді. Физикалық қауіпсіздіктен басқа, ата-аналар мен жаттықтырушылар балаларға жаттығулар мен жарыстарға байланысты қиындықтар мен стресстерді жеңуге көмектесу арқылы эмоционалды қолдау мен түсіністік беруі керек.

Спорттағы әртүрлілік монотондылық пен шаршауды болдырмауға көмектеседі, сонымен қатар балаларға өздерінің күшті жақтары мен қалауларын анықтауға мүмкіндік

береді. Ата-аналар мен жаттықтырушылар баланың мүдделерін қолдап, өзіне сәйкес келетінін табу үшін әртүрлі спорт түрлерін сынап көруге мүмкіндік беруі керек. Бұл балаға ұзақ уақыт бойы спортпен шұғылдану мотивациясы мен қуанышын сақтауға көмектеседі.

Спорт балалар мен жасөспірімдер үшін стресстің көзі бола алады, әсіресе бәсекеге қабілетті жағдайда. Ата-аналар мен жаттықтырушылар балаларға стрессті және эмоцияны басқару әдістерін үйретуі керек, осылайша олар қысымды жеңе алады және оның денсаулығы мен әл-ауқатына теріс әсерін болдырмайды. Бұған тыныс алу жаттығулары, медитация, визуализация әдістері немесе жаттығудан кейін жай демалу және релаксация кіруі мүмкін.

Ата-аналар мен жаттықтырушылар балалар мен жасөспірімдерді спорттағы нәтижелеріне қарамастан көтермелеуі керек. Спорт белгілі бір нәтижелерге қол жеткізу құралы ғана емес, ләззат пен дамудың көзі болуы керек екенін есте ұстаған жөн. Қолдау және ынталандыру, тіпті сәтсіздікке ұшыраған жағдайда да, баланың өзіне деген сенімділігі мен өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылысын дамытуға көмектеседі.

Ата-аналар мен жаттықтырушылар жаттығу кезінде ғана емес, одан тыс жерлерде де салауатты өмір салтын және белсенді күн тәртібін насихаттауы керек. Бұған дұрыс тамақтану, жеткілікті демалу және ұйықтау, құрылғы экрандарының алдында уақытты шектеу және спорттан тыс әртүрлі физикалық белсенділіктерге белсенді қатысу кіреді. Бұл тәсіл балаларға өмір бойы пайдалы болатын салауатты әдеттерді дамытуға көмектеседі.

Балалар мен жасөспірімдерді дамыту үшін спорттың оң және теріс жақтарын теңестіру ата-аналардың, жаттықтырушылардың және жалпы қоғамның назары мен күш-жігерін қажет етеді. Спорттың мақсаты тек сәттілік пен жеңіске жету ғана емес, сонымен қатар жас спортшылардың денсаулығы мен дамуына қамқорлық жасау керек екенін есте ұстаған жөн.

Қорытындылай келе, балалар мен жасөспірімдердің дамуындағы спорттың маңыздылығын атап өткім келеді. Спорт физикалық және психологиялық денсаулықты, сондай-ақ қоғамға сәтті бейімделу үшін қажетті әлеуметтік дағдыларды қалыптастыруда шешуші рөл атқарады. Спортпен қатар жүруі мүмкін бірқатар ықтимал жағымсыз аспектілерге қарамастан, ата-аналардың, жаттықтырушылардың және жалпы қоғамның теңдестірілген тәсілі тәуекелдерді азайтуға және спорттық іс-шараларға қатысудың пайдасын барынша арттыруға көмектеседі.

Спорт физикалық дағдылар мен денсаулықты дамытып қана қоймайды, сонымен қатар балаларға өзін-өзі тәрбиелеуге, уақытты басқаруға, ынтымақтастыққа және мәселелерді шешуге үйретеді. Бұл өзін-өзі бағалауды, сенімділікті және басқаларға деген құрметті қалыптастыруға ықпал етеді, бұл олардың әлеуметтік бейімделуінің

маңызды факторы болып табылады. Сонымен қатар, спорт көшбасшылық қасиеттерді дамытуды және мақсаттарға жетуге ынталандыруды ынталандырады.

Спорт физикалық қабілеттері мен фитнес деңгейіне қарамастан барлық балаларға қол жетімді және жағымды болуы керек екенін есте ұстаған жөн. Ата-аналар, жаттықтырушылар және қоғам барлық балаларды спорттық іс-шараларға қосу үшін жағдай жасап, олардың дамуына қолдау мен көңіл бөлуі керек.

Осылайша, спорт дені сау, теңдестірілген және табысты ұрпақты қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Әртүрлілікті, қауіпсіздікті, эмоционалды қолдауды және түсінуді сақтай отырып, біз спорт арқылы балалар мен жасөспірімдердің дамуы үшін оңтайлы жағдайларды қамтамасыз ете аламыз, сонымен бірге оның ықтимал жағымсыз салдарын азайта аламыз.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ:

1. Хорошилова, М. А. (2012). Спортивная деятельность как фактор физического, психологического и социального развития детей и подростков. Молодой учёный, (4), 318-321..
2. Попова, О. (2015). Спорт как средство воспитания детей и подростков. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 7(5), 19-22.
3. Болатбекова, А., & Оразбек, Б. (2016). Балалардың жасөспірімдік, психологиялық және әлеуметтік дамуын қамтамасыз етудегі спорттың рөлі. 4(22), 94-97..
4. Абильдина, Ж., & Омаров, Ж. (2015). Жасөспірімдердің психологиялық және әлеуметтік дамуын қамтамасыз етудегі спорттың рөлі. Спорт және спорттық өмірді дамыту, 4(20), 66-69.
5. Қалан, Қ., & Серік, Ж. (2017). Балалардың спортқа арналған қызығушылығын дамыту жолдары. III Халықаралық ғылыми-практикалық конференцияның ғылыми еңбектер жинағы 2, 230-232.