ИИН – 711013301614

ТУЛЕБАЕВ Ерболат Алматұлы,

Саттар Ерубаев атындағы №24 ІТ мектеп-лицейінің

дене шынықтыру пәні мұғалімі, әдістеме бірлестік жетекшісі.

Шымкент қаласы

**ҒАЛЫМДАР ЗЕРТТЕГЕН ЕҢ ПАЙДАЛЫ СПОРТ ТҮРІ**

«Шынықсаң – шымыр боласың» демекші, дене жаттығуы адам баласына қашан да пайдалы. Күні бойы өзіңді сергек сезініп жүрудің де бір тәсілі – спорт. Ғалымдар зерттеуіне сүйенер болсақ, спорт адамды шат-шадыман өмір сүруге де жетелейді екен.Спорт – адамның рухани әлемі үшін де маңызды. Өйткені, әлсіз әрі қиындыққа көп ретте қарсы тұруға қауқары жетісе бермейтін жандарға мамандар бір ауық спортпен шұғылдануға кеңес береді екен. Күйзеліске ұшыраған сәттерде дене жаттығуларына ден қойсаңыз, жаңа құлшыныс пен тың серпін арқасында ерекше өмір сүруге ұмтыла түсесіз. Бұл да спорттың, дене жаттығуларының бір құдіреті.

**СПОРТ ТҮРІНІҢ ПАЙДАСЫ**

Әлемде спорттың халық арасында сұрақ-жауап бойынша

60 пайыз адам айналысады екен. Ойлап қарасаң

олардың ішінде 38 пайызы жоқ дегенде аптасына 2 рет

 айналысады. Әрине шыныменде өте көп адам екен,

яғни әлемде көп адамдар спорт айналысатынын байқаймыз.

 Оларды спортпен айналысатын себебі әр түрлі, бірақ

барлығының басты себебі денсаулық пен әдемілік.

Алайда барлық спорт түрлері пайдалы болмайды, кейбіреулері денсаулыққа пайдасын тигіссе,кейбереулері зинын тигізіп жатады.

Сонымен Австралия зерттеушілері өте әсерлі зерттеу

 жүргізген әрі оған 80 мың адам қатысқан екен,

бұл 1994- 2008 жылдары болған .

Ғалымдар ең басында спорт адамның өмір сүру жасына

 және әр түрлі ауру түрлеріне қалай әсер ететінін зерттеген. Әрине шындығында оларды біздің танымал және қауіпті инфарк және инсульт қатты қызықтырды.

Сынақ болған кезде 30 немесе 30 жастан асқан азаматтар қарастырылды. Сынаққа қатысқан қатысушылар әр түрлі спорт жаттығуларын және әр түрлі спортпен айналысу қажет еді. Зерттеудің нәтижесі: зерттеуге 80 мың адам қатысқандықтан, барлық нәтижелерге анализ жасалғандықтан, ойымызды қандай қорытынды алынғаны туралы назар аударамыз.

Кез келген қимыл қозғалысты алсақ: жүгіру, жүру,

ауыр атлетика,қортындылай келе адам өміріне әсер

етпеген, сол уақытта тенис және ракеталық спорт түрі

бұл зерттеу бойынша ең пайдалысы болып саналған, себебі бұл бағыттағы адамдарда кері әсер тигізу 47 пайыз төмендеген, ал инфарк пен инсултты жеке алсақ бұл көрсеткіш 56 пайызға төмендеген. Көптен гимнастика және суда жүзу спорт түрі бұл көрсеткішті 28 пайызға төмендеткен және жүрек қан тамырлары аурулары 36-41 пайызға төмендетуге күші келген.Жалпы нәтижелері өте қызықты деп айтуға болады. Қысқаша айтқанда кез келген ракетамен ойнайтын спорт түрлері теннис біздің жобамызға пайдасы ең жоғары деген қорытындыға келген.

Кез келген гимнастикамен кардио жүктеме екінші орында болса да пайдалы болып саналды.Солайша пайдалы спорт түріне велоспорт түрін қосамыз.Тағы да профессионал футболшылармен жүрек қан тамыр ауруларына шалдығу нәтижесі сараптама негізінде 20 пайызға төмендеген. Ал енді ауыр жұмыс жасайтын адамдармен жасалған тестте айтарлықтай өзгерістер болмаған,мүмкін артық бұлшық еттің кері әсері болуы әбден мүмкін. Мысалы: артериялық қысымына қарама-қарсы кардио жаттығулар жасамаса артериялық қан қысымы байқалуы мүмкін. Тіпті ол адам гипортоник болуы мүмкін және бұл тура жүрекке әсер етеді,гипертония жақсы нәрсеге әкеп соқпайды.

Ғалымдар қандай кардио жаттығулар пайдалы екенін

алдына мақсат қойған,басқа да қызықты ғылыми

зерттеулер бар осы зерттеулер бойынша ең пайдалы су спорты болып табылған. Суда жүзу жүрек қан тамырына өте ыңғайлы және қолайлы,жүзу кезінде аурулардан арылып сол сияқты тыныс алу кезінде буындарына қысым түспейді.

**СПОРТ ТҮРІНІҢ ЗИЯНЫ**

Енді көлбеу спорт түрі ол мысалы скакалкамен бір орында секіру,секіру кезінде ғалым зертеушілер айтуынша секруші жоғары секіріп төмен екі аяқпен түскен кезінде жүрекке зиян екен сондықтан бір орында тұрып секіру ұсынылмайды.Басқа да ауыр спорт түрлеріне зерттеулер жүргізген және де орташа гимнастикалық жаттығуымен жүрекке қандай қатысы бар екені сұралған сонда ең жағымдысы бір неше жаттығуды қосып жасау , әрине кері әсер етпесе бұл 50 жастан асқан адамдарға жаттығуды араластыру ұсынылады арнайы ереже қою керек немесе өзінің маманына жүгінген абзал. **ҚОРЫТЫНДЫ**

Осы зерттеулерден кейін өмірімізді спортпен қалай қалыптастыруға болады деген сұраққа, ғалымдарымыз жүргізілген зерттеулер бойынша, әр бір 8 сағат сайын қарапайым қимыл-қозғалыс жүйесін жасау керек деген тұжырымға келген. Қысқыша айтқанда күнделікті таза ауада көп қимыл-козғалыста болу.Сонымен салауатты өмір салтын қолдай отырып, спорт пен шұғылдануды әдетке айналдыруымыз керек .

