070516502493

Түркістан облысы,Сайрам ауданы, Қарабұлақ ауылы

«№104 негізгі орта мектеп»

коммуналдық мемлекеттік мекемесі

Мавланкулов Насиржан

Жетекшісі дене шынықтыру пәні мұғалімі

Каримкулов Икрамжан Абдинабиевич

**Спорттың адам өмірінде алатын орны**

 Спорттың адам өмірінде алатын орны зор екендігін бәріміз білеміз. Спортпен айналысқан адамның денсаулығы мықты, әрі шыдамды болады. Денсаулық адамның ең қымбат дүниесі. Сондықтан біз денсаулығымызды нығайту үшін спортпен шұғылдануымыз керек. Спорттық ойындардың түрлері көп. Олар: футбол, баскетбол, волейбол, теннис, хоккей, шаңғы тебу, суда жүзу және т.б. Спорттың адам өмірінде қаншалықты пайдалы екенін, оның адам өмірін ұзартатынын біз білеміз. Күнде таңертең ерте тұрып , жаттығулар жасаймыз. Дене жаттығуы адам баласына қашан да пайдалы. Күні бойы өзіңді сергек сезініп жүрудің де бір тәсілі – спорт. Спорт адамды шат-шадымен өмір сүруге жетелейді. Спорт – белгілі ережелер немесе дәстүрлерге сай көбінесе жарыс түрінде өтетін әрекет. Қандай спорт түрі болмасын, халқымыз қайсарлық пен жігерлігімен көзге түсіп, сан сайыста жеңіс тұғырынан көрініп келуде. Еліміздің көк байрағын желбіретіп, әнұранымызды өзге ұлт өкілдеріне тыңдатқан спортшыларымыздың есімдерін біліп, оларды ылғи да мақтан тұтамыз. Біздің елдің футболшылары да мақтауға лайық. Оларға мысал келтірсек: Астана футбол клубы Еуропа лигасы, Чемпиондар лигасы турниріне тұрақты қатысып жүр. Біздің елде Олимпаида чемпиондары көп. Оларға: Дмитрий Баландин, Ниджат Рахимов, Данияр Елеусінов, Александр Винокуров, Серік Сәпиев және т.б. Ал, қазір олимпиада Францияда өтуде. Мен өз спортшыларымызға шын жүректен сәттілік тілеймін, еліміздің туы жеңіс тұғырында желбіресе екен деймін....Сонымен, достар, спортпен айналысуды ұмытпаңыздар!Дене жаттығулары адамның көңіл-күйін ғана көтеріп қоймайды, қан айналым жүйесін жақсартады. Қан қысымы мен жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алады.

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.

Тағы да ғалымдар зерттеулеріне назар салып көрейік. Адам дене жаттығуларымен айналысқан сәтте оның миында да сан мыңдаған үдерістер орын алады. Ми дене қимылдарының әрекетін күйзеліс ретінде қабылдап, оған қарсы күрес жүргізе бастайды. Ағзадан эндорфин гормоны (қуаныш пен ләззәт алу гормоны) мен пайдалы ақуыздар бөлініп, жүйке жүйелері мен миға тарайды. Сол арқылы адам ойы ұшқыр әрі есте сақтау қабілеті жақсара түсіп, көңіл-күйге әсер етеді екен.

Денешынықтыру мен спорт кей кезде адам ағзасы табиғи түрде қажет ететін қимыл-қозғалыс пен күшті іске асырудың қолжетімді түрі болып табылады. Оқушылар мен студенттер үшін денешынықтыру сабақтары мен спортпен шұғылданудың маңызын айтып жеткізу мүмкін емес, жас ағзаға және жетіліп келе жатқан денеге үнемі қозғалыста жүру қажет. Сол себепті спортпен шұғылдануға шақырамыз. Салауатты өмір салтын насихаттап жүрген әр адамның денсаулығы жақсы болады. Сол себепті спорт денсаулық кепілі екенін ұмытпайық! Спорт сенің серігің- жанға дауа, қолға күш. Сергітетін адамды- қимыл менен қозғалыс, – дегендей жазғы демалыс күндерінде спортпен айналысуды ұмытпаңыз!