

УДК 776-12-07

СПОРТ – БАҚЫТҚА БАСТАР ЖОЛ

Болат Бейбарыс

imangalikova@mail.ru

Л.Н. Гумилев атындағы ЕҰУ Дене шынықтыру және спорт
мамандығының 4 курс студенті, Нұр-Сұлтан, Қазақстан
Ғылыми жетекшісі – И. Имангаликова

«Шынықсаң – шымыр боласың» демекші, дене жаттығуы адам баласына қашан да пайдалы. Күні бойы өзінді сергек сезініп жүрудің де бір тәсілі – спорт. Ғалымдар зерттеуіне сүйенер болсақ, спорт адамды шат-шадыман өмір сүруге де жетелейді екен.

Олимпиадалық қозғалыстың белсенді қайраткері Пьер де Кубертен: «О, спорт! Сен – түгел ғаламсың» деп бекер тұжырым жасамағаны анық. Күніне кем дегенде 20 минут дене жаттығуымен шұғылданған адам өзін сергек, көңілді әрі өзіне сенімділігін арттыратыны анықталғаны белгілі.

Ғалымдар АҚШ-тың Пенсильвания университетінің 200-ге жуық студентіне зерттеу жүргізген. Олар күніне 20 минуттан астам уақытын түрлі дене жаттығуларына арнаған. Ал сегіз күннен кейін қатысушылар өздерінің басынан өткеріп жүрген күйлерін жазып тапсырған. Нәтижесінде көбісі ұйқысыздықтан, әлсіздіктен құтылғанын мәлімдеген. Сонымен қатар, дәрігерлер қатысушылардың психикасында оң өзгерістер барын анықтаған. Студенттер болса, жаттығу жұмыстарынан кейін көңіл-күйлерінің көтеріліп, өздерін бақытты сезініп жүргендерін жеткізген.

Дене жаттығулары адамның көңіл-күйін ғана көтеріп қоймайды, қанайналым жүйесін жақсартады. Қан қысымы мен жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алады.

порт – 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.

Денешынықтыру, спорт және денсаулық бір-бірімен тығыз байланысты. Экологиялық факторлардың әсері, заманауи өмір ырғағы, үнемі агрессивті, ашушаң адамдардың ортасында жүру адам ағзасын әлсіретеді. Сондықтан да ағзаның қорғаныш күшін нығайту өте маңызды. Оны дұрыс тамақтанып, түрлі мазасыздықтарды уақытында емдеп, алдын алу шараларын жүргізіп, иммунитетті нығайтатын іс-әрекеттер жасап, сонымен бірге физикалық белсенділікті сақтау арқылы іске асыра аламыз.

Компьютердің, смартфондардың және басқа да құрылғылардың пайда болуымен техникалық прогрестің орын алуы салдарынан, адамнің күнделікті өмірі мен жұмысы жеңілдеп, соңғы он жылмен салыстырғанда физикалық белсенділігі немесе қимыл-қозғалысы бірден қысқарды.

Бұл өз кезегінде уақыт өте келе адамның функционалдық қабілетінің төмендеуіне, қаңқа-бұлшықет аппаратының әлсіреуіне, ішкі ағзалардың жұмысының нашар жағына өзгеруіне әкеп соғады. Қимыл-қозғалыстың жеткіліксіздігі мен энергияжұмсау барлық жүйелердің (бұлшықет, қантамыр, жүрек, тыныс алу) жұмысын нашарлатып, түрлі ауруларға бейім етіп қояды.

Міне сондықтан да спорттың адам денсаулығына әсері ұшан-теңіз. Денешынықтыру мен спорт кей кезде адам ағзасы табиғи түрде қажет ететін қимыл-қозғалыс пен күшті іске асырудың қолжетімді түрі болып табылады.

Спорттың адам денсаулығына қандай әсері бар екендігі қаншама мақалада, зерттеу жұмыстарында, тіпті диссертация жұмыстарында жазылып та, айтылып та жүр. Ондағы жазылған мәліметтерді қысқаша және қолжетімді түрде топтастырып көрейік. Сонымен, спорт адам ағзасы үшін келесідей себептермен пайдалы:

Тірек-қимыл аппаратын нығайтады: бұлшықеттің көлемі үлкейеді және күш көрсеткіші жоғарылайды, қаңқа сүйектері жүк салмаққа төзімді болады. Жаттығу залында жаттығу немесе жүгіру, жүзу, велоспорт нәтижесінде бұлшықеттің оттегімен демалуы жақсарып, қантамыр жұмысына оң әсерін тигізеді. Тұрақты түрде жаттығу бұлшықет тіндерінің химиялық құрамын өзгертеді, яғни онда энергетикалық заттар артып, заталмасу процесін жақсартып, жаңа клеткалардың пайда болуына әсер етеді. Денешықтырумен жүйелі түрде шұғылдану остеохондроз, омартқааралық жарық, артроз, атеросклероз, остеопороз секілді тірек мүшелерінің ауруларының алдын алады.

Жүйке жүйесі нығаяды және дамиды. Ол ептіліктің жоғарылауы, қимылдың жылдамдауы мен жақсаруы есебінен іске асады. Спортпен шұғылдану жаңа шартты рефлексстердің пайда болуына ықпал етеді. Ағзамыз бұрынғыдан ауыр, күрделі жүктемелерді іске асыруға қабілетті болады. Жүйке процесінің жылдамдығы артып, ми оқиғаларды тез қабылдап, дұрыс шешім қабылдауды үйренеді.

Жүрек-қантамыр жұмысы жақсарады. Спорттың адам ағзасына әсері жүрек пен қантамырлардың төзімділігінің артуынан көрінеді. Жаттығулар бүкіл ағзаны интенсивті түрде жұмыс істеуге мәжбүрлейді. Бұлшықеттерге күш түскен кезде көбірек қанмен қамтамасыз етуді талап етеді де, жүрекке белгілі уақыт ішінде қанды оттегімен байытуға мәжбүрлейді. Тыныштықта жүрек аортаға минутына шамамен 5 литр қан итеріп отырса, жаттығу кезінде ол 10 және 20 литрге дейін ұлғаяды. Спортпен шұғылданатын адамдардың жүрегі мен қантамырлары күшке тез үйренеді және кейін тез қалпына келеді.

Тыныс алу мүшелерінің жұмысы жақсарады. Жаттығу кезінде тіндер мен ағзалардың оттегін көп талап етуі нәтижесінде тыныс алу терең және интенсивті болады. Жүгіру, жүзу, жаттығу залында жаттығу нәтижесінде тыныс жолдары арқылы өтетін ауа мөлшері тыныштық кездегі 8 литрден 100литрге дейін ұлғаяды. Өкпенің сыйымдылығы артады.

Иммунитет көтеріліп, қанның құрамы жақсарады. Тұрақты түрде жаттығатын адамдардың эритроциттері 5 млннан 6 млнға дейін көбейеді. Сонымен қатар лимфоциттердің мөлшері де артады. Бұл спорттың қорғаныш қызметін жақсартып, бізді қоршаған зиянды заттарға қарсы тұра алатындығының бірден бір дәлелі. Физикалық белсенді адамдар сирек науқастанып, бактериялар мен вирустарды тез жеңеді.

Метаболизм жақсарады. Жаттыққан ағза қандағы қант және басқа да заттарды реттеуі жақсарады.

Өмірге деген көзқарас өзгереді. Физикалық белсенді жандар өмірге құштар, күйзелістен аулақ болады.

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.

Спорттың адам өмірі үшін маңызын бұдан ары айта түсудің өзі де артығырақ секілді. Бірақ, алдымен «спортпен шұғылдануға уақыт табылмай жүр» деген сылтаудан құтылған абзал. Ол үшін не істеу керек? Күніне 20 минут дене жаттығуымен айналысуды да ұмыт қалдырып кететін кездеріңіз болмайды емес, болады. Ендеше, дене жаттығуларымен шұғылдануды қалай әдетке айналдыруға болады?

1. Дене жаттығуы кезінде киетін спорттық киімдеріңізді жатар алдында дайындап жатыңыз. Ұмытпас үшін, оятқышыңызды сол киімдердің үстіне қойыңыз. Өйткені, таңертең оянғанда оятқышпен қатар немен айналысатыныңызды да есіңізге түсіретін боласыз. Бастысы, осылайша таңғы жаттығуды әдетке айналдырып алсаңыз ғажап болары сөзсіз.

2. Барлығын аз жаттығудан бастаңыз. Тіпті, аптасына 3 рет 5 минуттан-ақ дене жаттығуларымен шұғылданып жүріңіз. Тапсырма оңай, әрине. Бірақ, бастапқыда өзіңізді қинамауыңыз қажет. Алға ә дегеннен жоғарғы мақсат қоюға талпынбаңыз. Өйткені, өзіңіздің спортпен шұғылдануға деген ерік-жігеріңізді жоғалтып алуыңыз мүмкін.

3. Адам – әлеуметтік жаратылыс. Қарым-қатынассыз өмір сүруді елестету мүмкін емес. Әлбетте отбасыңызбен табиғатқа шығудың, достарыңызбен белгілі бір спорт түрімен шұғылданудың, кейде бір ауық жүгіріп тұруды да әдетке айналдырғанның зияны жоқ.

4. Үйдегі қарапайым шаруаларды жаттығу жұмыстарымен үйлестіріңіз. Мысалы, таймерді 20 минутқа қойып, жұмысыңызды бастаңыз. Қарапайым шаруаларды аса жылдам орындау – жақсы нәтиже береді.

5. Жаттығу жұмыстарын жоспарлай біліңіз. Маңызды кездесуіңіз болса, онда ұмытпайсыз, дұрыс па? Ал маңызды шаруаны? Оны да ұмытпайсыз. Сол сияқты дене жаттығуларын да жоспарыңызға енгізіп үйреніңіз. Қажетті жаттығуларды жоспарлай біліңіз.

6. Өзіңізге ұнайтын жаттығуларды таңдап алғанның да маңызы жоғары. Өйткені, алғашында адам өз қалауымен бастаған жаттығулар уақыт өте келе өз жемісін беретін болады.

Қорытындылай келе, күнделікті өмірде спортты сүйетін жандар көп. Әркімнің санасындағы спорт ұғымы – сан алуан. Расында да, көпшілікті ұлты мен жеріне, тілі мен дініне бөлмей өзіне ынтызар етер спорт құдіреті жоғары. Бәріміз білетіндей, «спорт – денсаулық кепілі». Бастысы, талғампаз тәкәппәр өнерге шексіз беріліп, адалдық танытсаң берері мол - сиқырлы әлем.

Қолданылған әдебиеттер тізімі

1. Көшербаев Қ.Е., Ахметов Ә.Қ., Әбілқасымова А.Е., Рахымбек Х.М.. Қазақстан Республикасында жоғары білімді дамыту стратегиясы. Алматы: Білім, 1998. – Б.232
2. Жұматаева Е. Жоғары мектепте оқытудың біртұтас дидактикалық жүйесі. - Алматы: Ғылым, 2001. - 208 Б.145.
3. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М: Педагогика, 1989. – С. 204
4. Борисева Н.В. Конкурентноспособность будущей специализации вузовской подготовки. - Набережные Челны. – 1996.- С.201
5. Ұзақбаева С. Тамыры терен тәрбие. - Алматы: Білім, 1995.- Б. 232
6. Жарықбаев Қ., Қалиев С. Қазақ тәлім-тәрбиесі. - Алматы: Санат, 1995.-Б.348