

**Спорт-
денсаулық
кепілі!**

Спорт

- **Спорт** (фр. *desport* — жалқу) — белгілі ережелер немесе дәстүрлерге сай көбінесе жарыс күйінде өтетін әрекет. Спорт жалпы алғанда физикалық мығымдығы өте маңызды болатын (жеңіске немесе жеңіліске әкелетін) әрекетті сипаттағанымен, ақыл-ой немесе құрал-жабдық сапасы да маңызды рөл атқаратын ақыл-ой спорты және мотор спортына қатысты айтылады. Адам баласы спортпен денсаулығын жақсарту, моральді және затты қанағаттану үшін, өзін-өзі дамыту үшін шұғылданады.



Спорт

Тарихы

- Спорттың даму тарихына зер салсақ қоғамдағы өзгерістер мен қатар спорттың мән-мағынасын да түсінуге болады.
- Бүгінгі күнге белгілі [үңгір өнерінің](#) Бүгінгі күнге белгілі үңгір өнерінің көп үлгілерінде дәстүрлі ырымдық ритуалдыр көріністері бейнеленген. Осы бейнеленген көріністерді сенімді түрде қазіргі мағынадағы спортқа жатқызуға болмағанымен сол кездің өзінде спортқа жақын әрекеттердің орын алғаны хақында байлам жасауға болады. [Франция](#) Бүгінгі күнге белгілі үңгір өнерінің көп үлгілерінде дәстүрлі ырымдық ритуалдыр көріністері бейнеленген. Осы бейнеленген көріністерді сенімді түрде қазіргі мағынадағы спортқа жатқызуға болмағанымен сол кездің өзінде спортқа жақын әрекеттердің орын алғаны хақында байлам жасауға болады. Франция, [Африка](#) Бүгінгі



Қазақстан спортшылары

- Қазақстан тәуелсіздігін алғалы 5 жазғы және 5 қысқы Олимпиада ойындарына қатысты. 1988 жылға дейін қазақ спортшылары КСРО құрамасының қатарында өнер көрсетті. Соның нәтижесінде еліміз Илья Ильин, Александр Винокуров, Бекзат Саттарханов, Майя Манеза, Ольга Рыпакова сияқты спортшыларымызды білді.

- Ал енді әрбіреуінің жетістігін жеке айтайық. Ермахан Ыбрайымов - Олимпиада чемпионы, Атланта Олимпиадасының қола жүлдегері, боксшы. Бекзат Саттарханов - Олимпиада чемпионы, 57 келіге дейінгі салмақта өнер көрсетті. Илья Ильин - Қазақстанның екі дүркін олимпиада чемпионы. Ауыр атлетші. Бейжің Олимпиадасында Илья жүлқа көтеруде 180 келіні, серпе көтеруде 226 келі салмақты еңсерді. 94 келіге дейінгі салмақ санатында өнер көрсетті.
- Алғашқы алтын иегері - Александр Винокуров - велошабандоз. Сидней Олимпиадасының күміс жүлдегері. Марина Вольнова - Олимпиаданың қола жүлдегері, боксшы, 75 келіге дейінгі салмақта өнер көрсетті. Гюзель Манюрова - Олимпиаданың қола жүлдегері, еркін күрес шебері, 72 келіге дейінгі салмақта өнер көрсетті. Серік Сәпиев - боксшы, Олимпиада чемпионы, Вэл Баркер кубогына ие болған қазақ жерінен шыққан үшінші спортшы. Қазақстанның Ұлттық бокс құрамасының капитаны. 69 келіге дейінгі салмақта өнер көрсетті. Ольга Рыпакова - Олимпиада чемпионы, үш қарғып секіру сайысы бойынша өнер көрсетті. Спорт – денсаулық кепілі. Спортпен айналысатын әрбір азаматтың денесі мықым, денсаулығы мықты болатынын білеміз. Ертеңгі күні арамыздан да белгілі спортшылар шығатыны анық.

Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі!

- Тамақтану сауаттылығының бес негізі бар:
- 1) Тамақ құрамында негізгі оректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу);
- 2) Тамақ рационында қосымша заттардың болуы (витаминдер, микроэлемент);
- 3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйіне, табиғат климатына байланысты;
- 4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшерін сақтау;
- 5) Тамақтанудың санитарлық – гигиеналық нормаға сай болуы.

Жүгірудің пайдасы зор

- Қайсы бір спорт түрі болмасың, ол жүгіруді қажет ететіді.
- Жүгіргеннен адамның денсаулығы жақсарады. Соның ішінде қанайналым жүйесі ретке келеді. Ойын ашылып, жаңа ашуларға ие болатынын сөзсіз. Ендеше, өміріміз өз қолымызда екенін ұмытпайық!

Сұрақтар:

- 1. Неше жыл аралығында футболдан әлем чемпионаты өтеді?
- 2. Бұл спорт түрі 1875 жылы Канадада пайда болды және XX ғасырға дейін Еуропада белгілі болған жоқ. Канаданың ұлттық ойыны болып қай ойын есептеледі?
- 3.Олимпиада сақиналары неге бесеу?
- 4.Футболдың ұзақтығы неше сағат?
- 5.Бадминтон қайда ойлап табылған болатын?
- 6.Екі ойын сүйегінде неше нүктелер бар?
- 7.Қазақтың қандай ұлттық ойындарын білесің?

Мақал – мәтелдерді аяқтау

- 1. Денсаулық -.....
- 2. Тәні саудың -.....
- 3. Шынықсаң -.....
- 4. Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын..... ізде.
- 5. Көзің ауырса, қолыңды тый, ішің ауырса.....
- 6. жасырған өледі



Пікірлер



• **Сәуле ДИҚАНБАЕВА**, салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемалары Ұлттық Орталығының бас директоры:

– Алкоголь өнімдерін шамадан артық тұтыну қоғамға үлкен қауіп төндіретінін күнделікті өмірдің өзі көрсетіп отыр. Әлем елдеріндегі өлім жағдайлары мен еңбекке жарамсыздықтың негізгі себептерінің бірі осы ішкілікке салыну болуда. Әсіресе еліміздегі жастардың сыраға деген құлшынысы алаңдатарлық жағдайда. Қазіргі кезде жастардың елеулі бөлігі сыраға тәуелді. Бұған негізінен, осы уақытқа дейінгі сыра жарнамаларының кеңінен таралуы себеп болды. Біз мүмкіндігінше, ұрпақ денсаулығына кері әсер ететін зиянды әдеттерді жарнамалаудан сақ болуымыз керек.



- **Айгүл Шөпшекбаева**, Алматы қалалық ІІД Қоғамдық қауіпсіздік басқармасы бастығының орынбасары:

– Жыл басынан бері 29 балаға «алкоголизм» деген диагноз қойылып, наркологиялық орталыққа емделуге жіберілді. Ішімдікке шалдыққан балалардың ең кішкентайының жасы – 14-те. Беймезгіл уақытта көшеде балалардың жүрмеуі туралы жаңа заңға сәйкес, 2 523 баланы анықтадық. Оның ішінде 1 996 баланың ішімдікке әуес екені анықталды. Бұл балалардың 80 пайызының әке-шешесі ішімдікке салынған. Бұған қарап балалардың ата-анадан не көрсе, соны істейтінін түсінуге болады.



Айгүл Нәшкенова, Республикалық психиатрия және наркология ғылыми-тәжірибелік орталығының меңгерушісі:

– Шын мәнінде, ішімдікке тәуелді жандардың саны әлдеқайда көп. Себебі олардың көбі жеке клиникаларда емделгендіктен, тіркеуге алынбайды. Сондықтан еліміздегі алкогольді қолдануды шектеу туралы заңды жетілдіру қажет. 21 жасқа толмаған азаматтарға ішімдіктерді сатуға тыйым салу, алкоголь өнімдерін тек арнайы дүкендерде ғана сатып, сату күндері мен сағаттарын қысқарту туралы ұсыныстардың тез арада іске асырылуын қатаң қадағалау қажет.

Назарларыңызға рахмет!!!