

СЕКЦИЯ 2 ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА И ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Абугалиев Б.Н., аға оқытушы
Қарағанды Бөкетов университеті
Кусайнов Б.М., дене тәрбиесі мұғалімі
Кусайнов Д.М. дене тәрбиесі мұғалімі
№ 23 ЖББМ, Қарағанды қ.

СПОРТ – САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ КЕПІЛІ

Аннотация: Жалпы мақалада адам денсаулығына спорттың пайдасы және оның қажеттілігі туралы жазылған. Балаларға жас кезінен спортпен айналысуға, өсіп келе жатқан тұлғаның дұрыс қалыптасуына пайдасы айтылған. Жасөспірімдер арасында жаман әдеттерден аулақ болуға, әлеуметтік желілерде көптеген уақыттарын өткізбей спортпен айналысуға шақырады. Ғылым мен техниканың дамыған заманында салауатты өмір салтын адамзат өздері қалыптастырып, қолға алуы керек.

Кілт сөздер: Спорт, денсаулық, салауатты өмір салты

Abugaliev B.N., senior lecturer
Karaganda Buketov University
Kusainov B.M., physical education teacher
Kusainov D.M., physical education teacher
Secondary school №23, Karaganda

SPORT IS THE KEY TO A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation: In general, the article is written about the benefits of sports for human health and its need. Children are told about the benefits of playing sports from a young age, the correct formation of a growing personality. Teenagers are encouraged to avoid bad habits, play sports without spending a lot of time on social networks. In the advanced age of Science and technology, a healthy lifestyle must be formed and undertaken by humanity itself.

Keywords: Sports, Health, healthy lifestyle.

Спорттың адам өмірінде алатын орны ерекше болғанымен көпшілігіміз спорттың маңыздылығы мен мәніне жете бермейміз. Спортты адамдар жоғары оқу орындары және білім беру мекемелерімен мектептегі оқу пәні ретінде қарастырады. Спорт – материалдық және рухани құндылықтардың жиынтығы ретінде қоғамда адамдардың дене әрекеттері және пайдаланылатын ағза құрылысының түрлері қызметінің және психологиялық қарқынды дайындығының, оған жалғасатын барынша толық қабілеттерін спорттық жарыс жолдарымен анықтауға, қозғалыс әрекеттерінде көрсететін дене мәдениетінің бір бөлігі болып табылады.

Спорт - өндірістік, яғни, экономикалық қызмет түріне кірмейді. Оның өнеркәсіппен де тікелей байланысы жоқ. Бірақ, адамның ағзасын шынықтырып, дені сау адамдарды қоғамға дайындау, сол арқылы экономикаға пайдасын тигізеді және оқу-тәрбие жүйесінің зандылықтарына бағынышты болады. Спортты толығымен сипаттайтын барлық белгілер балалар спортында өз көрінісін табады. Оны баланың оқудан тыс уақыттағы әртүрлі әрекетінде арнайы дайындық және жарыстарға қатысудағы жас ерекшеліктері, алдын-ала қозғалыс әрекеттерін анықтайтын қабілеттерін тиімді етіп көрсету болып табылады. Спорттағы дене тәрбиесінің сипат ерекшелігі денені жан-жақты жетілдірудің педагогикалық жүйесін мамандандырып, спорттық дайындық негіздері деп аталуынан тұрады. Спорт - дене

мәдениетіне кіреді және барлық қоғам мәдениетінің игілігі болып саналады, ал спорттық дайындық дене тәрбиесінің арнайы бір бөлігі және өсіп келе жатқан ұрпақтың жан-жақты тәрбие жүйесінің мүддесіне қызмет етеді [1].

Елімізде спортты назардан тыс қалдырған емес. Әлемнің кез келген жерінде, кез келген елінде өткізілетін жарыстарға спортшыларымыздың қатысуы елімізде спорттың дамытуда атқарылып жатқан жұмыстардың жемісі деп білемін. Олимпиада төрінде көк байрағымыздың көкке көтерілуі және жанкүйер болуы көп нәрсені аңғартады.

Спорт – ең алдымен денсаулық кепілі. Өйткені денсаулық тәрбиесі - ортақ мәселе болып табылады. Халық санының өсуі, оның сапасы, денінің саулығы мемлекет әл – ауқатының дамуына мұрындық болады.

Жалпы алғанда адам денсаулығы бірінші орында болуы қажет. Сондықтан жас өспірімдердің денінің сау және шымыр болып өсуі үшін салауатты өмір салтын қалыптастыру, насихаттау шараларын белсендірек жүргізгеніміз абзал. Әсіресе, жас ұрпақтың бойына тазалық пен серфектікті орнықтыру - біздің міндетіміз.

«Салауатты өмір сүру дегеніміз – тазалық сақтап, дене тәрбиесі және спортпен шұғылдану» деп білемін. Жалпы қазақ халқы бала тәрбиесіне ерте кезден көңіл бөліп, баланың ақыл - ойының, дене бітімінің дұрыс қалыптасуына ерекше көңіл бөліп отырған. Қазақ елін ежелден салауатты өмір сүру салтының символы деп есептеуге болады. “Ұяда не көрсен, ұшқанда соны ілесің” деп егде адамдар өздерінің ұрпақтарын үйретіп отырған. Осыған дәлел қазақтың ұлттық спорт ойындары. Жас кезінен бастап балаларға дұрыс тәрбие беріп, асық атып, атқа мініп, теңге іліп, бәйгеге шауып, күреске түсіп өскен балалар шымыр да шыныққан, епті де икемді болғанын білеміз. Қазіргі уақытты өткен кезеңмен салыстыра алмаймыз. Өйткені қазіргі өмірдің шарықтап дамыған, ғылыми – техника жетістіктері адамдарды ауыр жұмыстан, қарапайым үй тіршілігіндегі қимыл-қозғалыстан қол үздіріп отыр. Себебі, уақыт өте көптеген өзгерістер өмірге енді. Тіпті, бала тәрбиесіне жаңаша көз қараспен қараймыз. Қазіргі таңдағы қоғамдағы жат қылықтар жастарға кері әсерін тигізуде. Жастар арасындағы темекі, ішімдікке еліктеушілік, тіпті нашакұмарлық та дендеп бара жатқандай. Қазіргі ғаламдық жаңару кезінде компьютерге, телефонға тәуелділік мәселесі де қосылып отыр. Қызығушылықпен істеген әрекеттің соңы немен тынарын да түсінбей істеп, опық жеуі мүмкін. Демек, қазақ халқы «тәрбие басы – тал бесік», - деп бекер айтпаса керек. Жат қылықтарға қарсы тәрбиені отбасы ошақ қасынан бастаған жөн [2].

Спортпен шұғылдану үшін ләззат алу үшін оған кәсіби спортшы болу қажет емес. Біріншіден, спорт адамдарға күшті болуға және дене сапасының дамуына көмектеседі. Екіншіден, бұл оларды күнделікті іс-әрекетте дағдысын қалыптастырады. Тағы бір себебі - бұл біздің әлеуметтік өмірімізге ықпал етеді. Адамдар арасындағы қарым-қатынасты жақсартуға және бір-бірінің мәдениетін білуге көмектесетін көптеген жарыстар бар. Бүгінде спортпен айналысатындар саны күннен – күнге артып келеді. Бұл жастар арасында да, ересектер арасында да байқалады. Спортпен шұғылданатын орындар өте көп - көптеген спорт залдар, спорттық кешендер мен футбол алаңдары бар. Бірақ спортпен айналысу неге соншалықты маңызды? Бізге не қажет? Біздің ойымызша, көптеген себептер бар. Бірінші кезекте спорт денсаулыққа пайдалы. Спорт денеміз бен бұлшық етімізді нығайтып қана қоймай, сонымен қатар көптеген аурулардың алдын алуға көмектеседі [3].

Спортты сүю, оны серік етуге баулу арқылы балаға тек салауатты өмірді насихаттап қана қоймай, сонымен қатар еңбекқорлыққа, төзімділікке, тез шешім қабылдау және адалдық, әділдік сияқты жоғары қасиеттерді де қалыптастырады.

Салауатты өмір сүремін десеңіз ешкім оған қарсы тұра алмайды. Салауатты өмір салты үшін еңбек етуді де, демалуды да орынды пайдалану керек. Қозғалу режимі денсаулықты нығайтудың және жұмысқа деген қабілеттілікті көтеру әр адамның өз қолында. Спорт кәрінің де, жастың да денсаулығын жақсартады, ауруларды болдырмауға мүмкіндік жасайды.

Салауатты өмір салтын қалыптастыруда дене тәрбиесінің маңызы зор. Жастарды болашақтың тірегі болатын, денсаулығы мықты азамат ретінде қалыптастыру керек.

Елбасымыз қазіргі жастардың болашағына зор сеніммен қарап, үміт артады. Яғни, дені сау, білімді, білікті, жан-жақты қалыптасқан болашақ жастарды елестетеді [4].

Қорыта айтқанда спорт сөзінің мағынасы кең. Әркімнің санасындағы спорт ұғымы – сан алуан. Спорт-ол мәдениет. Спорт-ол қозғалыс. Спорт-ол күрес. Спорт әр адамның өмірінде орын алып жатыр. Қарапайым ғана жүгіру мен жүру алсақ. Спорттың адамға берер пайдасы мол. Үнемі бір спорттық қалыпта болу, сұлу бітімде қалыптасу, денсаулықты жақсарту және шығармашылық қабілетті өсіру және де мінез құлықты қалыптастыру. Алға қойған мақсатқа жетуді және қалай жеңу жолдарын үйретеді. Әр спорттың өзіндік заңы мен тарихы бар. Сондықтан біздің ойымызша спортпен шұғылданудың кемшіліктері жоқ, спорт бәріне пайдалы деп санаймыз.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Т.А.Ботағариев « Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі. /Алматы 2018/
2. Ә.Тәжібаев «Салауатты өмір салты»
3. Уанбаев Е.Қ. Дене тәрбиесінің негіздері. -Алматы, «Санат», 2010 ж.
4. Г.Икіманова. Саулық пен сымбат. - Алматы: Қайнар, 1991.

Бабушкин Г.Д., доктор педагогических наук, профессор
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Аннотация. Качество подготовки спортивного резерва во многом определяет дальнейшее спортивное совершенствование на последующем этапе. Существенное значение в подготовке спортивного резерва в играх занимает психологическое обеспечение подготовки юных спортсменов, предусматривающее своевременное развитие профессионально важных психических функций и качеств. Рассмотренные в статье психологические аспекты подготовки спортивного резерва дают возможность тренерам по спортивным играм актуализировать их в процессе подготовки спортивного резерва и совершенствовать тренировочный и соревновательный процессы, тем самым продвигая своих учеников в их спортивном совершенствовании.

Ключевые слова: спортсмены, спортивный резерв, подготовка, аспекты подготовки, способности, психологические качества, соревновательная деятельность.

Babushkin G.D., PhD, Professor
Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF SPORTS RESERVE TRAINING

Annotation. The quality of the training of the sports reserve largely determines the further sports improvement at the subsequent stage. Psychological support for the training of young athletes, providing for the timely development of professionally important mental functions and qualities, is of significant importance in the preparation of the sports reserve in the games. The psychological aspects of sports reserve training considered in the article enable sports game coaches to actualize them in the process of preparing a sports reserve and improve training and competitive processes, thereby promoting their students in their sports improvement.

Keywords: athletes, sports reserve, preparation, aspects of preparation, abilities, psychological qualities, competitive activity.