

3. Киения И.И. Антропометрическая характеристика сельских школьников 8-13 лет, проживающих на территории радиоактивного загрязнения / И.И.Киения, Э.М.Зайка, В.И.Мельник // Гигиена и санитария. - 2003, № 6. - С. 28-30.
4. Савицкий А.Б. Методика исследования физического развития детей подростков / А.Б.Савицкий, Д.И.Арон. – М., 1969. – 47 с.
5. Камилова Р.Т. Влияние социально генетических факторов условия жизни детей Ешкольного возраста уровень из физического развития / Р.Т.Камилова // Гигиена и санитария – 2001. – №6. – С. 65-68.
6. Мусагалиева Г.М. Анатомо-антропологическая характеристика спортсменов, занимающихся национальный борьбой казакша-курес / Г.М.Мусагалиева, Е.С.Олшевский, Л.Е.Кирина // в кн: Тезисы всесоюзные конференции «Критерии-антропологического контроля в спорте». - Ереван-Цахкадзор, 1983. - С. 110-111.
7. Никитюк Б.А. В кн: морфология человека / Б.А.Никитюк. - М.: МГУ, 1983. – С.34-35.
8. Козлов В.И. В кн: основы спортивной морфологии /В.И.Козлов, А.А.Гладышева.–ФиС.–1977.-104 с.
9. Мусагалиева Г.М. Влияние окружающей среды на некоторые морфо-функционального показатели развитие школьников. – Алматы / Г.М.Мусагалиева / 16 сб.: «Состояние внешней среды г.Алматы и здоровья человека». - КазССР, Алматы, Наука, 1988. – С.105-106.
10. Мартинчик А.Н. Рост и масса тела детей России по данным поперечного исследования 1994-1996 гг. / А.Н.Мартинчик, А.К.Батурин // Институт питания РАМН. - Москва: НИИ гигиена детей и подростков НЦЗД. - Москва, 2002. - С. 41-50.

**Баймолдин А.О.**, дене тәрбиесі оқытушысы  
Абай Құнанбаев атындағы Саран жоғары гуманитарлық техникалық колледжін

### ҚОҒАМДА САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

**Аннотация:** Мақалада көтерілген мәселе қоғамның ең басты байлығы адам, оның денсаулығы туралы. Қазіргі таңдағы мемлекетіміздің негізгі мақсаты - қоғамда салауатты өмір салтын қалыптастыру. Бүгінгі күнге ауырмаудың қамы үшін медицина саласының мамандары айтып, жазып жатқан ескертулер мен пікірлерді Ұлт ұстазы Ахмет Байтұрсынов өз еңбектерінде халыққа түсінікті тілде сол кезеңнің өзінде қалдырған екен. Денсаулық, тазалық туралы пікірлері қажетімізге жарайтыны сөзсіз.

**Кілт сөздер:** денсаулық, тазалық, спорт, денешынықтыру, салауатты өмір салты т.б.

**Baimoldin A.O.**, physical education teacher and sports  
Saran higher humanitarian and Technical College named after Abay Kunanbayev, Saran

### FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN SOCIETY

**Annotation:** The issue raised in the article is about the most important wealth of the society - man, his health. The main goal of our state today is to create a healthy lifestyle in society. The warnings and opinions that medical experts say and write today for the sake of not getting sick, the national teacher Ahmet Baitursynov left in his works in a language understandable to the people even at that time. Opinions about health and cleanliness are definitely useful for us.

**Keywords:** health, cleanliness, Sports, Physical Culture, healthy lifestyle.

Компьютердің, смартфондардың және басқа да құрылғылардың пайда болуы салдарынан адамның күнделікті жұмысы жеңілдеп, қимыл-қозғалысы азайды. Бұл адамның функционалдық қабілетінің төмендеуіне, қаңқа-бұлшықет аппаратының әлсіреуіне, ішкі ағзалардың жұмысының нашарлауына әкеліп соғады. Қимыл-қозғалыстың жеткіліксіздігі барлық жүйелердің (бұлшықет, қантамыр, жүрек, тыныс алу) жұмысын нашарлатып, түрлі ауруларға тез шалдығуға әкеліп соғады. Сондықтан да спорттың адам денсаулығына әсері өте көп. Дене шынықтыру мен спорт адам ағзасы табиғи түрде қажет ететін қимыл-қозғалыстың қолжетімді түрі болып табылады. Физикалық белсенділіктің адамға пайдалы екендігін медициналық зерттеулер, практикалық бақылаулар, халық даналығы да дәлелдейді.

Бүгінгі медицина және педагогика спортты насихаттауға және қоғамның дене тәрбиесіне деген оң көзқарасын туғызуға байланысты пікірлерді қысқартып айтуда. Мектептерде және жоғары оқу орындарында денсаулық және спорт күні өткізіледі. Оқушыларға, студенттерге бассейндер мен жаттығу залдарына баруға тегін абонемент беріп отырады. Дегенмен, дене тәрбиесінің денсаулыққа әсеріне неғұнбай қарайтындар да баршылық. Спорт пен баланың денсаулығы қаншалықты байланысты екендігін медициналық статистика дәлелдеп отыр. Дәрігерлердің статистикасына сүйенсек, жиі ауыратын балалар мен жасөспірімдердің 70 пайызы спортпен шұғылданбайтындар және денешынықтыру сабағына қызықпайтындар. Үнемі компьютердің, теледидардың алдында телміріп отыру, сабақ оқудан миға түсетін салмақ ағзаның физикалық қуатының әлсіреуіне әкеледі. Соның салдарынан жасөспірімдерде үлкен жастағы адамдарда кездесетін ауру түрлерімен ауыру жиі кездесуде. Оқушылар мен студенттер үшін денешынықтыру сабақтары мен спортпен шұғылданудың маңызы орасан зор, жас ағзаға, жетіліп келе жатқан денеге үнемі қозғалыста жүру қажет. Қазіргі балалардың көп қимылдауды сүймейтіні, зиянды тағамдарға үйір болуы дәрігерлер мен педагогтардың алаңдаушылығын туғызып отыр. Спорттың адам денсаулығына қандай әсері бар екендігі қаншама мақалада, зерттеу жұмыстарында жазылып, айтылып та жүр. Сонымен, спорт адам ағзасына не үшін пайдалы екендігін ғалымдар былайша топтастырады:

Спорт және дене тәрбиесі мен жүйелі жаттығу жүйке жүйесінің қызметтік мүмкіншілігін арттырып, біртұтас организмнің әр түрлі сыртқы және ішкі әсерлер мен өзгерістерге тиімді бейімделуін қалыптастырады.

Дененің дұрыс қалыптасуына және оның жан жақты үйлесімді дамуына ағзаның , жүйке жүйесінің қалыптасуына көмектеседі.

Тірек-қимыл аппаратын нығайтады: бұлшықеттің көлемі үлкейеді, күш көрсеткіші жоғарылайды, қаңқа сүйектері салмаққа төзімді болады.

Жаттығу залында жаттығу немесе жүгіру, жүзу, велоспорт нәтижесінде бұлшықеттің оттегімен демалуы жақсарып, қантамыр жұмысына оң әсерін тигізеді.

Тұрақты түрде жаттығу заталмасу процесін жақсартып, жаңа клеткалардың пайда болуына әсер етеді.

Денешынықтырумен жүйелі түрде шұғылдану остеохондроз, омартқааралық жарық, артроз, атеросклероз, остеопоз секілді тірек мүшелерінің ауруларының алдын алады.

Жүйке жүйесі нығаяды және дамиды. Ол ептіліктің жоғарылауы, қимылдың жылдамдауы мен жақсаруына әсер етеді.

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 арттырады.

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 мәжбүрлеп отырады. Спортпен шұғылданатын адамдардың жүрегі мен қантамырлары күшке тез үйренеді және кейін тез қалпына келетін болады.

Тыныс алу мүшелерінің жұмысы жақсарады. Жаттығу кезінде тіндер мен ағзалардың оттегін көп талап етуі нәтижесінде тыныс алу терең және интенсивті болады. Өкпенің сыйымдылығын арттырады.

Иммунитет көтеріліп, қанның құрамы жақсарады. Физикалық белсенді адамдар сирек науқастанып, бактериялар мен вирустарды тез женетін болады.

Жаттыққан ағзаның қандағы қант және басқа да заттарды реттеуі жақсарады.

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

Қазіргі таңдағы мемлекетіміздің негізгі мақсаты -қоғамда салауатты өмір салтын қалыптастыру. Бүгінгі күнге ауырмаудың қамы үшін медицина саласының мамандары айтып, жазып жатқан ескертулер мен пікірлерді Ұлт ұстазы Ахмет Байтұрсынов өз

еңбектерінде халыққа түсінікті тілде сол кезеңнің өзінде қалдырған екен. Денсаулық, тазалық туралы пікірлері қажетімізге жарайтыны сөзсіз. Ахмет Байтұрсынов өзінің «Тәні саудың-жаны сау» атты еңбегінде: Тән саулығына керек нәрселер не?- деп сұрақ қойып, оған өзі былай жауап қайырады:

1). Тән өзіне керекті нәрселерді мезгілімен тиісті күйінде, керек мөлшерімен алып тұру (ауа, тамақ, сусын сияқты нәрселерді).

2). Ағзамыз әр түрлі қызметін мезгілімен дұрыс басқарып, дұрыс атқарып тұру, мәселен, тамақ бойға сіңуі, қан мезгілімен тарап тұруы сияқты қызметтер.

3). Тәнге зиян келтіретін ауру құрты, у, суық сияқты нәрселерден тәнді қорғау.

Аталған шарттарды кез-келген адам жанында ұстаса, яғни дұрыс дем алып, тамақтанса, суық тиюден, аурудан өзін сақтаса, тәні, жаны сау адам болады.

Осы еңбегінде Ахмет Байтұрсынов: «Бірінші байлық-денсаулық. Мал табу үшін еңбек ету керек, еңбек ету үшін ден сау болу керек»-дейді.

А.Байтұрсынов аталған еңбегінде: «Қай жерде тазалық аз болса, сол жерде ауру құрты көп болмақ. Мұның мәнісі тән саулығының негізгі шарты тазалық болып шығады, тазалық жоқ жерде ауру көп болып шығады. Ең әуелі, бәрінен бұрын тазалықтың қадірін біл! Тән саулығының тамыры -тазалықта, жан сұлулығының тамыры -тән саулықта» -дейді.

Олай болса, аталған еңбекті балабақша, мектеп, жоғарғы оқу орындарында балалар мен жастардың бойына сіңіріп өсірсек, артық болмас еді.

Салауатты өмір сүру дегеніміз – тазалық сақтап, спортпен шұғылдану. «Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі», - деп тегін айтылмаған. Денсаулық -адам баласына табиғат сыйлаған ең басты байлығы.

#### Пайдаланылған әдебиеттер

1. Ахмет Байтұрсынов «Ақ жол» Алматы, 1991 жыл.
2. Ахметжанова У.А. «Емдік дене тәрбиесі және дәрігерлік бақылау» оқу құралы, Қарағанды 2016 жыл.
3. Жаманқұлов К.А., Умарова Л.С., Жармұхаметов М.К. «Дәрігерлік бақылау және ішкі аурулар гимнастикасында емдік дене тәрбиесі» Алматы, 1995 жыл.
4. Ж.Божиг., Б.Т.Дүйсебаев., Б.Н.Абугалиев «Мектепте дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі» Қарағанды, 2014 жыл.
5. Икіманова Г.И. «Емдік гимнастика» Алматы, 2001 жыл.
6. Мустафина Т.К. «Спорттық медицина» Алматы, 2001 жыл.

**Балгимбеков Ш.А.**, м.ғ.д., профессор

**Ильясова А.Н.**, п.ғ.д., профессор

**Адамбеков К.И.**, п.ғ.д., профессор

**Абдреймова К.А.**, дене шынықтыру және спорт кафедрасы

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ.

### **ЖАС СПОРТШЫЛАРДЫҢ ТАМАҚТАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ**

**Аннотация:** Мақала балалар мен жасөспірімдер спортының аса маңызды мәселелерінің бірі – жас спортшыларды физиологиялық-ғиғиеналық талаптарға сай тамақтандыруға арналған. Жас спортшыларды тамақтандыруды ұйымдастырудың негізгі қағидалары баяндалып, тамақ ішу режиміне байланысты және дайындық, жарыс алды мен жарыс кезеңдеріндегі ерекшеліктеріне сай ұсыныстар берілген. Спортшы оқушылардың машықтану сабақтары мен жарыстарға қатысуы орта білім алумен қатар жүретіндіктен, тәуліктік тағамдық рациондарын оқу кестесі мен спорттық жаттығуларды бастайтын уақыттарда қажетті интервалды сақтай отырып, құрастырған жөн.

**Кілт сөздер:** жас спортшы, организм, тамақтану, рацион, ақуыздар, көмірсулар, майлар, дәрумендер.