

Жұманов Серік Мұңашбайұлы
Алматы қаласы Алатау ауданы
№26 жалпы білім беретін мектептің дене шынықтыру пәні мұғалімі

СПОРТ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕШЛІ

Аннотация: В данной работе говорится о преимуществах соблюдения здорового образа жизни и вызывает общество держаться от вредных привычек

This article deals with the benefits of keeping healthy lifestyle and calls the society to get rid of harmful habits

Бірінші байлық – денсаулық дейміз. Бірақ осы сөздің салмағын, жүктер жауапкершілігін көбіне сезбейтін де, мойындамайтын да сыңайлымыз. Айтылған сәтте көңілімізге қонады, құлағымызға жағады. Келісеміз. Сонсоң өзіміз ауа жайылып жүре береміз. Сөйтіп күндердің күнінде бір арылмас дертке шалдығып санымызды соғамыз. “Жалған – ай!” деп көкірегіміз қарс айырылып, өмірден түңіле бастаймыз.

Тәннен жан артық еді, - дейді Абай атамыз - тәнді жанға бас ұрғызса керек еді. Жоқ біз олай қылмадық, ұзақтай шулап, қарғадай барқылдадық. Жан бізді жас күнімізде билеп жүрген еді. Ержеткен соң, күш енген соң, оған билетпедік, жанды тәнге бас ұрғыздық, ешнәрсеге көңілмен қарамадық, көңіл айтып тұрса сенбедік.

Тәннен жан артық... Билік жанда ғой. Бірақ ғұмырымыз аз ба, көп пе... кеше, бүгін, шамасы ертең де билік жанда емес тәнде Пендешіліктен тәнді тоғайтып, сөйтіп аурулар қатарын молайтып жүрген жай бар. Тым болмаса, жан мен тән бірлігін, ара қатынасындағы бірлікті неге сақтамасқа? Біреу үшін емес, өзің үшін, отбасың, өзіңсіз толайым болмайтын көкірегің үшін.

Денсаулық - тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі ширқтыру, шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухынды шыңдау - бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз.

Қазіргі уақыттағы әлеуметтік - экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде.

Ел Президентінің “Қазақстан - 2030” жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – “Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мән әл ауқаты” тармағында, “...азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сау болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін” азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген [1]. Бүгінгі таңда, осы бағытта өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сүрлеу десе болады.

“Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі” – деп тегін айтылмаған.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-50 % өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 % қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар, денсаулық қатерінің негізгі факторларына мыналар да енеді: қозғалыс күшінің кему салдарынан қимылдың кемуі (гиподинамия), дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің – шылым шегу, алкоголь пайдалану, нашақорлықтың көп таралуы.

Егемен еліміздің болашағы жастар! Қоғамда болып жатқан жаман әдеттерге кінәлі - адамдардың өзі. Осындай жат, жаман әдеттерден бойымызды аулақ ұстап, төзімділік, табандылық танытып, адамгершілік қасиеттерді жоғары ұстай білуіміз керек. Болашағымыз нұрлы, еліміздің ертеңі нұрлы болсын десек, ел болып, халық болып болашағымызды, ұлтымызды, тегімізді жоғалтып алмау үшін нашақорлық, СПИД, ішімдік, темекіден бойымызды аулақ ұстап, қоғамымыздың бұл түнектен арылуының жолын іздеп, салауатты өмір салтын насихаттайық.

Ей замандас, алдыменен досыңды ұқ.

Досың спорт, таза ауа, өсімдік.

Ала жүріп, осылардың сыйлығын –

Жаңа ғасырға біз берейік көріктік.

Атамыз қазақтың «Бірінші байлық - денсаулық», яки болмаса «Денсаулық – терең байлық» деген даналық мәтелдері тіршіліктің нағыз өзегінен алынған емес пе? Денсаулықтың қадірін, маңызын айрықша ұғынып барлық игіліктен жоғары санаған. Тағы да «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп жан мен тән саулығын қоршаған орта аясында дұрыс сақтап және нығайтуға түрлі пайдалы әрекеттер жасап отырған.

Жасырары жоқ, күні бүгінге дейін небір ғұлама ғалымдар, біліктілігі күшті дәрігерлер де «Денсаулық деген не?» деген сұраққа әлі толымды, тұшымды, дәл анықтама бере алмай келеді. Қолымызда тек ВОЗ (дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) қалыптастырған анықтама бар, яғни денсаулық – жан, тән және адамның әлеуметтік жағдайының қоңдылығы. Байқап отырсаңыз жан иесінің жалғыз анатомиялық дұрыс қалпына ғана емес, оның әлеуметтік жағдай-тұрпатына да ерекше мән берілген.

Еліміздің президенті Н.Ә.Назарбаев: «Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі» деп тағы да айрықша айқындап атап өтті.

Жас кезінен аурушаң болған Поль Брегг «Өзіңді өзің жасай біл» деген қағиданы нық ұстанған. Ол ынта-жігерінің салауатты өмір сүруге деген күштарлығының арқасында барлық ауруларды жеңіп, денсаулығы мықты болып өмір сүрген. Салауатты өмір сүремін десеңіз ешкім оған қарсы тұра алмайды. Өз денсаулығың - өз қолыңда!

Салауатты өмір салтына денешынықтыру, спорт, туризм, халықаралық туризм, табиғатқа серуен, таза ауада жүру жатады. Кешкі тамақтан соң, таза ауада бір-екі сағат серуен құрып, ұйықтаудың пайдасы зор.

Халық «Денсаулық – зор байлық» деген ежелгі нақылды есіне сақтап, ертеден бері өмір сүріп келеді. Бірақ «Парасатты пікір – денсаулық кепілі» деген сияқты, ата-бабамыздың өткір нақылдарының бар екенін ескерткіміз келеді.

Ағзаны қорғау әрекетінде орталық жүйке жүйесі мен жоғары дәрежелі жүйке қызметі аса зор роль атқарады. Орталық жүйке жүйесінің қызметін жарақат, у, анаша және басқа факторлар әлсіретеді. Қазақ денсаулық сақтайтын факторды жақсы білген. Нәрлі тамақ ішу – денсаулықты сақтаудың негізгі шарттарының бірі деп пайымдаған.

Халық даналығының айтуынша: «Тамақ жеу үшін өмір сүрмейді, өмір сүру үшін тамақ жеу керек» . «Ас ішуге құнығу – айуандық, ал, асқа құлықсыздық – есерлік» деген халқымыз.

Ағзаны шынықтыру және дене еңбегімен шұғылдану денсаулықты сақтап, оны нығайта түседі. Ол ағзаның жұмысқа қабілеттілігін арттырып, оның қорғану – бейімделу реакциясын ыңғаландырады. Дене жаттығулары организмді алдын-ала сақтандырып қана қоймай, сонымен қатар әртүрлі ауруларды емдеуде маңызды роль атқарады.

Б.А.Тойлыбаев «Еліміз жас ұрпақты жас кезінен дене күштері мен рухани ісін қамтамасыз етуді - тәрбие саласында аса маңызды міндеттердің бірі. Жан-жақты үйлесімді дамыған азамат тәрбиелеудің негізі мектеп қабырғасында дене тәрбие ісін жақсартудан қаланады. Халықтық тәрбие, ол ұлтың ұлт болып қалыптасуымен бірге туып, бірге дамып келе жатқан тарихи процеске жатады. Ондай тәрбие жүйесінің халықтық педагогикамен тығыз жүргізілуі тиіс», - деп көрсеткен .

А.Байтұрсынов 1922 жылы «Тәні сұлудың - жаны сау» деген еңбегін жазды. А.Байтұрсынов бала тәрбиесін тек білім, тіл, ақыл тәрбиесі деп, біржақты емес, сонымен бірге тән сұлулығына да көп көңіл бөлген.

Тән мен жан сабақтас, екеуі бірінен-бірі айырғысыз. Тәнсіз жан жоқ, жансыз тән тұра алмайды. Олар өзара бір-біріне байлаулы, бірінің жайына бірі қарайды, біріне келген кемшілік біріне білінбей қоймайды. А.Байтұрсынов өз еңбектерінде тек тән мен жан байланысын көрсетіп қоймай, дене тәрбиесіне керекті мәселені атап көрсетті:

1. Мерзіммен күн тәртібін сақтау, таза ауа, тамақ, сусын.
2. Тән қызметі дұрыс болу үшін дене шынықтыру, гимнастика, ат спорты, ұлттық қимыл ойындары.
3. Дененің әртүрлі мүшелерінің қызметін дұрыс басқару, дұрыс атқару, тамақ қорыту, қан айналу.т.б.

Қазіргі уақытта бүкіл тарихи, мәдени - адамгершілік, рухани құндылықтарымыз жаңа ғасыр, жаңа заман тұрғысынан қайта бағаланып, ұлтымыздың төл мәдениеті, салтымыз, тіліміз, табиғи ортамыз, ұлттық мәдениетіміз бекіп, жаңғырып, дамып, өркендеуде.

Дене тәрбиесі - тіршіліктің нышаны, еңбекке бейімделудің белгісі, дене шынықтыру мен сергудің құралы. Кез-келген қазақ халқының ұлттық

ойындарының тәрбиелік мақсаттары бар. Мысалы: “Асық” ойыны бағдарлыққа, дәлдікке, мергендікке, ептілікке үйретсе, доппен ойын бүкіл дененің тұтас қимылдап, шынығуына себепші болады. Дене шынықтырумен айналысу кезіндегі ойнаудың түрлерін: «қауымдасып ойнау, одақтасып ойнау, жеке ойнау» деп, мазмұнына қарай оларды «тұрмыстық ойындар, шынығу ойындары, кәсіптік ойындар», ал жас ерекшеліктеріне байланысты «спорттық ойындар» деп бөледі.

Көңіл таза болмаса, тіршілік те таза емес. Түрлі пенделік кіріптарлықтан құтылудың тура жолы – қанағат пен шыдамдылық, еңбекқорлық пен адалдық.

Қожа Ахмет Иассауи өзінің өсиеттерінде: “Тән мен жаның бірге жүрсе, көңілің шат” деп, дене және жан тазалығы - адам өмірінің бақыты екендігін уағыздайды .

Адам, денсаулығына зиянын тигізетін жат әдеттерден аулақ болғаны жөн. Енді оларға не жататынына тоқтала кетейік: Олар – темекі тарту, спирттік ішімдіктерге, есірткілік заттарға салыну. Арақтың орнына қымыз бен қымыран іш, темекі тартудың орнына таза ауада көбірек жүр. Жастарға есірткіні пайдаланба, көңіл көтеретін мәдени көпшілік орындарына баруды әдетке айналдыр, сонымен қатар күнделікті дене шынықтырумен айналысу қажет. Иmandылық жолына түсіп, жылына бір келетін оразаны тұтып, оның тәртібін сақтағаныңыз дұрыс. Дүниеде бұған тең келетін ештеңе жоқ.

Біз табиғаттың, қоршаған ортаның ластануына жол бермеуіміз керек. Өзіңді қандай көрсеніз, өзгелерді де солай көріңіз. Адамдар бір-бірімен дос, бауырлас, сыйлас, рақымды, мейірімді болса, нұр үстіне нұр жауады. Әрқашан, жаман ойдан аулақ болыңыз.

Қорыта келе, халық денсаулығы тек медицина қызметкерлерінің кәсіби тірлігі ғана емес, бүкіл қоғамның тұтас денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған үйлескен іс-қимыл әрекеттерінің жемісі екенін баршамыз да ұғынуға тиіспіз. Қазақстан Республикасының Президенті Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев әр сөзінде жеке адам денсаулығына медицина 25%, тұқым қуалаушылы биологиялық жағынан 20 % және спортпен шұғылдану 55% пайыз көмектеседі дегендей әрбір жеке адам денсаулығын сақтау өзінің қолында екенін ескерсе, сонда ғана қоршаған ортаны сақтай отырып, таза су ішіп, дұрыс тамақтанып, иманды және күнделікті дене шынықтырумен шұғылданып, салауатты өмір салттарын тұрақты қалыптастырсақ болашағымыз жарқын болмақ.

Әдебиеттер

1. Назарбаев Н.Ә. Қазақстан – 2030. – Алматы: Білім, 1997. – 256 б.
2. Байтұрсынов А.Шығармалары. – Алматы. Жазушы, 1989. – 320 б.
3. Тойлыбаев Б.А. Бастауыш мектеп оқушыларының дене тәрбиесін беруде халықтың педагогика элементтерін пайдалану: 13.00.01. – Алматы, 1995. – 124 б.
4. Иассауи А. Ақыл кітабы. – Алматы: Мұраттас, 1995. – 262 б.