**Шаңғы спорты**

**Шаңғы спорты** – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бөлігі, адамның дене қабілеттерін дамыту мен денсаулығын нығайтуға бағытталған әлеуметтік қызметтің бір саласы. Жастардың жан - жақты дамуын дене тәрбиесінсіз елестету мүмкін емес. Денесі жақсы дамыған деп күн режиміне спортпен жүйелі айналысуды енгізген, ағзаның шынығуы үшін табиғи факторларды тұрақты пайдаланатын, жұмысты белсенді демалыспен кезектестіріп отыратын жас адамды айтамыз. Біздің елімізде кәсіподақтардың бірыңғай ерікті дене шыңықтыру- спорт қоғамдары құрылған. Оның негізгі міндеттерінің бірі балалар мен жеткіншектердің арасында дене шынықтыру – сауықтыру және спорт жұмыстарын ұйымдастыру болып табылады, өйткені дене тәрбиесінің негізі балалық және жеткіншектік жаста қаланады. Тек қана осы кезеңде дене жаттығуларымен айналысу кажеттілігі қалыптасады, дағдылар мен іскерліктер жинақталады, спортқа қызығушылық калыптасады.

Шаңғы спорты дене тәрбиесінің ең маңызды құралы болып табылады.

Айтылған кұрал өсіп келе жатқан ағза үшін маңызды сауықтыру мәнге ие. Бұл біріншіден, дене жаттығуларының арқасында қоршаған ортаның жағымсыз факторлары мен жұқпалы ауруларға ағзаның қарсылығы артатындығымен түсіндіріледі. Басқа сөзбен айтқанда, денесі мықты және шыныққан адам сирек ауырады. Екіншіден, өсу мен даму процесі ынталандырылады, жылуды реттеу реакциясы жетілдіріледі, яғни салқыннан болатын сырқаттануға қарсылық артады. Үшіншіден, ақыл-ой және дене қабілеттерінің артуына себепкер болатын шыдамдылық, күш, жылдамдық пен икемділік секілді қасиеттер дамиды. Ақырында, дене жаттығуларымен айналысу жағымды эмоционалды жағдайды туғызады, сергектік пен сенімділік қолдайды.

Шаңғы спортымен шұғылдану кезінде жас, жыныс, ағзаның жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктерінің есепке алынуы керектігі есте болғаны жөн. Басты талаптардың бірі – дене тәрбиесімен спортпен айналысу тәртібін сақтау, яғни олардың жүйелілігін, жүктемелердің біртіндеп арттырылуын, сабақ өтілетіндей жағымды жағдайларды әр түрлі құралдар мен формаларды кешенді түрде пайдалану. Қозғалыс дегеніміз - өмір деген қанатты сөз бар. Шындығында қозғалыс – ағзаның биологиялық қажеттілігі. Күнделікті өмірде адам ең әр түрлі қозғалыстарды жасайды, олардың жиынтық көлемі қозғалыс белсенділігі деп аталады. Жүру кезінде жасалатын адамның саны мен жұмыс көлемінен көрінетін тәуліктік қозғалыс белсенділігі жас өскен сайын артатындығын зерттеулер көрсетіп отыр, әрі бұл көрсеткіштер ер балалар мен қыз балаларда бірдей болмайды. Яғни, 14-15 жастағы қыз балалардың тәуліктік адымының тәрбиесі және спортпен айналысудың нормасы мен режимі ғылыми тұрғыдан негізделген. 15-17 жастағы жасөспірімдердің тәуліктік қөзғалыс белсенділігі 25-30 мыңды құрауы мүмкін, ал 15-17 жастағы қыз балаларда жүру мен жүгіру еңбек пен спорттық қызмет барысында орындалатын өзге қозғалыстармен алмастырылуы мүмкін.

Қалыптасқан өмір салты, еңбек ету мен дене тәрбиесінің жүйесі балалар мен жеткіншектердің күнделікті қозғалыс белсенділігін өзгертуі, не төмендетуі, не оны арттыруы мүмкін. Кіші жастағы балаларда тәуліктік қозғалыс белсенділігі көп жағдайда тұқым қуалаушылық негізде қалыптасатын , биологиялық себептермен реттеледі. Үлкен жастағы балаларда әсіресе жеткіншектерде, ол әлеуметтік жағдайлардың әсерімен қоғамдық тәрбие беру барысында жекелей қалыптасады.

Қозғалыс белсенділігінің де өлшемі бар. Тәуліктік қозғалыс белсенділігінің сандық сипаттамасына ие бола отырып, оның ағзаға әсер етуі туралы алдын ала айтуға болады. Тәуліктік қозғалыс белсенділігінің ең төменгі қажетті және мүмкін болатын жоғары деңгейі гигиеналық норманың шектері болады; ол бұзылса сауықтыру тиімділігі болмайды және ағза жағдайында жағымсыз өзгерістер дамуы мүмкін . Қозғалыстың жетіспеуін «гипокинезия» атауы, ал бұл ретте туындайтын ағзадағы көп жақты ауытқушылықтар гипокинезия жағдайын білдіреді.Шектен тыс қозғалыс белсенділігін «гиперкинезия» атауы білдіреді.

Сөйтіп, қозғалыс белсенділігі адам қызметінің таптырмайтын факторы бола отырып, тек оңтайлы көлемде және қолайлы күн режимінде ғана өсіп келе жатқан организмге сауықтыру әсерін тигізеді.

Дене тәрбиесі мен спорттың барлық құралдары мен түрлерін дұрыс пайдалану арқылы ғана оңтайлы қозғалыс белсенділігіне жетуге болады. Мектепке дейінгі мекемелердегі, мектептердегі және КМТ- дегі оқыту мен тәрбиелеу бағдарламаларымен қарастырылған дене дайындығының міндетті түрлері және үйде дербес шұғылдану әрбір оқушыға қолайлы.

Қозғалыс белсенділігіне жеткіншектерде тұракты қажеттілікті қалыптастыруда спорттың рөлі зор. Алайда, шама жетпейтіндей спорттық жүктемелер бала ағзасында жағымсыз өзгерістерді туындатуы мүмкін. Дәрігерлік дене шынықтыру диспансерлерінің көптеген мамандары жас спортшылар денсаулығын қорғайтындықтан мұндай құбылыстар сирек болса да кездесетіндігін білген жөн.

Балалық жаста спорттың кез келген түрімен айналыса беруге болмайды. ҚР-сы Білім, денсаулық және спорт министрлігінің дене тәрбиесімен спорт комитеті, жеке спорт түрлері бойынша оқу- жаттығу топтарына балалар мен жеткіншектерді қабылдау үшін жас шектері бар.

Тәуліктік қозғалыс белсенділігінің ұсынылып отырған көлемі сергектің (ұйықтамаған уақыттың) барлық кезеңіне бірқалыпты бөлінуі керек; ағзаның тәуліктік ырғағына сәйкес қозғалыстың көп бөлігін 9-12 және 15-18 сағаттардың арасында орындау керек.