|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тақырыбы**: «Спорт біздің - серігіміз».  **Сабақтың мақсаты**: оқушыларды салауатты өмір салтын қалыптастыруға тәрбиелеу, жеке бас гигиенасын сақтауға, дұрыс тамақтануға,  дене шынықтыру мен спортпен шұғылдануға, жаман әдеттерден сақтандыру, ішімділік пен темекінің жас организмге зиянды екенін насихаттау. Жас бүлдіршіндерді мектеп партасынан-ақ жаман әдеттерден аулақ болып, өскен ортадан тек қана жақсы әдеттерді  бойына сіңіруге баулу.  **Көрнекілігі**: спортшылардың суреттері,слайдтар, видеороликтер, кестелер т.б  **Сабақ барысы:**  **Жоспар**  І. Ұйымдастыру кезеңі.  Мұғалім сөзі: Құрметті оқушылар, мұғалімдер, ата-аналар бүгінгі біздің ашық тәрбие сағатымызды тақырыбы: ««Спорт біздің - серігіміз» Қош келдіңіздер!  ІІ. Ой қозғау. Спорт тарихы туралы не білеміз?  ІІІ. Спорттың шығу тарихы.  **Спорт** (франсуз тілінен алынған**(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. Спорттың даму тарихына зер салсақ қоғамдағы өзгерістер мен қатар спорттың мән-мағынасын да түсінуге болады. Бүгінгі күнге белгілі [үңгір өнері](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D2%AE%D2%A3%D0%B3%D1%96%D1%80_%D3%A9%D0%BD%D0%B5%D1%80%D1%96&action=edit&redlink=1)нің көп үлгілерінде дәстүрлі ырымдық ритуалдар 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](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F), [Африка](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0), және [Аустралия](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F)да орналасқан бұл бейнелердің осыдан 30 000 жыл бұрын жасалғанын айта кеткен жөн.  [Қытай](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D2%9A%D1%8B%D1%82%D0%B0%D0%B9) территориясында біздің дәуірден 4000 жыл бұрын қазіргі спорт мағынасына жақын әрекеттің болғанын айтатын заттар мен құрылыстар бар. [Гимнастика](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) ежелгі Қытайдағы кең тараған спорт түрі болыпты. [Перғауын](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D2%93%D0%B0%D1%83%D1%8B%D0%BD)дар мазарларындағы бейнелер мен заттар бірнеше ғасырлар бұрын да спорттың әр түрі болғандығынан хабардар етеді, оның ішінде [жүзу](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%96%D2%AF%D0%B7%D1%83&action=edit&redlink=1) мен [балық аулау](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D2%9B_%D0%B0%D1%83%D0%BB%D0%B0%D1%83&action=edit&redlink=1)ды айта кетуге болады. [Ежелгі Персия](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%95%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D0%B3%D1%96_%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1)да [поло](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE&action=edit&redlink=1) және [атты рыцарлардың найзамен жарысы](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%90%D1%82%D1%82%D1%8B_%D1%80%D1%8B%D1%86%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B0%D1%80%D0%B4%D1%8B%D2%A3_%D0%BD%D0%B0%D0%B9%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD_%D0%B6%D0%B0%D1%80%D1%8B%D1%81%D1%8B&action=edit&redlink=1) негіздері қаланды.  [Ежелгі Грекия](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%95%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D0%B3%D1%96_%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1) өзінде алуан түрлі спорт болған. Ең дамыған түрлері — [күрес](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D2%AF%D1%80%D0%B5%D1%81&action=edit&redlink=1), [жүгіру](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%96%D2%AF%D0%B3%D1%96%D1%80%D1%83&action=edit&redlink=1), [диск лақтыру](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%BA_%D0%BB%D0%B0%D2%9B%D1%82%D1%8B%D1%80%D1%83&action=edit&redlink=1) және [арба жарысы](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%90%D1%80%D0%B1%D0%B0_%D0%B6%D0%B0%D1%80%D1%8B%D1%81%D1%8B&action=edit&redlink=1). Осы тізімге қарағанда Ежелгі Грекияда(жалғыз ол жерде ғана емес т.б. жерлерде) әскери мәдениет мен әскери өнер спортқа тікелей қатысты болған. Сол жерде әр төрт жыл сайын [Пелопонессе](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B5&action=edit&redlink=1) атты ауылда [Олимпия](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1) деп аталған [Олимпиада ойындары](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0_%D0%BE%D0%B9%D1%8B%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B) өтіп тұрған. **Футбол** — спорттық ойын түрі, аты [ағылшын тілі](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D2%93%D1%8B%D0%BB%D1%88%D1%8B%D0%BD_%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%96)ндегі *foot* – аяқ, *ball* – доп деген сөздерінен шыққан. Футбол — әлемге аса танымал ойындардың бірі.Қазақ жеріндегі спорт түрлері қалайша қалыптасты? Осы сұраққа жауап табу үшін қалың тарихты парақтай отырып, ұлан- байтақ жерімізде спорттың дамуына түрткі болған оқиғалардың хронологиясын құрастырып отырмыз.Қазақ жерінде спорттың алғашқы белгілері 7 ғасырда пайда болды деген болжамды Араб халифатының Орта Азия елдеріне ислам дiнiн уағыздаумен қатар, шахматты тарату мен дамуына ықпал еткеніне қарап отырып, айта аламыз. Көне заманнан бастап, халқымыз садақ тарту, бәйге, күрес, сайыс сияқты көптеген спорт түрлерімен айналысып, өздерінің рухани байлықтарын толықтырып отырған. Ата-бабаларымыз әрдайым ұлттық спорт түрлерін, дене жаттығуларын жетілдіріп, оларды кейінгі ұрпаққа насихаттаған. Әр елдің, жүз бен болыстың өз батыры, балуаны мен аты шыққан мықты спортшысы, мергені болатын. Олар өз руының намысын қорғап, қарсыласын жеңу үшін барлық күштерін аямайтын.  **Қазақтың ұлттық спорт түрлері**  Дене тәрбиесі және ойындары, ұлттық ат спортынан, кейбір үстел және қимыл-қозғалыс ойындарынан және ұлттық күрес түрлерінен тұрады. *Ат спортының түрлері*:   * аламан бәйге - алыс және өте алыс қашықтарға [атшабыс](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%90%D1%82%D1%88%D0%B0%D0%B1%D1%8B%D1%81&action=edit&redlink=1" \o "Атшабыс (мұндай бет жоқ)), * байте - ойлы қырлы жерлермен атшабыс, * ат омырауластыру - атты итерістіріп шеңберден шығару, * [аударыспақ](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B%D1%81%D0%BF%D0%B0%D2%9B) - [ат](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%82) үстінде алысу, * жорға жарыс - жорғалар сыны, * құнан бәйге, дөнен бәйге, тай жарыс - жылқы түліктерінің жарысы, * қыз қуу, * [көкпар](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D3%A9%D0%BA%D0%BF%D0%B0%D1%80) - командалық ойын, * жамбы ату - шауып келе жатып нысана көздеу, * күміс ілу - жерден күміс тиынды ат үстінен іліп әкету, * сайыс - ат үстінде қарумен жекпе-жек өткізу;   *Ақыл-ой ойындары* :   * [шатраш](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A8%D0%B0%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%88&action=edit&redlink=1) (дойбының бір түрі), * [тоғыз құмалақ](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D2%93%D1%8B%D0%B7_%D2%9B%D2%B1%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D2%9B) - домалақ тас ойыны, * саяттаушы құстарды аңға салу;   *Күрес түрлері* -   * [қазақша күрес](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D2%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D2%9B%D1%88%D0%B0_%D0%BA%D2%AF%D1%80%D0%B5%D1%81), * әйелдер күрес;   *Жеңіл атлетика* -   * жаяу жарыс, * жігіт жарыс, * әйелдер жарысы;   *Күш өнері* -   * балуан тас, * түйе көтеру, * өгіз жығу, * [асық ойындары](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%81%D1%8B%D2%9B_%D0%BE%D0%B9%D1%8B%D0%BD%D1%8B) және т.б.   (Өздерінің жарысы кезіндегі видеоларды көрсету) (Қазақстан барысы видео)  (Көкпар видео)  Яғни, мақсатымыз – ұлттық спорт,ұлттық би өнерін насихаттау арқылы, денсаулық –саулық кепілі екендігін дәріптеу. Сіздер таңқалмаңыздар, қазіргі таңда біздің ағзамызды айықпас дертке ұшыратын темекі, яғни көк түтіндер, адамды жынжандырушы ішімдіктер мен есірткі заттар, сонымен қатар АҚТҚ/ЖҚТБ ауруы көптеп шығып жатыр. Облыс көлемінде қаншама жарнама арқылы зиянды әдеттерден арылтуға бағытталған жарнамалар көрсетілсе де, оның саны азаймай отыр. Біздің мақсатымыз осы жағымсыз заттардан қоғамды арылту, салауатты өмір салтын қолдау. Білім – инемен құдық қазғанмен тең болса, осы сабаққа қатысуларыңыз теңізге бір тамшы су құйғанмен тең.  *Алдарыңызда «Қара жорға» биімен 11 класс оқушылары.*   * Зиянды әдеттер бөлімшесі    Темекі шегу сенің тыныс алу мүшелерінің үшін де, денсаулығың үшін де өте зиян.   Шыныққан шымыр адамның 6 белгісі. **(Саламат)**  -         Өте сирек ауырады;  -         Көзінен от жалындаған, терісі де таза жан;  -         Ұйқысы да тыныш;  -         Алқынып-аптықпай 5 шақырым жерге дейін жүгіре алады;  -         80 жастан кем жасамайды;  -         Егер сырқаттанып қалса, тез сауығып кетеді.   Шылымқорлық **(Арайлым)**  Ең алдымен, біз жаман әдеттер мен шылымның шығу тарихын біліп алайық.  Ертеде темекі алыстағы Америка материгінде өсірілген екен. Ал бұл өсімдіктің темекі атануы Гаити аралындағы Тобаго провинциясында өсетін жабайы өсімдіктің атауынан шығыпты. 1559 жылы Португалиядағы француз елшісі Жан Нико Франция елінің ханшайымы Екатерина Медичиге үздіксіз бас ауаруынан сауығуға көмектеседі деп темекінің жапырағы мен тұқымын сыйға тартады. Сонымен, «никотин» атауы француз елшісінің құрметіне аталған.  Шылым – адам денсаулығына құрылған қақпан. Оның 2-3 талын шеккенен кейін, соған тәуелді болып, қақпанға қалай түскеніңді байқамай да қаласың. Шылымқор – ол ауру адам.  Ішімдік. **(Нұрлыбек)**  Ең көп тараған есірткі таблетка немесе капсулада емес, темір қалбырлар мен шыны бөтелкелерде болады. Бұл-спирттік ішімдіктер, екінші аты алкоголь.  Есіртікінің бұл түрі ашық түрде кең тараған және жастарды жаман әдеттерге үйрету жағынан бірінші орында тұр. Жыл сайын алкогольден уланып, мыңдаған адам өліп жатады. Адамның жүрегі мен бауырын зақымдауға спирттік ішімдіктің азғантай мөлшері де жеткілікті.  Спирттік ішімдік ішкен сайын бауыр қатып, тас болады.  Нұрлыбек  интерактивті тақтадағы ішімдікке байланысты суреттерді, видеоны  түсіндіреді.  Біз өзімізге не керек екенін білетін қоғамда өмір сүріп отырмыз. Көркем фильмдердің шылым шегіп, арақ ішетін кейіпкерлеріне де еліктеуге болмайды. Қазір теледидардан зиянды заттардың алдын алу туралы жарнамалар көп беріледі. Соларға құлақ сал! Есіңде сақта! 18 жасқа толмаған балаларға сауда орындарынан ішімдік, темекі сатып алуына қатаң тиым салынған. Өзге адам жұмсаса оған осы тиым туралы түсіндір! (Видеолар)  **Пайдалы кеңестер бөлімшесі.**  Денсаулыққа кері әсер ететін факторларды атаңдар:  **Слайд жасау (Асылайым)**   1. Қоршаған орта ластығы. 2. Дұрыс тамақтанбау. 3. Тұқымқуалаушылық. 4. Денсаулық сақтау шараларының төменгі сатыда болуы. 5. Зиянды заттарды қабылдау. 6. Тазалықты сақтамау. 7. Отбасындағы кері жағдайлар. 8. Адамда стресс жағдайы жиі болуы.   **2 слайд. (Кенжегүл)**  Денсаулыққа дұрыс әсерін тигізетін факторлар:   1. Дұрыс тамақтану. 2. Қоршаған орта тазалығы. 3. Дене шынықтыру. 4. Денсаулық сақтау, медициналық көмектің сапасының жоғары болуы. 5. Зиянды заттарды қабылдамау. 6. Жеке бастың тазалығын сақтау. 7. Қоршаған ортаға, табиғатқа, қоғамға, адамдарға деген дұрыс көзқараспен қарау. 8. Эмоциялардың оң болуы.   Тест. «Менің өмір сүру қалпым» 5-15 балл қою.   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | № | Дене қозғалысының түрлері | Күнделікті | Аңда-санда | Мүлде жасамаймын | | 1 | *Таңертеңгі ұйқыдан 7:00, ерте тұру* |  |  |  | | 2 | *Таңертеңгі дене қозғалысы* |  |  |  | | 3 | *Мектепке келу* |  |  |  | | 4 | *Дене шынықтыру сабағына қатысу* |  |  |  | | 5 | *Сабақтан тыс іс-шаралар (секция, жарыстар,күрес)* |  |  |  | | 6 | *Денені шынықтыру* |  |  |  | | 7 | *Үйдегі дене еңбегінің орындалуы* |  |  |  |   60 – жоғары 45 – орташа 25 – төмен  Қазақ спорт жұлдыздары туралы оқушылар айтады.  *(Қажымұқан, Балуан Шолақ, Жақсылық, Бекзат, Жансая, Ольга, Амантай)*  **Олжалы отызыншы Олимпиада** (видео көк тудың желбірегені)  Авторлар: сөзі:Алмас Ахметбекұлы. әні: Ермұрат Зейілхан  Адам өмiрiнде спорттың алатын орны ерекше. Ал мемлекеттiк тұрғыдан қарайтын болсақ, ол – абырой! Елiмiздiң даңқын асқақтатып жүрген саңлақтарымыз баршылық. Арғысын айтпағанда, күнi кеше өткен Лондон Олимпиадасында қазақстандық спортшылар жетi рет көк туымызды көкте желбiреттi. Осынау байрақты бәсекеде әлемнiң 200-ден астам елiнiң арасынан 12-орынды иелендiк. Қалай мақтансақ та жарасады. Саңлақтарымыздың сол кездегi жеңiстерi талай өскелең ұрпақты спорт кешендерi мен алаңдарына жетелегенiне сенiмiмiз мол.  Сонымен ел аузында «Тұманды Альбион» аталып кеткен ағылшын жұртының астанасы -  Лондонда 27 шілде мен 12 тамыз аралағында өткен олимпиада ойындарына қысқаша шолу жасап шығайық. Лондон Олимпиадасының дүбірлі бәскесін қазақ елінің атынан барған спортшылар алғашқы күннен-ақ алтын алумен бастады. Велоспорттан 250 шақырымдық қашықтықтағы жарыс жолына шыққан  Александр Винокуров топ жарып, саңлақ аталған күннің ертеңінде   ауыр атлет Зүлфия Чиншанло әлем және олимпиада рекордын жаңартып, әнұранымызды әуелетті. Ал, жарыстың төртінші күнінде Қазақстан қоржынындағы 2 алтын тағы бір ауыр атлетіміз  Майя Манезаның жеңісімен үшеуге жетіп, жанкүйер қауымды желпінітіп тастады.   Мәскеулік зілтемірші қыздың қамқоршылары жолын кесе берген соң «Қазақстан қайдасың?» деп тартып кеткен  Светлана Подобедова отандастырына өзінің қайсарлығын Лондон Олимпиадасында әйгілеп, Қазақстанның байрағын Ресейдің туынан жоғары көтерді. Алтын алқаның иесі табан тірейтін тұғырға шыққан Светлана көз жасын тия алмай қазақ әнұранын шырқады. Әнұранымыздың қайырмасындағы «Гүлің болып егілемін» деген жолдарды егіліп тұрып айтты.Лондон Олимпиадасының феномені алтын айдарлы ұлымыз - Ілия Ильин болды. 94 келіге дейінгі салмақ санатында жалпы саны 418 келіні бағындырған ол  әлемдік және олимпиадалық рекорд орнатты. Ресейдің, Молдованың, Иранның азуын айға білеген алыптары Сыр бойында туып өскен Ілияның сирағынан да келмей қалды. Зілтеміршілер сайысында жұлқа көтеруден 175 келіні, серпе көтеруден 220 келіні бұйым көрмеген Алмас Өтешовтың де шоқтығы биік көрінді. Қысқасы, Олимпиада ойындарының қызған шағында  Ілияның жеңісімен  Қазақстан қоржынында 5-ші алтын медаль жатты.Шығыстан шыққан (ШҚО) арғымақ қыз Ольга Рыпакова үштеп секіруден 14,98 метрге секіріп, еліміздің қоржынына түскен алтыншы алтын медальдің иегері атанды.Олимпиада ойындарының жүлдесін алтынмен бастаған қазақ спортшыларының аптығы сәл саябырлап қоржынымызға қола медальдар құйылды. 84 келіге дейінгі салмақта белдескен палуанымыз Даниал Гаджиев Олимпиада ойындарының 10-шы күні қола жүлдеге қол жеткізді. Ал, 8 тамыз күні боксшы қызымыз Марина Вольнова Лондон Олимпиадасындағы екінші қоланың қожайыны болды. Сондай-ақ, балуан қызымыз Гүзел Манюрова да қоладан алқа тағынып жеңіс тұғырынан көріне білді.  91 келіден жоғары салмақ дәрежесіндегі боксшысымыз Иван Дычко  Ұлыбритания спортшысы Энтони Джошуаға 13:11 есебімен есе жіберіп, 4-ші қола медальді «місе тұтты». Ал, Лондон Олимпиадасының соңғы күні боз кілемге көтерілген еркін күрес шебері Ақжүрек Таңатаров қола медаль үшін белдесуде түрік палуаны Рамазан Сахинмен күресіп, тізе бүктірді. Сондай-ақ, 81 келіге дейінгі салмақта қарсыластарын шақ келтірмеген  Әділбек Ниязымбетов финалда ресейлік спортшы Егор Мехонцевпен қолғап түйістіріп,  тең түсті.  Бірақ , төрешілер алтынды ресейлік боксшының қанжағасына байлап берді. Сөйтіп, біздің Әділбек Лондон Олимпиадасының күміс жүлдегері атанып, ел қоржынындағы бірінші күміс медальді еншіледі.69 келіге дейінгі салмақ санатында ұлыбританиялық боксшы Фредди Эванспен жұдырықтасқан қазақстандық сайыпқыран  Серік Сәпиев  7-ші алтын медальмен Олимпиада ойындарының соңғы күнін өз биігінде қорытындылады.  көк тудың желбірегені  **Жалында Азиада алауы** (Азиада алауы әні)  авторлары: Ө Оралбаев. Е Хасанғалиев  Төрткүл дүниедегі адамзат баласын жақындастырып жіберетін сиқырлы күштің бірі – үлкен спорт додасы. Әрі спорт – бейбітшілік пен тұрақтылықтың ең басты насихатшысы. Спорттың дүниежүзілік дүрбелеңдерге тоқтау салғаны да, қырық жыл қырғиқабақ болған елдерді араластырып та жібергені де айтылып та, жазылып та келеді. Осындай саяси мәні зор, мәртебесі жоғары дүбірлі доданың бірі биыл қазақ топырағында өтті. Алаш даласы Азиада ойындарына өз төрінен орын ұсынып, Арқа төсі мен Алатау бөктерінде VII қысқы Азия ойындарын өткізді.  Әу баста біраз қобалжыдық та. Өйтпегенде ше, осындай ірі спорттық шараны Орталық Азия мен ТМД елдері арасында бірінші болып өткіздік.Тіпті Орта Азияны былай қойғанда, мұсылман елдерінің арасында тұңғыш болып Ақ Азиаданы өз жерімізде өткізуге мүмкіндік алдық. Сондай-ақ бұрынғы КСРО құрамындағы елдерден де озып кеттік. Бізге дейін бұрынғы одақтас­та­ры­мыз­дың ешқайсысы Азиада секілді ірі доданы өткізген жоқ. Бұл орайда VII қысқы Азия ойындарының пост­кеңестік кеңістікте 1980 жылғы Мәскеу Олимпиадасынан кейінгі тұңғыш рет ұйымдастырылып отырған үлкен дода екендігін мақтанышпен айтып өту керек. Мұндай дода бұрын-соңды елі­мізде болып көрмеген. Осы жағынан алғанда кеңес өкіметі ыдырағаннан кейін өз алдына отау құрып, Тәуелсіздігін алған Азия құрлығындағы елдердің ішінен Қазақстан озық шықты. Бұл біздің іргеміздің берік қаланғанын, экономикамыздың қарыштап, әлеу­мет­тік жағдайымыздың алға басқандығын білдіреді. ТМД елдері арасында өзгелерден осылай асып түсуіміз, кейбір елдерге ой салды. Содан соң олар да қарекет жасауға көшіп, Украина Польшамен бірігіп, футболдан 2012 жылғы Еуропа чемпионатын қабылдайтын болды. Бұл тұрғыда «қапы қалған» Ресей бұдан кейін «қамшыны басып», 2013 жылғы дүниежүзілік қысқы Универсиаданы және 2014 жылғы қысқы Олимпиаданы өткізуге қол жеткізді. 2015 жылы Азияда Жапония мемлекетінің Сакура қаласында өтетін болып шешілді.   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Орын** | **Ел** | **Алтын** | **Күміс** | **Қола** | **Барлығы** | | 1 | [Қазақстан](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D2%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D2%9B%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD" \o "Қазақстан) | **32** | 21 | **17** | **70** | | 2 | [Жапония](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) | 13 | **24** | **17** | 54 | | 3 | [Корея Республикасы](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D2%A3%D1%82%D2%AF%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BA_%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%8F) | 13 | 12 | 13 | 38 | | 4 | [Қытай](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D2%9A%D1%8B%D1%82%D0%B0%D0%B9" \o "Қытай) | 11 | 10 | 14 | 35 | | 5 | [Моңғолия](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D2%A3%D2%93%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%8F) | 0 | 1 | 4 | 5 | | 6 | [Иран](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%80%D0%B0%D0%BD) | 0 | 1 | 2 | 3 | | 7 | [Қырғызстан](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D2%9A%D1%8B%D1%80%D2%93%D1%8B%D0%B7%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD) | 0 | 0 | 1 | 1 | | 8 | [Солт. Корея](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B9_%D0%A5%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D2%9B_%D0%94%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%8F%D0%BB%D1%8B%D2%9B_%D0%A0%D0%B5%D1%81%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%81%D1%8B) | 0 | 0 | 1 | 1 | | **Барлығы** | | **69** | **69** | **69** | **207** |   **Видео (Паралимпиада 1)**  **Паралимпиада ойындары**[[1]](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0_%D0%BE%D0%B9%D1%8B%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B" \l "cite_note-1) (**параолимпиада ойындары**) — мүгедектер (есту бойынша мүгедектерден басқа) үшін арналған халықаралық спорттық жарыс. Дәстүр бойынша басты [Олимпиада ойындарынан](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0_%D0%BE%D0%B9%D1%8B%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B) кейін өткізіледі. [1992](http://kk.wikipedia.org/wiki/1992" \o "1992) жылдан бастап Олимпиада ойындары өткізілген қалада паралимпиада ойындары да өткізіледі, ал [2001](http://kk.wikipedia.org/wiki/2001" \o "2001) жылы бұл тәжірибе [ХОК](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D2%9B%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D2%9B_%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D1%96) және [Халықаралық паралимпиада комитеті (ХПК)](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D2%9B%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D2%9B_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D1%96) арасындағы келісім шартпен бекітілген. [Жазғы Паралимпиада ойындары](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B0%D0%B7%D2%93%D1%8B_%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0_%D0%BE%D0%B9%D1%8B%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B" \o "Жазғы Паралимпиада ойындары) [1960](http://kk.wikipedia.org/wiki/1960) жылдан, ал [қысқы Паралимпиада ойындары](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D2%9A%D1%8B%D1%81%D2%9B%D1%8B_%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0_%D0%BE%D0%B9%D1%8B%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B) — [1976](http://kk.wikipedia.org/wiki/1976) жылдан бастап өткізіледі. **Халықаралық паралимпиада комитеті** (ХПК, *International Paralympic Committee*) - паралимпиада қозғалысымен басқаратын халықаралық үкіметтік емес ұйым. Комитет [Паралимпиада ойындарын](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0_%D0%BE%D0%B9%D1%8B%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8B) өткізу сұрақтары туралы шешім қабылдайды, сонымен қатар, бірнеше паралимпиада спорт түрінің спорттық федерациясы болып табылдаы. ХПК [1989 жылы](http://kk.wikipedia.org/wiki/1989_%D0%B6%D1%8B%D0%BB" \o "1989 жыл) құрылған. Оны [мүгедектер](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D2%AF%D0%B3%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BA" \o "Мүгедек) үшін спорттық федерациялар және түрлі елдегі мүгедектер үшін 42 ұлттық спорттық ұйым құрған.  Қазіргі кезде *ХПК*-ға 161 [ұлттық паралимпиада комитеті](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D2%B0%D0%BB%D1%82%D1%82%D1%8B%D2%9B_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%82%D1%96&action=edit&redlink=1), 5 аймақтық ұйым (әлем бөліктері бойынша), 10 халықаралық спорттық федерация (спорт түрлері бойынша) және 4 халықаралық мүгедектер үшін спорттық ұйым мүшелік етуде.  *ХПК*-ның жоғарғы органы әр 2 жылда жиналатын Бас ассамблея болып табылады.  Комитеттің [штаб-пәтері](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A8%D1%82%D0%B0%D0%B1-%D0%BF%D3%99%D1%82%D0%B5%D1%80&action=edit&redlink=1) [Бонн](http://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%BD) қаласында орналасқан.  *ХПК* президенті сэр [Филип Кравен](http://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BF_%D0%9A%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BD&action=edit&redlink=1) болып табылады.  **Видео (Паралимпиада) (Қазақстандағы)**  **Елімізде келімсек спортшылардың дәурені жүріп тұр. Мойындаймыз. Әр спорт түрінде өз ұл-қыздарымызды өзекке теуіп, шетелдің тумаларын ойқастатып қойдық. Әуелде спортымыздың ақсап тұрған кезінде оларды керек қылғанбыз.**Қазекең «Ер туған жеріне, ит тойған жеріне» дейді. Біле білсек, спортымыздағы қаптаған легионерлердің арасында «кісі елінде сұлтан болганша, өз елінде ұлтан болуды» ойлап жүргендері көп. Жасыратыны жоқ, кейбірі халықаралық ареналарда елімізге жүлде сыйлап, аз ғана уақыт жалған намыстың құшағында жүреді. Қалтасы «қалыңдағаннан» кейін ізім-қайым жоқ. Мәселен, Бейжің ойындарында күміс алған ресейлік легионер Алла Важенина 150 мың АҚШ долларын алды да, отанына тайып тұрды. Сол сияқты еркін күрес өкілдері, Геннадий Лалиев, Таймұраз Тигиев пен Марид Муталимовтің бүгінде «үні» өшкен. Таяуда ғана Лондон ойындарында алтынмен апталған Зүлфия Чиншанло мен  Майя Манезаға қытайлардың қайта-қайта іздеу салып жатқаны жадымызда.  Қалай десек те, Олимпиада қарсаңында ғана «қазақ» болып шыға келетін «науқандық» келімсектер аз емес.  (Қанат Ислам видео)  **Қызықты мәліметтер**  1.Швецияда 1920 жылы өткен Олимпиада ойындарында нысананы көздеп ату жарысында 72 жасар Оскар Сван күміс медальге қол жеткізіп, әлемдегі ең кәрі Олимпиада жеңімпазы атанды.  2. Спорттағы жасы ең үлкендер – бильярд чемпиондары. Алтын медаль иегерлерінің орташа жасы шамамен - 35,6.  3. NHL-(ұлттық хоккей лигасы) ойындарының бірінде ең жылдам гол 3 секундта соғылған.  4. 1936 жылы Алекс Энрлих пен Панет Фаркаш үстел теннис ойынында бір шарды 2 сағ. 12 мин. бойы ойнатқан.  5. Англиядағы Уэмбли стадионы тек футбол кездесулерін өткізуге ғана арналған. Бұл жерде жаттығу жұмыстарын жүргізуге болмайды.  6. Жазғы Олимпиада ойындарына қатысатын әйелдердің орташа жасы – 20.  7. Үстел теннисіндегі шардың салмағы – 2,5 гр.  8. Бразилия - барлық футбол чемпионаттарына қатысқан әлемдегі жалғыз мемлекет.  9. Шахмат ойынында алғашқы төрт жүрістің 318 979 564 000 комбинациясы бар.  10. Дойбы ойынында алғашқы жүрістің 7 комбинациясы бар.  11. Кинода ең жиі кездесетін спорт түрі – бокс.  12. Бокс спорт ретінде ресми түрде 1900 жылы заңдастырылды.  13. НБА (баскетбол) ойыншыларының 30 %-ы денелеріне татуаж жасатқан  14.1958 жылы Ямайкада үстел теннисінен өткен ұлттық чемпионатта Джей Фостер жеңімпаз атанды. Сол кезде Джей 8 жаста еді.  15. Майк Тайсон кәсіби спорттық мансабында 51 кездесудің 21-ін бірінші раундта накаутпен жеңді.  16.Detroit Free Press жүргізген сауалнаманың қорытындысы бойынша, кәсіби хоккейшілердің 68%-ы өмірлерінде кем дегенде 1 тісін жоғалтқан.  17.Футбол добында 12 қара бесқырлы және 20 ақ алтықырлы фигура бар.  18.Шахмат ойнындағы «гамбит» термині итальяндық "dare il gambetto" - "аяқтан шалу" сөз тіркесінен пайда болды.  19.1900-1920 жылдары «арқан тартыс» олимпиада ойындарының бағдарламасына енген.  20. **2013 жылдың 28 ақпан** – 5 наурыз аралығында Оңтүстік Африка республикасының Кейптаун қаласында  Африка елдерінің арасында қазақ күресінен тұңғыш чемпионат болып өтті.  Ұлы ойшыл Сократқа кезінде мынадай сұрақ қойылыпты: «Адамға өмірде не қымбаттырақ, «байлық па, әлде атақ па?» деп. Сонда Сократ: Байлық та, атақ та, даңқ та адамды шын бақытты ете алмайды. Дені сау кедей, ауру патшадан бақыттырақ» деп жауап берген екен. Яғни адам бақытты болу үшін оған денсаулық керек, ал денсаулықтың кепілі – салауаттылық. Спорт, денсаулық, амандық-саулыққа, ауруларға қатысты мақалдың жалғасын тауып мағынасын табамыз.  Денсаулық - зор байлық.  Жарлының байлығы - денінің саулығы.  Ауру атанды да шөктірер.  Ауру кірді - әлек кірді.  Ауру батпандап кіріп, мысқалдап шығады.  Ауру кісі күлкі сүймес, ауыр жүкті жылқы сүймес.  Қотыр қолдан жұғады, таз тақиядан жұғады.  Ауруын жасырған өледі.  Қай жерің ауырса, жаның сол жеріңде.  Екі ауру бір келсе, ажалыңның жеткені.  Сәтін салған ауруға, не болса, сол ем болады.  Қасқырдың ойлағаны - арамдық,       Қойдың ойлағаны - амандық.  Тәуіптің жақсысы - ауруға ауру қоспағаны.  Бас аманда мал тәтті, бас ауырса жан тәтті.  Емнің алды - еңбек.  Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде.  Тазалық - саулық негізі, саулық - байлық негізі.  Ауру желмен кіріп, термен шығады.  Азған денеге ауру үйір.  Денің сау болса, жарлымын деме,       Жолдасың көп болса, жалғызбын деме.  Ұйқы - тынықтырады, жұмыс - шынықтырады.  Тер шықпаған кісіден, дерт шықпайды.  Көзің ауырса, қолыңды тый,       Ішің ауырса, тамағыңды тый.  Қалай дегенменде спорттың денсаулық кепілі екені әлдеқашан мойындалған. «Дені сау сәби әр отбасының, қуанышы, бақыты. Ал денсаулығы мықты сәби халықтың болашағы, Отанының сенімді тірегі» . «Дені сау адам – табиғаттың ең бағалы туындысы» деген екен бір ғұлама  Ең бірінші аманатқа денсаулық, одан кейін мақсат, ұрпақ және тағысын тағы. Бірақ жұмыр басты пенде не нәрсенің болса да қадірін білмес, егер оны басынан өткізбесе. Кезінде Мұхаммед (с.ғ.с.) пайғамбарымыз үмбетіне: **“Науқас адам сау адамның басынан тәж көреді”** – деген екен. Яғни денсаулық – Алла тағала тарапынан кигізілген “тәж” әрі аманат, ол әркімнің басында болатынын ұмытпауымыз керек.  Елiмiздегi спорт саласы Мемлекет басшысының назарынан тыс қалған емес. Тiптi, Президент өзi үлгi бола отырып, халықты, әсiресе жастарды денешынықтырумен шұғылдануға үнемi шақырады.Нәтижесiнде бүгiнде республика халқының 22 пайызы салауатты өмiр салтын серiк етедi. 2020 жылға дейiн аталған көрсеткiш 30 пайызға жетуi тиiс. Елбасының тапсырмасы бұл. Лайым солай болай !«Салауатты өмір салтын жандарыңа жан серік етіңдер». |  |