



Спорт (франсуз тілінен алынған) — белгілі ережелер немесе дәстүрлерге сай көбінесе жарыс күйінде өтетін әрекет. Адам баласы спортпен денсаулығын жақсарту, моральді және затты қанағаттану үшін, өзін-өзі дамыту үшін шұғылданады.



Спорттың түрлері.

Жазғы спорт түрлері:

1. Велоспорт
2. Ат спорты
3. Жеңіл атлетика
4. Гольф
5. Теннис
6. Футбол
7. Суда жүзу

Қысқы спорт түрлері:

1. Биатлон
2. Тау шаңғысы спорты
3. Шаңғы жарыстары
4. Мәнерлеп сырғанау
5. Фристайл
6. Хоккей
7. Шорт-трек т.с.с



Футбол — спорттық ойын түрі, аты ағылшын тіліндегі foot – аяқ, ball – доп деген сөздерінен шыққан. Футбол — әлемге аса танымал ойындардың бірі.





Таэквондо корейше태권도, 跆拳道 – [тхэгвондо]), спорттың бір түрі, шығыс күрестеріне жатады, кәріс халқының ұлттық спорттың, күрестің түрі саналанады.

2000 жылдан бастап Олимпиядалық спорттың түрі болып саналады. Таэквондо бір жағынан ежелгі спорттың түрі, бір жағынан жаңа замандық жүйе болып табылады. Таэквондо ежелгі кәріс принциптеріне, ежелгі күрес түрлеріне сүйінеді. Бірақ қазіргі таңда таралған таэквондоның қалпы 20-ыншы ғасыр шамасында пайда болған.



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» /5-20 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, бокс, күрес)

6 Денені шынықтыру

7 Үйдегі дене еңбегінің орындалуы

60 – жоғары

45 – орташа

25 – төмен