***Қасымақын Ә.***

Дене шынықтыру және спорт мамандығының 4 курс студенті

***Болатқызы Ш.***

Ғылыми жетекші

Дене шынықтыру және спорт кафедрасының аға оқытушысы (Абай атындағы ҚазҰПУ)

***Kasymakyn A.***

4th year student of the specialty Physical culture and sports

***Bolatkyzy Sh.***

Scientific director

Senior Lecturer department of physical education and sports (KazNPU named after Abai)

**Ғылым және спорт студент көзімен**

**\***

**Science and sport through the eyes of a student**

**Аңдатпа**

*Мақалада ғылым және спорттың ерекшеліктері мен олардың өзара байланысы қарастырылады. Ғылымның танымдық қызметтің ерекше түрі ретінде пайда болуы мен даму тарихы туралы сөз етіледі. Ғылым адамның табиғат пен қоғам туралы объективті білімін қалыптастыруға бағытталған ерекше іс-әрекет түрі. Ғылым, тарихи тұрғыда адамзат дамуының белгілі бір сатысында, арнайы қажеттіліктердің туындауынан пайда болған. Спортшылар өз көрсеткіштерін жақсарту үшін ғылыми зерттеулерді пайдаланады. Озат, алдыңғы қатарлы ғылыми зерттеулерінсіз спортта жоғары дәрежеге қол жеткізу мүмкін емес. Сонымен қатар мақалада спорт ғылымдарының маңызы мен қоғамдағы рөлі туралы сөз етіледі.*

**Түйін сөздер:** *ғылым, спорт, ғылыми іс-әрекет, танымдық іс-әрекет, ғалым, зерттеуші, ғылыми қызметкер, спортшы, ғылыми зерттеу, спорт ғылымдары.*

**Annotation**

*The article discusses the features and relationship between science and sports. The history of the emergence and development of science as a special type of cognitive activity is discussed. Science is a special type of activity aimed at objective human knowledge of nature and society. Science in a historical style, resulting in a special style at a low level of human development. Athletes use scientific research to improve their results. Without advanced scientific research, it is impossible to achieve a high level in sports. The article also talks about the preservation of science and its role in society.*

**Key words:** *science, sports, scientific activity, cognitive activity, scientist, researcher, scientist, athlete, scientific research, sports sciences.*

Ғылым – табиғат, адам және қоғам туралы жаңа білім алуға және оны жүйелеуге бағытталған адамдар қызметінің бір түрі. Ғылымның сипаттамаларына жүйелілік, негізділік, объективтілікке ұмтылу және дәлелдеу және жатады. Ғылым – бұл мәдениеттің бір бөлігі, әлемді танудың әдісі, адамзат іс-әрекетінің шеңбері. Мәдениеттің мәдени-ағартушылық қызметі адамға әлемнің тұтас бейнесін құруға көмектеседі. Ғылым ауқымындағы іс-әрекет – ғылыми зерттеу болып табылады. «Зерттеу» деген сөз «зерттеу жүргізу» сөзінен, яғни мәселені «ғылыми тұрғыдан қарастыру» деген мағынаны білдіреді.

Ғылым – біздің өміріміздің ажырамас бөлігі. Өмірді ғылымсыз елестету мүлдем мүмкін емес. Ғылым қоғамның дамуына көмектеседі. Ол танымдық іс-әрекеттің бір түрі, оның көмегімен адам қоршаған әлем, әлеуметтік жүйе туралы білім алады. Ғылымда танымдық іс-әрекетті ғалымдар, зерттеушілер, ғылыми қызметкерлер жүзеге асырады.

Ғылымның тарихына келетін болсақ, ол өзінің дамуын бірнеше ғасырлар бұрын бастаған. Бірте-бірте адамдарда тәжірибе жинақталды, сондықтан оны жүйелеу қажеттілігі туындады. Ғылым адамның белсенді іс-әрекетінің, көптеген жаңалықтардың және жаңа идеялары мен ұсыныстары бар ғалымдар мен зерттеушілердің, сонымен қатар ғылыми қызметкерлердің арқасында дамиды.

Бүгінгі таңда спорт ғылымдары ғылымның ең қарқынды дамып келе жатқан салаларының бірі болып табылады және олардың зерттеулері спортшыларды даярлауда және спортпен айналысатын адамдардың денсаулығын сақтауда маңызды рөл атқарады.

Спорт пен ғылымның өзара әрекеттесуі ежелгі дәуірден басталады. Ежелгі гректер спорттық көрсеткіштерін жақсарту үшін дененің анатомиясы мен физиологиясын зерттеген. Орта ғасырларда спорт негізінен ақсүйектердің кәсібі болды және олардың көпшілігі күшті ғылыми білімге ие болды. 18-ші және 19-шы ғасырларда ғылымның қарқынды дамуымен спорттық медицина мен физиологиядағы алғашқы зерттеулер пайда бола бастады. 20 ғасырда ғылым спортта одан да үлкен рөл атқара бастады. 1928 жылы Халықаралық физиология және спорт биомеханикасы қауымдастығы құрылды, ол физиологиялық факторлардың спорттық көрсеткіштерге әсерін зерттеді. 1966 жылы спорт медицинасы, физиология және психология саласындағы зерттеулермен айналысатын спорттағы медицина және ғылым жөніндегі халықаралық олимпиада комитеті құрылды. Содан бері спорт ғылымдары айтарлықтай өзгерістерге ұшырады және бүгінде олар ғылымның ең қарқынды дамып келе жатқан салаларының бірі болып табылады.

Бүгінгі таңда ғылым мен спорт бір-бірінен ажырамайды. Спортшылар өз нәтижелерін жақсарту үшін ғылыми зерттеулерді пайдаланады. Ғылыми зерттеулер осы сала бойынша тиімді оқу бағдарламаларын әзірлеуге, спортшылардың дұрыс тамақтануын оңтайландыруға, жарақат алу қаупін азайтуға және т.б. көмектеседі.

Спорт ғылымдары бұл спорт медицинасы, физиология және биомеханика сияқты спорттың физикалық аспектілерін зерттейтін кең білім саласы.

Спорт медицинасы – бұл дене белсенділігің адам ағзасына әсерін зерттейтін және денсаулық пен спорттық өнімділікті жақсарту әдістері мен құралдарын жасайтын ғылым саласы. Спорт медицинасы жарақаттардың алдын алу және емдеу, дене бітімін жақсарту және дененің төзімділігін арттыру мәселелерімен айналысады.

Спорт дәрігерлері спорттық өнімділікті арттыру үшін әртүрлі әдістер мен құралдарды қолданады. Мысалы, олар жарақаттан кейін қалпына келтіруді тездету үшін массаж, ультрадыбыстық терапия және лазерлік терапия сияқты әртүрлі физиотерапиялық әдістерді қолдана алады. Олар сондай-ақ жарақаттар мен ауруларды емдеу үшін анальгетиктер мен антибиотиктер сияқты әртүрлі дәрі-дәрмектерді қолдана алады. Спорт медицинасы, сонымен қатар жарақаттың алдын алу мәселелерімен айналысады. Мысалы, спорт дәрігерлері бұлшықеттердің икемділігі мен күшін жақсарту және қозғалыс техникасын жақсарту үшін арнайы жаттығулар жасай алады. Сондай-ақ спорт медицинасы спортшылардың тамақтануымен де айналысады. Спорт дәрігерлері мен диетологтар спортшыларға дененің оңтайлы жұмыс істеуі және спорттық өнімділікті арттыру үшін қажетті қоректік заттарды алуға көмектесетін арнайы емдәм жасайды. Олар сондай-ақ спортшыларға жаттығулар мен жарыстардан қалпына келтіруге көмектесу үшін ақуыз және көмірсутекті сусындар сияқты әртүрлі қоспаларды ұсына алады.

Спорт медицинасы спортта маңызды рөл атқарады, өйткені ол спортшыларға нәтижелерін жақсартуға және жарақат алу қаупін азайтуға мүмкіндік береді.

Физиология – адам ағзасының қызметін зерттейтін ғылым. Физиология әсіресе спортта маңызды рөл атқарады, өйткені ол дененің физикалық белсенділікке қалай жауап беретінін және оның жұмысын жақсы спорттық нәтижеге жету үшін қалай оңтайландыруға болатынын түсінуге мүмкіндік береді.

Физиология спортшылардың дене дайындығын оңтайландыру мен төзімділікті арттыру арқылы нәтижелерін жақсартуға көмектеседі. Мысалы, зерттеулер биіктіктегі жаттығуларды дұрыс қолдану спортшыларға денедегі эритроциттердің санын көбейтуге көмектесетінін көрсетті, бұл олардың төзімділігі мен ұзақ мерзімді дене белсенділік қабілеттілігін арттырады.

Физиология сонымен қатар спортшыларға дене энергиясын тиімдірек пайдалануға мүмкіндік береді. Мысалы, зерттеулер көрсеткендей, жаттығуға дейін және одан кейін көмірсулар жүктемесін дұрыс пайдалану сияқты денеге энергияны тиімдірек пайдалануға көмектеседі және дене белсенділігінен кейін қайта қалпына келтіру процесін жылдамдатады.

Физиология спортшыларға арналған жаттығу бағдарламаларын жасауда да маңызды рөл атқарады. Зерттеулер белгілі бір спорт түрлері үшін жаттығулардың қай түрлері тиімді екенін, белгілі бір бұлшықет топтары қандай жаттығуларды жақсы дамытатынын және ең жақсы спорттық нәтижелерге қол жеткізу үшін ең оңтайлы жаттығу тәртібін анықтауға мүмкіндік береді.

Физиология сонымен қатар спорттық көрсеткіштерге әсер етуі мүмкін жарақаттар мен ауруларды емдеудің тиімді әдістерін жасауға көмектеседі. Мысалы, кейбір зерттеулер криотерапияны қолдану (суықпен емдеу) қабынуды азайтуға және жарақаттан кейін қалпына келтіру уақытын азайтуға көмектесетінін көрсетті.

Жалпы, физиология спортта шешуші рөл атқарады, спортшыларға жақсы нәтижелерге қол жеткізуге және жарақат пен ауру қаупін азайтуға көмектеседі.

Бүгінгі таңда ғылым мен спорт тығыз қарым-қатынасты жалғастыруда және болашақта бұл өзара әрекеттесу тек күшейе түседі. Жаңа технологиялар мен ғылыми әдістердің дамуымен қатар спорттық көрсеткіштерді жақсартудың жаңа мүмкіндіктері пайда болуда. Мысалы, қазіргі уақытта әр спортшы үшін оңтайлы жаттығулар мен тамақтану режимін дәлірек анықтауға мүмкіндік беретін деректерді талдаудың жаңа әдістері жасалуда. Сондай-ақ, спортшылардың денсаулығы мен дене бітімін бақылаудың жаңа технологиялары пайда болады, бұл проблемаларды тез анықтауға және оларды нақты уақытта шешуге мүмкіндік береді.

Болашақта ғылыми зерттеулер спортшыларға жарақаттар мен аурулардан тезірек және тиімдірек қалпына келтіруге мүмкіндік беретін жарақаттар мен ауруларды емдеудің жаңа әдістерін жасауға көмектеседі. Жалпы, спорт пен ғылымның өзара әрекеттесуі спортшылар үшін және жалпы ғылым үшін өте пайдалы.

Ғылым мен спорт – адам өмірінің екі тірегі. Бірі ақыл-ойды шыңдаса, екіншісі адамның денсаулығын нығайтып, өмірлік күш беріп, дене мүмкіндіктерін арттырады. Осы екі саланы байланыстыру, оларды күнделікті өмірдің ажырамас бөлігіне айналдыру – табысты әрі үйлесімді өмірдің кепілі. Ғылым мен спорт – өмірді жақсартуға бағытталған бірден-бір жол деп білеміз.

**Әдебиеттер тізімі**

1. Тұрғынбаева Б.А. Ғылыми зерттеулердің әдіснамасы мен әдістері. – Алматы, 2015.
2. Жиенбаева С.Н. Педагогикалық ғылыми зерттеу әдістемесі. – Алматы, 2010.
3. Чинкин А.С., Назаренко А.С. Физиология спорта. – Москва, 2016.