**Алматы қаласы, Әуезов ауданы,**

**№13 мектеп-гимназиясы**

**Рахматуллаева Калдыгул Нурмаганбетовна**

**дене шынықтыру пәнінің мұғалімі**

**ТАҢҒЫ ЖАТТЫҒУ - ҚУАТ КӨЗІ**

Арайлап таң атып, күн шыққан сәтте қызғылт түске боялған көкжиектен таза ауаның самалы еседі. Ал сол кезде адамдар ерте тұрып, таңғы жаттығу жасап, өзіне мол қуат алатын болса сол адам күні бойы сергек, жұмысқа құлшынысы артып және энергиясы тасып жүреді екен. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде», - деп бекер айтылмаса керек-ті. Сондықтан спортпен айналысып, дұрыс тамақтану арқылы ұзақ өмір сүруге болады. Адамның ауырмауы үшін мына екі принцпті айтып өтсек болады.

-Қимыл қозғалыста болу

-Дұрыс тамақтану

«Ауру астан» дегендей, жаттығумен қатар асымызға да абай болғанымыз жөн. Тақырыпқа ойыссақ: Таңғы тәтті ұйқыны қиып, өзіңнің денсаулығың мен спорт саласының үздігі болғың келсе, өзің тәрбиелеуден бастау керек. «Өзіңмен күрес өлгенше» дегендей, біз барлығын алдымен өзімізден бастауымыз қажет. Таңғы жаттығулар қатарына жеңіл жаттығу түрлері жатады. Кем дегенде 15 минут уақытыңызды бөлсеңіз, күні бойы сергек жүруіңізге әсер етеді. Қазақта және ислам дінінде таңғы уақыттың берекесі жайында да айтып жатады. Сонымен қатар әйгілі спортшы Майк Тайсон бір сұқбатында былай деген: «Жетістік-бұл ерте тұратын және спортпен айналысатын адамдардың нүктесі.» Осы бір ауыз сөз де таңғы жаттығудың адам өміріне қаншалықты пайдасы тиетіндігін айқын көруге болады.

Сонымен ғалымдардың зерттеуі бойынша мынадай тұжырымдамалар жасаған.

Америкалық ғалымдардың зерттеуі бойынша белгілі болғандай, бұлшық ет күші түнгі сағат 2 мен таңғы 6 уақыт аралығында артады екен. Дәл осы шамалас уақытта моторикалық координация мен өкпе жұмысының да көрсеткіштері артады, сондықтан да жарақат алу қаупі төмен.

2010 жылдардағы зерттеу кезінде ғалымдар таңертеңгі жаттығулар семіздіктен арылтады деген болжау жасаған болатын. Бұл болжамға сай олар тағы тәжірибе жасап көрді. Ғалымдар еріктілерден құралған адамдарды 6 апта бойы бақылауда ұстаған. Оларды үш топқа бөледі. Бірінші топ аз қозғалыс жасап, осы уақыт аралығында 3 кг салмақ қосқан. Ал екінші топ таңғы астан кейін жаттығу жасап, 1,5 кг салмақ қосады. Ал үшінші топ болса таңғы асқа дейін жаттығады. Олар ешқандай артық салмақ қоспаған, деп жазады шетелдік БАҚ.

Таңғы жаттығудың пайдасы қандай?

Күйзелісті жеңеді

Ұйқы жақсарады

Өзіңе деген сенімділік пайда болады

Физикалық төзімділік

Ас қорыту қызметі жақсарады

**Таңғы жаттығу адамның күні бойы жүретін энергиясының 70 пайызы болып табылады. Егер де сіз сергек болып, өз ісіңізде жетістікке жетіп, ортаңызда озат болып, ауырмауды қаласаңыз спортпен айналысуға кеңес беремін.**