

БӨЛІМ: СПОРТ

Денсаулық және спорт

ЖАРИЯЛАНДЫ
23.04.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/119289/>

ӘОЖ 796.062 Рыстанова М. С. — ҚарТУ студенті (ЦАФ 20-1)
Ғылыми жетекші — Куатова Г.А.

ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ СПОРТ

Адам денсаулығы — өмірдегі ең маңызды құндылық. Оны сатып алуға да, айырбастауға да болмайды; оны қорғау және дамыту, жақсарту, нығайту қажет.

Денсаулық көптеген факторларға байланысты. Қазіргі уақытта адамдардың денсаулығы өмір салтымен 50% — ға, қоршаған ортамен 20% — ға; биологиялық (тұқым қуалайтын) факторлар бойынша 20% — ға және дәрі-дәрмектер бойынша 10% — ға айқындалады деген пікір басым. Демек, егер адам салауатты өмір салтын ұстанса, мұның бәрі оның денсаулығының жоғары деңгейін 50% анықтайды. Және, керісінше, адам, жетекші әдеттен өмір салтына нұқсан келтіріп, өз денсаулығына, немқұрайлы қараса ерте кәрілік және қуанышсыз өмірге алып келуі мүмкін. Текке айтылмайды: Дені сау адамға бәрі керемет! Бұл қарапайым және дана шындықты әрдайым есте ұстау керек, тек дене сәтсіздікке ұшырай бастаған кезде ғана емес, ол кезде дәрігерлерге жүгінуге мәжбүрміз, олардан кейде мүмкін емес нәрсені талап етеміз.

Ерте жастан бастап белсенді өмір салтын, темпераментті сақтау, спортпен шұғылдану, жеке гигиена ережелерін сақтау, жеткілікті ұйқы алу, дұрыс тамақтану, компьютерде аз уақыт өткізу, ақыл — ой мен рухани жағынан даму қажет, зиянды заттардан аулақ болу қажет. Олар есірткі, алкоголь, темекі және т.б. денсаулыққа кері әсерін тигізеді.

Денсаулық-адамның бірінші және маңызды қажеттілігі, ол адамның жұмысын анықтайды және тұлғаның үйлесімді дамуын қамтамасыз етеді, бұл әлемді білудің, өзін-өзі растаудың және адам бақытының маңызды шарты. Белсенді ұзақ өмір — бұл адам өміріндегі ең маңызды нәрсе.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасына сәйкес, денсаулық — бұл ауру мен физикалық ақаулардың болмауы ғана емес, физикалық, рухани

және әлеуметтік әл — ауқат жағдайы. Жалпы, денсаулықтың үш түрі туралы айтуға болады: физикалық, психикалық және моральдық.

Физикалық денсаулық — бұл адамның барлық мүшелері мен жүйелерінің қалыпты жұмыс істеуіне байланысты дененің табиғи жағдайы. Егер барлық органдар мен жүйелер жақсы жұмыс істесе, онда бүкіл адам денесі (өзін — өзі реттейтін жүйе) дұрыс жұмыс істейді және дамиды. Физикалық денсаулық физикалық белсенділікпен, дұрыс тамақтанумен, денені қатайтумен, денені тазартумен, алкоголь, темекі мен есірткіні қоспағанда, ақыл — ой мен дене еңбегінің, демалу уақыты мен мүмкіндігінің ұтымды үйлесімімен қамтамасыз етіледі.

Психикалық денсаулық мидың жағдайына байланысты, ол ойлау деңгейі мен сапасымен, зейін мен есте сақтау қабілетінің дамуымен, эмоционалды тұрақтылық дәрежесімен, ерік — жігердің дамуымен сипатталады. Эмоциялар мен сезімдер адамның психикалық денсаулығының өте маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Олар біздің өмірімізді жарқын да бай етеді, бірақ сонымен бірге көптеген қиындықтар тудыруы мүмкін. Эмоциялар мен сезімдердің пайда болуы мидың нәтижесі. Сонымен, ғалымдар ми қыртысында ләззат орталықтары мен қайғы — қасірет орталықтары бар екенін анықтады. Тәжірибелер нәтижесінде сол жақ жарты шар оң және оң жақ теріс эмоциялардың пайда болуымен көбірек байланысты екендігі анықталды.

Моральдық денсаулық адамның қоғамдық өмірінің, яғни белгілі бір адамзат қоғамындағы өмірдің негізін құрайтын моральдық принциптермен анықталады. Адамның моральдық денсаулығының ерекшелігі — бұл, ең алдымен, жұмысқа саналы көзқарас, мәдени қазынаға ие болу, қалыпты өмір салтына қайшы келетін мораль мен әдеттерден белсенді түрде бас тарту. Физикалық және психикалық сау адам моральдық нормаларды ескермеген жағдайда моральдық жағынан артта қалуы мүмкін. Сондықтан әлеуметтік денсаулық адам денсаулығының ең жоғары шарасы болып саналады. Моральдық тұрғыдан сау адамдарға оларды нағыз азамат ететін бірқатар жалпыадамзаттық қасиеттер тән. Дені сау және рухани дамыған адам бақытты — ол өзін жақсы сезінеді, жұмыстан қанағат алады, өзін — өзі жетілдіруге тырысады, рух пен ішкі сұлулықтың өшпейтін жастығына жетеді. Адамның тұтастығы, ең алдымен, дененің психикалық және физикалық күштерінің өзара байланысы мен өзара әрекеттесуінде көрінеді. Дененің психофизикалық күштерінің үйлесімі денсаулықтың резервтерін арттырады, біздің өміріміздің әртүрлі салаларында шығармашылық көрініс үшін жағдай жасайды. Белсенді және дені сау адам шығармашылық қызметін жалғастыра отырып, жастығын ұзақ уақыт сақтайды.

Спортпен шұғылдану — қажетті белсенділікті қамтамасыз ететін адам өмірінің ажырамас бөлігі. Дене шынықтыру мен спорт сергектік пен оптимизм зарядын береді, иммунитетті нығайтады және сол арқылы адамды түрлі аурулардан қорғайды. Спорт денсаулықтың нығаюының маңызды бөлігі, өйткені адамның

төмен температура, ылғалдылық немесе жылу сияқты сыртқы факторлардың кез — келген түріне төзімділігі оның өмір бойы жақсы денсаулығын қамтамасыз етеді. Спортпен шұғылдана отырып, денеңіздің жеңілдігі мен икемділігін, бұлшықеттердің күшін, буындардың икемділігін қуанышпен атап өтуге болады, өйткені керемет физикалық форма жалқаулықты оңай жеңіп, өз кемелдігіне сенімді түрде ұмтылатын адамға лайықты марапат болып табылады. Алайда, дене шынықтырудың пайдасы тек сауықтыру функцияларымен шектелмейді. Спорт — бұл тамаша көңіл-күй, жоғары өміршеңдік және ерекше рухани өрлеу, және бұл жетістікке, жаңа жетістіктерге және жемісті еңбекке ұмтылудың тамаша негізі.

Барлық адамдар үшін жүйелі дене шынықтыру мен спорт ерекше мәнге ие. Тіпті дені сау адам жаттықтырылмаса, отырықшы өмір салтын ұстанатыны және дене шынықтырумен айналыспайтыны белгілі, кішкене физикалық күш салғанда тыныс алу тездейді, жүрек соғысы пайда болады. Керісінше, үйретілген адам айтарлықтай физикалық белсенділікпен оңай адамдарда жүрек бұлшықеті әлсіз, бұл кез — келген физикалық жұмыста анықталады. Жүрек бұлшықетінің күші мен өнімділігі, қан айналымының негізгі қозғалтқышы, барлық бұлшықеттердің күші мен дамуына тікелей пропорционалды. Дене шынықтыру қаңқа бұлшықеттерін, жүрек бұлшықеттерін, қан тамырларын, тыныс алу жүйесін және басқа да көптеген мүшелерді нығайтады және дамытады, бұл қан айналымы жүйесінің жұмысын айтарлықтай жеңілдетеді және жүйке жүйесіне пайдалы әсер етеді.

Күнделікті таңертеңгілік жаттығулар физикалық жаттығулардың міндетті минимумы болып табылады. Бұл барлық адамдар үшін таңертең жуыну сияқты әдетке айналуы керек. Жаттығулар жақсы желдетілетін бөлмеде немесе ашық ауада орындалуы керек. Отырықшы өмір салтын ұстанатын адамдар үшін ауада жаттығу жасау өте маңызды (мысалы, серуендеу). Таңертең жұмысқа жаяу бару және жұмыстан кейін кешке серуендеу пайдалы. Жүйелі серуендеу адамға пайдалы әсер етеді, әл — ауқатты жақсартады, өнімділікті арттырады. Жаяу жүру — бұл жүйке жүйесімен басқарылатын күрделі үйлестірілген қозғалыс әрекеті, ол біздің денеміздегі барлық бұлшықет аппараттарының қатысуымен жүзеге асырылады. Жүктеме ретінде оны дәл мөлшерлеуге және біртіндеп, қарқыны мен көлемінде жүйелі түрде көбейтуге болады. Басқа физикалық жүктемелер болмаған кезде, жас адамның жаяу жүруімен ғана күнделікті ең төменгі жүктеме мөлшері 15 км құрайды, аз жүктеме физикалық белсенділіктің дамуымен байланысты.

Қорыта келгенде, адам өз денсаулығын жасаушы, ол үшін күресу керек. Ерте жастан бастап белсенді өмір салтын ұстану, шынығу, дене шынықтыру және спортпен шұғылдану, жеке гигиена ережелерін сақтау, бір сөзбен айтқанда, денсаулықтың шынайы үйлесіміне қол жеткізудің ақылға қонымды тәсілдері қажет. Денсаулық — әр адамның ғана емес, бүкіл қоғамның баға жетпес

байлығы. Салауатты өмір салты — бұл моральдық принциптерге негізделген, ұтымды ұйымдастырылған, белсенді, көп уақытты қажет ететін, денсаулықты қатайтатын және сонымен бірге қоршаған ортаның қолайсыз әсерінен қорғайтын, қартайған кезде моральдық, психикалық және физикалық денсаулықты сақтауға мүмкіндік беретін өмір салты.

Денсаулық адамның психикалық, физикалық және моральдық жағдайының жалпы жиынтығынан тұрады. Әркімнің денсаулығын нығайтуға және сақтауға, жұмыс қабілеттілігін, физикалық белсенділігі мен сергектігін қартайғанға дейін сақтауға тамаша мүмкіндіктері бар. Бұл әдістерге мыналар жатады: жемісті жұмыс, жаман әдеттерді жою, оңтайлы қозғалтқыш режимі, дене шынықтыру, дұрыс тамақтану және т. б.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Васильев В. Н., Шаршау және күшті қалпына келтіру. — 2015.
2. Айғыров А.В., Дене шынықтыру және еңбек. — 2017.
3. Акимов М.В., Салауатты өмір салтының жеке стилі — дене тәрбиесі жүйесінде оқытудың мақсаты / М. В. Акимов // Дене тәрбиесінің теориясы мен практикасы. — 2016.
4. Куценко Г. И., Новиков Ю. В. салауатты өмір салты туралы кітап. — 2018.

КМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.