

БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

Дене шынықтырудың студентке әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ
09.05.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/152970/

Ерғасымова Әйгерім

Дене шынықтыру-бұл адамның төзімділік, күш, икемділік және қозғалысты үйлестіру сияқты физикалық қасиеттерін дамытуға бағытталған жаттығулар мен жаттығулар жүйесі. Ол сонымен қатар спорттық ойындар, би, гимнастика және аэробика элементтерін қамтиды. Дене шынықтыру денсаулықты нығайтуға және физикалық қабілеттерді дамытуға ғана емес, сонымен қатар стрессті жеңуге және көңіл-күйді жақсартуға көмектесетін психологиялық әл-ауқатқа оң әсер етеді.

Дене шынықтыру-бұл адамның физикалық дайындығы мен жалпы денсаулығын дамытуға бағытталған жаттығулар мен жаттығулар жиынтығы. Бұл кешен таңертеңгілік жаттығулар, жүгіру, жүзу, йога, аэробика, күш жаттығулары және т.б. сияқты жаттығулардың әртүрлі түрлерін қамтуы мүмкін.

Дене шынықтыру сабақтарын жеке де, топта да ұйымдастыруға болады. Оларды ашық ауада да, арнайы спорт залдарында немесе студияларда да өткізуге болады.

Дене шынықтыру мақсаттарына мыналар кіреді:

- Фитнесті жақсарту: тұрақты жаттығулар жүрек-қантaмыр жүйесін нығайтуға, төзімділікті, күш пен икемділікті жақсартуға көмектеседі.
- Денсаулықты сақтау: физикалық белсенділік семіздік, қант диабеті, артериялық гипертензия және т. б. сияқты әртүрлі аурулардың дамуын болдырмауға көмектеседі.
- Психологиялық әл-ауқат: физикалық белсенділік стресс, мазасыздық және депрессия деңгейін төмендетуге, көңіл-күй мен өзін-өзі бағалауды жақсартуға көмектесетін эндорфиндердің түзілуіне ықпал етеді.
- Әлеуметтену: * дене шынықтыру сабақтары қарым-қатынас жасауға, достық қарым-қатынасты нығайтуға және топтық жұмыс дағдыларын дамытуға тамаша мүмкіндік бола алады.

5. Дағдыларды дамыту: ене шынықтыру сонымен қатар күнделікті өмірде пайдалы болуы мүмкін үйлестіруді, тепе-теңдікті, икемділікті және басқа физикалық дағдыларды дамытуға ықпал етеді.

Осылайша, дене шынықтыру адамның жалпы денсаулығы мен әл-ауқатында, сондай-ақ оның әлеуметтік және психологиялық бейімделуінде маңызды рөл атқарады.

Дене шынықтыру студенттерге айтарлықтай әсер етеді. Тұрақты жаттығулар физикалық денсаулықты жақсартуға, төзімділікті арттыруға және стрессті азайтуға көмектеседі. Сонымен қатар, физикалық белсенділік концентрация мен есте сақтауды жақсартады, бұл оқу үлгеріміне оң әсер етуі мүмкін.

Әрине! Физикалық белсенділіктің студенттерге әсер етуінің кейбір жолдары:

1. Физикалық денсаулықты жақсарту: тұрақты спортпен шұғылдану жүрек-қантамыр жүйесін нығайтады, тыныс алу қызметін жақсартады және салмақты сақтауға көмектеседі.
2. Психологиялық әл-ауқатты жақсарту: физикалық белсенділік стресс, мазасыздық және депрессия деңгейін төмендетуге көмектесетін эндорфиндердің өндірісін ынталандырады.
3. Шоғырлану мен есте сақтаудың жоғарылауы: қалыпты физикалық белсенділік мидың қанмен қамтамасыз етілуін жақсартады, бұл оқу кезінде жақсы шоғырлануға және ақпаратты есте сақтауды арттыруға көмектеседі.
4. Шаршау деңгейін төмендету: жаттығу ұйқының сапасын жақсартуға және шаршауды азайтуға көмектеседі, бұл оқудың шамадан тыс жүктелуіне жиі тап болатын Студенттер үшін маңызды.
5. Командалық жұмыс дағдыларын дамыту: командалық спортқа немесе дене шынықтыру шараларына қатысу студенттерге Ынтымақтастық, көшбасшылық және өзгермелі жағдайларға бейімделу дағдыларын дамытуға көмектеседі.
6. Өзін-өзі бағалауды жақсарту: спорттағы жетістіктер жалпы әл-ауқат пен оқудағы жетістік үшін маңызды болып табылатын өзін-өзі бағалау мен өзіне деген сенімділікті арттыруға ықпал етуі мүмкін.

Сонымен, дене шынықтыру студенттердің жалпы денсаулығы мен әл-ауқатында, сондай-ақ олардың оқудағы жетістіктері мен жеке дамуында шешуші рөл атқарады.

Дене шынықтырусыз өмір сүру денсаулыққа және жалпы әл-ауқатқа бірқатар жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін. Міне, бірнеше ықтимал салдарлар:

1. Фитнестің нашарлауы: физикалық белсенділіктің болмауы бұлшықеттердің әлсіреуіне, төзімділік пен икемділіктің төмендеуіне және жеткіліксіз белсенділікке байланысты аурулардың даму қаупінің жоғарылауына әкелуі мүмкін.
2. Нашар денсаулық: тұрақты физикалық белсенділіксіз семіздік, жүрек-қан тамырлары аурулары, қант диабеті, артрит және басқа созылмалы аурулардың даму қаупі артады.
3. Психологиялық мәселелер: физикалық белсенділіктің болмауы көңіл-күйдің нашарлауына, стресс деңгейінің жоғарылауына, мазасыздық пен депрессияға әкелуі мүмкін.
4. Өмір сапасының нашарлауы: физикалық белсенділіксіз адамдар шаршауды, әлсіздікті, Арқа мен буындардың ауырсынуын сезінуі мүмкін, бұл олардың өмір сүру сапасын және әлеуметтік және әлеуметтік қызметке толық қатысу қабілетін төмендетеді.
5. Өмір сүру ұзақтығының төмендеуі: физикалық белсенділіктің болмауы мезгілсіз өлім қаупінің жоғарылауымен байланысты.

Жалпы, тұрақты физикалық белсенділік денсаулық пен әл-ауқатты сақтауда шешуші рөл атқарады, сондықтан оның болмауы өмір сапасына айтарлықтай теріс әсер етуі мүмкін.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

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