

## Дене шынықтырудың адамға пайдасы

ЖАРИЯЛАНДЫ  
29.04.2025СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/178471/**Солташова Ажар****Қиықбаева Нұрым****Зухан Шынар****Тілеухан Арайлым****Жетекші: Бекбосынов Сымбат Тусупханович**

Дене шынықтыру — адамның физикалық, психологиялық және рухани саулығын нығайтатын маңызды өмірлік әрекет. Ол тек дене күшін арттырып қоймай, адамның өз-өзіне деген сенімділігін көтереді, күнделікті өмірдің белсенді әрі мағыналы өтуіне жағдай жасайды.

Дене шынықтырудың денсаулыққа әсері

Ең алдымен, дене шынықтыру жүрек-қан тамырлары жүйесінің жұмысын жақсартады. Жүрек бұлшықеттері күшейіп, қан айналымы қалыпқа келеді. Бұл жүрек ауруларының, гипертонияның және инсульттің алдын алуға көмектеседі. Сонымен қатар, дене жаттығулары өкпенің қызметін жақсартып, тыныс алу жолдарының жұмысын тиімді етеді.

Дене белсенділігі зат алмасу үдерісін жақсартады. Ағзадағы артық майлар ыдырап, қант пен холестерин деңгейі төмендейді. Бұл семіздік, қант диабеті, бауыр аурулары сияқты дерттердің алдын алуға септігін тигізеді.

Сонымен бірге, дене шынықтыру бұлшықеттер мен сүйектердің күшеюіне ықпал етеді. Жас ұлғайған сайын сүйек массасы азаяды, бұл остеопорозға әкелуі мүмкін. Ал үнемі қозғалыста болу сүйектердің

беріктігін сақтап, буындардың икемділігін арттырады.

#### Дене шынықтырудың психологиялық пайдасы

Дене шынықтырудың адамның психикалық денсаулығына да тигізер пайдасы зор. Спортпен шұғылдану күйзеліс деңгейін төмендетеді, алаңдаушылық пен депрессия белгілерін азайтады. Дене белсенділігі кезінде ағзада эндорфин, серотонин және дофамин сияқты “қуаныш гормондары” бөлінеді. Олар адамның көңіл-күйін көтеріп, өзін сергек әрі бақытты сезінуіне ықпал етеді.

Сонымен бірге, дене жаттығулары ұйқының сапасын жақсартады. Белсенді адамдар тез ұйықтап, терең әрі тыныш ұйқыға бөленеді. Бұл ми қызметін қалпына келтіруге, ойлау қабілетін жақсартуға және есте сақтау процесін күшейтуге көмектеседі.

#### Әлеуметтік және рухани даму

Дене шынықтыру адамның әлеуметтік өміріне де оң әсерін тигізеді. Командалық спорт түрлеріне қатысу арқылы адам топпен жұмыс істеуді, бір-біріне қолдау көрсетуді, сенімділік пен жауапкершілікті үйренеді. Бұл қасиеттер күнделікті өмірде де үлкен рөл атқарады.

Сонымен қатар, дене шынықтыру адамның ішкі тәртібін қалыптастырады. Тұрақты түрде жаттығу жасау үшін ерік-жігер мен табандылық қажет. Бұл қасиеттер кез келген мақсатқа жету жолында адамның рухани күшін арттырады.

#### Әр жастағы адамдар үшін дене шынықтырудың маңызы

Балалар үшін: Дене шынықтыру балалардың дұрыс өсіп-жетілуіне, физикалық дамуына және қозғалыс координациясының жақсаруына ықпал етеді. Сонымен бірге, дені сау бала оқу үрдісінде де табысты болады.

Жастар үшін: Жасөспірімдер мен жастарда дене шынықтыру өзін-өзі тануға, жеке мүмкіндіктерін ашуға және дұрыс өмірлік ұстаным қалыптастыруға көмектеседі.

Ересектер үшін: Жұмысбасты ересектер үшін дене белсенділігі стресстен арылуға, еңбек өнімділігін арттыруға және аурулардың алдын алуға мүмкіндік береді.

Қарттар үшін: Қарт адамдар үшін жеңіл дене жаттығулары дене қозғалысын шектемеуге, буындардың қызметін сақтауға және өмір сапасын арттыруға көмектеседі.

### Қорытынды

Қорыта айтқанда, дене шынықтыру — тек денсаулықты нығайту құралы емес, ол — ұзақ әрі бақытты өмір сүрудің кепілі. Күн сайынғы қарапайым жаттығулар, серуендеу немесе жеңіл спорт түрлерімен айналысу адамның ағзасын шынықтырып қана қоймай, өмірге деген құлшынысын арттырады. Өз денсаулығына көңіл бөліп, салауатты өмір салтын ұстану — әрбір адамның өзіне және болашағына жасаған ең үлкен сыйы.

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

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