

Стресті азайтудағы физикалық мәдениеттің рөлі

ЖАРИЯЛАНДЫ
01.12.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/185406/>**Ерланова Еркежан Дулатқызы**Ғылыми жетекші: **Бекбосынов Сымбат Тусупханович**

Дәулет Серікбаев атындағы Шығыс Қазақстан техникалық университеті

АННОТАЦИЯ

Бұл мақалада қазіргі қоғамда кең таралған стресс құбылысы және оны азайтудағы физикалық мәдениеттің маңызы қарастырылады. Тұрақты дене белсенділігінің адамның психикалық денсаулығына, эмоционалдық тұрақтылығына және өмір сапасына тигізетін оң әсері ғылыми және тәжірибелік тұрғыда негізделеді. Физикалық жаттығуларды күнделікті өмірге енгізу арқылы стресс деңгейін төмендетудің тиімді жолдары ұсынылады.

КІРІСПЕ

Қазіргі заманда адам үнемі ақпараттық, психологиялық және әлеуметтік қысымға ұшырайды. Оқу, жұмыс, тұрмыстық қиындықтар, қарым-қатынастағы мәселелер – мұның бәрі стресс тудырады. Стресс адам ағзасының түрлі жүйелеріне кері әсерін тигізеді: ұйқы бұзылады, иммунитет әлсірейді, көңіл-күй төмендейді, созылмалы шаршау пайда болады.

Осындай жағдайда физикалық мәдениет – стресске қарсы күрестің ең тиімді әрі қолжетімді құралдарының бірі болып табылады.

Стресс дегеніміз не?

Стресс – бұл ағзаның сыртқы немесе ішкі тітіркендіргіштерге берген қорғаныштық жауабы. Белгілі бір мөлшердегі стресс адамды ынталандырып, белсенділікке итермелеуі мүмкін. Алайда ұзақ уақытқа созылған стресс — «созылмалы стресс» — адамның денсаулығына аса қауіпті.

Стрестің негізгі белгілері:

- жиі мазасыздану;

- ұйқысыздық немесе шамадан тыс ұйқы;
- ашушаңдық;
- бас ауруы;
- шаршағыштық;
- назардың төмендеуі;
- апатия, қызығушылықтың жоғалуы.

Физкультураның психологиялық денсаулыққа әсері

Физикалық белсенділік кезінде ағзада «бақыт гормондары» деп аталатын эндорфин, серотонин, дофамин бөлінеді. Бұл гормондар адамның көңіл-күйін көтеріп, мазасыздықты азайтады.

Физкультураның негізгі психологиялық пайдасы:

- 1) Стресс деңгейін төмендетеді
- 2) Депрессия симптомдарын азайтады
- 3) Өзіне деген сенімділікті арттырады
- 4) Ұйқы сапасын жақсартады
- 5) Ашулануды, ішкі кернеуді жояды
- 6) Ойды жинақтауға көмектеседі

Дене қимылы арқылы адам өзінің эмоцияларын сыртқа шығарады, ішкі қысымнан арылады.

Стресті азайтатын тиімді жаттығу түрлері

Төмендегі физикалық белсенділік түрлері стреске қарсы өте пайдалы:

1. Жүгіру және жылдам жүру

Таза ауада 20–30 минут жүгіру немесе серуендеу – ойды тазартып, жүйке жүйесін тыныштандырады.

2. Йога және тыныс алу жаттығулары

Йога дене мен ой тепе-теңдігін сақтауға көмектеседі. Терең тыныс алу ағзаға оттегіні көбірек жеткізіп, күйзелісті азайтады.

3. Стретчинг (созылу жаттығулары)

Бұлшықеттерді босатып, денедегі кернеуді азайтады.

4. Би және жеңіл аэробика

Музыкамен қозғалу адамның эмоционалдық күйін жақсартып, энергия арттырады.

5. Күш жаттығулары

Физикалық күшті арттыру арқылы адам өзінің психологиялық мықтылығын да сезінеді.

Күнделікті өмірде физкультураны қалай енгізуге болады?

Көп адам “уақытым жоқ” деп сылтау айтады. Алайда физикалық белсенділік үшін көп уақыт қажет емес. Күнделікті өмірге мына тәсілдер арқылы енгізуге болады:

- Таңертең 10–15 минуттық жеңіл жаттығу жасау
- Лифттің орнына баспалдақпен көтерілу
- Көлікпен емес, жаяу жүру
- Үйде отырып созылу және тыныс алу жаттығуларын орындау

- Демалыс күндері таза ауада белсенді демалу

Ең маңыздысы – тұрақтылық.

Қазіргі жастар және стресс мәселесі

Қазіргі жастар әлеуметтік желілер мен оқу/жұмыс жүктемесінің әсерінен жиі күйзеліске түседі. Бұл өз кезегінде олардың өзін бағалауына, мотивациясына және болашақ жоспарларына теріс ықпал етеді.

Стресті дұрыс басқару – сәтті өмірдің кепілі. Ал физкультура – бұл басқарудың ең табиғи және тиімді жолы.

ҚОРЫТЫНДЫ

Физикалық мәдениет – тек денені шынықтыру емес, ол адамның жан дүниесін де сауықтыратын маңызды құрал. Дұрыс ұйымдастырылған дене белсенділігі стрессті азайтып, психологиялық тұрақтылықты қалыптастырады, өмір сапасын арттырады.

Сондықтан әр адам өзінің күнделікті өмірінде физкультураға кем дегенде 20–30 минут уақыт бөлуді әдетке айналдыруы қажет. Бұл — денсаулықтың, тыныштықтың және табыстың негізі.

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

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