

СТУДЕНТТЕРДІҢ ОТЫРЫҚШЫ ӨМІР САЛТЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ**Жексенов Нурсултан Айдосович**

студент, Әбілқас Сағынов атындағы Қарағанды техникалық университеті, Қазақстан, қ.
Қарағанды

Куатова Гульдана Алайдаровна

научный руководитель, ғылыми жетекші, Әбілқас Сағынов атындағы Қарағанды техникалық университеті, Қазақстан, қ. Қарағанды

Қазіргі заманда студенттердің өмір салты айтарлықтай өзгерді. Отырықшы өмір салты – бұл оқу, жұмыс және демалыс уақытында белсенді емес жағдайда ұзақ отыруға байланысты сипатталады. Бұл үлгінің денсаулыққа әсері терең зерттеуді қажет етеді, себебі ол түрлі аурулар мен денсаулық мәселелеріне алып келуі мүмкін. Отырықшылықтың таралуы қала өмірінің қарқыны мен технологияның дамуына да тікелей байланысты. Студенттер үшін бұл өмір салты бір жағынан оқу мен жұмыс тиімділігін арттырса да, денсаулыққа зиянды әсерлері мол. Зерттеулер көрсеткендей, ұзақ уақыт бойы отыру семіздік, жүрек-қан тамырлары аурулары, арқа және мойын ауырсынулары сияқты мәселелердің пайда болу мүмкіндігін арттырады. Сонымен қатар, отырықшылық физикалық белсенділіктің төмендеуіне, бұлшық ет тонусының әлсіреуіне және жалпы дене күшінің азаюына әкеледі. Осындай салдарлар студенттердің өмір сүру сапасына кері әсер етеді, өйткені олар физикалық белсенділікке уақыт табу қиындықтарына тап болады. Мысалы, студенттердің көпшілігі бос уақытын кітап оқуға, компьютер алдында отыруға немесе мобильді құрылғылар арқылы әлеуметтік желілерде уақыт өткізуге арнайды, бұл да олардың денсаулығына теріс әсерін тигізеді. Отырықшылық тек физикалық ғана емес, психологиялық денсаулыққа да теріс ықпал етеді.

Студенттердің отырықшы өмір салтының негізгі себептерінің бірі – білім беру үдерісі. Лекцияларда ұзақ уақыт бойы отыру, үй тапсырмалары мен зерттеу жұмыстарына көп уақыт бөлуі студенттердің физикалық белсенділігін шектейді. Сонымен қатар, компьютерлер мен мобильді құрылғыларды қолдану оқу және бос уақытты өткізу үшін негізгі құралға айналды, бұл да отырықшылықты күшейтеді. Онлайн оқыту жүйелерінің дамуы да студенттердің қозғалыссыз қалуына ықпал етеді. Бұл жағдай студенттердің күнделікті өмірінде дене белсенділігіне уақыт табудың қиындығын тудырады. 2022 жылғы мәліметтерге сәйкес, университет студенттерінің 60%-дан астамы күн сайын 6 сағаттан көп уақытын отыруға жұмсайды. Мұндай өмір салты уақыт өте келе денсаулыққа теріс әсер етуі мүмкін. Сонымен қатар, әлеуметтік желілер мен видео ойындар сияқты бос уақыт өткізу түрлері де отырықшылықты арттырады. Статистикаға сүйенсек, студенттердің 40%-ы бос уақытында күніне кемінде 3 сағатты видео ойындар немесе әлеуметтік желілерде өткізеді. Бұл да олардың физикалық белсенділігін шектейді. Заманауи технологиялардың дамуы білім беру мен бос уақытты өткізу үрдісін жеңілдеткенімен, дене қозғалысының азаюына себеп болды. Мысалы, студенттердің көпшілігі оқу материалдарын электронды түрде оқиды, бұл да ұзақ уақыт бойы отыруға мәжбүрлейді.

Отырықшы өмір салтының денсаулыққа теріс әсерлері көп. Ең алдымен, ол семіздік пен артық салмақтың пайда болуына себеп болуы мүмкін. Физикалық белсенділіктің төмендігі калорияны жағуға мүмкіндік бермейді, бұл дене салмағының артуына алып келеді. Сондай-ақ, отырықшы өмір салты жүрек-қан тамырлары ауруларының даму қаупін арттырады. Ұзақ уақыт бойы қозғалыссыз отыру қан айналымын нашарлатады, бұл жүрек ауруларының пайда болуына әсер етеді. Сонымен қатар, омыртқа және бұлшық ет ауруларының пайда болуына себеп болуы мүмкін. Ұзақ уақыт бойы дұрыс отырмау арқадағы және мойындағы ауырсынуды

тудырады. Метаболизмнің баяулауына байланысты инсулиннің деңгейі де төмендеуі мүмкін, бұл қант диабеті қаупін арттырады.

Отырықшы өмір салтының психологиялық әсерлері де маңызды. Бұл өмір салты стресстің, депрессияның және ұйқының бұзылуының деңгейін арттырады. Физикалық белсенділіктің төмендігі эндорфиндердің деңгейін төмендетеді, бұл көңіл-күйдің нашарлауына әкелуі мүмкін. Сонымен қатар, оқу жүктемесі мен отырықшы өмір салтының қосарлануы психикалық денсаулыққа қосымша салмақ түсіреді. Әлеуметтік оқшаулану және экран алдында ұзақ уақыт өткізу де психикалық денсаулыққа теріс әсер етеді. Бұл жағдай студенттердің өз-өзіне сенімділігін төмендетіп, ұзақ мерзімді психологиялық проблемаларға әкелуі мүмкін.

Дұрыс тамақтану да отырықшы өмір салтының теріс әсерін азайтуға көмектеседі. Фастфуд және қантты тағамдардан аулақ болу, көкөністер мен жемістерді көбірек тұтыну қажет. Су ішуді ұмытпау және тәтті сусындарды шектеу де маңызды. Студенттердің күнделікті диетасында протеин, май және көмірсулардың дұрыс теңгерімі болуы тиіс. Сонымен қатар, тағамды дұрыс уақытында тұтыну да маңызды. Тамақтану режимін сақтау метаболизмді реттеуге көмектеседі.

Ұйқының жеткілікті болуы да маңызды фактор. Күнделікті 7-8 сағат ұйықтау керек. Ұйқы режимін сақтап, күнделікті бір уақытта ұйықтап, бір уақытта оянуға тырысу қажет. Ұйқының сапасын жақсарту үшін экран уақытын ұйқы алдында шектеу ұсынылады. Ұйқының сапасы студенттердің физикалық және психологиялық денсаулығына тікелей әсер етеді. Жақсы ұйқы оқу өнімділігін арттырып, жалпы өмір сапасын жақсартады.

Студенттердің отырықшы өмір салтының денсаулыққа әсері – күрделі және маңызды мәселе. Бұл өмір салтының теріс әсерлерін азайту үшін студенттерге физикалық белсенділікті арттыру, дұрыс тамақтану және стресс деңгейін төмендету бойынша шаралар қабылдау қажет. Студенттердің денсаулығын сақтау үшін олардың өмір салтына назар аудару және тиісті қолдау көрсету маңызды. Денсаулықты сақтау тек жеке адамның ғана емес, бүкіл қоғамның міндеті болып табылады. Сондықтан, білім беру мекемелері, денсаулық сақтау ұйымдары және үкімет студенттердің отырықшы өмір салтының теріс әсерлерін азайту үшін бірге жұмыс жасауы керек.

Қорыта айтқанда, отырықшы өмір салтының теріс әсерлерін азайту үшін кешенді тәсіл қажет. Студенттердің физикалық белсенділігін арттыру, дұрыс тамақтану, ұйқы режимін сақтау және стресс деңгейін төмендету бойынша шаралар қабылдау маңызды. Бұл тек студенттердің ғана емес, бүкіл қоғамның денсаулығы мен өмір сапасын жақсартуға ықпал етеді. Осы мақсатта, барлық мүдделі тараптардың бірлескен әрекеті қажет.

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Аленов, А. (2022). Жастардың денсаулығына қатысты заманауи мәселелер. Алматы: Денсаулық сақтау министрлігі баспасы.
2. Бейсенов, Б. (2021). Отырықшы өмір салтының әсері: Денсаулық және профилактика. Қарағанды: Жастар және Денсаулық институты.
3. Сәлімбекова, С. ф(2023). Цифрландыру және оның жастар денсаулығына ықпалы. Астана: Ұлттық зерттеу орталығы.
4. Мұханова, М. (2022). Университет студенттерінің өмір салты: Физикалық белсенділік және денсаулық. Өскемен: Спорт және дене шынықтыру ғылыми журналы.
5. Тұрсын, Т. (2023). Қазақ жастарының денсаулығы: Мәселелер мен шешімдер. Шымкент: Әлеуметтік зерттеулер институты.