

ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ НАШАРЛАУ СЕБЕБІ ЖӘНЕ ОНЫҢ ШЕШУ ЖОЛДАРЫ

Райхан Диана Ержанатқызы

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

Денсаулық адам өмірінің ең маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Ол адамның күнделікті белсенділігін, жұмыс өнімділігін, өмір сапасын анықтайды. Бірақ қазіргі қоғамда денсаулықтың нашарлауы жиі кездесетін құбылысқа айналды. Бұған себеп болған көптеген факторлар бар, олардың ішінде дұрыс тамақтанбау, физикалық белсенділіктің жеткіліксіздігі, стресстік жағдайлар мен ұйқының бұзылуы бірінші орында тұр. Бұл проблемалар денсаулықты айтарлықтай нашарлатып, түрлі ауруларға әкеліп соғуы мүмкін. Алайда, барлық осы мәселелерді шешудің ең тиімді жолдарының бірі – спорт. Спорттық әрекеттер мен физикалық белсенділік ағзаны нығайтып, денсаулықты сақтаудың кепілі болуы мүмкін. Бұл мақалада денсаулықтың нашарлау себептері мен шешу жолдары, әсіресе спорттың рөлі қарастырылады.

Қазіргі заманғы қоғамда адамдардың көпшілігі қозғалыссыз өмір салтын ұстануда. Мектепте, жұмыс орнында және үйде көп уақытты отырып өткізу ағзаның әлсіреуіне және түрлі аурулардың пайда болуына себеп болады. Бұл өмір салты, әсіресе кеңседе жұмыс істейтін адамдар үшін тән, өйткені олар ұзақ уақыт бойы компьютер алдында отырып, қозғалыссыз уақыт өткізеді. Қозғалыссыздық бұлшық еттердің әлсіреуіне, жүрек-қан тамырлары жүйесінің нашарлауына, қант диабетінің және артық салмақтың пайда болуына әкеледі. Сонымен қатар, қозғалыстың жетіспеушілігі жүрек ауруларына, қан қысымының жоғарылауына және депрессияға себеп болуы мүмкін.

Бүгінгі таңда заман талабына сай тамақтар калориясы жоғары және де тез дайындалатын фастфуд екені бәрімізге анық. Мұндай тағамдар денсаулыққа теріс әсерін тигізеді. Қантты сусындар мен тұзды тағамдар ағзаға қажетсіз калориялар мен зиянды майларды қосады, бұл салмақтың артуына және көптеген ауруларға (жүрек аурулары, қант диабеті, гипертония) алып келуі мүмкін. Дұрыс емес тамақтану жүйесі адамның денсаулығына ұзақ мерзімді теріс әсер етеді.

Стресс пен психологиялық күйзелістер қазіргі қоғамда кең таралған. Күнделікті өмірдегі қиындықтар мен жұмыстардың көптігі адамның психикалық жағдайына теріс әсер етеді. Психологиялық проблемалар жиі жүрек-қан тамырлары жүйесінің бұзылуына, ас қорыту жүйесінің мәселелеріне және иммунитеттің әлсіреуіне әкеліп соғады. Стресс деңгейінің жоғарылауы ұйқының бұзылуына, салмақтың артуына және жалпы өмір сапасының төмендеуіне себеп болады.

Ұйқы адамның денсаулығы мен психикалық жағдайына тікелей әсер етеді. Ұйқының жеткіліксіздігі ағзаның толыққанды қалпына келуіне кедергі жасайды, бұл дене күшінің таусылуына, жүйке жүйесінің шаршауына және иммунитеттің әлсіреуіне әкеледі. Сондай-ақ, ұйқының бұзылуы адамның көңіл-күйін, еңбек өнімділігін төмендетіп, депрессия мен стрессті күшейтуі мүмкін.

Спорт адамның денсаулығына үлкен пайдасын тигізеді. Физикалық белсенділік жүрек-қан

тамырлары жүйесін нығайтады, қан айналымын жақсартады, бұлшық еттерді күшейтеді және жалпы ағзаның жұмысын жақсартады. Тұрақты спортпен шұғылдану дене салмағын бақылауға, майлардың жануына көмектеседі, зат алмасуды жақсартады. Физикалық белсенділік сондай-ақ адамның энергиясын арттырып, күнделікті өмірде тиімді жұмыс істеуіне мүмкіндік береді. Сонымен қатар, спорт ауыр дене ауруларының алдын алады, бұл ағзаның картаю процесін баяулатады.

Спорттың психоэмоционалды жағдайға да оң әсері мол. Жаттығулар кезінде ағза қуаттандыратын эндорфиндер – “қуаныш гормондары” бөлінеді. Бұл заттар көңіл-күйді жақсартып, стрессті жеңуге көмектеседі. Спорт адамдардың депрессия мен мазасыздықтан арылуына ықпал етеді. Қозғалыс пен физикалық белсенділік сондай-ақ эмоционалдық тепе-теңдікті сақтап, адамның өзін-өзі бағалау деңгейін арттырады.

Тұрақты физикалық белсенділік ұйқының сапасын жақсартады. Спортпен айналысқаннан кейін ағза тез шаршап, тынығуға мұқтаж болады. Бұл ұйқының ұзақтығы мен тереңдігін арттырып, ағзаның қайта қалпына келуіне мүмкіндік береді. Жаттығу ұйқысыздықты жеңуге көмектеседі, сондай-ақ ұйқының тыныш және сапалы болуына жағдай жасайды.

Спорт иммундық жүйені нығайтады. Жаттығулар иммундық жүйенің тиімді жұмыс істеуін қамтамасыз етіп, ағзаны әртүрлі инфекцияларға қарсы тұра алатын етеді. Физикалық белсенділік ағзаның қорғаныш күштерін арттырады, бұл тұмау мен басқа да аурулардан қорғауға көмектеседі. Тұрақты спорт ағзаның күйзеліс жағдайларына төзімділігін арттырады.

Әр күн сайын физикалық белсенділікті өміріңізге енгізу өте маңызды. Бұл күнделікті таңертеңгілік жаттығулар, серуендер, жеңіл жүгіру немесе велоспорт болуы мүмкін. Қарапайым жаттығулар ағзаның күйін жақсартады, дене бұлшықеттерін нығайтады және жүрек-қан тамырлары жүйесінің жұмысын қалыпқа келтіреді.

Спорттық клубтар мен секцияларға қатысу тұрақтылық пен мотивацияның сақталуына көмектеседі. Белгілі бір спорт түріне қатысу немесе топтық жаттығуларға қосылу адамдарды денсаулықты жақсартуға ынталандырады. Бұл секциялар мен клубтар әлеуметтік орта қалыптастыруға мүмкіндік береді, бұл спортпен айналысуға қосымша ынталандыру болады.

Денсаулықты арттыруға бірден-бір көмегін тигізетін қарапайым спорт-жүгіру. Күнделікті жүгіру жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтып, тыныс алу жүйесін жақсартады. Сонымен қатар, бұлшық еттер мен буындарды дамытуға көмектеседі. Велоспорт та ерекше пайдалы спорт түрі болып табылады, ол жүрек жұмысына әсер етеді, майлармен күреседі, тыныс алу қабілетін жақсартады және ағзаны жалпы нығайтады.

Қорытындылай келе, денсаулықты сақтау мен нығайту үшін спорттың маңызы зор. Қазіргі қоғамдағы денсаулықтың нашарлауының негізгі себептері қозғалыстың аздығы, дұрыс тамақтанбау, психологиялық стресс және ұйқының бұзылуы сияқты факторлармен байланысты. Бұл мәселелерді шешудің ең тиімді жолы – физикалық белсенділікті арттыру, яғни спортпен айналысу. Спорт жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтып, дене салмағын қалыпқа келтіріп, психоэмоционалды жағдайды жақсартады, иммунитетті күшейтеді және ұйқының сапасын арттырады.

Осы себепті, спортты күнделікті өмірге енгізу және оны тұрақты түрде жүзеге асыру адам денсаулығының негізін қалаушы фактор болып табылады. Спорт адамның физикалық және психологиялық денсаулығын жақсартып, өмір сапасын арттыруға үлкен үлес қосады. Сондықтан, денсаулықты сақтау үшін әрқайсымыз спортты өмір салтына айналдырып, белсенді өмір сүргеніміз жөн.

Қолданылған әдебиеттер:

1. Глазырин, В. Г. (2017). Денсаулықты сақтау және нығайту негіздері. Алматы: Қазақ университеті.

2. Шарафутдинова, Р. Х. (2020). Спорттық медицина: теория және практика. Мәскеу: Медиа Пресс.
3. Айтбаев, Ш. С. (2015). Физикалық белсенділік және денсаулық. Алматы: Нұр-Пресс.
4. Каминская, И. А. (2019). Спорт және психология: физикалық жаттығулардың психоэмоционалды әсері. Санкт-Петербург: Питер.