

ҚИМЫЛ ҚОЗҒАЛЫСТЫҢ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ МАҢЫЗЫ

Қимыл қозғалыс жасау тірі ағза оның ішінде адамның өмірінде елеулі орын алатыны бәрімізге белгілі. Адам өмірінің барлық маңызды функциялары қимыл қозғалыс арқылы жұмыс атқарады. Мысалға ең қарапайым бірақ ең маңызды тамақтану процесі кезінде біздің жақ сүйектеріміз, бас пен мойын бұлшықеттері жұмыс атқарады.

Дені сау адамның күнделікті қимыл қозғалысы болу керек. Тіпті омыртқа сүйектерінде немесе қимыл қозғалысқа қатысатын бұлшықеттерінде ақауы бар адамдардың өзіне медицинада арнайы құрылғылармен немесе белгілі бір дәрежеде қимыл қозғалыс жасау міндеттеледі. Себебі қимыл қозғалыс денеде орындалатын көптеген процесстердің жұмыс жасауына ықпал етеді. Олар:

1. Жүрек қантамырлар жүйесінің нығаюына
2. Қимыл тірек аппаратының жұмыс жасауына
3. Қанайналымның жақсаруына
4. Тыныс алу жүйесіне
5. Адам сана психикасының қалыпты жұмыс жасауы;

Егер қимыл қозғалыс аз немесе мүлдем болмаса осы процесстердің бұзылуына әкеліп соғады. Бұл дегеніміз әрине адам денсаулығына кері әсерін тигізеді.

Қазіргі таңда қимыл қозғалыстың аз болуынан адамдардың көптеген ауруларға шалдығып жүргенін өзіміз көріп жүрміз. Қимылдың аз болуына себеп көп. Бір орында отырып жұмыс жасау, тек қана транспорт құралдарымен қатынау, уақыттың көп бөлігін теледидар немесе смартфон алдында телміріп отырып өткізу осының бәрі қимыл қозғалыстың азаюына әкеліп соғады. Салауатты өмір салтын ұстануға көп бет бұру керек. Ол дегеніміз дұрыс тамақтану және спортпен шұғылдану. Адам жасағысы келсе жол табады, жасағысы келмесе сылтау табатыны анық. Мысалға 8 сағат кеңседе жұмыс жасайтын адамдарды алсақ, таңертең ұйқыдан тұрғанда және жұмыс уақыты аралығында кішкене уақыт үзіліс жасап ең оңай тез жасалынатын қыздыру жаттығуларын жасаса соның өзі үлкен оң эффект береді. Қимылдамаған ағзада профилактика да дұрыс жүрмейді. Соның кесірінен асқазан ішек жолдарында түрлі аурулар пайда болады. Қарап тұрсақ, күніне 30 минут уақытымызды бөлмейтін жаттығулардың арқасында қаншама аурудан сақтанады екенбіз...

Өз практикадан мысал келтірсем. Күнделікті таңертең тұрып жаттығу жасаймын деп айт алмаймын. Алайда ары бері жүрісім көп. Мен сол көп жүргеннен шаршамаймын, керісінше қимылым аз болған күндері денемді ала алмай, басым ауырып өзімді жайсыз сезінемін. Қимылым көп болған күні тамаққа да тәбетім жақсы болып, ұйқым

79

тынышталады. Және мектеп кезінде таңертең 8 де сабаққа барғанда сабақ басталмастан 10 минут алдын мектеп жаттығуларын жасатқызатын. Сол жаттығулардан кейін шынымен де сабаққа кіргенде ерекше күш қуат пайда болатын. Адам психикасына әсер ететін позитивті ойлардың өзі осыдан пайда болады. Қазіргі уақытта университет қабырғасында дене тәрбиесі сабағынан соң сабаққа барғанда да сондай сезімде боламын.