

#### **Раздел 4. «Экономика. Общеобразовательные, социально-гуманитарные и фундаментальные дисциплины»**

FTAMP 77.03.05  
ЭОЖ: 613.7

DOI [10.53002/048](https://doi.org/10.53002/048)

Р.К Колесникова, А.Л. Мосунов, А.Т. Бахтеев

*Қарағанды индустриялық университеті, Теміртау, Қазақстан  
(E-mail: r.kolesnikova@tntu.edu.kz, a.mosunov@tntu.edu.kz)*

##### **Студенттердің денсаулығын сақтау үшін қозғалыс белсенділігінің маңызы**

Бұл мақалада студенттердің қозғалыс белсенділігі мәселесі жан-жақты қарастырылады. Қазіргі таңда жастар арасында қозғалыс белсенділігінің төмендеуі жиілеп, бұл олардың физикалық және психикалық денсаулығына кері әсерін тигізуде. Авторлар қозғалыс белсенділігінің адам ағзасына тікелей әсер ететін негізгі факторларын талдай отырып, оның иммундық жүйені күшейтіп, оқу үлгерімін жақсартатынын, көңіл күй мен жалпы өмір сапасын арттыратынын атап өтеді. Сонымен қатар, қозғалыс белсенділігінің жеткіліксіздігі семіздік, жүрек-қан тамырлары аурулары және тірек-қимыл жүйесінің бұзылуы сынды қауіптерге әкелуі мүмкін екені ескеріледі. Мақалада студенттер арасындағы қозғалыс белсенділігін арттыру жолдары мен дене шынықтыру сабақтарының маңыздылығы дәлелденеді. Сондай-ақ, салауатты өмір салтын ұстануға, физикалық белсенділікке баулуға бағытталған ұсыныстар мен профилактикалық шаралар ұсынылады.

*Түйінді сөздер:* қозғалыс белсенділігі, денсаулық, студенттер, физикалық тәрбие, салауатты өмір салты, дене шынықтыру, ағзаның қызметі, аурулардың алдын алу, оқу үлгерімі.

##### *Кіріспе*

Қозғалыс белсенділігінің маңыздылығы студенттер мен адамдарға оң әсерін көрсетеді. Көптеген адамдар айтқандай, Адамның жақсы физикалық дайындығы өзіне деген сенімділікті қамтамасыз етеді. Өмір бойы қозғалу және қозғалыс белсенділігімен айналысу қажеттілігі туралы айтатын «қозғалыс өмірі» деген мақал бар.

Қозғалыс белсенділігі - бұл энергия шығынын қажет ететін дене бөліктерінің ерікті қозғалыстарының жиынтығы. Бұл қазіргі адам өмірінің қажетті бөлігі.

##### *Негізгі бөлім*

Қазіргі уақытта адамдар отырықшы және сирек далаға шығады. Мұның себебі халықты цифрландыруды дамытуға қызмет етеді, яғни барлығы дерлік интернетке қол жеткізе алады және сол жерден барлық қажетті игіліктерді алады. Егер ескі күндер сіз қалаған нәрсені алу үшін бір жерге баруы керек болса, енді сізге қажет нәрсенің бәрі интернетте. Осы жерден төмен өмірлік белсенділікпен байланысты көптеген аурулар мен ауытқулар пайда болады. Әрине, бұл мәселенің шешімдері бар. Қазіргі әлемде қозғалыс белсенділігін арттыру үшін жастарды спортпен шұғылдануға ынталандыратын спорттық үйірмелер құрылады, футбол, баскетбол, волейбол, тіпті теннис сияқты түрлі спорттық ойындар ұйымдастырылады, егер, әрине, ойнауға қолайлы алаң мен орын болса. Сондай-ақ, қала орталығында, саябақта, аулада бұлшық еттерді жүктеуге арналған тренажерлер құрылады, онда әрбір өтіп бара жатқан адам спортпен шұғылданып, салауатты өмір салтын ұстана алады. Сондай-ақ, адамдарды спортпен шұғылдануға шақыратын түрлі спорттық іс-шаралар өткізілетін стадиондар бар. Мұндай спорттық іс-шаралар стадион саясатына байланысты жиі өткізілмейді, бірақ кейде спорттық ойындардың әр түрлі турнирлері құрылады, олар кез-келген адам қатыса алады және жарысты тамашалай алады. Жоғарыда аталған шешімдердің арқасында спорт біздің қазіргі өмірімізде маңызды уақыт болып қала береді.

#### **Раздел 4. «Экономика. Общеобразовательные, социально-гуманитарные и фундаментальные дисциплины»**

Көптеген адамдар қозғалыс белсенділігі адамның физикалық және психикалық денсаулығына оң әсер етеді дейді. Қозғалыс белсенділігінің адам денсаулығына негізгі әсерін көрсетейік. Қозғалыс белсенділігі әсер етеді:

– Жүрек-тамыр жүйесіне-жүрек бұлшықетін күшейтеді, қан қысымын төмендетеді, қан айналымын жақсартады, холестерин деңгейін төмендетеді.

– Семіздікке-аз физикалық белсенділікпен семіздік дамиды, бұл орташа өмір сүру ұзақтығына теріс әсер етеді.

– Психикада - физикалық белсенділік стрессті азайтады, психикалық бұзылулардың даму қаупі азаяды және өзін-өзі бағалау негізінен артады.

Студенттер оқуға көп уақыт жұмсайды және оқу кезінде олар отырықшы өмір салтын ұстанады, бұл денсаулыққа кері әсер етеді.

Оқу барысында әр студент болашақ қызметі үшін профиль бойынша үлкен көлемдегі білімді игеруі керек. Олар сабақ береді рефераттар жасайды, мұғалімдерді тыңдайды және олардың миы оқу процесіне көбірек шоғырланған, осылайша тұрақты психикалық жүктеме сатысында болады. Университетке мектептен келген 1 курс студенттері оқу орнының жаңа ережелеріне аса бейімделмей өте қиын. Бірінші курс студенттерінің оқуы оларға қиынырақ, оларға үйренуге болатын көптеген нәрселер ашылады, мысалы, сабақтың орнына ерлі-зайыптыларға бару. Біз басқа бағалау жүйесіне, жаңа сыныптастар мен оқытушыларға, мектепке қарағанда басқа жүктемеге үйренуіміз керек. Көптеген студенттер үшін бұл стресске айналады.

Студенттер қозғалыс олардың денесі үшін қауіпсіздік қажеттілігі сияқты физиологиялық қажеттілік екенін түсінуі керек. Егде жастағы денсаулықтың көптеген проблемалары жас кезінде денсаулыққа тиісті көңіл бөлінбеуімен байланысты. Сондықтан Студенттер мотор белсенділігіне аз уақыт бөлу денсаулықтың ауыр бұзылуына әкелуі мүмкін екенін түсінуі керек.

Сондықтан жоғары оқу орындарының көпшілігінде пән бірінші курс студенттерінің қозғалыс белсенділігін арттыру үшін дене шынықтыру ретінде қолданылады. Жоғары оқу орындарының білім алушылары міндетті түрде дене шынықтыру сабақтарына қатысуы тиіс. Оларға мотор белсенділігінің жетіспеушілігі өтеледі, өйткені сабақтарда студенттер жақсы жылынып, ақыл-ой жүктемесінен аздап алшақтайды. Мұның бәрі ептілік, жылдамдық, бұлшықет күші, төзімділік, икемділік сияқты моторлық қасиеттерді дамытуға көмектеседі. Ойындар мен жылыну оқушыларға ақыл-ой жүктемесінен кейін демалуға мүмкіндік беретінін ұмытпаңыз, осылайша шаршауды болдырмаңыз және эмоционалды шиеленісті жеңілдетіңіз. Яғни, дене шынықтырудың арқасында мотор белсенділігі дами бастайды, ал денсаулық күшейе бастайды.

Біз мотор белсенділігінің адам денсаулығына пайдасы туралы талдадық, енді біз зиян туралы тақырыпты талдаймыз. Әрине, қозғалыс белсенділігі қазіргі адам үшін маңызды, бірақ шамадан тыс жүктеме немесе дұрыс емес жаттығулар зиян келтіруі мүмкін. Міне, мотор белсенділігі денсаулыққа кері әсер етуі мүмкін бірнеше мысалдар:

– Шамадан тыс физикалық белсенділік. Тиісті демалусыз үнемі қарқынды жаттығулар шамадан тыс жүктемеге әкелуі мүмкін, бұл бұлшықеттер мен байламдардың созылуы, сынуы және микротраума сияқты жарақат алу қаупін арттырады.

– Дұрыс емес жаттығу техникасы. Дұрыс емес техникамен жаттығулар жасау буындарға, омыртқаға, бұлшықеттерге және дененің басқа бөліктеріне зақым келтіруі мүмкін.

– Әртүрліліктің болмауы. Бір спорт түріндегі немесе жаттығудағы қайталанатын қозғалыстар» монотонды « деп аталатын жарақаттарды тудыруы мүмкін. Мысалы, кәсіпқой жүгірушілерде бірдей бұлшықеттер мен буындардың тұрақты кернеуіне байланысты тізе немесе аяқ жарақаттары жиі кездеседі.

– Психологиялық мәселелер. Шамадан тыс физикалық белсенділік кейде жаттығуларға тәуелділік (орторексия) немесе денеге шамадан тыс бекіту сияқты психологиялық бұзылулардың дамуына әкеледі. Бұдан басқа, мінсіз денені алу үшін бұлшықет массасының өсуін тездететін, тәуелділікке әкелетін әртүрлі заттарды қолданатын адамдар бар.

– Жаттығу кезінде ауырсыну. Бұлшықеттер келесі күні ауырады, бұл сүт қышқылының жиналуының салдары. Бірақ жаттығу кезінде ғана пайда болатын ауырсыну оның пайдасы болмайды

#### **Раздел 4. «Экономика. Общеобразовательные, социально-гуманитарные и фундаментальные дисциплины»**

деп болжайды. Мүмкін, орындау техникасы бұзылған немесе тым көп жүктеме тандалған және жаттықтырушымен кеңесу керек немесе дәрігермен себебін іздеу керек;

– Жүрек аймағындағы ыңғайсыздық. Егер бұрын ешқандай проблемалар болмаса, жүрек-қан тамырлары аурулары жоқ және кенеттен ауырсыну пайда бола бастады – бұл кідіртуге себеп;

– Көру қабілетінің бұзылуы. Бұл ауыр салмақпен және ауыр физикалық белсенділікпен жұмыс істеуге байланысты болуы мүмкін. Көзішілік қысым көтеріледі, бұл көру проблемаларына әкеледі;

– Қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру үшін денсаулыққа қауіп төндірмейтін бірнеше факторларды сақтау маңызды. Міне, жас денені сақтауға арналған бірнеше ұсыныстар:

– Белсенділіктің дұрыс түрін таңдау. Жаяу жүру-жаттығудың ең қолжетімді және қауіпсіз түрлерінің бірі. Күніне 30-60 минут белсенді серуендеу ұсынылады. Велосипедпен жүру, жүзу немесе жеңіл жүгіру - белсенді әрекеттерді қалайтындар үшін тамаша нұсқа. Икемділік пен созылу жаттығулары буындардың қозғалғыштығын сақтауға және жарақаттанудың алдын алуға көмектеседі. Тек артық емес.

– Дұрыс демалу және қалпына келтіру. Жаттығулар арасында демалуға уақыт бөлу маңызды, әсіресе егер сіз күш жаттығуларымен айналыссаңыз. Денені қалпына келтіруде тұрақты ұйқы мен дұрыс тамақтану да маңызды рөл атқарады.

– Әр түрлі жаттығулар. Дененің бірдей аймақтарын шамадан тыс жүктемеу үшін жаттығуларыңызды әртүрлі бұлшықет топтарына қосыңыз. Әр түрлі әрекеттерді ауыстырып көріңіз: кардио, күш жаттығулары және икемділік жаттығулары.

– Дұрыс техника және жылыту. Бұлшықеттер мен буындарды жүктемеге дайындау үшін жаттығуды әрдайым жылындан бастаңыз және шиеленісті жеңілдету үшін жұмсақ созылуды аяқтаңыз. Жарақат алу қаупін азайту және шамадан тыс жүктемеден аулақ болу үшін дұрыс жаттығу техникасын орындаңыз.

#### *Қорытынды*

Денсаулықты сақтау үшін белсенділік пен демалу арасындағы шараны табу, жаттығулардың дұрыс техникасын қадағалау және денеңіздің сигналдарын тыңдау маңызды. Қозғалыс белсенділігі дегеніміз не және ол студенттердің денсаулығына қалай әсер ететінін білу маңызды. Егер бұл дененің әртүрлі жарақаттарына әкеліп соқтырса, оны емдеу мүмкін болмайтын болса, идеалды нәтижеге жетудің қажеті жоқ. Белсенділіктің бар екенін жоққа шығарудың қажеті жоқ, өйткені біз көп отырамыз, тіпті қалада қарапайым серуендеу ешкімге зиян тигізбейді. Сіздің денеңізді білу маңызды, ол қанша жүктемеге төтеп бере алады және егер сіз денеңізді жақсартқыңыз келсе, асықпағаныңыз жөн және өз сезіміңіз бойынша жаттығулар жасаған дұрыс.

#### *Әдебиеттер тізімі*

1. Физикалық белсенділік пен адам денсаулығының байланысы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1717517182>

2. Студенттердің қозғалыс белсенділігінің маңыздылығы [Электронный ресурс] // Научный альманах. – 2022. – №6. – Режим доступа: <https://na-journal.ru/6-2022-pedagogika/3954-vazhnost-dvigatelnoi-aktivnosti-dlya-studentov>

3. Қандай жағдайларда спорт денсаулыққа зиян тигізеді [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nordski.ru/blog/v-kakih-situatsiyah-sport-vredit-zdorovyu/>

Р.К Колесникова, А.Л.Мосунов, А.Т. Бахтеев

#### **Значение двигательной активности для сохранения здоровья студентов**

В статье всесторонне рассматривается вопрос двигательной активности студентов. В настоящее время снижение уровня физической активности среди молодежи становится все

#### **Раздел 4. «Экономика. Общеобразовательные, социально-гуманитарные и фундаментальные дисциплины»**

более частым явлением, что негативно сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье. Авторы анализируют ключевые факторы влияния двигательной активности на организм человека, подчеркивая её роль в укреплении иммунной системы, улучшении успеваемости, настроения и общего качества жизни. Также отмечается, что недостаточная физическая активность может привести к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям и нарушениям опорно-двигательного аппарата. В статье обоснована необходимость повышения уровня двигательной активности среди студентов и доказана значимость занятий физической культурой. Приводятся рекомендации по формированию здорового образа жизни и профилактике заболеваний через регулярную физическую активность.

*Ключевые слова:* двигательная активность, здоровье, студенты, физическое воспитание, здоровый образ жизни, физкультура, функции организма, профилактика заболеваний, успеваемость.

R.K. Kolesnikova, A.L. Mosunov, A.T. Bakhteev

#### **The importance of physical activity for maintaining student health**

This article provides a comprehensive analysis of the issue of physical activity among students. Currently, the decline in physical activity among young people is becoming increasingly common, negatively affecting both physical and mental health. The authors examine the key factors through which physical activity influences the human body, emphasizing its role in strengthening the immune system, improving academic performance, mood, and overall quality of life. It is also noted that insufficient physical activity may lead to obesity, cardiovascular diseases, and musculoskeletal disorders. The article substantiates the importance of increasing physical activity among students and proves the relevance of physical education. Recommendations are offered to promote a healthy lifestyle and prevent diseases through regular physical activity.

*Keywords:* physical activity, health, students, physical education, healthy lifestyle, fitness, body functions, disease prevention, academic performance.

#### References

1. Fizikalyq belsendilik pen adam densaylygynyn baılanysy [Elektronnyi resurs]. – Rezhim dostupa: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1717517182>
2. Studentterdiń qozǵalys belsendiliginin mańyzdylyǵy [Elektronnyi resurs] // Nauchnyi al'manakh. – 2022. – № 6. – Rezhim dostupa: <https://na-journal.ru/6-2022-pedagogika/3954-vazhnost-dvigatelnoi-aktivnosti-dlya-studentov>
3. Qandai zhaǵdailarda sport densawlyqqa zıan tigizedi [Elektronnyi resurs]. – Rezhim dostupa: <https://nordski.ru/blog/v-kakih-situatsiyah-sport-vredit-zdorovyu/>