**Спорт пен дене тәрбиесінің салауатты өмір салтына әсері**

Үнемі дене шынықтыру және дене шынықтыру салауатты өмір салты үшін дұрыс тамақтану сияқты маңызды. Олар денсаулықты қолдайды, аурулардан қорғайды және көптеген дәлелдермен қартаю процесін бәсеңдетеді. Дене тәрбиесі кез-келген жаста пайдалы, өйткені күнделікті күнделікті белсенділік сирек жеткілікті физикалық белсенділікті қамтамасыз етеді.

Дене тәрбиесі адам ағзасына әсер етудің екі түріне ие: жалпы және арнайы. Дене тәрбиесінің жалпы әсері бұлшықет белсенділігінің ұзақтығы мен қарқындылығына тікелей пропорционал болатын энергияны тұтыну болып табылады, бұл энергияны тұтынудағы тапшылықтың орнын толтыруға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, ағзаның қолайсыз экологиялық факторларға төзімділігін арттыру қажет. Иммунитетті нығайту нәтижесінде салқындыққа қарсы тұру күшейтіледі, бұл көбінесе салауатты өмір салтын жүргізуге мүмкіндік береді.

Дене тәрбиесінің ерекше әсері жүрек-тамыр жүйесінің функционалды мүмкіндіктерінің жоғарылауымен байланысты. Ол жүрек қызметін оңтайландырудан және жүректің төменгі оттегіне деген сұранысты қалыптастырудан тұрады. Жеткілікті дене шынықтыру және дене тәрбиесі дененің әртүрлі функцияларындағы жасқа байланысты өзгерістерді айтарлықтай тоқтатады. Кез-келген жаста, дене тәрбиесінің көмегімен сіз төзімділіктің мүмкіндіктері мен деңгейін - дененің биологиялық жасының және оның өміршеңдігінің көрсеткіштерін арттыра аласыз.

Осылайша, дене тәрбиесінің емдік әсері ең алдымен ағзаның оттегін сіңіру қабілетін жоғарылатумен, жалпы төзімділік деңгейімен және физикалық көрсеткіштерімен байланысты. Дене жаттығуларының жоғарылауы жүрек-қан тамырлары ауруларының қауіп факторларына қатысты алдын-алу әсерімен қатар жүреді: дене салмағының төмендеуі және майдың массасы, қандағы холестерин, қан қысымының төмендеуі, жүрек соғу жылдамдығы және т.б.

Сонымен қатар, тұрақты дене тәрбиесі физиологиялық функциялардағы жасқа байланысты өзгерістердің дамуын, сондай-ақ әртүрлі органдар мен жүйелердегі дегенеративті өзгерістердің дамуын айтарлықтай баяулатуы мүмкін. Осыған байланысты тірек-қимыл жүйесі де ерекшелік емес. Дене тәрбиесі тірек-қимыл аппаратының барлық бөліктеріне жағымды әсер етеді, жас пен физикалық белсенділікке байланысты өзгерістердің дамуына жол бермейді. Сүйек тіндерінің минералдануы және организмдегі кальций мөлшері артады, бұл остеопороздың дамуына жол бермейді. Лимфаның артикулярлы шеміршек пен омыртқааралық дискілерге ағыны артады, бұл артроз және остеохондроздың алдын-алудың жақсы әдісі болып табылады.

Көбісі дене тәрбиесімен айналыспайды, өйткені олар өте бос және физикалық дайын емес деп санайды. Мұның бір себебі - дене шынықтыру пайдалы болуы үшін жаттығулар қарқынды болуы керек және оларды күніне кемінде жарты сағаттан кешіктірмей жасау керек деген пікір басым. Мамандар 30 минут бойы үздіксіз физикалық жаттығулар жасаудың қажеті жоқ деп санайды. Сабақты кішкене бөліктерге бөлуге болады: мысалы, таңертең сіз аялдамаға тез барасыз, күндіз 10 минут, кешке 15 минут жүресіз. Егер күніне 30 минут орташа физикалық белсенділік жиналса - бұл күнделікті болғаны жөн - сіз өз денсаулығыңызды күшейтесіз. Төтенше жағдайларда сіз таңертең және кешке үйде 15 минут тренажерларда жұмыс жасай аласыз.