**Қимыл-қозғалыс белсенділігі және оның денсаулыққа әсері**

Қазіргі заманда қимыл-қозғалыс белсенділігі адам денсаулығының негізгі көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Белсенді өмір салты – түрлі аурулардың алдын алу мен денсаулықты жақсартудың ең тиімді жолдарының бірі.

**Қимыл-қозғалыс белсенділігінің маңызы**

1. **Жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайту**  
   Тұрақты физикалық белсенділік жүрек бұлшықетін күшейтіп, қан айналымын жақсартады. Бұл гипертония, инфаркт және инсульт сияқты аурулардың алдын алуға көмектеседі.
2. **Зат алмасу процесін жақсарту**  
   Қозғалыс барысында ағзадағы зат алмасу жылдамдайды, бұл артық салмақтың алдын алуға және дұрыс дене массасын сақтауға ықпал етеді.
3. **Бұлшықет пен сүйек жүйесінің дамуы**  
   Белсенді қимыл-қозғалыс бұлшықеттерді нығайтып, сүйек құрылымын күшейтеді. Бұл әсіресе өсіп келе жатқан балалар мен жасөспірімдер үшін өте маңызды.
4. **Психикалық денсаулыққа оң әсері**  
   Физикалық белсенділік эндорфин (қуаныш гормоны) деңгейін арттырып, күйзеліс пен депрессияны азайтады. Сонымен қатар, дене жаттығулары адамның ұйқы сапасын жақсартып, сергек болуына көмектеседі.
5. **Иммундық жүйені күшейту**  
   Белсенді қозғалыс ағзадағы қан айналымын жақсартып, иммундық жүйені нығайтады. Бұл түрлі жұқпалы ауруларға қарсы тұру қабілетін арттырады.
6. **Жалпы өмір сүру сапасын арттыру**  
   Қозғалыс белсенділігі жоғары адамдар ұзақ әрі сапалы өмір сүреді. Олар күнделікті жұмыстарды оңай орындайды, денсаулығына байланысты қиындықтарға сирек ұшырайды.

**Қорытынды**

Қимыл-қозғалыс белсенділігі – салауатты өмір салтының негізі. Ол жүрек-қан тамырлары жүйесін нығайтып, бұлшықеттер мен сүйектердің дамуына ықпал етеді, психикалық және физикалық денсаулықты жақсартады. Сондықтан күнделікті өмірде белсенді қозғалысқа көңіл бөліп, тұрақты түрде дене жаттығуларымен айналысу қажет.