

Sport, sagdyn durmuş ýörelgesiniň aýrylmaz bölegi bolup, bedeniň fiziki ýagdaýyny gowulandyrýar we ruhy saglyk üçin hem uly peýda getirýär. Adamyň gündelik maşklary bilen meşgullanyp, sagdyn durmuş ýörelgesini alyp barmagy diňe bir beden saglygyny däl, eýsem durmuş hilini hem ýokarlandyrýar.

Ilkinji nobatda, yzygiderli fiziki maşklar immunitet ulgamyny güýçlendirmekde möhüm orun tutýar. Sport bilen meşgullanan adamlar dürli kesellere garşy has durnukly bolup, gan basyşy we süýji keseli ýaly hroniki keselleriň önüni alýarlar. Mundan başga-da, sport bedeniň umumy berkligini artdyrýar we energiýa derejesini ýokarlandyrýar.

Sport diňe bir bedene däl, eýsem ruhy saglyga-da peýdalydyr. Maşk geçiren wagtynda endorfin, ýagny “bagt gormonlary” işjeňleşýär, bu bolsa stresiniň önüni almakda kömek edýär. Adamlar has rahat, sagdyn we oýlanyşykly bolýar. Mundan başga-da, fiziki hereketleriň beýniniň işini gowulandyrýandygy ylmy taýdan subut edilen.

Toparlaýyn sporty saýlamak jemgyýetçilik gatnaşyklaryny ösdürmekde täsirli bolup biler. Jemgyýetçilikde sporty ulanmak dostluklary berkitmäge we toparlaýyn işlemek endiklerini ösdürmäge mümkinçilik döredýär. Mundan başga-da, topar bilen sport bilen meşgullanan wagtyň, adamlaryň özüne bolan ynamy hem artýar.

Her bir adam üçin sport gündelik durmuşda aýrylmaz bolmaly. Ýönekeý ýöriş, ylgamak ýa-da tigr sürmek ýaly kiçi maşklar bilen başlamak hem saglyk üçin uly peýda getirýär. Esasy zat, yzygiderli bolmak we öz maksatlaryňyza laýyk hereket etmektir.

Sadap HALLYÝEWA

Myrat Garryýew adyndaky Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk uniwersitetiniň mugallymy