



Volume: 02 Issue: 02 | February 2021 ISSN: 2660-454X

www.centralasianstudies.org/index.php/CAJITMF

Healing effects of sports on human health

Джылысбаев Д. Б.¹

Сулейменов О. Ә.²

Email:

ABSTRACT: This article presents proven work on ways to improve human health through sports. The name of the sport is written about its action against scary diseases.

KEY WORDS: sports, exercise, cancer

Received 27th Dec2020,

Accepted 15th Jan 2021,

Online 16th Feb 2021

¹М. Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті "Дене тәрбиесі" кафедрасының аға оқытушысы, магистр

²Дене шынықтыру кафедрасының аға оқытушысы, "Дене шынықтыру мен спортты дамытуға сіңірген еңбегі үшін төсбелгісінің иегері" Тараз қ. Қазақстан Республикасы

1. INTRODUCTION

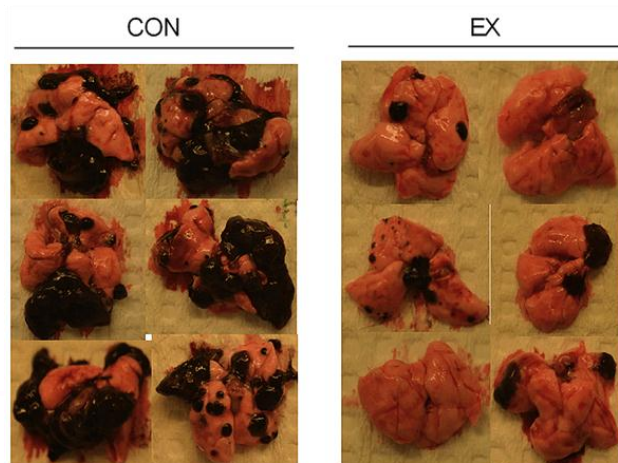
Спорт - салауатты өмір салтының ажырамас бөлігі. Спорттың жүрек-тамыр жүйесі мен бұлшықет тонусына оң әсерін беретінін барлығымыз білеміз. Алайда соңғы жылдары физикалық жаттығудың толық күтпеген әсерлері туралы хабарлар келіп отыр. Атап айтқанда онкологиялық аурулармен, адам психикасының бұзылуларымен және нейродегенеративті аурулардың емдік әсерін көрсетіп отыр.

Заманауи әлемде адамдар көбінесе тұрақсыз өмір салтын жүргізеді. Спорттық шараларды адамдар өз өмірлерінде негізгі ұстанымдардан алшақтатып, адам өміріне семіру, тромбоз, тахикардия және тез шаршауға әкеліп отыр. Бірақ спорттың артықшылықтары осы жалпыға белгілі фактілермен шектелмейді. Жыл сайын ғалымдар физикалық белсенділіктің қант диабеті, онкологиялық аурулар мен жүйке бұзылыстарының дамуына кедергі келтіретін жаңа дәлелдерді іздеу үстінде. Жаттығулардың осы жағымды әсерлерді беретін механизмдерді ашу молекулалық биологиядағы перспективті бағыт болып келеді.

Дания зерттеушілері қатерлі ісіктердің дамуын баяулататын немесе толықтай тоқтатын механизмді көрсетті. Ғылым онкогенез және иммундық жүйенің жұмыс істеуі арасындағы күрделі қарым-қатынасты түсінуге жақындап келетінін көрдік.

Спортпен айналысу - ең алдымен стресс. Бірақ психологиялық емес. Дене жаттығуларын орындаған кезде бұлшықеттер қанға көптеген гормондар тәрізді протеиндерді - цитокиндерді босатады. Бұл заттардың кейбіреулері рак ауруларының белгілі бір түрлерін дамытуды өз бетімен жоя алады, бірақ әлі күнге дейін тек жанама түрде көрсетілді: эксперимент жасушалық дақылдарда немесе сау жануарларда жүргізілді.

Жаттығудың әсерін даниялық биологтар қатерлі ісіктің (опухоль) бес тінтуір моделіне тексерді. Барлық жағдайларда, әсері оң болды. Мысалы, меланоманы трансплантациялауға дейін төрт апта ішінде (тәулігіне орта есеппен 4 км) ісіктердің 61% өсуін баяулатады. Льюис өкпе карциномасының үлгісінде жүгіру, ісік көлемін екі есеге арттырып, басқада да ішкі құрылысқа кері болмады. Қанның канцерогенге - диэтилнитрозаминге енгізілген кезде, 4 апта жүгіру процессі өкпе ісігінің екі есе азайтты.



Меланомалық клеткаларды қанға енгізу кезінде өкпедегі метастаздардың дамуына әкеледі. Егу алдында күнделікті жұмыс істейтін тышқандарда, аз қозғалатын тышқандарға қарағанда ісіктер әлдеқайда баяу болып келген.

Бұрын адами зерттеулерде ғалымдар түрлі ісіктердің физикалық жаттығуларының артықшылықтарын бірнеше рет көрсетті, бірақ әдістердің шектеулері бізге осы құбылыстың механизмін қарастыруға мүмкіндік бермеді. Тышқан модельдері эксперименттерге әрекет ету еркіндігін әлдеқайда көп береді.

Үргізуші мен қонымды тышқандарда геннің өрнегін дифференциалды талдау 92 генді анықтады, олардың көпшілігі иммундық жауап шараларына қатысады. Онкология иммунитет - мағыналы нәрсе: бір жағынан, ол ісікпен күресуге көмектеседі, бірақ екінші жағынан - созылмалы қабынуларды болуы мүмкін.

Көптеген қатерлі ісік аурулары иммундық жауаптың оң нәтиже беретін жағдай жасауға бағытталған.

Адреналин өндірілгенін жағдай ол табиғи жасушалардың модельдерін істен шығарады, ал іІ6 цитокиндері олардың қатерлі ісік жасушаларын бұзатын ісікке енуіне ықпал етеді. Осылайша, екі зат күшті әрекет етеді: тек адреналинді қанға енгізу қозу әсерін ішінара қайталайды және тек ІІ6 жұмыс істемейді.

Дене белсенділігі адамға осындай жағдай жасайды деп сенемін. Енді спортпен шұғылданудың тағы бір себебі осы.

Спорт адамның психикалық жағдайын жақсартады. Бұрын бұл тек әлеуметтік-психологиялық факторларға ғана байланысты деп есептелді. Спорттық іс-әрекеттер қоғаммен бекітіледі, бұл адамға қалыпты сезінуге көмектеседі. Кейбір адамдар спорттан проблемалардан аулақ болу тәсілі ретінде пайдаланады. Сонымен қатар, дене үні өсуі депрессия еріп созылмалы шаршау еңсеруге, және мақтаныш үшін негіз беруге керексіз бұлшық массасын немесе семіру болады.

Адам жүріп-тұруының барлығы ол табиғи қозғалысымыз. Адам тұлғасы неғұрлым қозғалыста болса, дене клеткаларыда қозғалады. Қозғалысқа еңген клеткалар әр дайым жанарып отыратыны сөзсіз. Біздің пайымдауымызша клеткалар жаңарған сайын, адам денесіндегі қатерлі ісіктерденде басқа науқастыққа әкеп соғатын жасушаларды жоятындығына сенеміз.

Список литературы:

1. S. Casla, P. Hojman, I. Márquez-Rodas, S. López-Tarruella, Y. Jerez, et. al.. (2015). Running away from side effects: physical exercise as a complementary intervention for breast cancer patients. Clin Transl Oncol. 17, 180-196;
2. Line Pedersen, Manja Idorn, Gitte H. Olofsson, Britt Lauenborg, Intawat Nookaew, et. al.. (2016). Voluntary Running Suppresses Tumor Growth through Epinephrine- and IL-6-Dependent NK Cell Mobilization and Redistribution. Cell Metabolism. 23, 554-562;
3. B. K. Pedersen, B. Saltin. (2015). Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. Scand J Med Sci Sports. 25, 1-72; V. B. Matthews, M.-B. Åström, M. H. S. Chan, C. R. Bruce, K. S. Krabbe, et. al.. (2009). Brain-derived neurotrophic factor is produced by skeletal muscle cells in response to contraction and enhances fat oxidation via activation of AMP-activated protein kinase. Diabetologia. 52, 1409-1418;
4. Carl W. Cotman, Nicole C. Berchtold, Lori-Ann Christie. (2007). Exercise builds brain health: key roles of growth factor cascades and inflammation. Trends in Neurosciences. 30, 464-472; Jingyu Xiong, Shicheng Li, Yaxin Sun, Xiaoshuang Zhang, Zhizhang Dong, et. al.. (2015).
5. Long-term treadmill exercise improves spatial memory of male appsw/ps1de9 mice by regulation of bdnf expression and microglia activation. Biol Sport. 32, 295-300; J Farm