

## FİZİKİ HƏRƏKƏTLƏRİN İNSAN SAĞLAMLIĞINA TƏSİRİ

Ə.R. Sadıqov, M.N. Əsgərov, S.T. Quliyeva

*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti*

Fiziki tərbiyə və çağırışa qədər hazırlığın tədrisi texnologiyası kafedrası

[sadiqovev26@gmail.com](mailto:sadiqovev26@gmail.com)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 1 aprel 2021

Dərc olunub: 22 iyun 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya:** İnsan sağlamlığına təsir göstərən amillər sırasında fiziki yük və fiziki hərəkətlər ən əhəmiyyətli yerlərdən birini tutur. Sübut olunmuşdur ki, insan sağlamlığı yalnız 8-10 % səhiyyə müəssisələrinin fəaliyyətindən, 18-22% genetik faktorlardan, 17-20% ətraf mühitin vəziyyətindən və 49-53% həyat tərzindən və şəraitindən asılıdır. Fiziki cəhətdən fəal olmayan insanlarda ürək vurğularının 1 dəqiqədə göstəricisi 72-84 vurğu/dəqiqəyə bərabərdir, lakin fiziki hərəkətlər və gimnastika ilə məşğul olan insanlarda ürək vurğularının sayı xeyli aşağıdır və təxminən 60-65 vurğu/dəqiqəyə bərabərdir. Beləliklə, fiziki cəhətdən hazırlığı aşağı olan, sağlam həyat tərzini keçirməyən insanlarda 1 sutka ərzində ürək vurğularının sayı orta hesabla 14 min və ondan daha artıq vurğu/dəqiqəyə çatır ki, bu da ürəyin daha tez sıradan çıxmasına və onda müxtəlif problemlərin yaranmasına səbəb olur.

**Elmi araşdırmalardan** belə məlum olur ki, fiziki hərəkət və aktivlik qan damarlarının daxili təbəqəsini iltihabdan (yəni soyuqdəymə, immun sisteminin artması və s.) qoruyur və buna görə xəstəliklərin meydana gəlməsinə imkan vermir.

**Açar sözlər:** *fiziki hərəkətlər, sağlamlıq, xəstəliklərin qarşısının alınması.*

İnsan sağlamlığına təsir göstərən amillər sırasında fiziki yük ən əhəmiyyətli yerlərdən birini tutur. Təsadüfi deyildir ki, sistemli olaraq idman və sağlamlaşdırıcı məşqlərdən istifadə edən insanların fiziki hazırlığı və sağlamlığı həmişə diqqəti cəlb edir.

Sağlamlıq–istənilən canlı orqanizmin bədən üzvlərinin hamısının öz funksiyasını tam

yerinə yetirdiyi hal; istənilən ağrının və xəstəliyin olmadığı vəziyyətdir. Sağlamlıq insanın təkə xəstə olmaması ilə ölçülür, həm də onun fiziki, psixoloji və sosial rifahının öz qaydasında olması ilə müəyyən olunur. Sağlamlıq – insanın əsas hüququ hesab olunur. Sağlamlığa - sağlam qida, təmiz su, hava və ən əsası fiziki hərəkətlər, idman aid edilir. Sürətli həyat tempi, ekologiyanın pisləşməsi, informasiya və texniki xarakterli gərginliyin artması orqanizmə mənfi təsir göstərir. Ona görə də sağlamlığı qorumaq qaydalarını bilmək və ona əməl etmək vacibdir. Sağlam həyat tərzini gümrək yaşamağı və xəstəliklərdən uzaq olmağı nəzərdə tutur. Bəşəriyyətin sağlamlıq hesabına istinadən, hərəkətsizlik ölümün əsas səbəbi hesab edilir. Hesablamalara görə, Avropa regionunda 10%-dən 20%-ə qədər uşaq və yeniyetmələr hərəkətsizliklə bağlı problem yaşayır. Avropada artıq çəki və hərəkətsizlik uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığına zərər vuran geniş yayılmış problemlərdən hesab olunur: 20%-ə yaxın uşaq və yeniyetmə artıq çəkiddən, üçdə biri isə piylənmədən əziyyət çəkir. Avropanın bəzi ölkələrində piylənmə 1980-ci illərdəki 10%-dən 2020-ci illərin sonuna 40%-ə qədər artıb. Nisbətən aşağı göstərici Mərkəzi və Şərqi Avropada müşahidə olunur. İyirmi birinci əsrin böyük problemlərindən biri sayılan piylənmə uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığı üçün təhlükə yaradır. Cənubi Avropanın bəzi vilayətlərində üç uşaqdan biri artıq çəkiddən əziyyət çəkir. Proqnozlar göstərir ki, 2030-cu ildə beş uşaqdan biri və ya əhalinin 50%-i piylənmədən əziyyət çəkəcək, bu isə əlli beş milyon uşaq və yeniyetmə deməkdir. Piylənmədən əziyyət çəkən uşaqlar daha çox ikinci tip şəkərli diabetə, yüksək qan təzyiqinə, yuxusuzluğa, psixosomiyal problemlərə məruz qalırlar. Bundan əlavə, piylənmədən əziyyət çəkənlərin böyük hissəsi vaxt ötdükcə sağalmayacaq ki, bu da daha ciddi fə-

sadlara gətirib çıxararaq, onların həyat keyfiyyətini aşağı salıb, ömürlərini qısaldacaq. Piyələnmənin ictimai sağlamlıq üçün təhlükə olmasını nəzərə alaraq, Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının Avropa regional bürosu onu yaxın illər ərzində prioritet istiqamətli iş hesab edib.

Lakin zaman keçdikcə, insan sivilizasiyası inkişaf etdikcə, insanların yaşam tərzini dəyişir, hərəkətlərdən gündəlik zəruri istifadə ehtiyacı azalır. Müasir dövrün maddi-texniki inkişafı insanın gündəlik hərəkəti fəaliyyətinin azalmasına səbəb olur. Gündəlik fəaliyyəti yalnız əzələ gücünə əsaslanan qədim insanlardan fərqli olaraq hal-hazırda bu sahədə kəskin fərqlər nəzərə çarpmaqdadır. Hal-hazırda müasir insanın sağlamlığını təhdid edən ən təhlükəli problem hərəkət azlığıdır. Müasir dünyada cəmiyyətin sürətli inkişafı şəraitində əhalinin sağlamlıq vəziyyətinin pisləşməsi və ömrün qısalması müşahidə olunur. Müxtəlif tədqiqatlar əsasında müəyyən edilmişdir ki, gənclərin yalnız 50 %-ində sağlamlıq və fiziki durum normal vəziyyətdədir. Orta hesabla insan ömrü 10-20 il azalmışdır, cəmiyyətin istehsal potensialı əhəmiyyətli dərəcədə aşağı düşmüşdür. Bugünkü insan hətta 50-100 il bundan əvvəl yaşayanlarla müqayisədə daha az hərəkət edir və deməli, onun tənəffüs, qan dövranı, əzələ sistemləri daha az fəaldır, az inkişaf edir, tez qocalır. Eyni zamanda qeyd etmək lazımdır ki, sənayenin, nəqliyyatın inkişafı, böyük şəhərlərdə insan sayının artması ilə əlaqədar olaraq yaşam şəraiti – ekologiya getdikcə pisləşir və bu faktor da insanın hərəkəti fəaliyyətinin azalması ilə birgə orqanizmin zəifləməsinə səbəb olur. Bunun da nəticəsində insan müxtəlif xəstəliklərə tutulur. Yuxarıda qeyd olunan neqativ halların qarşısını almağın yeganə yolu orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərini möhkəmləndirmək, yəni davamlı olaraq bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaqdır.

Sübut olunmuşdur ki, insan sağlamlığı yalnız 8-10% səhiyyə müəssisələrinin fəaliyyətindən, 10-20% genetik faktorlardan, 17-20% ətraf mühitin vəziyyətindən və 40-50% həyat tərzindən və şəraitindən asılıdır. Həyat tərzini isə hər bir insanın özü tərəfindən müəyyən olunduğu üçün inamla demək olar ki, hər bir yeniyetmənin sağlam olması onun özündən asılıdır. Sistemli və düzgün dozalaşdırılan fizi-

ki yük orqanizmin ürək-damar, tənəffüs və digər sistemlərinin xarici mühitin əlverişsiz təsirlərinə uyğunlaşma qabiliyyətini artırır və orqanizmin müxtəlif xəstəliklərə qarşı dayanıqlığını təmin edir. Orta intensivlikli fiziki yükün təsiri ilə ürəyin iş qabiliyyəti artır, qanda eritrositlərin sayı və hemoqlabinin miqdarı yüksəlir, qanın müdafiə funksiyası yaxşılaşır. Orqanizmin fiziki yükə qarşı reaksiyası bir qayda olaraq ürək vurğularının sayı göstəricisi ilə müəyyən edilir. Bu göstərici həm də orqanizmin funksional sistemlərinin hazırlıq səviyyəsi haqqında müəyyən qənaətə gəlməyə əsas verir. Fiziki cəhətdən fəal olmayan insanlarda ürək vurğularının 1 dəqiqədə göstəricisi 72-84 vurğu/dəqiqəyə bərabərdir. Bu cür insanlarla müqayisədə yüksək dərəcəli, idmançıların ürək vurğularının sayı xeyli aşağıdır və təxminən 60-65 vurğu/dəqiqəyə bərabərdir. Bu göstərici yüksək dərəcəli uzaq məsafəyə qaçan stayerlərdə, üzgüçülərdə daha aşağı olub, təxminən 36-38 vurğu/dəqiqədir. Beləliklə, fiziki cəhətdən hazırlığı aşağı olan, idmanla məşğul olmayan, sağlam həyat tərzini keçirməyən insanlarda 1 sutka ərzində ürək vurğularının sayı orta hesabla 14 min və ondan daha artıq vurğu/dəqiqəyə çatır ki, bu da ürəyin daha tez sıradan çıxmasına və onda müxtəlif problemlərin yaranmasına səbəb olur. Ürək vurğularının sayının idman məşğələləri vasitəsi ilə azaldılması təqəllülər arasında olan fasilənin (pauzanın) artması hesabına baş verir. Məşqlənmə nəticəsində güclənmiş ürək əzələləri güclü sıxılmaqla orqanizmin qana (oksigen və enerji substratlarına) olan tələbatını ödəyir. Bundan fərqli olaraq zəif ürək əzələləri eyni işi yerinə yetirmək üçün daha artıq təqəllüs etmək zərurətində olur. Beləliklə də, fiziki hərəkətlərin köməyi ilə məşqlənmiş, möhkəmlənmiş ürək daha səmərəli və qənaətlə işləyir.

Fiziki hərəkətlərin icrası zamanı, intensiv fiziki yük yerinə yetirilərkən ilk növbədə ürək vasitəsilə orqanizmdə dövr edən qanın həcmi çoxalır və təxminən bir dəqiqədə 5-6 litrə çatır. Qanın həcmnin bu cür artması fiziki yükü yerinə yetirən əzələlərin oksigen və enerjiyə olan tələbatını ödəməklə əlaqədardır. Beləliklə, hərəkəti yerinə yetirən əzələ sistemi oksigenlə və energetik maddələrlə daha yaxşı təchiz olunduğundan onlar inkişaf edir, əzələ-

nin ən kəsiyi böyüyür, qalınlaşır və orqanizmin əzələ sistemi fiziki yükün təyinatından asılı olaraq formalaşır. Əzələ sisteminin ahəngdar inkişafı sonda ürək-damar sistemində qan dövranının yaxşılaşmasına şərait yaradır. Xüsusən aşağı ətraflarda olan əzələlərin ahəngdar inkişafı “əzələ nasosu” deyilən və qan dövranına müsbət təsir göstərən venoz qanın yuxarıya qalxması amilinin yaranmasına gətirib çıxarır. Sistemli olaraq fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi, hər hansı idman növü ilə daimi aparılan məşqlər orqanizmin tənəffüs sistemində ciddi morfofunksional dəyişikliklərin baş verməsinə səbəb olur: tənəffüs əzələləri, diafraqma inkişaf edir, döş qəfəsi genişlənir və orqanizmdə mühüm əhəmiyyət daşıyan kapilyar qandamar şəbəkəsinin işi daha effektiv olur. Qeyd olunan morfofunksional dəyişiklik ağciyərlərin həyat tutumu göstəricisinə təsir göstərir, onun həcmi xeyli artır. Ağciyərin həyat tutumunun artması isə öz növbəsində ağciyər alveollarında oksigen mübadiləsini asanlaşdırır, orqanizmin bütövlükdə zəruri oksigenlə təchizi yaxşılaşır. Orta hesabla məşq etməyən və qənaətbəxş fiziki inkişaf səviyyəsinə malik olan kişilərdə ağciyərin həyat tutumu göstəricisi 3000-3500 sm<sup>3</sup>, qadınlarda isə 2000-2500 sm<sup>3</sup>-dir. Lakin sistemli olaraq idmanla və fiziki hərəkətlərin icrası ilə məşğul olan kişilərdə və qadınlarda bu göstərici müvafiq olaraq 4500-6000 və 3500-4500sm<sup>3</sup>-dir. Yaxşı inkişaf etmiş tənəffüs sistemi orqanizmin hüceyrələrinin ahəngdar fəaliyyətinin təminatçısıdır. Məlumdur ki, orqanizmdə hüceyrənin məhv olmasının əsas səbəbi oksigen çatışmazlığıdır. Xarici tənəffüs aparatının (ağciyərlər, bronxlar, tənəffüs əzələləri, diafraqma) məşq etdirilməsi, onun funksional imkanlarının artırılması insan sağlamlığının möhkəmləndirilməsi üçün birinci mərhələ hesab olunur. Sakit halda idmanla məşğul olmayan insanların ağciyəri 1 dəq. ərzində 18-24 tənəffüs hərəkəti yerinə yetirir. Bu zaman ağciyərlərdə 3-5 litr həcmində hava ventilyasiya olunur ki, bunda nəticəsində qana 200-300 ml. litr oksigen keçir. Bundan fərqli olaraq məşq etmiş insanlarda 1 dəq. ərzində tənəffüs tezliyi göstəricisi daha azdır və təxminən 10-16 nəfəsə qədər yerinə yetirilir. Lakin tənəffüsün dərinliyi daha böyükdür. Məsələn, intensiv əzələ işi zamanı:

çox sürətli qaçış, qısa məsafəyə üzgüçülük hərəkətlərində ağciyəre daxil olan havanın həcmi 20 və daha çox dəfə artaraq dəqiqədə 120-200 litrə çata bilər. Məşq etməmiş insanlarda ağciyərin maksimal ventilyasiya həcmi yuxarıda qeyd olunan şəraitlərdə cəmi 60-120 litr dəqiqəyə çata bilər. Bu göstəricilərin müqayisəsi bədən tərbiyəsi və idman məşğələlərinin orqanizmin tənəffüs sistemində müsbət təsirinə əyani nümunəsidir. Məşq etmiş insanlarda sakit halda xarici tənəffüs sistemi daha qənaətlə işləyir. Ağciyərlərdə ventilyasiya olunan eyni həcmdə hava kütləsindən məşq etmiş insanlarda daha çox oksigen qana sorulur. Xarici tənəffüs sisteminin kifayət qədər məşq etdirilməməsi orqanizmdə bir sıra xəstəliklərin yaranmasına səbəb ola bilər. Belə ki, ürəyin işemik xəstəliyi, yüksək qan təzyiqi, ateroskleroz, baş beyində qan dövranının pozulması və s. orqanizmə oksigenin az daxil olması ilə birbaşa əlaqədardır. Orqanizmdə baş verən istənilən xəstəliklər onda bir sıra funksional pozuntuların əmələ gəlməsi ilə gedir və xəstəliyin aradan qaldırılması üçün ilk növbədə pozulmuş funksiyaların bərpasına ehtiyac yaranır. Fiziki hərəkətlər ilk növbədə orqanizmdə bərpa proseslərinin sürətlənməsinə, qanın oksigenlə təchizinə şərait yaratmaqla orqanizmdə sağlamlaşma prosesini sürətləndirir. Orqanizmin sağlamlaşdırılması üçün bütün yorulma yarada bilən hərəkətlər səmərəlidir. Lakin ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin işini yaxşılaşdıran və onları möhkəmləndirən ən əlverişli vasitə nisbətən uzun müddət və orta intensivlikdə, aerob rejimdə yerinə yetirilən hərəkətlərdir. Bu hərəkətlər kateqoriyasına sağlamlaşdırıcı yerləş, qaçış, üzgüçülük, velosipedlə uzaq məsafəni qət etmək, uzaq məsafəyə müxtəlif templi gəzinti daxildir. Bundan başqa idman oyunları, atletik gimnastika, su aerobikası və s. bu kimi idman növləri də sağlamlaşdırıcı və məşqətdirici effektə malikdirlər [1. s25].

Fiziki tərbiyə yalnız orqanizmin inkişafına xidmət etmir o, hətta insanın sinir sistemini də inkişaf etdirir. Fiziki hərəkət və məşqlər insan beyninə təsir göstərərək insanda xoşbəxtlik və sevinc hissi yaradır. Səhər gimnastikası insan aqlının reaksiyasını artırır, və insanı nizam-intizama salır.

Fiziki tərbiyə sağlamlığın inkişaf etdiril-

məsinə yönəlmişdir, idman isə maksimum nəticə və idman mükafatlarını qazanmaq deməkdir. Gündəlik səhər gimnastikasına 30 dəqiqə vaxt ayırmaqla artıq çəki, qan təziqi və 30% onkoloji xəstəliklərin olma ehtimalını azaltmağa nail olmaq olar. Daimi fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olduqda fiziki hərəkətlər makrofaq patogenlərini (yəni ağ qan hüceyrələrini) məhv etməyə kömək edir. Fiziki tərbiyə və idmanla məşğul olmayanlar 1-ildə əzələ kütləsinin 1-2% - ni itirir.

Təbiət insanları elə yaradıb ki, insanlar hər zaman hərəkətdə olmalıdırlar. qaçmaq, tullanmaq, at və araba ilə gəzintiyə çıxmaq, açıq havada olmaq, topla oynamaq, sərt çalışmalar və uzun məsafəyə qaçış, kələ-kötür yerlərdə qaçış, ox atmaq, ağırlıq qaldırmaq və s. kimi hərəkətləri yerinə yetirməlidirlər. Ancaq son dövrlərdə biz isti evlərdə yaşayaraq evdən havaya çıxmaq istəmirik, həddindən artıq isti paltar geyinirik, komfortlu minik avtomobillərində gəzirik, elektron liftlərdən istifadə edərək evə çatırıq.

Elmi araşdırmalardan belə məlum olmuşdur ki, hal-hazırda bizim əhalinin 80%-i gün ərzində 555 kilokalora görə demək olar hərəkət etmir. Həkimlər bizi gündə ən azı 10 min addım yəni 5-km yolu qət etmək lazımdır deyər inandırmağa çalışırlar. Lakin Bakı şəhərinin əhalisinin 80%-i bir gündə 2-3 km addım yolu güclə gedir. Ancaq şimalı Amerikada Bizon (meşə öküzü) ovlamaq üçün ovçular gündə 38 km yolu qət edirlər (qoca və cavan fərq etmir). Bizdən öncə yaranan ata və ulu babalarımız kimi.

**Statistik məlumatlara əsasən insan hərəkət edərkən qan dövrənı işləyir və orqanizmdə olan qatlaşmış qanı damarlardan vurub çıxarır, bunula əlaqədar orqanizmdən toksinlər və zəhərli maddələr çıxır. İnsan bir gündə qida vasitəsilə 40-50 qr zəhərli toksin qəbul edir [2. s28].**

Təəccübləndirici deyil ki, hərəkətsizlikdən biz orqanizmə artıq çəki yığaraq kökəlirik və yaşa dolduqca sümüklərimiz qırılır və həyatımız bəzi xəstəliklər ucbatından məsələn: xərcəng, şəkərli diabet, ürək-damar xəstəlikləri və çanaq sümüklərinin qırıqları səbəbindən daha da qısılır.

Bir çox elmi araşdırmalardan sübut edilmişdir ki, fiziki aktivlik insan həyatını uzadır. Məsələn: 1920 və 1965-ci illərdə FİN atletləri arasında olimpiya oyunlarına qatılan 2,675 FİN idmançının həyat və ömrü 5,5 il uzanaraq oturaq həyat tərzini keçirənlərdən daha çox idi.

Tur de Frans yarışlarında iştirak edən sprinter velosipedçilərinin ömrünü müqayisə etdikdə oxşar nəticələr əldə edildi. Onlar yaşlılarına nisbətən daha 8 il artıq ömür yaşamışlar.

Yaponiyada aparılan bir elmi araşdırmadan məlum olur ki, yaşlı insanların fiziki sağlamlığı gündə ən azı 8000 min addımdan sonra yaxşılaşır. Zehni inkişaf isə 4000 addımdan sonra yaxşılaşmağa və inkişaf etməyə başlayır.

Təəssüf ki, yaşadığımız hər 10 ildən bir get-gedə vücudumuzun oksigen balansı 5-10% azalır. Orqanizmdə oksigen çatışmazlığı ürək-damar xəstəliklərinə tutulma və vaxtından əvvəl ölüm riskini artırır. Üzgüçülük, gəzinti, velosiped, yürüş, rəqs kimi aerob məşqlər nəticəsində orqanizm oksigenlə dolur və qidalanır.

## ELMİ TİBBİ ARAŞDIRMA

### **Fiziki tərbiyə və idman gimnastikası yaşla bağlı xəstəliklərə necə təsir göstərir?**

Fiziki aktivlik qan damarlarının daxili təbəqəsini iltihabdan (immun sisteminin artması və s.) qoruyur və buna görə xəstəliklərin meydana gəlməsinə imkan vermir. Əgər fiziki aktivlik nəticəsində ürək, qan-damar sistemi sağlam iş prosesində çalışırsa, deməli, infarkt və insult xəstəliklərinə tutulmağa heç bir təhlükə yoxdur.

Normal fiziki hərəkətləri yerinə yetirməkdə çətinlik çəkənlər üçün bir çıxış vəziyyəti var. Ev şəraitində gimnastik hərəkətlərlə ən azı gündə 20 dəqiqə yetər ki, həmin məşqlərin nəticəsində əzələlər güclənir, sümüklər bərkiyir və hərəkətlərin koordinasiyasını artırmağa imkan verir.

Həftədə 150 dəqiqə aerobik məşq bu 30 dəqiqə 5 gün deməkdir. Bu məşqlər 2-ci dərəcəli şəkərli diabet riskini azaldır və artıq bu xəstəlikdən əziyyət çəkənlərin xəstəlik gedişini asanlaşdırır. Fiziki fəaliyyət əzələ gücünü saxlayır. Zəif əzələlər daha çox zədə və yaralan-



mağa meyilli olur. Zədə və yaralanmalar insan həyatını qısaldır. Doğrudur, yaşlı nəsil əzələ kütləsini bərkitməkdə çətinlik çəkir. Güc əzələ toxumasının həcmnin artması səbəbindən güclənir. Lakin birləşdirici toxumanın nəticəsində əzələ öz keyfiyyətini dəyişir. Əzələ gücünün keyfiyyətli olması yaşlı insanlara özünə xidmət etməyə və başqalarının köməyindən aslı olmamağa imkan verir.

Fiziki aktivlik orqanizmdə müəyyən xərçəng hüceyrələrinin inkişafını azaldır və xəstələrin vaxtından əvvəl ölməsinin qarşısını alır. Fiziki aktivlik xarici bakteriyaların məhv edilməsində və immunitetin gücləndirilməsində böyük rol oynayır. Fiziki aktivlik bizim beynimizin aktivliyini qoruyur. Həftədə 3 dəfə məşq etməklə siz rahat yatacaqsınız və yuxusuzluqdan şikayət etməyəcəksiniz. Əlbəttə fiziki aktivlik sümük və əzələ sistemini bərkidir, zədə və sınımalardan qoruyur. Bu vacib bir faktdır.

Fiziki hərəkətlər yaşlı nəslin çanaq sümüyünü 39%, diz qapaqlarını isə 25% sınımalardan qoruyur. Bütün aerob hərəkətlərdən ən sərfəlisi üzmə və idman gəzintisini seçmək məsləhətdir. Gündə 30 dəqiqəlik gəzinti və üzgüçülük insanı gümrah edir. Həftədə 2 dəfə 30 dəqiqəlik səhər gimnastikası insan ömrünü bir neçə il uzadır. Alimlər belə hesab edirlər ki, uzun ömürlülük orqanizmin xromosom tellərinin uzunluğu ilə bağlıdır. Əgər xromosom telləri qısalırsa deməli insan ömrü azalır. Son zamanlar alimlər kəşf etmişlər ki, fiziki ak-

tivlik nəticəsində xromosom tellərinin uzunluğunu qoruyub saxlamaq mümkündür. Yatağan və oturaq həyat tərzini keçirən insanlarda xromosom telləri aktiv həyat keçirənlərə nisbətən çox qısadır.

200 nukleotidin (yəni fosfor və efir yağlarının hüceyrə enerji rolu) orta fərqi 10 illik ömrün fərqi bərabərdir.

İdmanla məşğuliyyət sağlamlığın təminatıdır. Ancaq bir çoxlarından tez-tez eşidir ki, gündəlik işlərdən nə vaxt, nə enerji, nə də ki, güc qalır. Əslində bir neçə dəqiqə fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaq, saatlarla məşq prosesi keçirmək deyil.

Bir gündə 20-30 dəqiqəlik gimnastika hərəkətləri insanda enerji və yaxşı əhvali-ruhiyyəyə səbəb ola bilər. Bir şəxsin idmanla məşğul olması üçün ona müəyyən bir motivasiya lazımdır. Buna görə idmanla məşğul olmaq üçün insan öz idman motivasiyasını tapmalıdır.

## ƏDƏBİYYAT

1. Бубновский С.М. *Оздоровление позвоночника, суставов и всего организма.* (Москва 2016 г).
2. Бубновский С.М. *Как повысить качество жизни* (150 стр.). (Москва 2018 г).
3. *Пособие по обучению детей правам человека.* Совет европы, 2010.

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

А.Р. Садыгов, М.Н. Асгеров, С.Т. Гулиева

*Азербайджанский Государственный Педагогический Университет*

Кафедра Физического воспитания и технологии допризывного образования

[sadiqovevez26@gmail.com](mailto:sadiqovevez26@gmail.com)

**Аннотация:** Среди факторов, влияющих на здоровье человека, физическая активность занимает одно из важнейших мест. Доказано, что только 8-10% здоровья человека зависит от деятельности медицинских учреждений, 18-22% - генетических

факторов, 17-20%. от состояния окружающей среды и на 49-53% зависит от образа жизни и условий. У физически малоподвижных людей частота сердечных сокращений составляет 72-84 удара в минуту, но у людей, занимающихся физическими наг-

рузками и гимнастикой, частота сердечных сокращений намного ниже и составляет около 60-65 ударов в минуту. равно. Таким образом, у людей, которые физически неподготовлены и не ведут здоровый образ жизни, количество ударов сердца в день достигает в среднем 14000 ударов в минуту и более, что приводит к более быстрой сердечной недостаточности и различным проблемам.

**Научные исследования** показывают, что физическая активность защищает внутренний слой кровеносных сосудов от воспаления (например, от простуды, улучшает иммунную систему и т. д.) И, следовательно, предотвращает развитие болезней.

**Ключевые слова:** *Физическая активность, здоровье, профилактика заболеваний.*

## THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON HUMAN HEALTH

A.R. Sadigov, M.N. Asgarov, S.T. Gulieva

*Azerbaijan State Pedagogical University*

Department of Physical Education and Preschool Training Technology

[sadiqovevez26@gmail.com](mailto:sadiqovevez26@gmail.com)

**Annotation:** Among the factors affecting human health, physical activity occupies one of the most important places. It has been proven that only 8-10% of human health depends on the activities of medical institutions, 18-22% - genetic factors, 17-20% on the state of the environment and 49-53% depends on the lifestyle and conditions. In physically sedentary people, the heart rate is 72-84 beats per minute, but in people engaged in physical activity and gymnastics, the heart rate is much lower and is about 60-65 beats per minute. Equally. It has been shown that human health depends only on 8-10% of medical institutions, 18-22% on genetic factors, 17-20% on

environmental conditions and 49-53% on lifestyle. Thus, in people who are physically unprepared and do not lead a healthy lifestyle, the number of heart beats per day reaches an average of 14,000 beats per minute or more, which leads to faster heart failure and various problems.

**Scientific research** shows that physical activity protects the inner layer of blood vessels from inflammation (eg, colds, improves the immune system, etc.) and therefore prevents the development of disease.

**Key words:** *Physical activity, health, disease prevention.*