

## İcmal

### Fiziki hərəkətlərin məktəblilərin və tələbələrin sağlamlığına təsirinin gigiyenik qiymətləndirilməsi

Məmmədova Ş.A., Əsədullayeva N.T., Səlimova L.H., Əhmədova İ.N.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

#### Nəşr tarixi

Qəbul edilib 1 mart 2018

Dərc olunub: 5 iyun 2018

© 2018 ADBTİA. Bütün hüquqlar qorunur.

**Açar sözlər:** hərəkət aktivliyi, hipokineziya, fiziki inkişaf, hamonik və disharmonik inkişaf.

Hərəkət aktivliyi- uşaq və yeniyetmələrin fiziki inkişafının və formalaşmasının aparıcı amillərindəndir. Müasir insanın həyat tərzinin əsas xarakter əlamətlərdən biri onun hərəkət aktivliyini məhdudlaşdıran amillərin çoxluğuudur ki, bu da orqanizmin bütün toxumlarının, orqanlarının və sistemlərinin strukturuna və funksiyalarına mənfi təsir göstərərək, orqanizmin müdafiə sistemlərinin zəiflənməsinə, patoloji proseslərin formalaşması riskinin və pozğunluqların yaranması ehtimallığını artırır. Hipodinamika problemi daha çox zehni əməklə məşğul olan insanlar üçün aktualdır (1,3). Belə insanlar arasında məktəbliləri və tələbələrini ayırmaq xüsusilə vacibdir. Fiziki aktivliyin azalması orqanizmin funksional imkanlarına mənfi təsir göstərir, tənəffüs orqanları sisteminin (18%), qan dövranı orqanlarının (35%), dayaq-hərəkət orqanlarının (45%) xəstəliklərinin inkişaf dinamikasının artmasına, həmçinin zədələnmələrin, sınıqların (15%-ə qədər) yaranması ehtimallığını yüksəldir (2,3). Təlim prosesi uzun müddət oturaq vəziyyətdə bədənin saxlanması ilə əlaqədar olduğundan, bel əzələlərində statik gərginliyin formalaşmasına (statik stressin) və hərəkət aktivliyinin azalmasına səbəb olur. Nəticələrin analizi göstərmişdir ki, hər üç qrupda fiziki inkişafın

səviyyəsində müəyyən fərqlər olmuşdur. Belə ki, harmonik fiziki inkişafda nəzarət qrupu ilə müqayisədə daha çox 2-ci və 3-cü qrupda etibarlı dəyişikliklər olmuşdur. Nəzarət qrupunda bu 50,11±2,41% olmuşdursa, 2-ci qrupda bu 69,69±4,00, 3-cü qrupda isə 73,36±2,21 olmuşdur (p<0,001). Disharmonik fiziki inkişaf yoxlamaya məruz qalmış şagirdlərin 1-ci qrupunda daha çox rast gəlinmişdir. Bu göstərici 2-ci qrupda 18,93±3,41%, 3-cü qrupda 22,36±2,08% olduğu halda, 1-ci qrupda 40,32±2,36% təşkil etmişdir (p<0,001). Daha az disharmonik inkişafa birinci (4,27±1,01%) və ikinci qrupla (9,55±1,41%) müqayisədə üçüncü qrupda müşahidə edilmişdir (p<0,001).

Tələbələr arasında fiziki inkişafın səviyyəsini qiymətləndirmək üçün bədən kütləsinin indeksinə (BKİ) görə paylanması təhlil olunmuşdur. BKİ görə tələbələr qrupları üzrə paylanması normalar çərçivəsində olmuş və 73,08±2,11% təşkil etmişdir. İzafi bədən kütləsinə 7,64±3,92%, piylənməyə (kök) 1,66±0,04%, bədən kütləsinin kifayət qədər olmamasına- 17,61±3,70% tələbələr malik olmuşlar. BKİ-nə görə qrupları üzrə paylanması hərəkət aktivliyinin müxtəlifliyindən asılı olaraq təqribən eyni olmuşdur.

Beləliklə, BKİ-nin alınan nəticələrinin analizi zamanı məlum olmuşdur ki, müayinə olunanlar arasında müəyyən fərqlər mövcuddur. Bu zaman belə bir hal diqqəti özünə cəlb edir ki, tələbə qızlar arasında bədən kütləsinin normadan az olmasının əsas səbəbi daha çox yaxşı qamət, müasir dəblərə uyğun bədən quruluşuna malik olmaq üçün qidalanmaya məhdudiyətin qoyulması ilə bağlıdır.

### **Ədəbiyyatlar:**

1. Məmmədova Ş.A., Əlibəyova S.S., Mazanov İ.M., Sultanova Ş.R. Tələbələrin fiziki inkişafına və sağlamlığına hərəkət aktivliyinin təsiri.- Mütərcim.-Bakı.-2017.- N 4.-c 126-136.
2. Абызова Т.В. Уровень здоровья студентов с различным режимом двигательной активности // Вестник Южноуральского государственного университета. -2012, Вып. 22, N 6 (182), с.127-131
3. Андреева А.В., Аристова И.С., Николенко В.Н // Математическая морфология. - 2007. - Т.6. - Вып. 4.- с. 42-45