

## İcmal

### Məktəbyaşlı uşaqların sağlam həyat tərzinin ümumi xarakteristikası

Əsgərov M.N., Yolçuyev S.B.<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:** sağlamlıq, həyat tərz, fiziki hərəkətlər, fəal istirahət, rejim, hərəkət qıtlığı, qidalanma

Aktuallıq: Yetişməkdə olan nəslin hərtərəfli və harmonik inkişafının təmin edilməsi əsasən sağlam həyat tərzinin vasitəsilə həyata keçirilir. Sağlam həyat tərzinin formalaşması hərəkət fəallığının kifayət qədər olması, rəşional qidalanma, gün rejiminin əməl olunması, şəxsi gigiyena və zərərli vərdişlərdən imtina etmək amillərdən aslıdır.

Biz bu məsələni aktual hesab etdiyimizə görə bu problemlə bağlı tədqiqat aparmaq qərarına gəldik.

Məqsəd: Dərs günü rejimində məktəblilərdə sağlam həyat tərzinə vərdişlərin aşılınması.

Tədqiqatın təşkili və metodları: Tədqiqat eksperimental formada təşkil edilmişdir. Tədqiqatda ədəbiyyat mənbələrinin təhlili, sorğu və anketləşmə, pedaqoji müşahidə və eksperiment metodlarından istifadə edilmişdir.

Tədqiqatın nəticələri və müzakirə: Tədqiqat zamanı məktəblilərlə bir neçə anket sorğusu aparmışıq:

1. İnsan üçün sağlam həyat təzi vacibdirmi?
2. Sağlam həyat təzini hansı amillər təşkil edir?
3. Sağlam həyat təzini formalaşdırmaq üçün əsasən hansı metodlardan istifadə edilməlidir?

İnsanın həyatı orqanizmin sağlamlıq vəziyyətindən və öz psixofizioloji potensialının düzgün istifadə etməsindən aslıdır. İnsan fəaliyyətinin bütün cəhətləri son nəticədə sağlamlığın səviyyəsi ilə müəyyən edilir.

“Sağlamlıq” anlayışının təsnifatlandırılması ilə bağlı müxtəlif fikirlər mövcuddur: 1) Sağlamlıq-xəstəliklərin olmamasıdır; 2) “Sağlamlıq” və “norma” eyni məna kəsb edirlər; sağlamlıq morfoloji, psixosomatiyal və sosial-iqtisadi amillərin vəhdətidir (4). Bu təsnifatlandırmaların əsas mahiyyəti sağlamlıqla xəstəliyin ziddiyət təşkil etməsindən ibarətdir.

Buna görə də “sağlamlıq” anlayışı insanın əmək, sosial və bioloji funksiyalarını təmin edə biləcək normal psixosomatik vəziyyəti kimi xarakterizə edilir. Yəni, sağlamlıq sosial və bioloji funksiyaları təmin etmək üçün insanın normal vəziyyətidir.

İnsanların sağlam olması üçün əsas şərt onların sağlam həyat təzinə əməl etməsi hesab olunur. Sağlam həyat təzi insanın sağlamlığının bərpa olunması, möhkəmləndirilməsi və qorunmasını təmin edən davranış qaydası və yaşam təzidir. Sağlam həyat təzi həm tibbi həm də sosial-iqtisadi kateqoriyadır. Sağlam həyat təzinin formalaşması cəmiyyətdə mövcud olan gigiyena mədəniyyətindən də aslıdır.

Sağlam həyat təzi ilə zərərli vərdişlər arasında böyük ziddiyyətlər var. Yeniyetmə və

gənclərin spirtli içkilərə və siqaretə meyl göstərmələri sağlam həyat tərzinin formalaşmasına mənfi təsir göstərir. Uşaqlarda bir çox xəstəliklərin yaranması bilavasitə zərərli vərdişlərlə bağlıdır.

Son zamanlar orta məktəbdə keçirilən fiziki tərbiyə fənnində müəyyən müsbət dəyişiklər aparılmışdır. Lakin həftədə 2 saat keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri uşaqların hərəkət fəallığının ödənilməsi üçün kifayət etmir. Buna görə də uşaqların müntəzəm qaydada dərslərdən məşğələlərə cəlb olunması zəruridir.

Yetşməkdə olan gənc nəslin hərtərəfli və harmonik inkişafını təmin etmək üçün ən vacib şərtlərdən biri də onlarda sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması hesab olunur. Sağlam həyat tərzini formalaşdırmaq üçün ailə və məktəbin birgə fəaliyyət göstərməsi daha məqsədə uyğundur.

Dərs günü rejimində məktəbdə ən müxtəlif sağlamlaşdırıcı bədən tərbiyəsi tədbirləri təşkil edilə bilər. Bu zaman bir sıra zəruri vəzifələr həll edilir: bədən tərbiyəsini gündəlik həyata daxil etməklə gündəlik hərəkət rejiminin fəallaşdırılması; iş qabiliyyətinin optimallaşdırılması; sağlamlıq vəziyyətinin yaxşılaşdırılması və hərəkət mədəniyyətinin təkmilləşdirilməsi; fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin yüksəldilməsi və s. Fiziki tərbiyənin ən səmərəli sağlamlaşdırıcı vasitələrindən biri də fəal istirahət hesab olunur. Passiv istirahətlə müqayisədə fəal istirahətin faydası daha çoxdur. Son illər hərəkət qıtlığı nəticəsində məktəblilərdə ən müxtəlif spesifik xəstəliklər meydana çıxmışdır.

İnsanın sağlam həyat tərzinin əsas amillərindən biri də yaşa, cinsə və sağlamlıq vəziyyətinə uyğun olaraq fiziki yüklərin stematik qaydada yerinə yetirilməsidir. Bu proses əsasən dərslərdən fiziki hərəkət və

idman məşğələlərində həyata keçirilir. Dərslərdən məşğələlərin fiziki tərbiyə dərslərini tamamlaması daha məqsədə uyğundur. Mütəxəssislərin fikrincə ürək damar xəstəliklərinin şəkərli diabetin, maddələr mübadiləsinin pozulmasının, piylənmənin və dayaq hərəkət aparatında yarana biləcək qüsurların hərəkət qıtlığı ilə birbaşa əlaqəsi var. Hərəkət fəaliyyətinin normadan aşağı olması nəticəsində eritrositlərin əzələləri, toxumaları və baş-beyni oksigenlə təchiz etmək qabiliyyəti aşağı düşür. Bu amillər inkişafda olan orqanizmdə gedən normal prosesləri pozur (1). Bir qayda olaraq hərəkət qıtlığına məruz qalan uşaqlar gələcək həyat fəaliyyətinin bütün sahələrinə çətinliklə uyğunlaşsınlar. Məktəblilərlə aparılan fiziki tərbiyə prosesi elə təşkil edilməlidir ki, hərəkət qıtlığı aradan götürülsün və eyni zamanda həddən artıq fiziki yük nəticəsində üzümə baş verməsin. Fiziki tərbiyə prosesində sağlamlaşdırıcı və tərbiyəvi vəzifələr vəhdət təşkil etməlidir. Sağlamlaşdırıcı vəzifə daha önəmli olduğuna görə onun həyata keçirilməsinə xüsusi diqqət yetirilir. Çünki fiziki tərbiyənin digər vəzifələrinin həyata keçirilməsi üçün ilk növbədə sağlamlıq tələb olunur. Hərəkət fəallığının psixi pozuntuların profilaktikasında çox böyük rol var. Son zamanlar təlim prosesinin intensivliyinin artması ilə əlaqədar bu məsələ daha qabarıq halda təzahür edilir (2). Fəal hərəkətlər stres vəziyyətlərinin aradan qaldırmağa əlverişli imkan yaradır. Fiziki hərəkətlərdən düzgün istifadə etməklə məktəblilərin əqli iş qabiliyyətinə müsbət təsir göstərmək olar. Optimal hərəkət fəallığı yetşməkdə olan uşaq orqanizminin həyat fəaliyyətini normallaşdırmaq üçün ən səmərəli təsir vasitəsi hesab olunur. Fiziki hərəkətlərin həddindən artıq və ya az olması orqanizmdə patoloji vəziyyətin yaranması ilə nəticələnə bilər. Buna görə də

uşaqların hərəkət fəallığı elmi cəhətcə əsaslandırılmış gigiyeniki normativlər əsasında həyata keçirilməlidir.

Məktəbyaşlı uşaqlarda sağlam həyat təzi ən müxtlif metod və vasitələrlə formalaşdırılır. Bunlardan ən səmərəlisi fiziki hərəkət və idman məşğələləri hesab olunur. Uşaqların bu proseslərə cəlb olunmasında valideynlər də yaxından iştirak etməlidirlər. Bunun üçün valideynlərin maarifləndirilməsi zərurədir.

Sağlam həyat təzinin formalaşmasında qidalanma mədəniyyətinin də böyük rolu var. Hər bir insan qidalanmanın prinsiplərini və öz normal bədən çəkisini tənzimləməyi bilməlidir (3). Səmərəli qidalanmanın əsasını insanın bədən çəkisinin, yaşının, əmək fəaliyyətinin, həyat təzinin və digər amillərin nəzərə alınması təşkil edir. Qidalanma mədəniyyətinin əsasını sutka ərzində qida kalorisinin düzgün bölüşdürülməsi təşkil edir. Bununla belə qida rejimi fərdi xarakter daşmalıdır (4). Çox zaman qida rejiminin kəskin surətdə dəyişdirilməsi orqanizmə mənfi təsir göstərir.

Biz şagirdlərdə sağlam həyat təzini formalaşdırmaq üçün valideynləri dəbu işə cəlb etmişik və müəyyən maarifləndirici söhbətlər aparmışıq. Eksperimentin gedişində uşaqlarda sağlamhəyat təzinin formalaşdırılması üçün xüsusi metodika tərtib edilmişdir. Metodikaları tərtib edərkən əsasən sağlam həyat təzindən bəhs edən metodiki ədəbiyyatlardan istifadə edilmişdir.

Tərtib edilmiş metodikalardan dərs və eləcə də dərsdənkanar məşğələlərdə istifadə edilmişdir. Bu prosesdə valideynlərdə yaxından iştirak etmişlər. Onlarla “sağlam həyat təzi” mövzusunda diskusiyaya aparılmış və bu məsələ ilə bağlı mühazirələr oxunmuşdur. Bu tədbirlərdən sonra valideynlərdə və uşaqlarda

sağlam həyat təzinə münasibət dəyişmiş və onlar dərsdənkanar fiziki hərəkət və idman məşğələlərində daha fəal iştirak etməyə başlamışlar.

Növbəti dəfə “sağlamhəyat təzi və insanın gələcəyi” mövzusunda xüsusi tədbir keçirildi. Tədbirdə mövzu ilə bağlı bir neçə video material nümayiş etdirildi. Video materiallarda fiziki hərəkətlərin sağlamaşdırıcı əhəmiyyəti haqda müxtəlif məlumatlar verildi. Keçirilən tədbirdən bir neçə gün sonra uşaqlarla diskusiyaya təşkil edildi. Burada uşaqlar sağlam həyat təzinin insan üçün nəyə lazım olması haqda müstəqil qaydada fikir söylədilər.

Diskusiyanın sonunda bütün şagirdlər belə bir nəticəyə gəldilər ki, sağlam həyat təzinin əsasını hərəkəti fəallıq, bədənə möhkəmləndirilməsi, rəşional qidalanma, gün rejiminin əməl edilməsi, şəxsi gigiyena və zəzərli vərdişlərdən imtina etmək təşkil edir. Nəticədə hər bir şagirdə nəyin pis və nəyin yaxşı olması haqda dəqiq təsəvvür yaranmışdır. Bundan başqa uşaqlarla zərərli vərdişlərə qarşı pis münasibətin formalaşdırılması və sağlamhəyat haqqında düzgün fikir yaratmaq üçün psixoloji diskusiyadanda istifadə etmişik. Diskusiyada zərərli vərdişlərdən istifadə edən insanların aqibəti ilə bağlı müxtəlif faktlar söylənilmişdir. Uşaqlara izah edildi ki, zərərli vərdişlərə aludə olan insanlar son nəticədə cəmiyyətdən təcrid olunmaqla tənhalığa düşər olurlar. Nəhayət diskusiyaya iştirakçıları belə bir nəticəyə gəldilərki, sağlam həyat təzinin formalaşması bilavasitə hər bir şəxsin özündən asılıdır və bu vərdişlərə aşağı məktəb yaşlarından yiyələnilməsi daha məqsədəuyğundur.

Beləliklə sağlam həyat təzi insanın dünya görüşündən, sosial və mənəvi təcrübəsinin vəhdətindən asılıdır.

Nəticə: Məktəbyaşlı uşaqlarda sağlam həyat tərzini formalaşdırmaq üçün ailə və məktəbin birgə fəaliyyət göstərmələri zəruridir. Bu vəzifəni həyata keçirtmək üçün müəllimlərin peşəkar ustalıqları təkmilləşdirilməli və valideynlərlə müvafiq marifləndirici işlər aparılmalıdır.

#### **Ədəbiyyatlar:**

1. Общая валеология. В.П.Пеленко. Москва. 2000
2. Обучение и здоровье. А.И.Киколов. Москва. 1985
3. Оздоровительные основы физических упражнений. М.Владос.2008
4. Adaptiv bədən tərbiyəsi. Q.M.Cəfərov. Bakı. 2016