

## İcmal

### Sağlam həyat təzi

Əkbərov R. A., Aliyev M.S.<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:** sağlam həyat təzi, fiziki hazırlıq, zərərli vərdişlər, sağlamlıq, ətraf mühit

Sağlam həyat təzi – xəstəliklərin profilaktikası və orqanizmin möhkəmləndirilməsi məqsədilə ayrı-ayrı insanların həyat təzidir. SHT – insanın, müvafiq qida, fiziki hazırlıq, mənəvi əhval-ruhiyyə və zərərli vərdişlərdən imtina etmək yolu ilə sağlamlığının yaxşılaşdırılması və qorunmasına yönəlmiş həyat fəaliyyətinin konsepsiyasıdır.

Fəlsəfi-sosioloji cərəyan nümayəndələri (P. A. Vinqradov, O. A. Milşteyn, V. A. Ponomarçuk, V. İ. Stolyarov və başqaları) sağlam həyat təzini qlobal sosial aspekt kimi, cəmiyyət həyatının bütövlükdə tərkib hissəsi kimi nəzərdən keçirirlər [1].

Psixoloji-pedaqoji istiqamətdə (Q. P. Akşyonov, V. K. Balseviç, M. Y. Vilenskiy, R. Ditsl, İ. O. Martinyuk, L. S. Kobelyanskaya və başqaları) «sağlam həyat təzi» şüur, insan psixologiyası və motivasiya baxımından nəzərdən keçirilir. Digər nöqtəyi-nəzərlər də mövcuddur (məsələn, tibbi-bioloji), lakin onlar arasında kəskin sərhəd yoxdur, belə ki, onlar bir məsələnin həllinə - fərdin sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə yönəldilmişdir.

Sağlam həyat təzinin aktuallığı, ictimai həyatın mürəkkəbləşməsi ilə, sağlamlıq vəziyyətində neqativ dəyişikliklərə səbəb olan texnogen, ekoloji, psixoloji, siyasi və hərbi xarakterli risklərin artması ilə bağlı olaraq, insan

orqanizminə təsir edən yüklərin artmasından və dəyişməsindən irəli gəlir [2].

Sağlam həyat təzi – insanın həyat fəaliyyətinin əmək, ictimai, ailə-məişət, asudə vaxt formalarında fəal iştirakıdır.

Dar bioloji mənada söhbət insanın fizioloji adaptasiya imkanlarının xarici mühitə və daxili mühit vəziyyətinin dəyişikliklərinə təsirindən gedir. Bu mövzuda yazan müəlliflər, SHT-ə müxtəlif tərkib hissələrini daxil edirlər, lakin onların əksəriyyəti əsas hesab edilir:

- erkən uşaq yaşlarından sağlam adət və vərdişlərin tərbiyəsi;
- ətraf mühit: yaşamaq üçün təhlükəsiz və əlverişli ətraf mühit, ətraf cisimlərin sağlamlığa təsiri haqqında biliklər;
- zərərli vərdişlərdən imtina etmək: leqal narkotik (alkoqol zəhəri, tütün zəhəri) və qeyri-leqal narkotik maddələrlə özünü zəhərləmələr;
- qidalanma: konkret insanın fizioloji xüsusiyyətlərinə uyğun mötədil qidalanma, qəbul edilən ərzaqların keyfiyyəti haqqında məlumatla malik olmaq;
- hərəkətlər: yaş və fizioloji xüsusiyyətləri nəzərə almaqla, xüsusi fiziki təmrinlərdən ibarət (məsələn, gimnastika) fiziki cəhətdən aktiv həyat;
- orqanizmin gigiyenası: şəxsi və ictimai gigiyena qaydalarına riayət etmək, ilk yardım göstərmək bacarığını mənimsəmək;

- bədənini möhkəmləndirilməsi.  
İnsan sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə imkan verən sağlam həyat tərzinin formalaşması üç səviyyədə həyata keçirilir:
  - sosial: KİV-də təbliğat, informasiya-maarifləndirici iş;
  - infrastruktur: həyat fəaliyyətinin əsas sahələrində konkret şəraitlər (asudə vaxtın, maddi vəsaitlərin olması), profilaktik (idman) müəssisələr, ekoloji nəzarət;
  - şəxsi: insanın dəyər oriyentasiya sistemi, məişət tərzinin standartlaşdırılması.

#### **Ədəbiyyatlar:**

1. . Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Учеб. пособие для учеб. заведений / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. - Москва: Сов. спорт, 1996. - 588 с.
2. П.А. Виноградов, А.Т. Паршиков, Н.В. Паршикова и др.; Здоровый образ жизни и профилактика наркомании: Учеб. пособие для подгот. специалистов в обл. профилактики наркомании / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - Москва: Совет. спорт, 2003. - 119 с.