

FİZİKİ TƏRBİYƏNİN VASİTƏLƏRİ VƏ ONLARIN SAĞLAMLAŞDIRICI TƏSİRİ

prof. Y.M. Babanlı

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
yusif.babanli@sport.edu.az

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 01 oktyabr 2021

Dərc olunub: 27 oktyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Məqalədə sağlam nəslin yetişməsində, eləcə də yeniyetmə və gənc yaşlarında orqanizmin möhkəmləndirilməsində fiziki tərbiyənin xüsusi əhəmiyyətindən geniş bəhs olunur. Fiziki tərbiyənin bir sıra vasitələrinin sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə böyük təsiri və bu vasitələrdən düzgün istifadə yolları da məqalədə verilmişdir. Gün rejimi, turizm və təbii amillərin gənc nəslin sağlamlığında əhəmiyyətli rolundan da məqalədə bəhs olunur.

Açar sözlər: *fiziki tərbiyə, təbii amillər, fiziki inkişaf, fiziki sağlamlıq, fiziki bacarıqlar, gigiyena, gün rejimi, gəzinti.*

İnsanın fiziki aspektdə inkişafına həsr olunmuş əsərlərin çoxunda məhz fiziki tərbiyənin rolundan, idmanın kütləviləşdirilməsi və s. bəhs edilir. Sağlam nəslin yetişməsində bədən tərbiyəsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bədən tərbiyəsi və idman sağlamlığı uzun müddət saxlayan, ömrü uzadan faydalı vasitədir. Həm də o, daxili üzvləri məşq etdirərək fəallaşdırır. İdman adamda sevinc hissi oyadır, əzələləri möhkəmləndirir, enerjini artırır, adama gümrəhlik və şənlik gətirir. Vaxtı ilə çox gözəl söylənilmiş kəlamlardan birini yada salaq: “Əgər insan sağlamdırsa və bədənin bütün əzələləri düzgün işləyirsə, o, həyatın bütün məşəqqətlərinə daha asanlıqla dözə bilər. Buna görə də sağlam olmaq və həyatdan daha çox ləzzət ala bilmək üçün siz bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmalısınız”. Bədən tərbiyəsinin müalicə əhəmiyyəti də böyükdür. Onun vasitəsi ilə bəzi xəstəliklərin qarşısı alınır. Məsələn, bronxial astma, quru plevrit, qrip, habelə baş gicəllənməsinin “dərmanı” bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaqdır. Hər hansı fiziki hərəkətlərin

icrasında əzələlərin gözə görünməyən hərəkət mexanizmi fəaliyyət göstərir. Bu da əzələlərin vəziyyətinə, hərəkət fəallığına, hərəkət sürətinə və iş qüvvəsinə müsbət təsir edir. Məsələn, partadan qalxıb, sıra ilə idman meydançasına getdikdə əzələ sadəcə olaraq iş qüvvəsi sərf edir. Lakin orada qaçdıqda, tullandıqda, cisim atdıqda isə əzələ mürəkkəb və müxtəlif iş görür. Bu zaman əzələlər tez-tez yığılıb-açılmaqla hərəkətə gəlir, fəallaşır. Bədən tərbiyəsi kiçik yaşlı uşaqlarda baş verən onurğa əyriliyi, yaxındangörmə və s. qarşısını almağa da qadirdir. Keçən əsrdə insanların ağına belə gəlməzdi ki, indiki nəsil 2 m 28 sm hündürlüyə tullanacaq, 100 m məsafəni 9,9 saniyəyə qət edəcək, 600 kq ağırlıq (ştanqla) qaldıracaqdır. Bütün bunlar əzələ hərəkəti ilə əzələnin bir vəhdət təşkil etməsi nəticəsində əmələ gəlir. A.N. Radişşevin ifadəsinə görə “Güc işlətdikcə bədən möhkəmlənir, bu isə insanı ruhən saflaşdırır və ya bədən hərəkətləri insanı möhkəmləndirdiyi kimi, düşünməyi və insan ağılını itiləşdirir”. Böyük Azərbaycan şairi Nizami Gəncəvi isə bədən tərbiyəsinə dərin fəlsəfi və fizioloji mənə verərək yazmışdır:

“Bədən sağlam olsa, saf olar söz də,
Süst adam süst olar, bədəndə, sözdə”.

Orqanizmin normal inkişafında gün rejimi, düzgün qidalanma, normal yuxu böyük rol oynayır. Onlara əməl etdikdə tələbələrin iş qabiliyyəti, xəstəliklərə qarşı orqanizmin müqaviməti artır. Haqlı olaraq qidaya üzv və sistemlər üçün enerji mənbəyi, inkişafda olan orqanizmin “tikinti materialı” demişdir. Orqanizmin möhkəmləndirilməsində bədən tərbiyəsi ilə yanaşı, təbii amillər də (hava, su, günəş) çox böyük əhəmiyyətə malikdir. Bunların köməyi ilə orqanizm xarici mühitin dəyişikliklərinə uyğunlaşır.

Fiziki sağlamlıq ruh və bədənin harmoniyasını tələb etdiyinə görə, şagirdlərin və tələbələrin psixikasını, əsəb sistemini poza bi-

ləcək hər hansı kənar təsirin qarşısı alınmalı, ailə də, təhsil müəssisələri də, idman kompleksləri də mənəvi rahatlıq və ahəngdar inkişaf üçün optimal mühit rolunu oynamalıdırlar.

Fiziki tərbiyənin təsirli yollarından ən əsası idmandır. Idman insanların sağlamlıqlarının möhkəmlənməsinə, əmək fəaliyyətinin artmasına və vətənin müdafiəsinə hazır olmağa yönəldilən çoxtərəfli ictimai fəaliyyətdir. İnsan orqanizmini fiziki cəhətdən möhkəmləndirən idmanın növləri isə çoxdur: futbol, voleybol, basketbol, badminton, tennis, xokkey, ağırlıq-qaldırma, güləş, üzgüçülük, ox atmaq, qılınç oynatmaq, yüngül atletikanın geniş yayılmış müxtəlif növləri, şahmat və s. Gənclərin fiziki sağlamlığına xidmət edən idman müəssisələri də vardır: gənclər idman sarayı və idman məktəbi, uşaq-gənclər fiziki hazırlıq klubu və s.

İdmanın sadalanan və adları çəkilməyən növlərinin xeyli hissəsi tədris müəssisələrində təşkil edilir. Tələbə gənclərin bir qismi öz maraq və imkanlarına uyğun gələn idmanın bu və digər növündə məmnuniyyətlə fəaliyyət göstərir. Təəssüf ki, gənclər arasında idmanın heç bir növündə iştirak etməyən və bununla da, öz sağlamlığı qayğısına qalmayanlar var.

İnsan orqanizminin möhkəmləndirilməsində və bir sıra faydalı mənəvi keyfiyyətlərin formalaşdırılmasında milli oyunların rolu az deyil. Uşaqlarımız, yeniyetmə və gənclərimiz arasında geniş yayılmış milli oyunlar iştirakçılarda fiziki bacarıqların və fiziki keyfiyyətlərin formalaşmasına, habelə ətraf mühitin diqqətlə öyrənilməsinə, görüş dairəsinin genişlənməsinə kömək edir.

Uşaqlar yeniyetməliyə və xüsusən gəncliyə qədəm qoyduqca gərginliyi və mürəkkəbliyiylə fərqlənən və ikinci qrupa aid edilən aşağıdakı milli oyunlara üstünlük verirlər: hündürlüyə və uzununa tullanmaq, qurşaq tutmaq, güləşmək, əllə və ya sapandla uzağa daş atmaq, nişana qoyub vurmaq, suda üzmək, qaçış üzrə yarışmaq, qılınç oynatmaq, at çapmaq və s. Bu cür milli oyunlar gənclərimizdə cəsurluq, gumrahlıq kimi fiziki bacarıq və keyfiyyətlərin formalaşmasına yardım edir. Bu səbəbdən də uşaqlar, yeniyetmə və gənclər Azərbaycanda milli oyunlara getdikcə daha geniş miqyasda cəlb edirlər.

Fiziki tərbiyənin bir sıra vasitələri vardır. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə, fiziki bacarıq və keyfiyyətlərin gənc nəslə aşılmasına yardım vasitələri bunlardır: gün rejimi, turizm, təbii amillər, zərərli adətlərə qarşı mübarizə, psixoloji amillərin nəzərə alınması.

Gün rejimi müxtəlif rejimlərin: yemək rejiminin, iş (təhsil) rejiminin, istirahət rejiminin, idman rejiminin, gigiyena rejiminin birliyindən əmələ gəlir. Hər gün eyni vaxtda yuxudan qalxmaq və eyni vaxtda yatmaq; hər gün eyni vaxtda səhər gimnastikası ilə məşğul olmaq; hər gün eyni vaxtda səhər, eyni vaxtda günorta və eyni vaxtda axşam yeməyinə əyləşmək; hər gün eyni vaxtda iş (məktəb) getmək; hər gün eyni vaxtda istirahət etmək; hər gün eyni vaxtda istirahət etmək, hər gün eyni vaxtda şəxsi gigiyenaya əməl etmək və s. Bir-başaya və yaxud bilavasitə fiziki tərbiyə vəzifələrinin reallaşdırılmasına şərait yaradan gigiyenik amillər arasında bəzilərinin, həyat şəraitinin ümumi optimallaşdırılması ilə (gigiyenanın ümumi həyat rejiminə, əmək və istirahət, qidalanma, məişət şəraiti, bədənə qulluq və s. rejiminə) əlaqəsi var. Digəri isə fiziki hərəkətlərlə məşğul olmaq üçün optimal şəraitin təmin edilməsilə bağlıdır. Məlumdur ki, birlikdə bu amillər real fiziki tərbiyə effektinə xeyli təsiri göstərir. Bunlar əsasən sağlamlığın qorunmasına yönəlmişlər. Bununla belə fiziki tərbiyə prosesində geniş istifadə edilən bəzi gigiyenik vasitələr öz mahiyyətinə görə bərpəedicilərin iş qabiliyyətliliyini və optimallaşdırılmasının yüksəltmə vasitələri hesab olunurlar.

Gün ərzində insanın həyat tərzini müxtəlif fəaliyyət növlərindən ibarət olur. Fəaliyyət növləri təqribən eyni ardıcılıqla davam etdirilə də, etdirilməyə də bilər. Lakin fəaliyyət növləri müəyyənləşdirilmiş vaxtlarda təkrarlandıqda gün rejiminin ünsürlərinə çevrilir. Deməli, adamın fəaliyyət növlərinin hər gün eyni vaxtda və eyni ardıcılıqla təkrarlanması gün rejimidir.

Gün rejimi tərtib etmək və ona dönmədən əməl etmək fiziki və ruhi sağlamlığın rəhvidir: rejimə müntəzəm əməl edən şəxsin bütün orqanları, xüsusən ali sinir sistemi tam normal fəaliyyət göstərir. Gün rejimi olmayan, nə vaxt gəldi yatan, və nə vaxt gəldi yeyən daim

səhhətindən şikayətlənir. Gün rejimi hamı üçün müyəssərdir. Sağlamlığını qiymətləndirən hər kəs özünə gün rejimi tərtib edə bilər.

Turizm. Turizm fransızca gəzinti, səfər deməkdir. Azərbaycan dilində həmin mənada da işlədilir. Turizm insanların fiziki inkişafına xidmət edir, doğma təbiətlə, vətənimizin görməli yerləri ilə tanış olmağa imkan yaradır, əhvalını yaxşılaşdırır, müşahidəçilik qabiliyyətini gücləndirir. Turizmin bu cür geniş inkişaf imkanlarına malik olduğunu hər bir şəxsin, xüsusən hər bir gəncin bilməsi və bu imkanlardan istifadə etməsi özünün xeyrinədir. Hələ neçə əsr bundan əvvəl böyük Tusi məsləhət görürdü: “Çox yerimək, hərəkət etmək, at minmək lazımdır”. Respublikamızda turizmi inkişaf etdirmək üçün bir sıra tədbirlər görülür, xüsusi təşkilatlar, turizm mərkəzləri yaradılır. Ölkəmizin füsunkar təbiət güşələrinə, görməli yerlərinə şagirdlərin gəzintilərini təşkil edən məktəblərimiz az deyil. Turizm özlüyündə deyil, planlı və məqsədyönlü şəkildə həyata keçirildikdə fiziki tərbiyə vasitəsinə çevrilir.

Təbii amillərin: suyun, havanın və günəşin (günəş şüalarının) fiziki sağlamlığa bilavasitə aidiyyəti var.

Təmiz içməli suyun orqanizm üçün əhəmiyyətini isbat etməyə ehtiyac yoxdur. Çirkləndirən su xəstəliklər mənbəyidir. Vaxtılı-vaxtında çimmək, səhərlər bədəni yaş dəsmalla silmək sağlamlıq üçün zəruridir. İslam etiqadına görə müsəlmanlıq təmizlik əsasında qurulub. Peyğəmbər kəlamıdır: “Vücudu təmiz olaraq yatan adam ibadətə məşğul olan oruc tutana bənzər”.

Təmiz hava da təmiz su qədər insan sağlamlığı üçün həyat əhəmiyyətinə malikdir. Odur ki, təcrübəli insanlar yaşadıkları və işlədikləri otaqların havasını tez-tez dəyişdirir, saflaşdırırlar. Bundan əlavə, onlar açıq havada gəzintilərə və səyahətə çıxırlar. Başlıca məqsəd qanın tərkibində oksigeni artırmaqdan, orqanizmi möhkəmləndirməkdən ibarətdir. Təsədüfi deyildir ki, ata-babalarımız milli oyunları açıq havada, həm də musiqi sədaları altında keçirmişlər. Nəticə hava amili, fiziki və estetik amillərlə qovuşmuşdur.

Su və hava amilləri günəş amili ilə birləşdikdə isə insan orqanizminə onların sağlam-

laşdırıcı təsiri xeyli artır. Bu səbəbdən də insanlar xüsusən yay aylarında çay, göl və dəniz kənarlarına tez-tez gedir və günəş vannası qəbul edirlər. Yaşayış və iş yerlərində də günəş şüaları qiymətləndirilir. Adamlar çalışırlar ki, olduqları yerə mümkün qədər çox şüa düşsün. Günəş şüası düşməyən yerdə xəstələnmək imkanı artır. Təbii amillər tədris müəssisələrində də nəzərə alınmalıdır: sinif otaqlarına günəş şüaları düşməli, otaqların havası təmiz olmalı, bina su ilə normal təmin edilməlidir.

Psixoloji amillərin nəzərə alınması. Bunlar insan orqanizminə ziyan vuran psixoloji amildir. Tibb sahəsində aparılmış xüsusi tədqiqatlardan aydın olmuşdur ki, əsəbləşən zaman insan orqanizmində bir sıra təzadlar baş verir: ali sinir sisteminin, qan dövranının, nəfəs orqanlarının normal fəaliyyəti pozulur, qanın tərkibi pisləşir, bədən sütləşir.

Deməli, kim özünü sağlam görmək istəyirsə, fiziki bacarıqları, fiziki keyfiyyətləri, gigiyenik bilik və bacarıqları özündə formalaşdırmalıdır. Bu məqsədlə o, səhər gimnastikasını adətə çevirməli, idmanın növlərindən birində fəal iştirak etməli, tez-tez gəzintiyə çıxmalı, hava, günəş və su amillərindən yetərincə faydalanmalı, alkoqolizm və narkomaniyadan, psixoloji travmalardan uzaq olmalıdır.

ƏDƏBİYYAT

- Babanlı Y.** *Ümumtəhsil və ali məktəblərdə fiziki tərbiyənin tədrisinin nəzəriyyəsi və metodikası (bakalavr və magistr pilləsi üçün dərs vəsaiti).* “Orxan” nəşriyyatı, Bakı 2018, 308 s.
- Babanlı Y., Quliyev D.** *Məktəbdə fiziki tərbiyə.* “OL”MMC, Bakı 2017, 175 s.
- Nəsrullayev M., Hüseynov E., Əliyev İ., Nuriyev Y.** *Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası (dərs vəsaiti).* “Araz”, Bakı 2012, 372 s.
- Антипов Ю.С. и др.** *Отношение студенческой молодежи к физической культуре и здоровому образу жизни. 7 международный научный конгресс “Современный олимпийский спорт и спорт для всех”:* Материалы конференции. т. 1, М., 2003. с. 115.

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ

проф. Ю.М. Бабанлы

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

yusif.babanli@sport.edu.az

Аннотация. В статье широко освещается особое значение физического воспитания в формировании здоровья подрастающего поколения, укрепления организма в юношеском и молодом возрасте. В статье говорится о влиянии ряда средств физического воспитания на укрепление здоровья, указаны пути правильного применения этих средств. В статье также говорится о

значении и роли режима дня, туризма и естественных факторов природы в укреплении здоровья молодого поколения.

Ключевые слова: *физическое воспитание, природные факторы, физическое развитие, физическое здоровье, физические навыки, гигиена, распорядок дня, ходьба.*

MEANS OF PHYSICAL EDUCATION AND THEIR HEALING EFFECT

prof. Y.M. Babanli

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport

yusif.babanli@sport.edu.az

Annotation. The article discusses the special importance of physical education in the development of a healthy generation, as well as in strengthening the body in adolescence and youth. The article also shows the great impact of a number of physical education tools on health promotion and ways to use these

tools properly. The article also discusses the role of daily routine, tourism and natural factors in the health of the younger generation.

Keywords: *physical education, natural factors, physical development, physical health, physical skills, hygiene, daily routine, walking.*