

## İcmal

### Orqanizmin funksional sistemlərinə hərəkət aktivliyinin təsirinin fizioloji-gigiyenik aspektləri

Əliyev S. A., V.H.Quliyev, N.Ə. Əliyeva, Q.D.Yusifov, K.F.Məmmədova <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, arterial hipotenziya və hipertenziya, hiperlipedemiya, fiziki yüklər.

İnsanın gündəlik həyat tərzində onun sağlamlığına təsir edə bilən amilləri arasında ön sıralarda icra olunan hərəkət aktivliyinin dərəcəsi durur. Hərəkət və ya fiziki aktivlik orqanizmdə gedən ayrı-ayrı proseslərə güclü təsir edir. Fiziki aktivliyin insanların həyatından “sıxışdırılması” bir sıra patoloji proseslərin inkişafına münbit şərait yaradır. Beynəlxalq Səhiyyə Təşkilatının məlumatlarına əsasən 70%-dən çox insanın hərəkət aktivliyi adi normalar səviyyəsindən aşağıdır. İnsanın həyat tərzinə möhkəm daxil olmuş hipokineziya problemini artıq aktual və kompleks kimi qəbul etmək vacibdir, bu problemin bərpa edici və profilaktik tibb üçün əhəmiyyəti böyükdür (1, 3, 4).

Epidemoloji tədqiqatların nəticələrinə əsasən hərəkət aktivliyinin yüksəlməsi ilə ürək-damar sistemi xəstəliklərin tezliyi arasında bir başa əlaqə vardı. Aparılmış elmi araşdırmalardan məlum olmuşdur ki, ürək-damar və digər qeyri-infeksiyon xəstəliklərin inkişaf riski ehtimalını uzunmüddətli hərəkət aktivliyinin kifaətedici səviyyədə olmaması, uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə orqanizmin funksional imkanlarının aşağı səviyyədə olması ilə əlaqələndirirlər. Əhalinin 30%-dən çox aşağı fiziki aktivliyə malikdirlər. Ona görə də, asudə vaxtlarının yüksək hərəkət aktivliyi şəraitində keçirilməsi

profilaktik tədbirlərin məcburi tərkib hissəsi olmaqla, sağlamlığın qorunmasına cavabdeh qurumlar tərəfindən həyata keçirilməlidir. Fiziki hərəkətlərin sistematik icrası arterial təzyiqi endirməklə yanaşı, lipidlərin qandakı profilini yaxşılaşdırır, yuxarı sıxlıqlı lipidlərin xolesterinin səviyyəsini artırır aşağı sıxlıqlı lipoproteyidlərin xolesterini azaldır qanda qlükozanın qatılığının azalmasına, qlükomeyilliliyin yüksəldilməsinə və beləliklə də xəstəliyin inkişaf riskinin azalmasına səbəb olurlar (1,2,3,4).

Fiziki aktivlik endotelin funksiyasına və homeostaz sistemə normallaşdırıcı təsir göstərir. Aparılmış çoxsaylı kliniki və eksperimental müşahidələrlə sübut olunmuşdur ki, sistematik icra olunan fiziki yüklər ürək və qan dövranının işinə müsbət təsir göstərir və beləliklə də “koronar imkanları” yüksəldir. Fiziki yüklərin icrası artıq baş vermiş anastomozların inkişafına kömək edir, piylənməni və hiperqlikemiyanın baş verməsini xəbərdar edir. Fiziki aktivlik ürək-damar sistemi xəstəliklərinin profilaktikasında rolunu araşdıran bir qrup tədqiqatçılar belə bir qənaətə gəlmişlər ki, ürəyin işemik xəstəliyi passiv həyat təzi keçirən insanlar arasında xeyli üstünlük təşkil edir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, fiziki aktivlik insanların psixoloji

durumuna müsbət təsir göstərir, qan zərdabında lipidlərin miqdarını azaltmaqla piylənmə ilə mübarizədə güclü bir vasitə rolunu oynayır. Sistematik icra olunan fiziki hərəkətlər yağların depolardan səfərbər olunmasına və toxumalarda onların oksidləşməsinə müsbət təsir göstərməklə, toxumalarda lipoliz prosesinin aktivliyini yüksəldir, onların normadan artıq toplanmasına imkan vermir.

Beləliklə, fiziki aktivlik insanların sağlam həyat tərzinin qorunmasında əsas faktor olub, fiziki inkişafın, orqanizmin funksional vəziyyətinin normal səviyyədə qorunub saxlanılmasında, ürək-damar və tənəffüs sistemi xəstəliklərinin profilaktikasında mühüm rol oynayır. Fiziki hərəkətlər sağlamlığın zəminini olub, xəstəliklərin reabilitasiyasında, fiziki hazırlığın yaxşılaşdırılmasında önəmli bir vasitədir.

#### **Ədəbiyyatlar:**

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека.- М: Теория и практика физ.куль. 2000. -275 с
2. Быков В. А. Теоритико-методологическое обоснование комплексной системы спортивной подготовки студентов высших учебных заведений физической культуры. Теория и практика физ. культ. 2004.- № 2. с.50-53.
3. Веневцева Ю.Л. Пути индивидуализации нагрузки в процессе занятий по физическому воспитанию. Материалы науч. прак. конф. с международ. участием, г. Ижевск, 23-26 мая 2005-с 51-52.
4. Кордашенко В.Н. Физическое развитие детей и подростков и охрана подрастающего поколения. Вестник. РАМН.- 1993 № 5 с. 25-27.