

İcmal

Fiziki hərəkətlərin və idmanın uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığının qiymətləndirilməsində rolu

Veysəlova A. Q., Əsədullayeva N. T.,¹

¹Azərbaycan 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: fiziki inkişaf, nisbi sağlamlıq, fiziki aktivlik, harmonik və disharmonik inkişaf, risk amili.

Böyüməkdə olan nəslin sağlamlığının möhkəmləndirilməsində hərəkət aktivliyinin və bədən tərbiyəsi ilə sistemli məşğul olmasının böyük əhəmiyyəti vardır. Sistemli icra olunan hərəkətlər inkişafda olan orqanizmin toxumalarına, orqanlarına və sistemlərinə güclü stimullaşdırıcı təsir göstərərək, onların normal inkişafını təmin edir. Hərəkət aktivliyinin və fiziki hərəkətləri orqanizmə təsiri ilə əlaqədar aparılan çoxsaylı elmi tədqiqat işləri son dövrün ən aktual məsələlərindən olaraq qalmaqdadır (1, 2, 4, 5)

Lakin, aparılmış tədqiqat işlərində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafda olan orqanizmin sağlamlığının formalaşmasına təsiri və müxtəlif yaş dövrlərində gigiyenik olaraq qiymətləndirilməsi, demək olar ki, əksini tapmamışdır.

Tədqiqat işinin əsas məqsədini məktəblilərin və tələbələrin sağlamlığı, fiziki inkişafı üçün risk amilinin müəyyən olunması təşkil etmişdir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, yetişməkdə olan nəslin sağlamlığının 60% bədən tərbiyəsi və idman amilindən aslıdır. Eyni zamanda, aparılmış təhlillər əsasında o da məlum olmuşdur ki, məktəb yaşlı uşaqların 70%-də hərəkət aktivliyi qənaətedici səviyyədə deyildir. Məktəb yaşlı uşaqların təqribən yarısı

bədən tərbiyəsi ilə məşğul olurlar. Ona görə də, yaşından aslı olaraq uşaqların cəmi 2-15%-ni tam sağlam qəbul etmək olar (3, 4)

Hərəkət aktivliyinin azalması uşaq və yeniyetmələrin funksional imkanlarına mənfi təsir göstərərək, tənəffüs orqanlarının və ürək-damar sisteminin müxtəlif xəstəliklərinin inkişafına səbəb olur. Uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığının pisləşməsinin əsas səbəbi uzun illər ərzində gün rejiminin gigiyenik tələblərinin pozulması, müasir təlim- tərbiyə prosesinin şəraiti, dərslərinin həcmində artması və intensivləşməsi ilə sıx bağlıdır. Uzun müddət bədənin oturmaq vəziyyətində saxlanması, kompyuter arxasında saatlarla davamlı müddət statik gərginliyin artmasına və hərəkət aktivliyinin azalmasına gətirib çıxarır. Hipodinamika vəziyyətinin uzun zaman davam etmək qan damarında durğunluq formalaşmasına səbəb olur. Uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığı və fiziki inkişafının risk amillərinin hərəkət aktivliyinin azalması şəraitində öyrənilməsi üçün nisbi risk amilinin göstəricilərinin hesablanması şans nisbətlerini və nisbi risk fərqlərinin hesablanması metodikalarından istifadə olunmuşdur. Müəyyən olunmuşdur ki, bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm məşğul olmamaq sağlamlıq

üçün müəyyən risk yaradır. Bu amilin mövcud olması orqanizmdə fizioloji proseslərə 1,31-1,06 dəfədən çox mənfi təsir göstərir. Bu göstəricilər sırasında tələbələr ön sırada durur (23%), sonrakı yeri kiçik yaşlı məktəblilər (14%), orta məktəb yaşlı uşaqlar (12%), və nəhayət, yuxarı yaşlı uşaqlar tutur (11%). Fiziki inkişafda pisləşmə daha az orta yaşlı məktəblilərdə və tələbələrdə müşahidə olunur (3,7-dən 1,2 dəfəyə qədər). Fiziki inkişafının gedişində harmonik inkişafında risk amilinin paylanması aşağıdakı kimi olmuşdur:

Bu orta siniflərdə oxuyan uşaqlarında daha kəskin olub 76%, yuxarı və aşağı sinif uşaqlarında 60% və 43% olmuşdursa, tələbələrdə bu fakt cəmi 16% təşkil etmişdir.

Beləliklə, hərəkət aktivliyinin az olmasının sağlamlığa təsiri yuxarı sinif uşaqlarının 1,4%, harmonik fiziki inkişafa təsiri orta sinif uşaqlarında 14%, funksional göstəricilərə təsiri aşağı və sinif uşaqlarında 37%- lə daha qabarıq olduğu müəyyən olunmuşdur. Risk amilinin həyat tərzinə mənfi təsiri isə daha çox kiçik yaş qrupundan olan uşaqlarda (7,5%) müşahidə olunmuşdur.

Ədəbiyyatlar:

1. Амосов Н.М. Физическая активность сердца. Киев: Здоровья, 2005.-216 с.
2. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология. Ростов-на-Дону, Киев: Здоровье, 2000 , 243 с
3. Лищук В.А. Основы здоровья. М.: Издательство РАМН.,1994.-134 с.
4. Поздняков Ю.М. Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.- М.: Мир отечества.1997.-254 с
5. Фомин Н.А. Адаптация. Общебиологические психофизиологические основы. М.: Теория и практика физической культуры.,2003.-383 с