

Təhsilalanların sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasında fiziki tərbiyənin rolu

Gülnar Teymur qızı Bayramlı

Bakı Qızlar Universiteti

E-mail: gulnarbayramova94@gmail.com

Rəyçilər: p.ü.f.d., dos. S.S. Tağıyeva,
p.ü.f.d., dos. G.V. Sultanova

Açar sözlər: cəmiyyət, fiziki, təhsil, tərbiyə, insan, sağlamlıq, insan

Ключевые слова: общество, физическое, воспитание, воспитание, человек, здоровье, человек

Key words: society, physical, education, upbringing, man, health, man

Cəmiyyətin ən qiymətli sərvəti insan və onun sağlamlığıdır. İnsan həyatında sağlamlıq zəruri amildir. Tarix boyu insan sağlamlığı yaşayışı üçün vacib və əsas şərt hesab edilmişdir. Azərbaycan xalqı tarixən gənc nəslin sağlamlığına xüsusi diqqət göstərmiş, sağlam böyüməsinə xüsusi səy göstərmişdir. Fiziki sağlamlığı çox qiymətli nemət hesab edən xalqımız öz fikrini atalar sözlərində belə ifadə etmişdir. “Sağlamlıq ən böyük varlıqdır”, yaxud, xalqımız fiziki sağlamlıq barədə münasibətin daha dəqiq bildirmişdir. “Uca-uca dağlar başı qarlı da ola bilər, qarsızda. İgidin canı sağ olsun; varlı da olar varsız da.” Göründüyü kimi, möhkəm can sağlığı olmadan insan xoşbəxt ola bilməz.

İnsanların sağlamlığı hələ qədim dövrdən müdriklərin diqqətini cəlb etmişdir. Platon sağlamlığı insan üçün birinci xoşbəxtlik hesab edirdi. Şəxsiyyətin formalaşmasında və sağlamlığında fiziki tərbiyənin mühüm rolu vardır. Fiziki tərbiyə insanın sağlamlığını möhkəmlədən, şəxsiyyətin fiziki və mənəvi –iradi keyfiyyətlərini inkişaf etdirən təsirlər sistemidir. Müasir həyat, istehsalat insandan intellektual hazırlıqla yanaşı, fiziki dözümlülük, mənəvi–iradi keyfiyyətlər tələb edir. İnsanın şəxsi həyatında da sağlamlıq, fiziki hazırlıq, gümrahlıq mühüm əhəmiyyət kəsb edir. İnsanların sağlamlığı hələ Hippokrat dövründən müdriklərin diqqətini cəlb etmişdir. Qədim Elladanın nəhəng qaydalarından birində bu sözlər yazılmışdır. “Güclü olmaq istəyirsənsə qaç, sağlam olmaq istəyirsənsə qaç, gözəl olmaq istəyirsənsə qaç”. Böyük Roma şairi Horatsi də sağlamlıq naminə qaçmağı məsləhət görmüş və demişdir: “Sağlam ikən qaçmasan, xəstələnəndən sonra qaçmalı olarsan”

Böyük Azərbaycan şairi N.Gəncəvin də sağlamlıqla bağlı gözəl fikrləri vardır: “Bədən sağlam olsa, saf olar söz də, süst adam süst olar, bədəndə söz də” və yaxud “Varkən sağlıq əldə, cavanlıq əldə, sənindir hər murad, hər xoş əməl də.” Fiziki tərbiyə şəxsiyyətin ahəngdar inkişafının mühüm sərtini təşkil edir. O tərbiyənin digər tərkibi hissələri ilə sıx bağlı olub, insanın əqli, əxlaqi, əmək və estetik inkişafına müsbət təsir göstərir. Fiziki tərbiyə əqli inkişafa kömək edir. Sağlamlıq-səmərəli zehni fəaliyyətin vacib şərtidir. O, insanın fikir qüvvəsini artırır, yorğunluğu götürür, iş qabiliyyətini bərpa edir. Fiziki tərbiyə insanın əxlaqi-iradi inkişafının da mühüm vasitəsidir. O, iradəni möhkəmləndirir, insanda dözümlülük, intizam, kollektivçilik, yoldaşlıq və dostluq kimi keyfiyyətlər tərbiyə edir. Fiziki tərbiyə insanı əməyə və vətənin müdafiəsinə hazırlayır. O estetik tərbiyə ilə də sıx bağlıdır. Qədim latın atalar sözlərində deyildiyi kimi, “Sağlam ruh sağlam bədəndə olar.” Fiziki tərbiyə bədənin qədd-qamətini, ahəngdar inkişafını, zahiri gözəlliyini təmin edir. Bir çox idman növləri estetik hissələr və zövq

formalaşdırmağa kömək edir. Göründüyü kimi, fiziki tərbiyə şəxsiyyətin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Buna görə də gənc nəslin fiziki tərbiyəsinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır.

Hazırda gənc nəslin ümumi tərbiyəsinin qarşısında duran mühüm vəzifələrdən biri onların hərtərəfli inkişafına nail olmaqdan ibarətdir. Fiziki cəhətdən ahəngdar inkişaf etmiş, bədəncə sağlam, gözəl qamətli, möhkəm, qüvvətli və gümrəh bir adam olduqda, bu hərtərəfli inkişaf etmiş insan sayılır. Fiziki tərbiyə həmin keyfiyyətlərin məktəblilərdə yaranmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Vaxtilə H.B. Zərdabi məktəblərimizdə şagirdlərin fiziki inkişafına, sağlamlığına lazımı diqqət yetirilmədiyini ciddi tənqid etmişdir. O, "Məktəb gigiyenası" adlı məqaləsində bu sahədə məktəblərdəki dözülməz vəziyyətlərdən bəhs edirdi: məktəbli uşaqlarda qan azlığı, əsəbilik, hədsiz yorğunluq, mədə pozğunluğu, vitamin çatışmazlığı, müxtəlif növ daxili xəstəliklər, göz xəstəlikləri və s. kimi ağır hallar özünü göstərir. Məktəbdə əsas diqqət zehni inkişafa yönəlir, uşaq orqanizminin normal fiziki inkişafına isə lazımı diqqət yetirilməmişdir. H.B.Zərdabi vəziyyətdən çıxış yolu kimi məktəblərdə bədən tərbiyəsi və idmana qayğının artmasını, tibbi xidməti gücləndirməyi, tədris yükünü ixtisar etməyi, gigiyenik tələblərə ciddi əməl olunmasını vacib sayırdı.

Hal-hazırda şəhər və rayonlarımızda uşaqların, gənclərin sağlamlığı məsələsinə diqqət artmışdır. Yeni meydança və stadionlar tikilir, onlar alət və avadanlıqlarla təmin olunub gənc nəslin istifadəsinə verilir. Qeyd etmək lazımdır ki, fiziki tərbiyə prosesi səmərəli təşkil olunan məktəblərdə uşaqlar bədəncə sağlam və qüvvətli, qıvrıq, iradəcə möhkəm böyüyürlər. Bunların isə iş qabiliyyətinin artmasına müsbət təsiri vardır. Sağlam adamlar isə gələcəkdə cəmiyyət üçün daha yararlı olurlar. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsində fiziki tərbiyə vasitələrinin də rolu böyükdür. Fiziki tərbiyənin vasitələri bunlardır: təbii amillər, fiziki təmrinlər, gigiyenik amillər daxildir.

Təbii amillərə su, hava və günəş daxildir. Günəşin (günəş şüalarının) fiziki sağlamlığa bilavasitə dəxli var. Təmiz içməli suyun orqanizm üçün əhəmiyyətini isbat etməyə ehtiyac yoxdur. Çirkli su isə xəstəliklər mənbəyidir. Vaxtılı-vaxtında çimmək, səhərlər bədəni yaş dəsmalla silmək sağlamlıq üçün zəruridir. İslam etiqadına görə, müsəlmanlıq təmizlik əsasında qurulub. Peyğəmbər kəlamıdır: "Vücudunu təmiz olaraq yatan adam ibadətlə məşğul olan, oruc tutana bənzər."

Təmiz hava da təmiz su qədər insan sağlamlığı üçün əhəmiyyətlidir. Təmiz hava insan orqanizmi, beyin, ciyər və ürəyin fəaliyyəti üçün zəruridir. Çirkli hava (karbon qazı) beyni yorur, orqanizmin müqavimət gücünü zəiflədir. Odur ki, təcrübəli insanlar yaşadıkları və işlədikləri otaqların havasını tez-tez dəyişirlər. Su və hava amilləri günəş amili ilə birləşdikdə isə insan orqanizminə onların sağlamlaşdırıcı təsiri xeyli artır. Günəş həyat mənbəyidir. Günəş şüası mikrobları məhv edir, qan damarlarını genişləndirir. Orqanizmin müqavimətini artırır. Bu səbəbdən də insanlar xüsusən yay aylarında çay, göl və dəniz kənarlarına tez-tez gedir, günəş vannası qəbul edirlər.

Fiziki təmrinlər fiziki tərbiyə vəzifələrinin həlli üçün xüsusi seçilib tətbiq edilən əsas hərəkətlər və hərəkət əməliyyatlarıdır. Bura gimnastika, oyun, idman və turizm daxildir. Gimnastika bütövlükdə orqanizmi və onun ayrı-ayrı sistem və funksiyalarını inkişaf etdirmək məqsədi ilə aparılan xüsusi təmrinlərdir. Gimnastikanın müxtəlif növləri vardır: əsas, gigiyenik, idman, bədii istehsalat, müalicə gimnastikası.

Oyunlar fizik təmrinlərin geniş yayılmış növüdür. Oyun həm fiziki, həm mənəvi tərbiyə vasitəsidir. Oyunda uşaqların orqanizmi, fiziki qüvvələri, düşüncə bacarığı, hazırcavablıq, təşəbbüskarlıq inkişaf edir, kollektivçilik, yoldaşlıq və dostluq keyfiyyətləri formalaşır. Uşaqlar oyuna böyük maraq göstərilir. Onları kollektiv oyunlar daha çox cəlb edir. Oyunlar iki növdə

olur: hərəkətli və idman oyunları. Hərəkətli oyunlar əsasən ibtidai siniflərdə, idman oyunları isə məktəbin orta və yuxarı siniflərində keçirilir.

İdman fiziki təmrinlərin daha mürəkkəb növüdür. İdmanda bədəni möhkəmlətmək üçün vəzifəsi fiziki çalışmaların ayrı-ayrı növlərində (yüngül atletika, günəş, üzgüçülük, futbol, voleybol, basketbol, dama və s.) yüksək nəticələr əldə etmək uğrunda mübarizə ilə qovuşur. Turizm fransızca “gəzinti”, “səfər” deməkdir. Azərbaycan dilində də həmin mənalara ifadə edir. Turizm doğma diyarın təbiəti, tarixi və mədəni yerləri ilə tanışlıq, şagirdlərin görüş dairəsini genişləndirmək məqsədi ilə keçirilən yürüş və gəzintilərdir. O, uşaq və gənclərin fiziki dözümlüyünü, ətraf aləmə bələdliyini, sərbəstliyini təmin etməyə, kollektiv həyat və fəaliyyət təcrübəsi qazanmağa kömək edir.

Gigiyenik amillər fiziki tərbiyə, sağlamlıq baxımından böyük əhəmiyyətə malikdir. Gigiyenik amillərə qida, yuxu, istirahət, bədənə qulluq, normal mənzil və iş şəraiti, rejim, rahat geyim və s. daxildir. Sağlamlıq üçün normal qida vacib şərtidir. Yemək müəyyən hədd daxilində olmalıdır: həddən çox və az yemək də zərərliyə. Normal yuxu da sağlamlıq üçün mühüm şərtidir. O, yorğunluğu götürür, orqanizmin iş qabiliyyətini bərpa edir. Gigiyenik amillər içərisində düzgün gün rejimi böyük əhəmiyyətə malikdir. Rejim insanın həyat tərzini nizama salan qaydaların məcmusudur. Ailədə və məktəbdə sanitar-gigiyenik tələbləri ciddi əməl edilməlidir. Şagirdin iş otağı, məktəbin sinif otaqları gigiyenik tələblərə cavab verməlidir.

Fiziki tərbiyənin mühüm forması kimi gün rejimində idman sağlamlıq tədbirləri böyük əhəmiyyətə malikdir. Fiziki tərbiyə sahəsində məktəbdənkənar işlər də çox cəhətli və rəngarəngdir. Bu işləri uşaq idman məktəbləri, uşaq turist stansiyaları, mədəniyyət və istirahət parkları, idman bazaları, könüllü idman təşkilatları və başqa müəssisə və təşkilatlar təşkil edir.

Fiziki tərbiyə qarşısında duran vəzifələrdən biri də sağlamlığa ziyan vuran adətləri dəf etməkdən ibarətdir. Sağlamlığın düşmənləri arasında alkoqollu içkiləri, narkomaniyanı, qəm-qüssəni, əsəbiliyi, düşünməmiş qidalanmağı xüsusi qeyd etmək lazımdır. Alkoqollu içkilərə meyilli olmaq sağlamlığı sökməyə zərərli adətdir. Yeniyetmə və gənclərimizi ondan qorumalıyıq. Vəzifələrimizdən biri alkoqollu içkilərin (şərab, araq, konyak və s.) insan orqanizminə, mənəviyyatına, əxlaqına vurduğu ziyanı hər bir şagirdə aydınlaşdırmaqdır. Bu işin ağırlığı ən çox müəllimlərin və valideynlərin üzərinə düşür. Alkoqollu içkilərə qarşı mübarizədə həkimlərin, prokurorluq və məhkəmə işçilərinin söhbətini təşkil edən məktəblərimiz var.

Narkomaniya da səhhəti sökməyə, ömrü qısaltan zərərli adətdir. Narkotik maddələr iki yolla qəbul edilir: siqaret və ya iynə ilə. Müəllimlər, habelə savadlı valideynlər konkret faktlar əsasında uşağa anladılar ki, narkotik maddələr yalnız səhhəti sarsıtmır, bundan əlavə ömrü xeyli qısaltır, nəslin azalmasına səbəb olur, əxlaqı pozur. Xüsusi araşdırmalardan aydın olur ki, törədilən cinayətlərin böyük bir qismi alkoqollu içkilərə və narkotik maddələrə aludəçiliyin nəticəsidir. Gənc nəslin sağlamlığı keşiyində durmaq üçün alkoqolizmə və narkomaniyaya qarşı mütləq şəkildə mübarizə aparmalıyıq.

Pisxoloji amillərin nəzərə alınması dedikdə, burada ilk növbədə qəm-qüssə və əsəbilik amilləri nəzərdə tutulur. Tərbiyəçinin bilməli olduğu və uşaqlara başa salmalı olduğu məsələlərdən biri də qəm-qüssə ilə bağlıdır. Məsələ burasındadır ki, insanın çəkdiyi qəm, keçirdiyi qüssə onun bütün mənliliyini sarsıdır, ağacı qurd daxildən yediyi kimi qəm-qüssə də adamı içəridən əridir. Onu insanlarla ünsiyyətindən salır, tənhaləşdirir. Bu halla bağlı atalarımızın çox gözəl sözü vardır: “Dəmir nəmədən, insan qəmədən çürüyər”.

Əsəbilik də qəm-qüssə qədər insana ziyan verən psixoloji amildir. Tibb sahəsində aparılmış xüsusi tədqiqatlardan aydın olmuşdur ki, əsəbiləşən zaman insan orqanizmində bir sıra təzadlar baş verir: ali sinir sisteminin qan dövranının nəfəs orqanlarının normal fəaliyyəti pozulur, qanın

tərkibi pisləşir, bədən süstləşir. Kim özünü sağlam görmək istəyirsə, fiziki bacarıqları, fiziki keyfiyyətləri, gigiyenik bilik və bacarıqları özündə formalaşdırmalıdır. Aqlın yetkinləşdirilməsində, əxlaqi keyfiyyətlərin kamilləşməsində, xoş əhval-ruhiyyənin yaradılmasında, hafizənin və digər psixoloji proses və xüsusiyyətlərin inkişafında fiziki tərbiyənin rolu böyükdür.

Fiziki keyfiyyətlər arasında geniş formalaşdırılanlar dözümlülük, cəldlik, çeviklik, güclülük, elastiklik, sürət fiziki tərbiyə vasitəsilə həyata keçirilir. Hüseyn Cavid gənc nəsə "Mənim diləyim sizlər üçün, Sağlam bədən, sağlam fikir, sağlam beyin." Fiziki tərbiyə insanın əxlaqiradi inkişafının da mühüm vasitəsidir. O, iradəni möhkəmləndirir, insanda dözümlülük, intizam, kollektivçilik, yoldaşlıq və dostluq kimi keyfiyyətlər tərbiyə edir.

Görkəmli fizioloq P.F.Lesqoft fiziki tərbiyəni yüksək qiymətləndirmiş, onu iradə və xarakterin formalaşmasında, əxlaq tərbiyəsində, əqli qabiliyyətlərin, fiziki fəallığın, bədii zövqün inkişafında mühüm amil vasitə hesab etmişdir. Fiziki tərbiyənin əsas məqsədi fiziki cəhətdən sağlam gümrah nəsəl tərbiyə etməkdən, onları əməyə və fəal ictimai həyata hazırlamaqdan ibarətdir. Bu ümumi məqsədə nail olmaq üçün fiziki tərbiyə qarşısında aşağıdakı konkret vəzifələr durur.

1) Gənc nəsəlin normal fiziki inkişafını və sağlamlığını təmin etmək;

2) Məktəblilərə həyat üçün zəruri olan bacarıq və vərdislər (düzgün yerləş, qaçış, tullanmaq, üzümək və s.) aşılamaq;

3) Uşaq və gənclərdə bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm məşğul olmağa, öz bədənini möhkəmlətməyə tələbat yaratmaq;

4) Fiziki mədəniyyətə, gigiyena və təbabətə aid bilik və vərdislər aşılamaq;

5) Böyüyən nəsəldə təlim, əmək və vətən müdafiəsi üçün zəruri olan iradi-mənəvi keyfiyyətlər tərbiyə etmək, onlarda qorxu, inamsızlıq, səbirsizlik və s. kimi mənfi keyfiyyətləri aradan qaldırmaq əzmi formalaşdırmaq.

Göründüyü kimi, möhkəm can sağlığı olmadan insan xoşbəxt ola bilməz. Hazırda sağlam nəsəlin yetişməsində bədən tərbiyəsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Ədalət naminə qeyd etmək lazımdır ki, Azərbaycan rəhbərliyi istər sovet hakimiyyəti illərində, istərsə də müstəqillik dövründə uşaqların fiziki inkişafına, bədəncə möhkəm və sağlam olmasına qayğı göstərilməsini tələb etmişdir.

Məktəblərdə fiziki sağlamlığın təmin olunması istiqamətində görülən işlər heç də yalnız idman dərslərinin keçirilməsi ilə məhdudlaşdırıla bilməz. Bu məsələdə məktəb və ailə bir-birini tamamlamalı, uşaqların hər gün evdə də zəruri hərəkət minimumuna əməl etmələri normaya, vərdişə çevrilməlidir. Digər tərəfdən, fiziki sağlamlıq ruh və bədənə harmoniyasını tələb etdiyinə görə, şagirdlərin və tələbələrin psixikasını, əsəb sistemini poza biləcək hər hansı kənar təsirin qarşısı alınmalı, ailə də, təhsil müəssisələri də, idman kompleksləri də mənəvi rahatlıq və ahəngdar inkişaf üçün optimal rolunu oynamalıdır.

Məqalənin aktuallığı. Gənc nəsəlin tərbiyəsində əsas vəzifələrdən biri də onların hərtərəfli inkişafına nail olmaqdan ibarətdir. Fiziki cəhətdən inkişaf etmiş, sağlam, möhkəm yeniyetmə və gənclərin yetişdirilməsi ilk növbədə həmin keyfiyyətlərin məktəblilərə aşılmasından asılıdır. Məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasında fiziki tərbiyənin əhəmiyyətli rolunu nəzərə alsaq, məqaləni aktual hesab edə bilərik.

Məqalənin elmi yeniliyi. Elmi yenilik ondan ibarətdir ki, məqalədə fiziki tərbiyənin əsas vasitələri və sağlamlığa ziyan vuran adətlər, pis vərdislər ətraflı təhlil olunmuş, ümumi məqsədə nail olmaq üçün zəruri olan konkret vəzifələr göstərilmişdir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən orta ixtisas və orta ümumtəhsil

məktəblərinin müəllimləri, tələbə və magistrantlar istifadə edə bilərlər.

Ədəbiyyat

1. A.Həsənov, Ə.Ağayev. Pedaqogika. Bakı: Nasir, 2007.
2. N.Kazımov, Ə.Həşimov. Pedaqogika. Bakı: Maarif, 1996.
3. N.Kazımov. Məktəb pedaqogikası. Bakı, 2009.
4. S.Xəlilov. Təhsil, təlim, tərbiyə. Bakı: Azərbaycan Universiteti, 2005.

G.T. Байрамова

Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни учащихся

Резюме

Одной из важнейших задач, стоящих перед всеобщим воспитанием молодого поколения, является достижение его всестороннего развития. Когда человек физически хорошо развит, физически здоров, силен, его считают полностью развитым человеком. Физическое воспитание играет важную роль в возникновении этих качеств у учащихся. В дополнение к обсуждению таких вопросов, в статье также обсуждаются основные инструменты физического воспитания и привычки, которые наносят ущерб здоровью, и приводятся конкретные задачи, необходимые для достижения общей цели.

G.T. Bayramova

The role of physical education in shaping healthy lifestyles of students

Summary

One of the most important tasks facing the universal upbringing of the young generation is to achieve their comprehensive development. When a person is physically well-developed, physically fit, healthy, strong, and strong, he is considered a fully developed person. Physical education plays an important role in the emergence of these qualities in schoolchildren. In addition to discussing such issues, the article also discusses the basic tools of physical education and habits and habits that are detrimental to health, and provides specific tasks that are necessary to achieve the overall goal.

Redaksiyaya daxil olub: 09.12.2019