

Məktəbyaşlı uşaqlarda sağlam həyat tərzinin formalaşması ilə bağlı problemlər və onların həlli yolları

Məhəmməd Əsgərov,
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyasının baş müəllimi
mehemmed_1976@mail.ru

Sabir Yolçuyev
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyasının baş müəllimi
Sabir.Eldar@mail.ru

Rühəngiz Əsgərova
Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və
İdman Akademiyasının müəllimi
asgerova_82@mail.ru

Rəyçi: Şahin Tağıyev,
pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor

Məqalədə göstərilir ki, sağlamlıq insan həyatının bütün sahələri üçün çox əhəmiyyətlidir. Sağlamlıq əmək proseslərinə müsbət təsir göstərməklə cəmiyyətin ictimai inkişaf dinamikasını gücləndirir. Məktəblilərin sağlam həyat tərzinin ən vacib komponentlərindən biri də yaşa, cinsə və sağlamlıq vəziyyətinə görə istifadə edilən fiziki hərəkətlərdir.

Açar sözlər: fiziki sağlamlıq, məktəbyaşlı uşaqlar, həyat təzi, fiziki hərəkətlər, fəal istirahət, gün rejimi, hərəkət çatışmazlığı, qidalanma rejimi, orqanizmin sağlamlığı

Ключевые слова: физическое здоровье, дети школьного возраста, образ жизни, физические упражнения, активный отдых, режим дня, недостаток

движения, режим питания, здоровы организм

Key words: health, life-style, physical exercise, active rest, regime, lack of movement, nutrition

Bir qayda olaraq sağlam həyat tərzinin tələblərini yerinə yetirən insanlar bir sıra əlamətlərinə görə digərlərindən

kəskin surətdə fərqlənirlər. Buna baxmayaraq bütün insanlar öz sağlamlıqlarına lazım olan qədər diqqət yetirmirlər. Bu problemlərin həlli bilavasitə hər bir şəxsin və onu əhatə edən insanların dünyagörüşündən və intellektual səviyyəsindən asılıdır. Bir qayda olaraq bədən tərbiyəsi və idmana biganə yanaşan valideynlərin uşaqları fiziki hərəkət və idman məşğələlərinə marağ göstərmirlər. Sağlam həyat tərzini ilə bağlı vərdişlərin məktəbəqədər yaş dövərində aşılanması daha məqsədəuyğundur. Çünki fiziki hərəkət, idman məşğələləri, düzgün qidalanma, gün rejiminə əməl etmək və digər vərdişlər formalaşdıqdan sonra adət halına çevrilir. Adətən, müasir uşaqlar evdə kompüterə, məktəbdə isə çips, kola, siqaretə meyilliliyə və digər zərərli vərdişlərə daha çox üstünlük verirlər. Bu məsələnin müsbət həlli üçün, hər şeydən əvvə, valideynlər öz həyat tərzləri ilə uşaqlara nümunə olmalıdırlar. Bu işdə ailə, məktəb və ictimaiyyətin birgə fəaliyyət göstərməsi zəruridir. Bu vəzifəni həyata keçirmək üçün fiziki tərbiyə müəllimlərinin peşəkar ustalığı təkmilləşdirilməli və

valideynlərə müvafiq maarifləndirici işlər aparılmalıdır.

İnsanın həyatı orqanizmin sağlamlıq vəziyyətindən və öz psixofizioloji potensialından düzgün istifadə etməsindən asılıdır. İnsan fəaliyyətinin bütün cəhətləri son nəticədə sağlamlığın səviyyəsi ilə müəyyən edilir.

"Sağlamlıq" anlayışının təsnifatlandırılması ilə bağlı müxtəlif fikirlər mövcuddur:

1) Sağlamlıq-xəstəliklərin olmamasıdır; 2) "Sağlamlıq" və "norma" eyni mənə kəsb edirlər; sağlamlıq morfoloji, psixo-emosional və sosial-iqtisadi amillərin vəhdətidir (1). Bu təsnifatlandırmanın əsas mahiyyəti sağlamlıqla xəstəliyin ziddiyyət təşkil etməsindən ibarətdir.

Buna görə də "sağlamlıq" anlayışı insanın əmək, sosial və bioloji funksiyalarını təmin edə biləcək normal psixosomatik vəziyyəti kimi xarakterizə edilir. Yəni sağlamlıq sosial və bioloji funksiyaları təmin etmək üçün insanın normal vəziyyətidir.

İnsanların sağlamlığı üçün əsas şərt onların sağlam həyat tərzinə əməl etməsidir. Sağlam həyat tərzini insan sağlamlığının bərpə olunması, möhkəmləndirilməsi və qorunmasını təmin edən davranış qaydası və yaşam

tərzidir. Sağlam həyat tərzini həm tibbi, həm də sosial-iqtisadi kateqoriyadır. Sağlam həyat tərzinin formalaşması cəmiyyətdə mövcud olan gigiyena mədəniyyətinə bağlıdır.

Sağlam həyat tərzini ilə zərərli vərdişlər arasında böyük ziddiyyətlər var. Yeniyetmə və gənclərin spirtli içkilərə və siqaretə meyil göstərmələri sağlam həyat tərzinin formalaşmasına mənfi təsir göstərir. Uşaqlarda bir çox xəstəliklərin yaranması bilavasitə zərərli vərdişlərə bağlıdır.

Son zamanlar ümumtəhsil məktəblərdə keçirilən fiziki tərbiyə fənninin məzmununda müəyyən müsbət dəyişikliklər aparılmışdır. Lakin həftədə 2 saat keçirilən fiziki tərbiyə dərsləri uşaqların hərəkət fəallığının ödənilməsi üçün kifayət etmir. Buna görə də uşaqların müntəzəm qaydada dərslərdən məşğələlərə cəlb olunması zəruridir.

Yetişməkdə olan gənc nəslin hərtərəfli və harmonik inkişafını təmin etmək üçün ən vacib şərtlərdən biri də onlarda sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması hesab olunur. Sağlam həyat tərzini formalaşdırmaq üçün ailə və məktəbin birgə fəaliyyət göstərməsi daha

məqsədəuyğundur. Beləliklə, məktəb yaşlı uşaqların sağlam həyat tərzini, ilk növbədə, onların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və qorunması üçün fəal həyat fəaliyyəti nəzərdə tutulur. Bura zərərli vərdişlərdən imtina etmək, düzgün qidalanma, gündəlik rejimin əməli edilməsi və gigiyenik qaydaların istifadə olunması aiddir.

Dərs günü rejimində məktəbdə ən müxtəlif sağlamlıq bədən tərbiyəsi tədbirləri təşkil edilə bilər. Bu zaman bir sıra zəruri vəzifələr həll edilir: bədən tərbiyəsinin gündəlik həyata daxil etməklə gündəlik hərəkət rejiminin fəallaşdırılması; iş qabiliyyətinin optimallaşdırılması; sağlamlıq vəziyyətinin yaxşılaşdırılması və hərəkət mədəniyyətinin təkmilləşdirilməsi; fiziki keyfiyyətlərin inkişaf səviyyəsinin yüksəldilməsi və s. Fiziki tərbiyənin ən səmərəli sağlamlıq vasitələrindən biri də fəal istirahət hesab olunur. Passiv istirahət müqayisədə fəal istirahətin faydası daha çoxdur. Son illər hərəkət qıtlığı, azhərəkətlik, hərəkət çatışmazlığı nəticəsində məktəblilərdə ən müxtəlif spesifik xəstəliklər meydana çıxmışdır.

İnsanın sağlam həyat tərzinin əsas amillərindən biri də yaşa, cinsə və sağlamlıq vəziyyətinə uyğun olaraq fiziki yüklərin sistematik qaydada yerinə yetirilməsidir. Bu proses, əsasən, dərşdänkənar fiziki hərəkət və idman məşğələlərində həyata keçirilir. Dərşdänkənar məşğələlərin fiziki tərbiyə dərşlərini tamamlaması daha məqsədə uyğundur. Mütəxəssislərin fikrincə, ürək-damar xəstəliklərinin, şəkərli diabetin, maddələr mübadiləsinin pozulmasının, piylənmənin və dayaq hərəkət aparatında yarana biləcək qüsurların hərəkət qıtlığı, hərəkət məhdudluğu ilə birbaşa əlaqəsi var. Hərəkət fəaliyyətinin normadan aşağı olması nəticəsində eritrositlərin əzələləri, toxumaları və baş-beyni oksigenlə təchiz etmək qabiliyyəti aşağı düşür. Bu amillər inkişafda olan orqanizmdə gedən normal prosesləri pozur (4). Bir qayda olaraq hərəkət qıtlığına, hərəkət çatışmazlığına məruz qalan uşaqlar gələcək həyat fəaliyyətinin bütün sahələrinə çətinliklə uyğunlaşlar. Məktəblilərlə aparılan fiziki tərbiyə prosesi ələ təşkil edilməlidir ki, hərəkət məhdudluğu, az hərəkətlik aradan götürülsün və eyni

zamanda, həddən artıq fiziki yük nəticəsində üzümə baş vermasın. Fiziki tərbiyə prosesində sağlamlaşdırıcı və tərbiyəvi vəzifələr vəhdət təşkil etməlidir. Sağlamlaşdırıcı vəzifə daha önəmli olduğuna görə onun həyata keçirilməsinə xüsusi diqqət yetirilir. Çünki fiziki tərbiyənin digər vəzifələrinin həyata keçirilməsi üçün, ilk növbədə, sağlamlıq tələb olunur. Hərəkət fəallığının psixi pozuntuların profilaktikasına çox böyük rolu var. Son zamanlar təlim prosesinin intensivliyinin artması ilə əlaqədar bu məsələ daha qabarıq halda təzahür edir (2). Fəal hərəkətlər stres vəziyyətlərini aradan qaldırmağa əlverişli imkan yaradır. Fiziki hərəkətlərdən düzgün istifadə etməklə məktəblilərin əqli iş qabiliyyətinə müsbət təsir göstərmək olar. Optimal hərəkət fəallığı yetişməkdə olan uşaq orqanizminin həyat fəaliyyətini normallaşdırmaq üçün ən səmərəli təsir vasitəsi hesab olunur. Fiziki hərəkətlərin həddindən artıq və ya az olması orqanizmdə patoloji vəziyyətin yaranması ilə nəticələnə bilər. Buna görə də uşaqların hərəkət fəallığı elmi cəhətcə əsaslandırılmış gigiyenik normativlər əsasında həyata keçirilməlidir.

Məktəbaşılı uşaqlarda sağlam həyat təzi ən müxtlif metod və vasitələrlə formalaşdırılır. Bunlardan ən səmərəli fiziki hərəkət və idman məşğələləri hesab olunur. Uşaqların bu proseslərə cəlb olunmasında valideynlər də yaxından iştirak etməlidirlər. Bunun üçün valideynlərin maarifləndirilməsi zərurətdir.

Sağlam həyat tərzinin formalaşmasında qidalanma mədəniyyətinin də böyük rolu var. Hər bir insan qidalanmanın prinsiplərini və öz normal bədən çəkisini tənzimləməyi bilməlidir (3). Səmərəli qidalanmanın əsasını insanın bədən çəkisinin, yaşının, amək fəaliyyətinin, həyat tərzinin və digər amillərin nəzərə alınması təşkil edir. Qidalanma mədəniyyətinin əsasını sutka ərzində qida kalorisinin düzgün bölüşdürülməsi təşkil edir. Bununla belə qida rejimi fərdi xarakter daşmalıdır (1). Çox zaman qida rejiminin kəskin surətdə dəyişdirilməsi orqanizmə mənfi təsir göstərir.

Biz şagirdlərdə sağlam həyat tərzini formalaşdırmaq üçün valideynləri də bu işə cəlb etməşik və müəyyən maarifləndirici söhbətlər aparmışıq. Eksperimentin gedişində uşaqlarda

sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üçün xüsusi metodika tərtib edilmişdir. Metodikanı tərtib edərkən, əsasən, sağlam həyat tərzində bəhs edən metodik ədəbiyyatdan istifadə edilmişdir.

Tərtib edilmiş metodikadan dars və eləcə də dərşdänkənar məşğələlərdə istifadə edilmişdir. Bu prosesdə valideynlər də yaxından iştirak etmişlər. Onlarla "sağlam həyat təzi" mövzusunda diskussiya aparılmış və bu məsələ ilə bağlı müəhazirələr oxunmuşdur. Bu tədbirlərdən sonra valideyn və uşaqlarda sağlam həyat təzində münasibət dəyişmiş və onlar dərşdänkənar fiziki hərəkət və idman məşğələlərində daha fəal iştirak etməyə başlamışlar.

Növbəti dəfə "Sağlam həyat təzi və insanın gələcəyi" mövzusunda xüsusi tədbir keçirildi. Tədbirdə mövzu ilə bağlı bir neçə video material nümayiş etdirildi. Video materiallarda fiziki hərəkətlərin sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti haqda müxtəlif məlumatlar verildi. Keçirilən tədbirdən bir neçə gün sonra uşaqlarla diskussiya təşkil edildi. Burada uşaqlar sağlam həyat tərzinin insan üçün nəyə lazım olması haqda müstəqil qaydada fikir söylədilər.

Diskussiyanın sonunda bütün şagirdlər belə bir nəticəyə gəldilər ki, sağlam həyat tərzinin əsasını hərəkətli fəallıq, bədənin möhkəmləndirilməsi, rəşional qidalanma, gün rejiminin əməl edilməsi, şəxsi gigiyena və zərərli vərdişlərdən imtina etmək təşkil edir. Nəticədə hər bir şagirdə nəyin pis və nəyin yaxşı olması haqda dəqiq təsəvvür yaranmışdır.

Bundan başqa, uşaqlarda zərərli vərdişlərə qarşı mübarizə aparmaq və sağlam həyat haqqında düzgün fikir yaratmaq üçün psixoloji diskussiyadan da istifadə etmişik. Diskussiyada zərərli vərdişlərdən istifadə edən insanların aqibəti ilə bağlı müxtəlif faktlar söylənilmişdir. Uşaqlara izah edildi ki, zərərli vərdişlərə aludə olan insanlar son nəticədə cəmiyyətdən təcrid olunmaqla tənhalığa düşər olurlar. Nəhayət, diskussiya iştirakçıları belə bir nəticəyə gəldilər ki, sağlam həyat tərzinin formalaşması bilavasitə hər bir şəxsin özündən asılıdır və bu vərdişlərə ayağı məktəb yaşlarından yiyələnilməsi daha məqsəda uyğundur.

Beləliklə, sağlam həyat tərzini insanın dünyagörüşündən, sosial və mənəvi təcübəsinin vəhdətindən asılıdır.

Məqalənin elmi yeniliyi.

Məqələdə ilk dəfə olaraq, məktəbyaşlı uşaqlarda sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının sosial-mədəni problemləri, bu işin pədaqoji və metodik istiqamətləri təhlil olunur.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqələdə məktəbyaşlı uşaqlarda sağlam-mənəvi psixoloji mühitin formalaşdırılması imkanlarından istifadəyə aid xeyli sayda metodik tövsiyələr öz əksini tapmışdır.

Nəticə etibarilə demək olar ki, kiçikyaşlı məktəblilərin sağlam həyata qovuşmasının elmi-nəzəri konsepsiyası açılmış, bu işin ümumi didaktik qanunauyğunluqları öz ifadəsini real fakt və hadisələrlə əlaqəli müqayisə əməliyyatları ilə təmamlanmışdır.

İstifadə edilmiş ədəbiyyat

1. Cəfərov Q.M. Aduptiv bədən tərbiyəsi. Bakı, 2016.
2. Кукочев А.У. Обучение и здоровье. Москва, 1985.
3. В.П.Пеленко. Общая ва-леология. Москва. 2000.
4. А.И.Киколов. Обучение и здоровье. Москва. 1985.

5. Оздоровительные основы физических упражнений. М.Владос. 2008.

тическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок.

**Магаммед Аскеров,
Сабир Ёлчиев
Рухангиз Аскерова,
Общая характеристика здо-
рового образа жизни детей
школьного возраста
Резюме**

**Mahammad Askerov,
Sabir Yolchuyev,
Rubengiz Askerova,
General characteristics of healthy
lifestyle of school children
Summary**

В статье отмечается что состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества.

Одним из обязательных факторов здорового образа жизни школьников – система-

The state of health is reflected in all spheres of human life. Health affects the quality of labor resources, the productivity of social labor and thus the dynamics of the economic development of society.

One of the most important factors of a healthy lifestyle of schoolchildren is the use of physical activities corresponding to sex, age, and health.