

UOT 37.018

## HƏRƏKİ FƏALİYYƏTİN SAĞLAMLIĞIN MÖHKƏMLƏNDİRİLMƏSİNƏ TƏSİRİ

**ƏLƏKBƏROV SABİR DURAR oğlu**

*Sumqayıt Dövlət Universiteti, baş müəllim*

*e-mail: [alekberov.sabir@mail.ru](mailto:alekberov.sabir@mail.ru)*

*Açar sözlər: fiziki hərəkət, hərəkəti fəaliyyət, fiziki yük, gigiyena, qidalanma.*

Fiziki tərbiyə uzunmüddətli mütəşəkkil pedaqoji prosesdir və məqsədi əməyə və Vətənin müdafiəsinə hazır olan sağlam, şən əhval-ruhiyyəli, hərtərəfli fiziki cəhətdən inkişaf etmiş insanlar tərbiyə etməkdən ibarətdir [1].

İnsan şəxsiyyətinin hərtərəfli inkişaf etdirilməsində bədən tərbiyəsi və idman xüsusi yer tutur. Sağlamlıq millətin sərvətidir, onu qoruyub inkişaf etdirmək hər bir vətəndaşın müqəddəs borcudur. İstər fiziki və istərsə də zehni əməklə məşğul olan hər bir kəsin orqanizmi enerji itkisinə məruz qalır və iş qabiliyyətinin bərpa olunması məcburiyyəti ilə üzləşir. Buna görə də bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaqla yanaşı, orqanizmin normal iş rejimini səmərəli bərpaedici vasitələrlə təmin etmək qaydalarını, gənc nəsilin bilməsi vacibdir.

Fiziki tərbiyənin aparıcı qüvvəsi və özünəməxsus vasitəsi fiziki hərəkətdir. İnsanın fiziki təkmilləşməsi üçün tətbiq olunan hərəkətlər fiziki hərəkət adlanır. Fiziki hərəkətlər hərəkəti bacarıq və vərdişləri formalaşdırır, hərəkət aparatını inkişaf etdirir, qan dövranını və maddələr mübadiləsini yaxşılaşdırır, tənəffüsə müsbət təsir göstərir. Fiziki hərəkətlər sürəti, cəldliyi, gücü, dözümlülüyü artırır, insan həyatı üçün vacib olan yerləş, qaçış, hoppanma, müvazinət və atmalar kimi təbii hərəkətlər üzrə vərdişləri təkmilləşdirir. Hər bir hərəkəti fəaliyyət ayrı-ayrı hərəkətlərdən ibarətdir. Bu baxımdan əsas əhəmiyyət kəsb edən hərəkətlərin seçilməsinə və keçirilməsi metodikasına xüsusi diqqət yönəltmək lazımdır.

Belə ki, fiziki tərbiyəni həyata keçirmək məqsədilə müxtəlif vasitələrindən istifadə olunur. Fiziki vasitələrə yalnız fiziki hərəkətlər deyil, həmçinin təbiətin təbii qüvvələri və gigiyenik amillər də daxildir. Bir qayda olaraq fiziki tərbiyə məşqlərində hər bir vasitə təcrid olunmuş halda deyil, digər vasitələrlə müəyyənlik təşkil edərək kompleks halında tətbiq olunur.

Bu vasitələr aşağıdakı kimi qruplaşdırılır:

1. Gimnastika, idman oyunlarında, həmçinin turizmde istifadə olunan fiziki hərəkətlər.
2. Təbii amillər (su, hava, günəş) əmək və məişətdə gigiyenik şərait.

Fiziki təmrinlərin formasının təkmilləşdirilməsi prosesində hərəkətlərin yerinə yetirilməsinin səmərəli üsulları axtarılır. Hər bir sərbəst hərəkət aktında konkret hərəkətin arzu edilən nəticəsi və onun həlli üsulu kimi anlaşılan vəzifəsi var [2].

Yalnız düzgün təlim-məşq sistemi yaratmaqla yüksək idman nailiyyətləri qazanmaq mümkündür. Artan idman-texniki göstəricilər sağlamlığa qəti mənfi təsir etməməli, əksinə, orqanizmin ümumi inkişafı və möhkəmlənməsi üçün imkan yaradılmalıdır. Bu, indiki dövrdə xüsusilə vacibdir. Çünki müasir idman təlimi çox yüksək idman yükü ilə əlaqədardır. Fiziki yük orqanizmin sağlamlığının təmin olunması üçün təbii bioloji ehtiyacdır. Bu hərəkəti ehtiyac ödənilmədikdə insan sağlamlığında çoxsaylı problemlər baş verir. Böyüyən orqanizmin hərəkəti olan ehtiyacı daha çoxdur və sağlam böyümək üçün olduqca zəruri amildir. Çünki orqanizmin müxtəlif funksional sistemlərinin normal formalaşmasının ən mühüm şərti hərəkətdir. Məhz hərəkətlər nəticəsində orqanizmdə hüceyrələrin və toxumaların oksigenlə, qida maddələri ilə təchizi yaxşılaşır və bu orqanizmin yaşı, cinsi, genetik tələblərinə müvafiq formalaşır. Hərəkəti, əzələ

fəaliyyətinin məhdudluğu, orqanizmin hərtərəfli formalaşmasını və inkişafını ləngitməklə yanaşı, eyni zamanda hərəkəti bacarıq və vərdislərə yiyələnmə prosesini də xeyli çətinləşdirir. Eyni zamanda mərkəzi sinir sisteminin hərəkəti fəaliyyəti tənzimləmə funksiyasını zəiflədir.

Müşahidələr göstərir ki, gənclərin böyük əksəriyyətinin təhsil ocağına fərdi nəqliyyat vasitəsi ilə gəlməsi, gündəlik nəzəri məşğələlərin çoxluğu, subyektiv səbəblər minimum hərəkəti fəallığı belə yerinə yetirməyə imkan vermir. Bunun da nəticəsində gəncin orqanizmi zəifləyir, xəstəliklərə qarşı müqaviməti azalır, ürək-damar, tənəffüz, dayaq-hərəkət aparatında yaşa müvafiq olmayan hallar yaranır.

Bu baxımdan idmanın bütün növləri, insanın sağlamlığı üçün misilsiz dərəcədə əhəmiyyətlidir. Fəal hərəkəti rejim eyni zamanda orqanizmin xarici, əlverişsiz faktorlara (həddindən artıq fiziki yük, soyuq, isti, müxtəlif xəstəliklər və s.) qarşı dayanıqlığını artırır. Məhz gündəlik idman oyunları ilə müntəzəm məşğul olanların orqanizmində fizoloji proseslər sürətlənir, əzələlərin və sümük orqanlarının çevikliyi və mütəhərəkliyi artır. İdman oyunları ilə məşğul olanların fiziki hazırlığının artırılması prosesində aparılan məşqlər, digər idman növlərində (yüngül atletika, gimnastika, üzgüçülük və s.) geniş istifadə edilir. İdman oyunları ağciyərin həyat tutumunu yüksəldir, ürəyin fəaliyyətini tənzimləyir, əzələ və oynaqların çevikliyi və işgörmə qabiliyyətini artırır, sinir sistemini sakitləşdirir. İdman həm fiziki, həm də zehni işlə məşğul olanların sağlamlığını və işgörmə qabiliyyətini bərpa edir.

Bu baxımdan məşğul olanların orqanizminə fiziki yük böyük təsir göstərir. Bu proses həm də gigiyena ilə sıx əlaqədardır. Məlum olduğu kimi bu təsir həm müsbət, həm də mənfi ola bilər. Gigiyena tələblərinə riayət edildikdə təsir müsbət, əks halda isə mənfi olur. Təlim zamanı bir sıra gigiyena tələblərinə mütləq əməl olunmalıdır. Təlim prosesi, orqanizmin funksiyalarının təkmilləşdirilməsinə yönəldilmiş fiziki tərbiyə prosesidir. Təlim keçənlərin fərdi xüsusiyyətləri, düzgün həyat və qida rejiminin nəzərə alınması, habelə şəxsi gigiyena qaydalarına riayət olunması bu prosesin əsas hissəsi sayılır.

Hərəkəti fəallığın zəruri enerji ilə təchiz olunması qidalanma ilə təmin olunur. Bu səbəbdən də düzgün qidalanma məşğul olanların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və fiziki hazırlığın yüksəldilməsində mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bununla əlaqədar olaraq əsas qida maddələri və orqanizmdə gedən maddələr mübadiləsinin sürətinə təsir göstərən digər elementlər haqqında bir qədər geniş informasiya verilməsi zəruridir.

Məşğul olanların qida rasionunda düzgün qidalanmanın əhəmiyyəti çox böyükdür. Təcrübə göstərir ki, qida rasionundan düzgün istifadə edən idmançıların orqanizmi daha tez bərpa olunur. İş qabiliyyətinin yüksəldilməsinin və yorğunluqla mübarizə, gərgin məşq yükü dövründə bərpa prosesinin sürətləndirilməsinin əsas faktorlarından biri səmərəli və məqsədəuyğun qidalanmadır. Qidanın sutka ərzində kaloriliyi, bu sutka ərzində istifadə olunan enerjiyə uyğun olması son dərəcə vacibdir. Qidanın kaloriliyi artıq işlənmiş enerjini üstələyirsə, bu piylənmənin güclənməsinə gətirib çıxarır. Sutka ərzində qida miqdarının kalori çatışmazlığı, enerjinin xeyli miqdarda sərf olunması zamanı tədricən orqanizmin zəifləməsinə gətirib çıxarır.

Məşq yükünün artması ilə orqanizmin mineral maddələrə, xüsusilə, natrium və kaliuma tələbatı artır. Bu da məşğul olanların qida rasionunda heyvan və bitki məhsullarının uyğunluğunda böyük əhəmiyyətə malikdir. Belə ki, ət qidası turşu, meyvə və tərəvəzlər qələvi xarakterli maddələrlə zəngindir. Məlumdur ki, orqanizmin qələvi maddələrlə zənginləşdirilməsi orqanizmin qələvi ehtiyatının, ümumi və xüsusi davamlılığının artmasına kömək edir. Bu onu göstərir ki, təzə meyvə və tərəvəzlərin payına qidanın sutka kalorisinin 15-20%-i düşməlidir.

Ərzaqların çeşidi müxtəlif olmalıdır. Qidanın qəbulu ilə məşqlərin başlanması arasında fərq 2 saatdan az olmamalıdır [4].

Təlimin məqsədlərinin vacib şərtlərindən bir də öyrətmə prosesinin mərhələlərinin məntiqi əsaslanmasıdır (hərəkətin ilkin öyrədilməsi, dərindən öyrədilməsi, möhkəmləndirilməsi və

təkmilləşməsi). Nəzərə almaq lazımdır ki, bəzən hərəkətlər ancaq öyrədilir, bəziləri ilə tanış edilir, onların möhkəmləndirilməsi müstəqil məşğələlər zamanı baş verir [3].

Sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi üçün, yuxarıda göstərilən hərəkəti fəallığın təmin olunması, fiziki hazırlığın yüksəldilməsi, müstəqil məşğələlərin təşkili, öz orqanizmi üzərində nəzarətin həyata keçirilməsi üçün hər bir gənc özü üçün ciddi gün rejimi tərtib etməlidir. Belə gün rejiminin qrafikində hərəkəti fəallıqla yanaşı bütün gündəlik fəaliyyət öz əksini tapmalıdır.

### Ədəbiyyat

1. Mehdiyev Ə.Ə. Fiziki tərbiyə və onun tədrisi metodikası. Dərs vəsaiti. Bakı: Nurlan, 2009, 152 s.
2. Nəsrullayev M., Hüseynov E., Əliyev İ., Nuriyev Y. Bədən tərbiyəsi nəzəriyyəsi və metodikası. Dərs vəsaiti. Bakı: Araz, 2012, 372 s.
3. Mehdiyev Ə.Ə. Tələbələrin fiziki tərbiyəsi. Bakı: ADPI, 2014, 203 s.
4. Məmmədov Z.M. Bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olanlar üçün bərpaedici vasitələr. Sumqayıt: SDU, 2001, 25 s.

### РЕЗЮМЕ

#### ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

*Алекберов С.Д.*

**Ключевые слова:** физическая активность, двигательная активность, физическая нагрузка, гигиена, питание.

Организм каждого, кто занимается как физическим, так и умственным трудом, подвергается энергетическим потерям и вынужден восстанавливать работоспособность. Вместе с тем, ограничение мышечной деятельности, замедление всестороннего формирования и развития организма значительно затрудняют процесс овладения нужными навыками и привычками.

С этой точки зрения для обеспечения активности, повышения физической подготовленности, организации самостоятельных занятий, осуществления контроля над своим организмом каждый молодой человек должен составить для себя строгий режим дня. В графике такого режима дня должна быть отражена не только активность, но и вся повседневная деятельность

### SUMMARY

#### EFFECT OF MOTIONAL ACTIVITY ON HEALTH PROMOTION

*Alekberov S.D.*

**Key words:** physical activity, motional activity, physical load, hygiene, nutrition.

The body of everyone who is engaged in both physical and mental labor, is subjected to energy losses and is forced to restore efficiency. At the same time, limiting muscle activity, slowing down the overall formation and development of the body significantly complicate the process of mastering the necessary skills and habits.

From this point of view, to ensure activity, increase physical fitness, organize independent classes, exercise control over your body, every young person should make a strict daily routine for themselves. The schedule of this mode of the day should reflect not only the activity, but also all daily activities

Daxilolma tarixi:	İlkin variant	24.02.2020
	Son variant	30.04.2020