

DOI: <https://doi.org/10.36719/2789-6919/45/122-126>

Rüfət Qədimov

Azərbaycan İdman Akademiyası

<https://orcid.org/0009-0003-1279-2092>

rufatqedim@gmail.com

Fiziki tərbiyənin sağlam həyat tərzinin inkişafına təsiri: elmi-təcrübi yanaşma

Xülasə

Müasir dövrdə əhalinin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması sosial və ictimai prioritetlər sırasında xüsusi yer tutur. Bu istiqamətdə fiziki tərbiyə mühüm rol oynayır, çünki o yalnız bədən sağlamlığının qorunması deyil, eyni zamanda psixoloji və sosial rifahın təmin olunmasında da təsirlidir. Təqdim olunan elmi-təcrübi araşdırmada fiziki tərbiyənin sağlam həyat tərzinin formalaşmasına olan təsiri müxtəlif aspektlərdən təhlil olunur. Araşdırmanın əsas məqsədi fiziki tərbiyə vasitəsilə fərdlərdə sağlam vərdişlərin aşılması və bu prosesin effektivliyinin qiymətləndirilməsidir.

Tədqiqat zamanı məktəb və ali təhsil müəssisələrində aparılan praktiki müşahidələr və sorğular əsasında fiziki tərbiyənin fərdlərin həyat tərzinə olan real təsirləri öyrənilmişdir. Nəticələr göstərir ki, müntəzəm fiziki fəaliyyətlə məşğul olan şəxslərdə stress səviyyəsi aşağı olur, immun sistemləri daha güclü olur və sosial adaptasiya qabiliyyəti yüksək səviyyədə inkişaf edir. Eləcə də, fiziki tərbiyənin uşaqlarda və gənclərdə məsuliyyət hissinin, əməksevərlik vərdişlərinin və intizamlı davranışın formalaşmasına müsbət təsiri olduğu müəyyən edilmişdir.

Araşdırma həmçinin fiziki tərbiyənin təkcə idman fəaliyyəti kimi deyil, daha geniş mənada – həyat tərzinin ayrılmaz tərkib hissəsi kimi nəzərdən keçirilməsinin vacibliyini vurğulayır. Elmi-təcrübi nəticələr göstərir ki, fiziki tərbiyə mədəniyyətinin cəmiyyətə sistemli şəkildə aşılması uzunmüddətli sağlamlıq strategiyalarının mühüm komponentidir.

Açar sözlər: fiziki tərbiyə, sağlam həyat təzi, məktəb, rejim qaydaları, gigiyenik qaydalar, qidalanma

Rufat Qadimov

Azerbaijan Sports Academy

<https://orcid.org/0009-0003-1279-2092>

rufatqedim@gmail.com

The Impact of Physical Education on the Development of a Healthy Lifestyle: a Scientific-Practical Approach

Abstract

In modern times, the formation of a healthy lifestyle of the population occupies a special place among social and public priorities. In this direction, physical education plays an important role, since it is effective not only in protecting physical health, but also in ensuring psychological and social well-being. The presented scientific-practical study analyzes the impact of physical education on the formation of a healthy lifestyle from various aspects. The main goal of the study is to instill healthy habits in individuals through physical education and to assess the effectiveness of this process.

During the study, the real effects of physical education on the lifestyle of individuals were studied based on practical observations and surveys conducted in schools and higher education institutions. The results show that people who engage in regular physical activity have lower stress levels, stronger immune systems, and a high level of social adaptation.

It was also determined that physical education has a positive effect on the formation of a sense of responsibility, hardworking habits, and disciplined behavior in children and young people.

The study also emphasizes the importance of considering physical education not only as a sports activity, but in a broader sense - as an integral part of lifestyle. Scientific and empirical results show that systematically instilling a culture of physical education in society is an important component of long-term health strategies.

Keywords: *physical education, healthy lifestyle, school, regimen rules, hygiene rules, nutrition*

Giriş

Müasir dövrdə sağlam həyat tərzini anlamaq yalnız xəstəliklərin qarşısının alınması ilə məhdudlaşmır, eyni zamanda fərdin ümumi psixofizioloji rifahının və sosial funksionallığının təmin olunması ilə də sıx bağlıdır. Bu baxımdan fiziki tərbiyənin rolu əvəzsizdir. Fiziki tərbiyə təkcə bədənə fiziki inkişafı deyil, həm də şəxsiyyətin psixoloji və mənəvi formalaşmasını təmin edən kompleks bir prosesdir. Məqalənin məqsədi – fiziki tərbiyənin sağlam həyat tərzinin formalaşmasına və inkişafına olan elmi-təcrübi təsirini araşdırmaqdır.

Sağlam həyat tərzinin əsası fərdi və düzgün qurulmuş gün rejimi təşkil edir. Çünki gündəlik düzgün təşkil edilmiş rejim qaydaları, insanın sağlam böyüməsinə, onun zehni, əqli inkişafına, iş rejimi və istirahətin düzgün bölünməsinə, vaxtında qidalanmasına, gündəlik fiziki hazırlıqla məşğul olmasına, gigiyenik qaydalara vaxtında və mütəmadi nəzarətinə və s. zəmin yaradan əsas faktordur. İnsan gündəlik rejim qaydalarına nəzarət etməyi qarşısına məqsəd qoysa, tədricən bu proses vərdiş forması alacaqdır.

Gün rejimi müxtəlif formalarda təşkil edilə bilər. Bunun üçün ilk növbədə insan iş və asudə vaxtları dəqiqləşdirilməlidir. Sonra isə il ərzində görülməli vacib işlərin siyahısı və təxmini vaxtları müəyyənəndirilməlidir. Daha sonra isə aylar və həftələr ərzində vacib işlərin planlaşdırılması həyata keçirilməlidir.

Yuxarıda göstərilən il, ay və həftə ərzində vacib işlər dəqiqləşdirildikdən və təxmini planlaşdırıldıqdan sonra, asanlıqla gün rejimini saatlara bölməklə vacib olan işləri, asudə vaxtlarından səmərəli istifadəni, qidalanma və yuxu rejim qaydalarını və s. nəzarətdə saxlamaq mümkündür.

Tədqiqat

Gün rejim qaydalarına əlavə tərkibinin birlikdə nəzarət etməsi daha effektiv və asan başa gəlir. Çünki birlikdə gündəlik rejimin yaradılması, əlavə üzlərinin, səhər vaxtında oyanmasını, səhər gigiyenasını – gimnastikasını, qidalanmasını, işə, baxçaya, məktəbə, universitetə, işə və s. vaxtında getməsinə, və gün ərzində ailənin birlikdə (istisna hallar olmadıqda) nahar və şam etməsinə təmin edir. Həmçinin, asudə vaxtlarının da birlikdə maksimum təşkili, gəzintilər, doğmalara baş çəkmək, birlikdə məişət işləri ilə məşğul olmaq planlaşdırıla bilər. Bu formada təşkil olunan gün rejimi ailədə mehribançılıq, birgə fəaliyyət, birlik, gələcək işlərin planlaşdırılmasına yüksək həvəs, çətinliklərin dəf edilməsində cəsarətin və stimulun maksimum artmasına böyük təkan verir. Əgər biz sağlam həyat tərzini yaşamaq istəyırık, ilk növbədə hər bir günümüzü düzgün dəyərləndirməliyik. Bunun üçün biz həftələri günün rejim qaydalarına uyğun olaraq cədvəllərə bölməliyik. Cədvəldə, yuxu saatları, iş vaxtları, qidalanma, fəal istirahət və xüsusi tədbirlərin də daxil edilməsi ilə yaradılmış cədvəl əsasında günün rejim qaydalarını bölməklə vaxtını səmərəli və mənalı keçirmiş olarsınız. Belə olan halda biz həm öz işlərimizi vaxtında yerinə yetirmiş olarıq, həm də öz sağlamlığımızın qeydinə qalırıq. Bu cür həyat tərzini sürən insan istənilən nəaliyyətləri, arzuladığı həyat şəraitini əldə etməklə yanaşı yaşadığı ömrü mənalı sürər (Məcidov, 2016).

Digər tərəfdən gün rejiminin cədvəl formasında bölünməsi bəzi insanlar tərəfindən müsbət qarşılanır və tətbiq edilir. Cədvəldə asan formada davamlı olaraq gündəlik iş və məşğuliyyət rejimini tətbiq etməklə, insanlar öz günlərini faydalı və gələcək karyeraları üçün faydalı formada sərf edə bilərlər.

Məktəblilər üçün gündəlik rejim qaydaları. Məktəbli üçün gündəlik rejimin təşkili və rejimin gözlənilməsi həm təhsili, həm də sağlam inkişafı üçün çox vacibdir. Rejim məktəbliyə intizamlı olmağa, diqqətini dərslərində cəmləməyə kömək edir. Mütəxəssislər, xüsusilə də, birinci sinif

şagirdləri üçün rejimin gözlənilməsini məsləhət görürlər (Quliyev, 2002, s.108). Rejimsiz yaşayan məktəblilər əsəbi olur, dərslərində digərlərindən geridə qalırlar. Belə şagirdlər gün ərzində gümrəh qala bilmir və tez yorulur və şagirdin xeyri üçün gündəlik rejim tərtib olunmalı və gözlənilməlidir. Məktəblinin sağlamlığı onun necə yatması, qidalanması, hərəkət etməsindən çox asılıdır (Azərbaycan Respublikasının Ümumtəhsil Məktəbləri üçün fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı, 2013).

Həmçinin, onların fəal istirahətləri valideyin tərəfindən maksimum təmin edilməlidir. Çünki fiziki baxımdan aşağı sinif şagirdlərində əzələlərin və orqanizmin quruluşu son dərəcə zəif formada olur. Bu da onların tez yorulmasına və gələcəkdə qamət əyriliklərinin yaranmasına yol açır.

Onlarda yuxu çatışmazlığı müşahidə edildikdə qanında spesifik hormonların yaranması dayanır, bu da şagirdin zehni və fiziki inkişafında özünü göstərir. Bu səbəbdən də məktəblilərə imtahan vaxtı, çox dərs oxuduqda yuxusunu heç olmasa bir saat artırmaq məsləhət görülür (Bal'sevich, 2006; Minaev, 1989).

Təxminən 2-3 saat yuxudan doymayan uşaqların dərs oxumaq qabiliyyəti yuxudan doyan uşaqlara nisbətən 30 faiz azalır. Uşaq yuxudan tam doysun deyə müəyyən qaydalara riayət olunmalıdır. Bəzən onlar tez yata bilmir. Bu ona görə baş verir ki, şagirdlərdə gecə vaxtı güclü emosiyalar yaranır, həyəcanlı oyun oynayır və ya filmə baxır. Bunun əvəzinə gecə vaxtı onlarda xeyirli vərdişlər formalaşdırmaq lazımdır. Axşam düş qəbul etməli, təmiz havada sakit gəzməli, kitab oxumalı və ya həzin musiqi dinləməlidir.

Şagird dərslərini hazırlaması üçün rahat otağı və ya otaqda bir guşəsi olmalıdır. Yazı stolu elə yerləşdirilməlidir ki, gün işığı yaxşı düşsün. Əgər şagird sağ əllə yazırsa, işıq soldan, sol əllə yazırsa, sağdan düşməlidir. Gün işığının düşmə vaxtı bitdikdə otaq süni işıqla yaxşı işıqlandırılmalıdır. Lakin işıq düz uşağın gözüne düşməməlidir.

Məktəbli üçün çantanın düzgün seçilməsi də önəmlidir. Çantanın enli və uzunluğunu dəyişdirə biləcəyiniz, yumşaq altlıqlı kəmərləri olmalı, bel hissəsinə dirənən yeri düz qalmalı və əyilməməlidir.

Məktəblinin sağlam inkişafı üçün hərəkətli olmasına, təmiz havada vaxt keçirməsinə də xüsusi diqqət vermək lazımdır. Məktəblilər üçün gündəlik rejimin gözlənilməsi qısa müddət ərzində təhsil alma səviyyəsinə, əhvalına və sağlamlığına müsbət təsir edir.

Sağlam həyat tərzinin əsas faktorlardan biri də düzgün və vaxtında qəbul edilən qida rejiminə ciddi riayət etməkdir. Çünki qida orqanizmin inkişafında, böyüməsində, insan ömrünün uzadılmasında, həyatı bacarıqların formalaşmasında enerji mənbəyi rolunu oynayır (Aksović, 2021).

Ekoloji faktorlar. Ekologiya (latın dilindən tərcümədə: οικος (oykos) - ev, daxma, — ev, təsərrüfat və λογος (logiya) – elm, öyrənmək) canlı və cansız təbiətin qarşılıqlı münasibətini öyrənən elmdir. İnsanın həyatında və fəaliyyətində təbiətin rolunu qiymətləndirmək olduqca çətindir. Təbiət insanların yaşayış mühiti vəzifəsini görür, onun vəziyyəti cəmiyyətin rifah və inkişaf səviyyəsini təyin edir.

Təbii faktorlar – ərazinin iqlim, geoloji və bioloji xüsusiyyətlərinin insana təsirini səciyyələndirir (Åstrand, 1964).

Beləliklə, bəşəriyyətin rifahı, firavanlığı və insanların əsas hüququnu həyata keçirmək (o cümlədən yaşamaq hüququ) üçün iki aspekt təbii mühit və insanın özü yaratdığı mühit mühüm əhəmiyyət kəsb edir. İnsan həyata qədəm qoyduğu vaxtdan daima həyat uğrunda, təbiətin əlverişsiz şəraiti ilə, təbii fəlakətli faktorlara qarşı mübarizə aparmaq ehtiyacı ilə qarşılaşmışdır. Əmək alətlərinin hazırlanması mədəniyyətinə yiyələnməklə, qida, ərzaq istehsal etməklə, yurd salmaqla insan özünü mühitin əlverişsiz faktorlarından xeyli dərəcədə təcrid edə bildi. Bu zaman insanın tələbatı getdikcə artaraq istehsalın genişləndirilməsi və intensivləşdirilməsi tələb olunurdu (Quliyev, 1994). İnsan özünün əzələ enerjisindən getdikcə az istifadə etməklə təbii materiallardan və enerji mənbələrindən daha çox istifadə etməyə başlayır. İnsan təbiətə uyğunlaşmaqdan daha çox özü onu dəyişdirməyə başladı. Təbiəti dəyişdirmək istiqamətində insan fəaliyyəti onun üçün nisbətən yeni həyat şəraitinin yaranmasına səbəb oldu, yeni "ikinci təbiət" - insan tərəfindən süni yaradılan və onun köməyi ilə saxlanılan süni su hövzələri, əkin sahələri, meşə əkinləri və s. insan tərəfindən yaradılan təbii həyatla analoqu olmayan süni dünya – şəhərlər, binalar, asfalt, beton, sintetika və s. meydana gəldi. Bunun nəticəsində insanı əhatə edən təbii və süni mühit o qədər tez dəyişməyə başladı ki, insan orqanizmi bu dəyişmələrin çoxuna adaptasiya olunmağa belə macal tapa bilmir. Bu isə

xəstələnmənin strukturunda dəyişmənin yaranmasına və kütləvi şəkildə yeni xəstəliklərin əmələ gəlməsinə səbəb oldu. Bu vəziyyətdən çıxmaq üçün insan və təbiət arasında birgə təkamül yaratmaq, yəni insan fəaliyyətinin ətraf mühiti dəyişdirmə sürəti və miqyasını elə nizamlamaq lazımdır ki, insan məskunlaşdığı yerin dəyişməsinə uyğunlaşmağa macal tapsın.

Genetikanın bir elm sahəsi kimi tibbə tətbiqi XX əsrin əvvəllərində Mendel qanunlarının təkrar kəşfi ilə başlamışdır.

İrsi xəstəliklər —insanda gen və xromosom mutasiyaları ilə nəticələnən xəstəliklərdir. Bir çox hallarda “irsi xəstəlik” termini “anadangəlmə” termini ilə eyniləşdirilir. Anadangəlmə inkişaf qüsurları anadangəlmə infeksiyaların və xarici mühit faktorların təsiri altında baş verir. Bu xəstəlik uşaq doğularkən artıq mövcud olur və onun səbəbi həm irsi, həm də xarici mühit faktorlarının təsiri ilə əlaqədardır. İrsi xəstəliklərin heç də hamısı anadangəlmə deyildir. Onların bəziləri insan həyatının birinci ilində bəziləri isə gənc və daha yaşlı dövrlərdə təzahür edir (Musayev, 2004).

Ölkə vətəndaşlarının sağlam doğulmasında, böyüməsində yaşadığı ömür ərzində qarşıya çıxan xəstəliklərin aradan qaldırılmasında səhiyyənin bir başa rolu mövcuddur. Elə bir insan tapmaq olmaz ki, yaşadığı həyatı boyu bir dəfə də olsun səhiyyə sahəsinə müraciət etməmiş olsun. Səhiyyə hər bir insanın həyatında ayrılmaz və sağlamlığının ən güvəndiyi sahədir. Təəssüflər olsun ki, bəzi hallarda səhiyyə təminatının aşağı olması və ya savadsız tibb işçiləri ilə də tez-tez rastlaşırıq. Səhiyyə təminatının aşağı olması və ya səhiyyədə olan çatışmamazlıq insanların sağlamlıqlarının müdafiəsində ən təhlükəli problemlərin meydana gəlməsinə yol açə bilər.

Məktəblərdə fəaliyyət göstərən tibb məntəqələrinin işi, şagirdlərin, müəllim və digər işçilərin sağlamlıqlarının qeydinə qalmaqdir. Gözlənilməz hadisələr, (xüsusilə fiziki tərbiyə dərslərində) zədələnmələr, zamanı qarşıya çıxan ilkin tibbi yardımlarda bu tibb məntəqələrinin rolu vacib və əvəz edilməzdir.

Nəzərə alsaq ki, məktəblərdə təhsil alan azyaşlılar ölkə gələcəyinin təminatçılarıdır, vəzifəli şəxslərində bu kimi işlərə ciddi yanaşmasını bir vətəndaş kimi özünə borc hiss etməsi vacibdir.

Bədən quruluşu və onun formalaşdırılması. Bədən quruluşu insanın həyatında, sağlamlığında, əmək qabiliyyətində və psixologiyasında böyük rol oynayır. Bədən quruluşuna baxmaqla həmin insanın hansı fiziki və iradi gücə malik olmasını müəyyən etmək mümkündür. İdeal bədən quruluşuna malik olmaq hər bir insanın arzusu. Fiziki hazırlıq, bədən tərbiyəsi və düzgün qidalanma bu arzusunun reallaşmasına təkan verən əsas amildir (Nərimanov, 2004; Volkov, 2006).

Fiziki inkişaf səviyyəsindən asılı olmayaraq istənilən yaş qrupuna aid olan insanlar öz bədənlərinin möhkəmləndirilməsi ilə məşğul ola bilərlər. Yadda saxlamaq lazımdır ki, bədənə möhkəmləndirilməsi fasiləsiz və sistemli şəkildə aparılmalıdır. Bədənə möhkəmləndirilməsi üzrə 2-3 ay ərzində aparılan prosedurlar daha sonra saxlanılsa, orqanizm yaxın 3-4 həftə (uşaqlarda isə 5-7 gün) ərzində öz möhkəmliyini itirmiş olur. Buna görə də əgər hər hansı bir səbəbdən siz uzun müddət ərzində bədənə möhkəmləndirməsi prosedurlarını saxlamış olsanız, bunu davam etdirmək üçün yenə də lap əvvəldən başlamaq lazım gələcək (Allender, 2006).

Bədənə möhkəmləndirilməsinin prosesinin əsasında sistematikliyə əməl etməkdən savayı, bunu tədricən yerinə yetirmək də çox vacibdir. Bədənə möhkəmləndirilməsi yalnız o halda müsbət nəticə verəcəkdir ki, bu zaman tətbiq olunan prosedurların qüvvəsi və müddəti yavaş-yavaş artırılmış olsun.

Nəticə

Sosial ünsürlərə insanların yoxsulluq dərəcəsi, keyfiyyətli təhsil alması, səmərəli və təmiz ətraf mühitdə yaşaması və insanlarla münasibəti daxildir. Qeyd etdiyimiz hər üç amil birlikdə mövcud olduqda insanların sağlam yaşaması mümkündür. Bunlardan əgər hər hansı biri çatışmırsa, tam şəkildə sağlam olmaq qeyri-mümkündür.

Fiziki sağlamlıq insanların sağlam bədənə malik olması deməkdir. Fiziki sağlamlığı qorumaq üçün müntəzəm fiziki fəaliyyətlə məşğul olmaq (idman), düzgün qidalanmaq və normal istirahət etmək lazımdır.

Sosial rifah insanların normal şəkildə yaşaması üçün tələb olunan şəraitin və vasitələrin lazımı şəkildə mövcud olmasıdır.

Əqli sağlamlıq insanların koqnitiv və emosional rifahı və əqli pozğunluqlarının olmaması anlamına gəlir. Əqli sağlamlıq “insanların öz bacarıqlarını dərk etməsi, həyatda baş verən streslərə müqavimət göstərməsi, məhsuldar olaraq fəaliyyət göstərməsi və öz cəmiyyətinə töhfə vermək bacarığının olması” kimi xarakterizə edilir.

Ədəbiyyat

1. Azərbaycan Respublikasının Ümumtəhsil Məktəbləri üçün fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (Kurikulumu). (2013). I-XI Siniflər.
2. Aksović, N. (2021). Methodological-organizational forms of work in physical education teaching. *Italian Journal of Sports Rehabilitation and Post urology*.
3. Allender, S., Cowburn, G., Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21 (6).
4. Åstrand, P.O. (1964). *Aerobic work capacity. In Proceedings of the conference on oxygen in the animal organism*. Pergamon Press Limited.
5. Bilge, N. (2006). *Türkiye'de beden eğitimi öğretmeninin yetistirilmesi. (Physical education teacher training in Turkey)*. Kultur Bakanlığı Yayinlari.
6. Bal'sevich, V.K. (2006). *Sportivnyi vektor fizicheskogo vospitaniya v rossiiskoi shkole*. Teoriya i praktika fizich. kul'tury i sporta.
7. Quliyev, B.S. (2002). Fiziki tərbiyə dərslərinin səmərəliliyini yüksəltməyin bəzi şərtləri. *Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin professor-müəllim heyətinin 82-ci elmi konfransının materialları*. ADPU.
8. Quliyev, B.S. (1994). *Tələbələrin orta məktəbin I-VIII siniflərində bədən tərbiyəsi və kütləvi idman işlərinin təşkilinə hazırlanması məsələləri*. ADPU-nəşr.
9. Məcidov, N. (2016). *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*. I hissə.
10. Minaev, B.N. (1989). *Osnovy metodiki fizicheskogo vospitaniya shkol'nikov*.
11. Musayev, İ.B. (1991). *Fiziki tərbiyənin əsasları*.
12. Nərimanov, B.Ə. (2004). *İdman gimnastikası*. “Müəllim” nəşr.
13. Volkov, V.M. (2006). K probleme razvitiya dvigatel'nykh sposobnostei. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*, №5

Daxil oldu: 09.02.2025

Qəbul edildi: 17.05.2025