

UOT 372.861.3

Hamlet Vəli oğlu İlyasov
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru
Bakı Dövlət Universitetinin Qazax filiali

TƏRBIYƏ OLUNMAMIŞ ORQANİZM VƏ TƏRBIYƏ OLUNMAMIŞ UŞAQ

Гамлет Вели оглу Ильясов
доктор философии по педагогике
Газахский филиал Бакинского Государственного Университета

НЕВОСПИТАННЫЙ ОРГАНИЗМ И НЕВОСПИТАННЫЙ РЕБЕНОК

Hamlet Vali Ilyasov
doctor of philosophy in pedagogy
Gazakh branch of Baku State University

UNBOARDED ORGANISM AND UNBOUND CHILD

Xülasə. Kiçik yaşlardan başlayaraq uşaqlarda əqli, əxlaqi, estetik, hüquqi, ekoloji tərbiyə növlərini inkişaf etdirməyə çalışırıq. Lakin orqanlarımızı fiziki cəhətdən tərbiyə etməyi çox hallarda unuduruq. Kiçik yaşlardan, hətta ana bətnində olan dövrdən uşaqların fiziki cəhətdən sağlam, güclü böyümələrinə çalışmalıyıq. Uşaqların orqanlarını fiziki cəhətdən düzgün tərbiyə etdirməsək gələcək həyat tərzində çətinliklər əmələ gəlir və orqanlar mərkəzi sinir sisteminə tabe olmur. Təqdim olunan məqalədə uşaqlarda tərbiyənin digər növləri ilə yanaşı fiziki tərbiyənin də inkişafının önəmindən danışılır.

Açar sözlər: *uşaq orqanizmi, fiziki tərbiyə, tərbiyənin növləri, kiçik yaşlı uşaqlar, fizioloji inkişaf, inkişaf dinamikası*

Резюме. Начиная с малых лет стараемся развивать у детей все виды воспитания умственный нравственный эстетический, юридический, экологический. Но во многих случаях забываем воспитывать свой органы с физической стороны. С малых лет, даже начиная с внутриутробного периода, должны стараться здоровому сильному развитию детей, с физической стороны. При неправильной физической воспитании органов у детей в будущем появляются недостатки и органы не подчиняются центральной нервной системе.

В данной статье говорится о том что наряду с другими видами воспитания важную роль играет физической воспитание.

Ключевые слова: *детский организм, физическое воспитание, виды воспитания, дети младшего возраста, физиологическое развитие, динамика развития*

Summary. Since childhood, we have been trying to develop in children all types of upbringing, mental, moral, aesthetic, legal, and environmental. But in many cases we forget to educate our organs on the physical side. From an early age, even starting from the prenatal period, they must try for the healthy and strong development of children, from the physical side. With improper physical education of organs in children in the future, flaws appear and organs do not obey the central nervous system.

This article states that along with other types of education, physical education plays an important role.

Key words: *children's organism, physical education, types of education, young children, physiological development, development dynamics*

Pedaqogika elmindən bizə tərbiyənin, əqli tərbiyə, əxlaqi tərbiyə, estetik tərbiyə, hüquq tərbiyəsi, ekoloji tərbiyə, fizioloji tərbiyə, fiziki tərbiyə və s. növləri məlumdur.

Biz anadan olandan ömrümüzün axırına qədər bu tərbiyə növləri ilə uşaqların və şəxsi orqanizmimizi inkişaf etdirməyə çalışırıq. Əgər biz uşaqlarla tərbiyə işləri aparmasaq, onların

bəziləri müəyyən qüvvələrin təsiri altında neqativ istiqamətdə inkişaf etmiş olurlar.

Uşaqlarda fizioloji yetkinlik dövrü 12-14 yaşları əhatə edir. Əqli tərbiyənin formalaşması dövrü isə 20-25 yaşlara düşür. Bu inkişaf dinamikasına baxsaq, görərik ki, fizioloji tərbiyə ilə əqli tərbiyənin inkişafında xeyli yaş fərqi vardır. Bu arada olan boşluğu valideynlər və biz tərbiyəçilər doldurmaliyiq. Əks halda uşaqlarımız bu boşluğun qurbanına çevrilərlər. Rəsmi statistika-dan görünür ki, uşaqlar əsasən 12-17 yaşlarda təsir altına daha tez düşürlər.

Uşaqların əqli, əxlaqi, hüquqi, estetik tərbiyəsi ilə məşğul olduğumuz kimi onların orqanizminin tərbiyəsi qayğısına da qalmalıyiq. Uşaqlar fizioloji və fiziki baxımdan da tərbiyə olunmalıdırlar.

Fiziki tərbiyənin məqsədi müstəqil Azərbaycan vətəndaşlarının sağlamlığını möhkəmləndirmək, həyatda zəruri olan hərəkəti bacarıq, vərdiş və xüsusi bilikləri formalaşdırmaq, mənəvi, iradi, estetik keyfiyyətlərini təkmilləşdirmək, onları Vətənin müdafiəsinə hazırlamaqdır.

Uşaqların orqanizminin fiziki cəhətdən düzgün inkişaf etdirilməsi üçün aşağıdakılara əməl etmək lazımdır.

- düzgün qidalanma rejiminə riayət etmək;
- təbii vasitələr və gigiyenik amillərindən düzgün istifadə;
- fiziki hərəkətlə düzgün qidalanma rejimi.

Uşaqların fiziki inkişafında onların qidalanmasının və qidalanma şəraitinin düzgün qurulması da mühüm rol oynayır. Bu zaman onların qidasında bütün qida maddələrinin olması zəruridir. Bu qida maddələrindən olan yağlar, zülallar, karbohidratlar, mineral duzlar, vitaminlər və s. uşaq orqanizminin funksiyalarının normal inkişafına kömək göstərir. Ona görə də bu qida növlərindən uşaqların səmərəli qidalanmasına xüsusi diqqət yetirilməlidir. Uşağın səmərəli qida alması üçün qidanın kaloriliyinə, düzgün kimyəvi tərkiblərinə, müxtəlifliyinə, qidanın hazırlanması və təşkilinə nəzarət edilməlidir.

Zülallar uşaqların qidalanması üçün xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Onlar toxumaların qurulması üçün plastik material olub, orqanizmin həyat fəaliyyətinin bütün proseslərində iştirak edir. Əgər uşağın orqanizmində zülal azlıq təşkil edərsə, onda onların sinir sistemləri pozulur, sümük dəyişiklikləri meydana gəlir, hipavitami-

nozluq baş verir. Bunu nəzərə alaraq, uşaqlara heyvan mənşəli məhsullar - süd, kəsmik, ət, balıq, yumurta və bitki mənşəli məhsullar - çörək, yarma, tərəvəz verilməlidir.

Yağlar da xüsusi əhəmiyyətlidir. Yağ uşaq orqanizminin sərf etdiyi enerjini bərpa edir, maddələr mübadiləsinə kömək göstərir, immunitet yaradır. Qidada yağların çatışmazlığı uşaqların çəkisinə mənfi təsir edir, xüsusilə orqanizmin immunitetli xassəsini aşağı salır və uşaq tez-tez xəstələnir. Bitki və heyvan mənşəli yağlar və balıq yağı onlar üçün faydalıdır.

Karbohidratlar isə orqanizmdə zülalların və yağların düzgün istifadə olunması baxımından faydalıdır. Karbohidratlar enerjinin başlıca mənbələrindən biridir. Bunlar qəndin, balın, unun, tərəvəzin və meyvənin tərkibində olur. Uşaqların karbohidratlara ehtiyacı çoxdur, bu da onların daim hərəkətdə olmaları ilə bağlıdır. Mineral duzlar da uşağın qidasına mütləq daxil olmalıdır. Onlar orqanizmdə maddələr mübadiləsinə nizama salır, sümük-əzələ sisteminin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Ət, balıq kürüsü, yumurta sarısı, süd məhsulları mineral duzlarla zəngindir.

Vitaminlər də uşaq orqanizminin normal fəaliyyəti üçün zəruridir. Vitaminlər maddələr mübadiləsinə sürətləndirən katalizatorlardır. Bunlarsız uşaq orqanizminin inkişafından danışmaq qeyri-mümkündür. Orqanizmdə vitaminlərin çatışmazlığı onların normal həyat fəaliyyətinə maneçilik törətdiyindən uşaq yeməyinin tərkibində müxtəlif vitaminlərin zənginliyi həmişə gözlənilməlidir.

Su da böyüməkdə olan orqanizmə vacibdir. Belə ki, maddələrin çevrilməsinin bütün prosesləri suda baş verir. Ona görə də 1 yaşdan 3 yaşadək uşaqlar gündəlik çəkələrinin hər bir kiloqramına 100 kub santimetr su /qidanın hazırlanması üçün sərf edilən su ilə birlikdə, 3 yaşdan 7 yaşadək isə hər bir kiloqramına 60 kub santimetr su almalıdır.

Səmərəli qidalanma, dediyimiz kimi, hər gün ərzində uşaqların yeməyinin müxtəlif olmasını tələb edir. Gün ərzində müxtəlif çeşiddə ət, süd, çörək, pendir, balıq, yumurta və s. uşaq pəyinə daxil olmalıdır. Bütün bu qida maddələrinin kaloriliyi və kimyəvi tərkibi nəzərə alınmaqla menyuda bir bərabərdə bölüşdürülməsinə riayət edilməlidir.

Səmərəli qidalanma həmçinin saydığımız bu məhsullardan yeməyin keyfiyyətli və düzgün hazırlanmasıdır. Bu uşağın iştahasını artırmaqla, qidanın yaxşı mənimsənilməsinə böyük təsir göstərir.

Yemək prosesinin düzgün təşkili də qidalanmanın vacib şərtidir. Bunun üçün yemək zamanı normal şərait yaradılmalı, onların rahat oturaraq qidalanmaları təmin olunmalıdır.

Təbii qüvvələr və gigiyenik amillər.

Fiziki hərəkətlərin təlimində təbii qüvvələrdən (günəş, hava, su) düzgün istifadə sağlamlığın möhkəmlənməsi üçün mühüm amildir.. Bunlar, adətən fiziki hərəkət məşğələlərinin açıq havada keçməsi, məşğələlərin günəşlə, su ilə əlaqələnməsi ilə həyata keçirilir. Fiziki tərbiyə prosesində təbii qüvvələrdən iki formada istifadə edilir.

1. Məşğələlərin açıq havada aparılması .

2. Xüsusi təşkil edilmiş prosedurların qəbulu. Yəni hava, günəş və sudan istifadə etmək. Məsələn, məşğələlərin meşə, park ətraflarında və dəniz, çay kənarlarında keçirilməsi .

Gigiyenik amillər dedikdə:

1. Şəxsi gigiyenaya uşaqların idman geyimləri, bədəninin təmiz saxlanması, dırnaqların vaxtında tutulması və qızların saçlarının idman dərslərində arxadan yığılaraq bağlanması daxildir.

2. İctimai gigiyenaya sinif otaqlarının idman zalının təmizliyi, idman avadanlıqlarının hər gün təmizlənməsi, oksigenin dövrlüyünün normada olması, fiziki tərbiyə təlimi zamanı zalın istiliyinin 20 dərəcədən az olmaması, fiziki hərəkətlərlə istirahət rejiminin gözlənilməsi aiddir.

Ədəbiyyat

1. A.N. Abbasov. Milli əxlaq və ailə etikası: Universitetlərin magistratura səviyyəsi üçün dərslik. Bakı: Mütərcim, 2016, 324 s.
2. A.N. Abbasov. Pedaqogika: Orta ixtisas məktəbləri üçün dərs vəsaiti. Bakı: Mütərcim, 2013, 360 s.

Fiziki hərəkətlər. Fiziki hərəkətlər fiziki tərbiyənin qanunauyğunluğuna əsasən tətbiq edilməlidir. Əks halda mənfi nəticə verə bilər və orqanizm zəifləyər. Bununla əlaqədar olaraq müəllim və ya tərbiyəçi fiziki hərəkətlərin sadəliyini mürəkkəbliyini düzgün anladıqdan sonra onu tətbiq etməlidir. Bununla kifayətlənməyib hərəkətlərin dozasını (miqdar və müddət) onun istirahətlə növbələşməsini bilməlidir. Müəllim və tərbiyəçi fiziki hərəkətləri tətbiq edərkən:

1. Məşğul olanın fərdi xüsusiyyətlərini, yəni yaşını, cinsini, fiziki hazırlıq səviyyəsini nəzərə almalıdır.

2. Xarici mühitin təsiri diqqət mərkəzində dayanmalıdır.

3. Alətlərin keyfiyyətliliyi yoxlanılmalıdır.

Uşaqların fiziki inkişafını təmin etdirmək üçün onların fizioloji tərbiyəsini də yaddan çıxarmaq olmaz.

Uşaqları vaxtında düzgün tərbiyə etmədikdə neqativ hala yönəldiyi kimi, orqanlarımızı da vaxtında düzgün tərbiyə etmədikdə işgörmə çoxaldıqca mərkəzi sinir sistemi vasitəsilə gələn tapşırıqların öhdəsindən gələ bilmərik.

Problemin aktuallığı. Tərbiyə olunmamış orqanizm və tərbiyə olunmamış uşaq problemi az tədqiq olunduğundan bu sahədə araşdırmalar aktualıq kəsb edir.

Problemin yeniliyi. Tərbiyə olunmamış orqanizm və tərbiyə olunmamış uşaq probleminə münasibət bildirilir.

Problemin praktik əhəmiyyəti. Məqalə gənc tədqiqatçılar üçün faydalı olacaqdır.

E-mail: hamlet@mail.ru

Rəyçilər: *ped.ü.fəls.dok., dos. M.S. Kazımov,*
ped.ü.fəls.dok., dos. T.S. Paşayev

Redaksiyaya daxil olub: 01.10.2019