

İ.M.MAZANOV*e-mail: ibrahim.mazanov@sprot.edu.az***Y.M.MƏCİDOVA,****Q.B.HÜSEYNOV****Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası**

(Bakı şəh., F.Xoyski pr., 98)

**SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞMASININ
GİGIYENİK SƏCİYYƏSİ***Açar sözlər: sağlam həyat, fiziki tərbiyə, qida, tələbə, hərəkət, gigiyena.**Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, пища, студент, движение, гигиена.**Key words: healthy lifestyle, physical education, food, student, moving, hygiene.*

Təbiət hər hansı canlı məxluq üçün optimal ömür uzunluğu müəyyən etmişdir. Lakin bu müddət ətraf mühitin yaratdığı təhlükələr nəticəsində getdikcə qısalır. Məhz buna görə, həyatın real uzunluğu hər bir fərdin təhlükəsizlik səviyyəsindən asılı olaraq dəyişir. İnsanların böyük bir qismi təbii, biololi yaş həddinə qədər yaşamır. İnsan həyatının fərdi uzunluğu onun həyatdakı gündəlik davranışından meydana çıxan təhlükələrdən irəli gələn problemlər hesabına getdikcə qısalır. Sağlam həyat prinsipini gözləməyən, təhlükəni əvvəlcədən görüb ondan yayınmağı bacarmayan şəxs ömrünün uzun olmağına ümid edə bilməz. Lakin bununla yanaşı, insanın təhlükəsizliyinə yalnız onun cəmiyyətdəki davranışı deyil, onu əhatə edən ətraf mühitin doğurduğu təhlükələr də təsir edir.

İnsan həmişə çalışır ki, öz maraqlarına ziyan vurmada reallaşdırdığı həyat fəaliyyətini təmin etsin. Ancaq insanların istəyindən asılı olmayan səbəblər də vardır ki, insanın sağlamlığına ciddi təsir göstərir. Məlumdur ki, muasir dövrdə Yer kürəsində yaşayan insanları təbii qida ilə qidalandırmaq çətin olduğundan, insanlar müxtəlif kimyəvi maddələrdən istifadə edirlər. Bizim istifadə etdiyimiz ərzaq məhsullarının hər biri torpaqdan alınır. Buğda, meyvə-tərəvəz torpağın məhsuludur. Torpağa əlavə qatqılar, gübrələr verilir ki, məhsuldarlıq bol olsun. Ancaq torpağa gübrəni çox vermək olmaz. Gübrənin tərkibində çoxlu zərərli maddələr vardır ki, bu da insan sağlamlığına ciddi təhlükə törədir. Bundan əlavə, torpağın digər təhlükəli maddələrlə çirkinlənməsi də insan ömrünün qısalmasına səbəb olur. Müxtəlif təyinatlı zavodların ətrafa buraxdığı zərərli maddələr torpağın üzərinə çökür və torpağın zərərlənməsinə səbəb olur (5, s.324).

İsveç alimi Arrenius hesab edir ki, torpağın zərərli qazlarla çirklənməsi havanın temperaturunun artmasına səbəb olur (2, 4).

Bir sıra mütəxəssislər sağlam həyat tərzinin mahiyyətinin açılmasını, bu sahədə biliklərin dərinləşdirilməsini və gənc nəsle çatdırılmasını təkidlə irəli sürürlər. Sağlam həyat tərzinin formalaşmasında tələbə gənclər qarşısında duran kəskin problemlərdən biri də bu sahədə biliklərin kifayət qədər olmaması və ya həqiqəti əks etdirməməsidir. Problemə bu cür yanaşma onun aktuallığını bir qədər də artırır. Mövcud qanunlara uyğun olaraq qəbul edilmiş bütün sənədlərdə əhalinin sağlamlığının qorunmasına xüsusi diqqətin verilməsi problemin daha kəskin olduğunu təsdiq edir (2, 4).

Ali məktəb üçün dövlət standartlarında humanitar və tibbi-bioloji fənlərin yer aldığı bloklarda aşağıdakı kompetensiyalar müəyyən olunmuşdur: orqanizmin adaptiv imkanlarının yüksəldilməsinə istifadə olunan fiziki tərbiyə üsullarından, vasitələrindən və metodlarından düzgün istifadə etməyi bacarmaq; müstəqil olaraq insanların sağlamlığının monitorinqini aparmaq; sosial vəziyyətdən, yaşdan, cinsindən və ətraf mühitin şəraitindən asılı olaraq sağ-

lamlaşdırıcı bədən tərbiyəsində istifadə olunan fiziki hərəkətlərin orqanizmə göstərdiyi fizioloji dəyişikliklərin qiymətləndirməyi bacarmaq. Bu problemin düzgün həll olunması yalnız gigiyenik qaydalar çərçivəsində mümkündür və fiziki tərbiyə sayəsində işləyərək müəllim-məşqçilərin tibbi-bioloji biliklərə yiyələnmələrini tələb edir (2, s.3).

Bədən tərbiyəsi mütəxəssisi kimi hazırlanan tələbələr gigiyenik biliklərin köməyi ilə şagirdlərin ilkin sağlamlığını müəyyən etməyi bacarmalıdırlar. Bunun üçün onlar aşağıdakı anlayışları bilməlidirlər: sağlamlıq, sağlam həyat tərzini, hərəkəti fəallıq və s. Bu anlayışlar bütövlükdə həyat tərzini və sağlamlığın səviyyəsini xarakterizə edir. Sağlamlığın səviyyəsi əsasən funksional vəziyyətlə müəyyən edilir. Funksional vəziyyət insan orqanizmi haqqında müasir bilikləri özündə birləşdirən ən vacib anlayışdır. O daha çox idman təbabətində, idman və potoloji fiziologiyada və tibbi-bioloji elmlərin digər sahələrində istifadə olunur (2, 5).

Orqanizmin funksional vəziyyəti dedikdə ayrı-ayrı orqanların fəaliyyətinə (tənəffüs sisteminə, mərkəzi sinir sisteminə, həzm sisteminə, qan dövranı və başqa sistemlərin fəaliyyətinə tam nəzarət edilir). Ancaq ayrı ayrılıqda aparılan müayinələr orqanizmin intensiv fəaliyyəti barədə heç də tam məlumat vermir (1, s.6).

Sağlam həyat tərzini ilə əlaqədar olaraq tələbələr arasında aparılan sorğuların nəticəsi göstərir ki, rəyi soruşanların (150 nəfər II və III kurs tələbəsi) 29% öz həyat tərzini sağlam kimi qiymətləndirilmişlər, 12.8%-i qismən sağlam və 58.2%-i isə özünün həyat tərzinin qeyri-sağlam olduğunu bildirmişlər. Tələbələrin sağlamlığı ilə bağlı aparılan sorğu zamanı 25% tələbə sağlamlıqlarından narahat olduqlarını, 53.8%-i sağlam olduqlarını, 21.1%-i isə cavab verməkdə çətinlik çəkdiqlərini bildirmişlər.

Funksional vərdişlərin qiymətləndirilməsində sağlamlığı formalaşdırıcı amillərin təyin olunması zamanı gigiyenik biliyin olması çox vacibdir. Funksional vəziyyətlərini qiymətləndirən zaman sağlamlığını formalaşdırıcı amilləri qiymətləndirə bilməyən tələbələrin cavabları belə olmuşdur: zərərli vərdişlər 4.1%, qeyri səmərəli qidalanma 6.4%, hərəkət fəallığının az olması 8.2%, sağlam həyat tərzini haqqında biliyin az olması 9.3%, müəllimlərlə qarşılıqlı əlaqə 12.1%, təlim-tədris prosesinin qeyri normal təhcizəti 10.3%, stresslər 9.3%, tədris gücünün çox olması 11.45%, maddi-texniki bazanın zəif olması 12.6%, ailədə və tələbələr arasında qarşılıqlı əlaqənin vəziyyəti 12.2%, digər səbəblər 4.1%.

Sağlam həyat tərzinin formalaşmasında xüsusi rol oynayan qidalanma problemi də soruşulmuşdur. Rəyi soruşanların 32%-i gündə 1 dəfə, 47%-i iki dəfə, 21%-i gündə 3 dəfə isti yemək qəbul etmişlər. Tərəvəzlərin qəbulu ilə bağlı suala tələbələrin 31%-i həftədə 2-3 dəfə, 14%-i hər gün, 55%-i isə suala cavab verməkdə çətinlik çəkmişlər. Yemək qəbulu arasında intervalın müddəti rəyi soruşulanların 42%-də 7 saat, 15%-də 10 saat vaxt olduğunu söyləmişlər. 43%-i isə cavab verməkdə çətinlik çəkmişlər. Tələbələrin 84.9%-i ət və süd məhsullarına üstünlük verdiklərini qeyd etmişlər. Rəyi soruşulan tələbələrin 50%-i səhər yeməyi qəbul etmədən acqarına dərəcə gəldiklərini söyləmişlər. Tələbələrin 63%-i yeməkdə və yaxud ayaqüstü yeməklərə üstünlük verdiklərini qeyd etmişlər. Rəyi soruşulan tələbələrin 61%-i gündə 3 dəfə, 24%-i 2 dəfə, 15%-i isə gündə 4 dəfə qidalandıqlarını bildirmişlər. Tələbələrin sağlam həyat tərzinə təsir edən amillərdən biri də ağır dərslərdir. Dərs yükünün çox olması tələbələrin asudə vaxt keçirməsinə təsir göstərir. Belə halda tələbələr aktiv istirahət edə bilmədikləri üçün passiv istirahətə üstünlük verirlər. Sağlam həyat tərzinin düzgün formalaşmasına mane olan amillərdən biri də emosional stress hallarının olmasıdır. Tədris ili ərzində tələbələr 1 ay payız, 1 ay isə yay imtahan sessiyasına qoşulurlar. Bu müddət ərzində bir çox tələbələrdə emosional gərginlik, özünə qapanma və inamsızlıq halları baş verir. Rəyi soruşulan tələbələrin əksəriyyəti imtahan sessiyası zamanı yüksək emosional gərginlik keçirdiklərini qeyd edirlər. Bu isə tələbələrin sağlamlığına, davranışına mənfi təsir göstərir.

Tələbələrin şəxsi-gigiyena sahəsində məlumat əldə etmələrinə münasibəti zamanı o da məlum olmuşdur ki, onlar məlumatı 18.5%-i kitablardan, 15.9%-i kütləvi informasiya vasitə-

lərindən, 28.5%-i ali məktəb müəllimlərindən, 10.7%-i fiziki tərbiyə müəllimlərindən, 16.7%-i həkimlərdən, 9.5%-i valideynlərdən əşidirlər.

İnsanın şəxsi gigiyenası dedikdə onun zehni və fiziki əməyinin fərdi şəkildə təşkili başa düşülür. Fiziki tərbiyə və idmanda məşğul olmaq, səmərəli qidalanmaq, aktiv istirahət, normal yuxu, bədən tərbiyəsi, pis vərdişlərdən imtina və s şəxsi gigiyenik tələblər olub sağlam həyat tərzini üçün vacibdir (3, 4).

Özünü qiymətləndirmənin nəticələrinə görə tələbələrin 15%-i başqalarının idman geyimindən və ayaqqabılarından istifadə etdiklərini qeyd etmişlər, 56%-i yalnız məcburiyyət qarşısında qaldıqda, 29%-i bunları tez-tez etdiklərini söyləmişlər.

Nəticə. Sağlam həyat tərzinin vacib xüsusiyyətlərindən biri tələbələrin yuxu rejiminə düzgün əməl etməsidir. Yuxu rejiminin dəyişməsi fiziki və zehni iş qabiliyyətinin aşağı düşməsinə, təlimin keyfiyyətinin azalmasına, əsəbilik və sinir sisteminin oyanıqlığının yüksəlməsinə səbəb olur. Məlum olmuşdur ki, müasir gənclərin 18.8%-i yuxusuzluqdan əziyyət çəkir, yarısından çoxunun yuxu rejimi qənaətbəxş deyil, təxminən 32.2%-i dəyişən yuxu rejiminin olduğunu söyləmişlər.

Bədən tərbiyəsi müəllimlərində gigiyenik biliklərin lazımi səviyyədə olması dərslər otağında, idman zallarında verilən tələbata, gigiyenik normalara uyğunluğunun nəzarət altında saxlamağa köməklik edir. Sınıf otağında idman zalında ventilyasiyanın normal işləməsi və havalandırma qaydalarına əməl olunması gigiyenik şərtlərə daxildir. Havanın çirklənməsi, havada bakteriyaların, virusların həddindən artıq çoxalması infeksiya xəstəliklərin yayılmasına səbəb olur. Ona görə də idman zallarında dezinfeksiya işlərini mütəmadi aparmaq lazımdır. İdman ləvazimatları silinməli və təmizlənməlidir. Bir çox yoluxucu xəstəliklərin yayılmasının qarşısının alınması üçün dezinfeksiya işlərinin aparılması vacibdir.

Beləliklə sağlam həyat tərzinin formalaşmasının gigiyenik əsaslarını xarakterizə edərək aşağıdakılar məlum olmuşdur. Tələbələr sağlam həyat tərzinin çox faktorlu bir anlayış olduğunu dərk etmişlər. Tələbələrdə sağlam həyat tərzinə mənfi təsir göstərən amillərə qarşı mübarizə formalaşmağa başlanılır.

Sağlam həyat tərzinin formalaşmasına xidmət göstərən tədbirlərinin effektivliyini tələbələr arasında daha da genişlənməklə bağlı məlumatlar kütləvi informasiya vasitələrində geniş yer almağa başlamışdır. Tələbələr arasında sağlam həyat tərzinin formalaşmasına həsr edilmiş müxtəlif tədbirlər keçirilməyə başlamışdır.

Ədəbiyyat

1. Полиевский С.А., Физическое воспитание учащихся (гигиенические аспекты), М. «Медицина», 1989, стр.12.
2. Бердников И.Т., Малеванный А.В., Максимов В.Н. Массовая физическая культура в вузе. М., Высш.ШК., 1991, стр.239.
3. Мəmmədova С.М. "Fiziki tərbiyə müəllimi və məşqçi hazırlığının pedaqoji və psixoloji mahiyyəti." Bakı, 2014, səh.182.
4. Ağayev A.A., Əhədova Ə.R., Həsənəliyev E.N. "Bədən tərbiyəsi, biologiya və gənclərin çağırışa qədərki hazırlığı proqramlarının təhlili. Bakı, 2014, səh.39-47
5. Babayev M.Ə., Əliyev A.A., Quliyev V.M. İdman təbabəti və gigiyena. Bakı, 2012, səh.324.
6. Babayev M.Ə., Əliyev S.A., Kərimov R.M. Uşaqların və yeniyetmələrin funksional və gigiyena xüsusiyyətləri. Metodik vəsait, Bakı, 2014, səh.83.

И.М.Мазанов, Я.М.Маджидова, Г.Б.Гусейнов

Гигиеническая характеристика формирования здорового образа жизни

Резюме

Продолжительность жизни человека во многом зависит от выбранного им образа жизни, от его повседневного поведения. Пассивный образ жизни, вредные для здоровья привычки

(курение папирос, употребление алкоголя, наркотиков) серьезно влияют на здоровье человека. Для поддержания здоровья необходимо держаться подальше от вредных привычек, регулярно заниматься физкультурой и уделять внимание питанию.

I.M.Mazanov, Y.M.Majidova, G.B.Huseynov
Hygienic Characteristics of Healthy Lifestyle Formation
Summary

The life expectancy of a person largely depends on the lifestyle chosen by him, on his daily behavior. Passive lifestyle, unhealthy habits (smoking cigarettes, alcohol, drugs) seriously affect human health. To maintain health, it is necessary to stay away from bad habits, exercise regularly and pay attention to nutrition.

Rəyçi: b.e.d., prof. R.M.Bağirova

Redaksiyaya daxil olub: 05.07.2022