

Uşaq və yeniyetmələrin fiziki tərbiyəsinin gigiyenik əsasları



**ATU, Uşaq-yeniyetmələrin sağlamlığı
və əmək sağlamlığı kafedrası!**

Mövzu planı

- ▶ **1. Fiziki tərbiyənin əsas vəzifələri və sağlamlaşdırıcı rolu.**
- ▶ **2. Fiziki tərbiyənin təşkilinin gigiyenik prinsipləri, hərəki fəallığın gigiyenik norması.**
- ▶ **3. Orqanizmin hərəkətə olan bioloji tələbatı, sutkalıq hərəki aktivlik, hipokineziya, hiperkineziya.**
- ▶ **4. Tədris müəssisələrində fiziki tərbiyənin təşkili və həkim nəzarəti.**
- ▶ **5. Uşaqların sağlamlıq vəziyyətindən asılı olaraq bədənin möhkəmləndirilməsinin təşkili və aparılma şərtləri.**
- ▶ **6. Möhkəmləndirmə vasitələri.**

Fiziki tərbiyə -insana fiziki məşqlərin gigiyenik tədbirlərin, təbiətin təbii amilləri - **təsirinin mütəşəkkil prosesidir.**

- ▶ fiziki inkişafın harmonikliyini təmin edir,
- ▶ hərəkəti keyfiyyətləri formalaşdırır və təkmilləşdirir,
- ▶ müxtəlif fəalliyyətlərin ilk növbədə əmək və hərbi işə daha yaxşı hazırlıq məqsədilə keçirilir.



Sağlamlıq, fiziki tərbiyə və sutkalıq aktivlik biri-birilə qarşılıqlı şəkildə əlaqədardır.

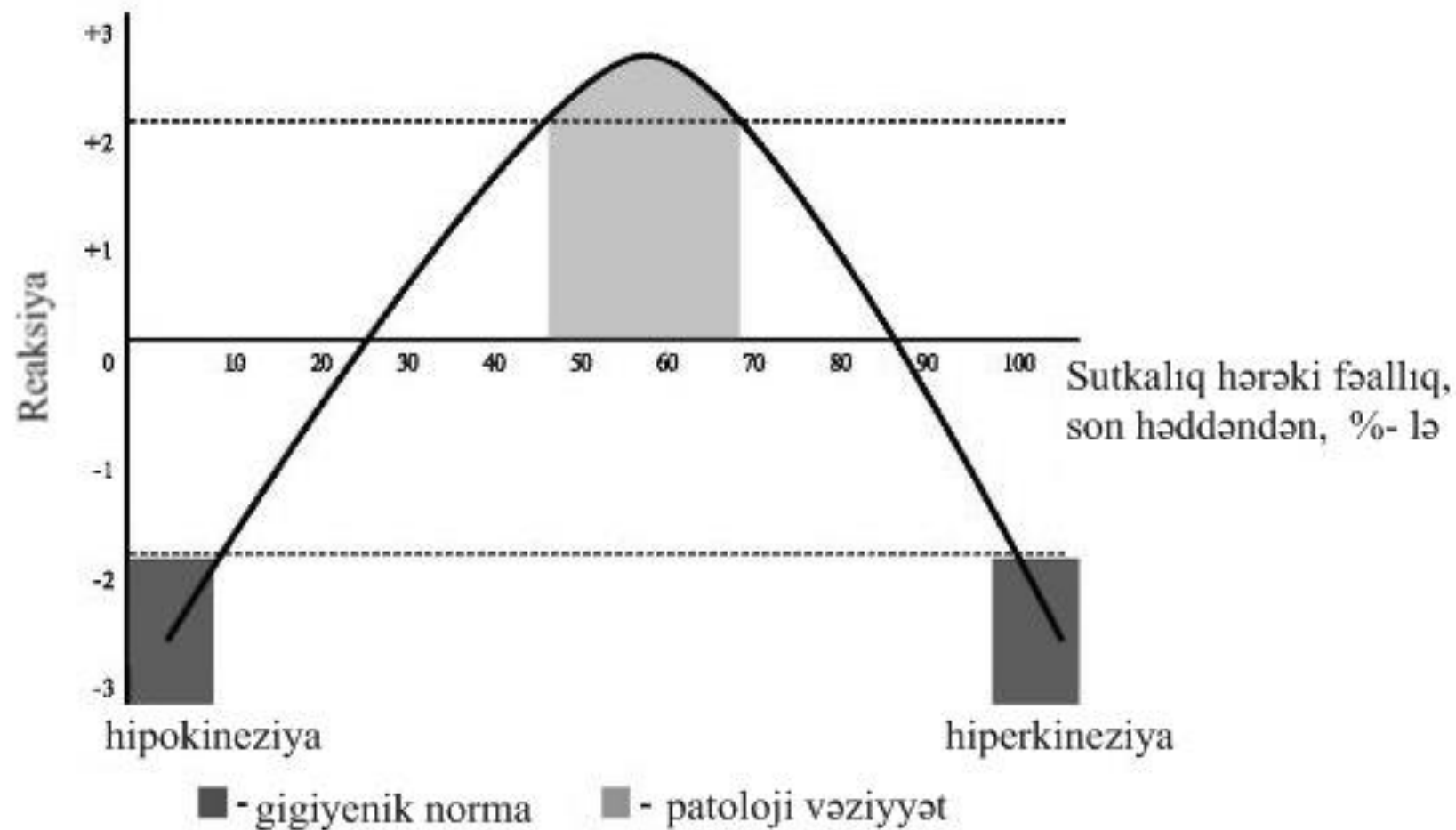


Sağlamlıq vəziyyəti əsasən hərəki aktivlik dərəcəsilə müəyyən olunur.



Sutkalıq hərəki aktivlik vərdişi ilə ürək-damar sisteminin xəstəlikləri arasında əlaqə müəyyən edilmişdir.

Sutkalıq hərəkəti fəallığa orqanizmin reaksiyanın parabollik asılılığı



Fiziki tərbiyənin əsas vəzifələri

A

Hərtərəfli fiziki inkişafın təmin edilməsi, sağlamlığın möhləmləndirilməsi və orqanizmin funksional imkanlarının təkmilləşdirilməsi

B

Əsas hərəkəti vərdiş və bacarığın, güc, itilik, dözüçlük və cəldliyin inkişafının formalaşdırılması və təkmilləşdirilməsi

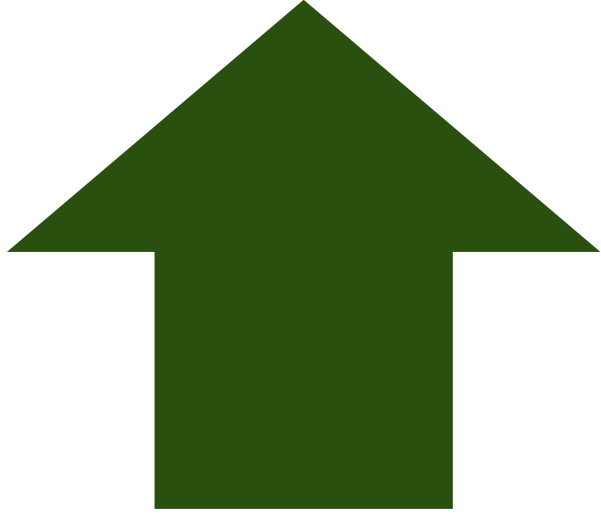
C

Mənəvi və iradi keyfiyyətlərin inkişafı, intizamlıq, kollektivizm, dostluq və yoldaşlıq hissinin tərbiyəsi

C

Səmərəli gigiyenik vərdişlərin tərbiyəsi, fiziki məşq və özünə nəzarət gigiyenası biliklərinin mənimsənilməsi

Fiziki tərbiyənin sağlamlaşdırıcı rolu



❖ Patogen mikroorqanizmlərin və ətraf mühitin əlverişsiz amillərinin təsirinə qarşı orqanizmin qeyri spesifik davamlılığının artırılması, nəticə etibarilə xəstəliklərin enməsinə səbəb olur



Böyümə və inkişaf proseslərinin stimullaşdırılması, bu isə orqanizmin mühüm sistemlərinin yetkinləşməsinə və funksional təkmilləşməsinə, onun bioloji mötəbərliyi artırmasına əlverişli təsir göstərir



**Soyuqdəymə
xəstəliklərinə qarşı
davamlılığı təmin edən
istilik tənzimi
reaksiyalarının
təkmidləşməsi**

**Hərəkət analizatorlarının
vaxtında formalaşması
və əsas fiziki
keyfiyyətlərin
inkişafının
stimullaşdırılması**

**Ayrı-ayrı üzv və
funksional sistemlərin
pozulmuş fəaliyyətinin
normallaşdırılması
həmçinin, fitri və
qazanılmış fiziki inkişaf
çatmazlığının
korreksiyası**

**Böyük beyin qabığının
tonusunun artırılması və
müsbət emosiyaların
yaradılması, bu isə ruhi
sağlamlığın
mühafizəsinə və
möhkəmləndirilməsinə
imkan verir**

Qeyd:



Fiziki tərbiyə ancaq elmi əsaslar üzrə həyata keçirildikdə əlverişli təsir göstərir. Əks halda o nəinki sağlamlaşdırıcı effekt vermir, hətta orqanizmə patoloji dəyişikliklərin meydana çıxması üçün zəmin yaradır

Böyüyük orqanizmin hərəklərə tələbatını və onun funksional imkanlarını nəzərə almaq

Yaşdan, cinsdən, sağlamlıq vəziyyətindən asılı olaraq fiziki tərbiyə vasitə və formalarının fərqləndirici tətbiqi



Məşğələlərin müntəzəmliyi, yükün tədricən artırılması və fiziki tərbiyənin müxtəlif vasitə və formalarının kompleks tətbiqi

Bədən tərbiyəsi və idman məşğələləri zamanı əlverişli xarici mühit şəraitinin yaradılması



► **Kinezofiliya** - Orqanizmin hərəkətə olan bioloji tələbatı adlanır.

Sutkalıq hərəkəti aktivlik -Müəyyən vaxt ərzində (saat, sutka)yerinə yetirilən müxtəlif hərəkətlərin cəmidir

► fiziki tərbiyə prosesində aktivlik;

► tədris zamanı ictimai faydalı və əmək fəaliyyəti zamanı həyata keçirilən fiziki aktivlik

► sərbəst vaxtlarda spontan fiziki aktivlikdən ibarət ola bilər.

Tədqiqatlar göstərir ki, addımların sayı və yerləş zamanı görülən işin həcmi ilə ifadə olunmuş orta günlük hərəki fəallıq yaş artdıqca artır

Yaş	Addımların sayı	Görülən işin həcmi
8-9	21000	57750
10-11	24000	60950
14-15	29000	150200

Hərəkəti fəallığın gigiyenik norması

- ▶ **Gündəlik aşağıdakı kimidir:**
- ▶ **3-4 yaşda müvafiq olaraq lokomosiya 9-12 min, hərəkəti komponentinin davam etmə müddəti 5,5 – 6 saat;**
- ▶ **5-6 yaşda müvafiq olaraq 11-15 min və 5- 5,5 saat;**
- ▶ **7-10 yaşda bu 15-20 minə və 4-5 saat;**
- ▶ **11-14 yaşda isə 18-25 minə və 3,5-4,5 saat;**
- ▶ **15-17 yaşda həmin göstəricilər oğlanlarda 25-30 min və 3-4 saat, qızlarda 20-25 min və 3-4,5 saat olur.**



**Fiziki
tərbiyə
vasitələ
ri**



**Hərəkətin
çatışmazlığı**

hipokineziya



Нәддән артиқ һәрәки фәалық

hiperkineziya



Рис. 4. Гиперкинетическая форма.
Хореоформный гиперкинез



Рис. 5. Гиперкинетическая форма.
Атетодный гиперкинез

Orqanizmin müxtəlif hərəkətlərə olan bioloji tələbatını tam təmin edən və uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsinə imkan verən hərəki fəallığın kəmiyyət miqdarı **gigiyenik norma** qəbul edilir



Uşaq və yeniyetmələrin hərəki fəallığının gündəlik kəmiyyətləri üzərində gigiyenik nəzarət məqsədilə onları bir neçə yaş-cins qruplarına birləşdirmək olar

Məktəbəqədər yaşlı uşaq

3-4 və 5-6

Kiçik məktəblilər

7-10

Orta yaş məktəblilər

11-14

Boyük yaş məktəblilər

15-17

Gündəlik hərəkəti fəallığın gigiyenik norması

Yaş	Lokomosiyalar (min)		Müddət (saat)	
3-4	9-12min		5 1/2-6	
5-6	11-15min		5-5-1/2	
7-10	15-20min		4-5	
11-14	18-25min		3 1/2-4 1/2	
15-17	25-30min/	20-25min	3-4	3-4 1/2
Oğlan/qız				

**Gündəlik hərəkəti
fəaliyyətin
məsləhət olunan
kəmiyyəti:**



**Bütün ayıqlıq
dövründə
səmərəli
bölünməlidir**

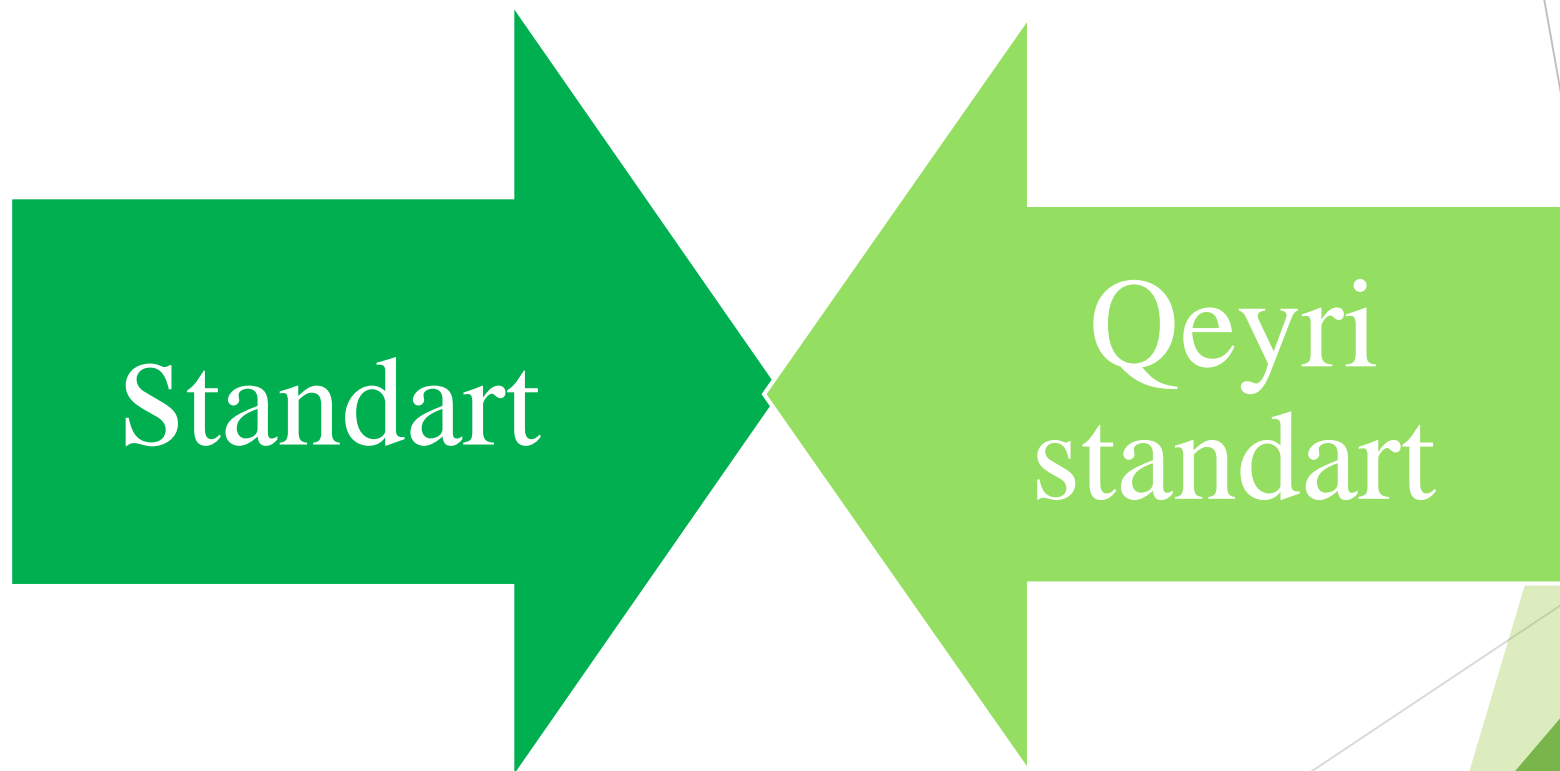


**Bölgü
bərəbər
olmalıdır**

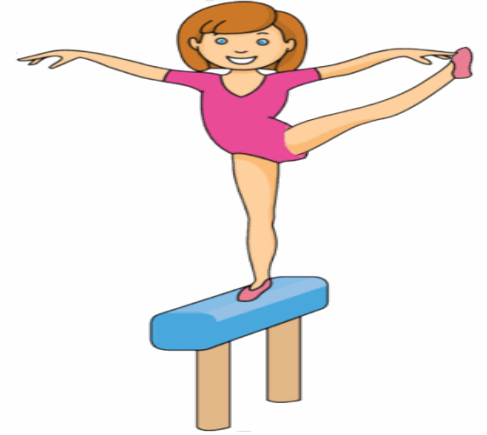


**Gün ərzində bioloji
ritimlərə uyğun olaraq ən
çox hərəkətləri 9 və 12
arasında, həmçinin 15və18
saatlar arasındayerinə
yetirmək lazımdır**

**Fiziki məşqlər fizioloji mahiyyəti
nəzərə alınaraq onlar 2 qrupa ayrılır**



Standart – bu qrupa aid olan məşqlər nisbətən daimi şəraitdə icra edilir. Belə şəraitdə idmançı əvvəllər əldə etdiyi hərəkəti vərdişləri ya öyrənir ya da onların sabitliyini qorumağa çalışır



Qeyri- standart- daima dəyişilən şəraitdə yerinə yetirilir. Burada hərəkətlər şəraitin gözlənilməz dəyişikliyindən asılıdır. **təkbətək mübarizə - boks, güləş, karate, qrup idman oyunları - futbol, voleybol basketbol, xokkey**



Məktəbəqədər müəssisələrdə fiziki tərbiyənin fərqləndirici xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, sürətlə inkişaf edən orqanizmin fiziki yüklənmə səviyyəsi **yaş və fərdi xüsusiyyətləri** nəzərə alınmaqla ciddi tənzim olunmaqla həyata keçirilməlidir



Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki cəhətcə hərtərəfli inkişafı:

- ▶ fiziki hərəkətlərdən,
- ▶ ümumi və şəxsi gigiyenadan,
- ▶ təbiətin sağlamlıq amillərindən (məs., günəş, hava, su) istifadə
- ▶ vaxtında və düzgün qidalanmadan
- ▶ düzgün təsdiq olunmuş gün rejimindən asılıdır.

- ## Fiziki tərbiyə formaları:
- fiziki hərəkət məşğələləri,
 - mütəhərrik oyunlar,
 - idman növləri ilə məşğuliyyətlər,
 - səhər gimnastikası
 - gəzintilər





Həyatın birinci ili

pediatr ayda 1 dəfə,
uşağın anadan olduğu
tarixə müvafiq masaj və
idman hərəkətləri təyin
edir

Əks göstəriş: ümumi intoksikasiya və
bədən hərarətinin yüksəlməsi ilə
müşayiət olunan bütün xəstəliklərin
kəskin dövrü, həmçinin dərinin,
dərialtı piy toxumasının, limfatik
düyünlər və oynaq xəstəlikləri



Həyatın ikinci ili



2-3 yaş

Gün rejimində səhər gimnastikası və davam etmə müddətii 10 dəqiqə olan həftədə 2 bədən tərbiyəsi məşğələsi nəzərdə tutulur





3-7 yaş



MUM bədən tərbiyəsi 3 hissədən ibarətdir

Giriş

(3-4)

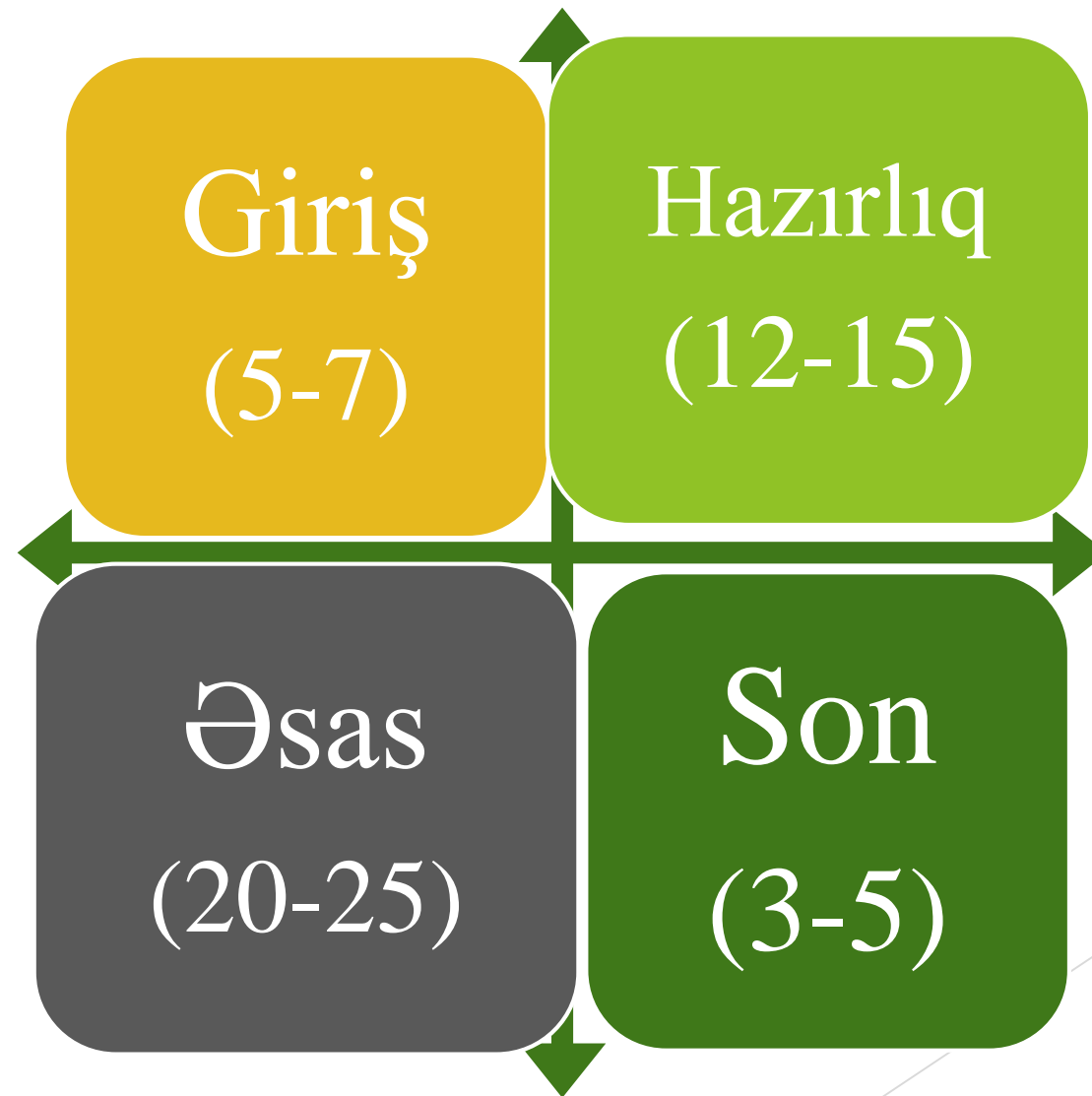
Əsas

(Uşağın
yaşı)

Son

(3-4)

Məktəbdə bədən tərbiyəsi dərslərinin strukturasi





3-cü və 4-cü sinif proqramı ilə 1-ci və 2-ci sinif proqramı arasındakı fərq, hər bölmə üzrə məşqlərin mürəkkəbləşdirilməsidir. Bundan əlavə 3-cü sinifdən başlayaraq proqrama ağırlıq qaldırma və yük daşınma daxil edilir



5-ci sinifdən başlayaraq oğlan və qızların fiziki tərbiyə üzrə məşğələləri ayrı keçirilir



Sanitar- gigiyenik qiymətləndirmə

Temperatur 20°C az olmamalı



Zal



**Ən kiçik icazə
verilən sahəsi
75m²**

**Ən böyük sahəsi
130m²**

Uşaq bağçasında zəlin aşağıdakı avadanlıqlarla təchiz olunması tövsiyə olunur

Hündürlük

En

**Gimnastika
divarı**



250sm

20sm

**Gimnastika
pilləkani**



150sm

40sm

**Oturacaq
kürsüsü**



24sm

18sm

300sm

(uzunluq)

Məktəbdə və yeniyetmə müəssisələrində :

- Zal hər uşağa – 4m² sahə
- Döşəmə taxtadan olmaqla, linolumla örtülməsinə icazə verilir
- Işıqlanma əmsalı—1:5 nisbətində olmalıdır



Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyə qrupları

1-ci qrup - sağlamlıq vəziyyətində qüsuru olmayan uşaqlar və ya fiziki inkişafında müəyyən qədər qüsuru olanlar - yaş və anatomik fizioloji xüsusiyyətlərinə müvafiq bütün fiziki tərbiyə növləri

3-cü qrup-Kəskin iltihablı müxtəlif etiologiyalı yüksək temperaturlu uşaqlar,anadangəlmə və qazanılmış ürək qüsurunun subkompensasiya fazası və böyrəyin xroniki xəstəliyi olanlar - bütün fiziki tərbiyə növləri çox ehtiyatla aparılır. su prosedurları aparılmır.

2-ci qrup - fiziki inkişafda gecikən uşaqlar, rekonvalensetlər, bronxial astma, kompensə halında ürək qüsuru olan uşaqlar. Yuxarı tənəffüs yollarının katarı, limfadeniti, periostit, pulpitdən əziyyət çəkənlər.
- bədəni möhkəmləndirmə suyun və havanın temperaturu aşağı salınmadan əzələ gücünün məhdudiyəti ilə aparılır.

Məktəblilərin fiziki tərbiyə qrupları

Əsas - sağlamlıq vəziyyətində qüsuru olmayanlar, həmçinin fiziki inkişafı kifayətləndirici olmaqla sağlamlıq vəziyyətində müəyyən qüsuru olanlar – tədris proqramına uyğun məşğələnin tam həcmdə keçirilməsi, idman yarışlarında iştirak etmək

Hazırlıq - sağlamlıq vəziyyətində dəyişikliyi olmayanlar, həmçinin fiziki inkişafında çatışmazlıq olmaqla sağlamlıq vəziyyətində cüzi dəyişikliyi olanlar - tədris proqramına müvafiq orqanizmə verilən yüksək tələblərə bağlı hərəkəti vərdiş və bacarıq komplekslərinin yavaş-yavaş mənimsənilməsi, fiziki inkişaf səviyyəsini artırmaq üçün əlavə məşğələlər

Xüsusi - sağlamlıq vəziyyətində müvəqqəti və daimi kənarlaşmalar, tədris və əmək işinə buraxılan fiziki yükün məhdudlaşdırılmasına tələb olunanlar – xüsusi proqrama müvafiq məşğələ

Texnikada möhkəmləndirmə termini hər hansı bir maddəyə möhkəmlik vermək kimi başa düşülür. Bu söz həm də tibbdə tibb işçiləri tərəfindən bədənə möhkəmlik vermək kimi də işlədilir. **“Möhkəmlik vermək”** dedikdə adətən, orqanizmi soyuğa uyğunlaşdırmaq, soyuğa qarşı davamlığı artırmaq kimi geniş spektrdə işlədilən məfhum nəzərdə tutulur.

«Möhkəmləndirmək» dedikdə orqanizmin ətraf mühitin qeyri-əlverişli fiziki amillərinin təsirinə qarşı davamlılığının möhkəmləndirilməsi və ya artırılması başa düşülür. Məsələn, havanın yüksək və ya aşağı temperaturunun, həmçinin rütubətin, hava cərəyanı sürətinin təsirinə, ultrabənövşəyi şüalanmaya, elektromaqnit sahəsi gərginliyinə, aşağı atmosfer təzyiqinə qarşı sistemli şəkildə həmin amillərin müxtəlif doza və səviyyələrində məşq etdirilməklə, orqanizmin müqaviməti artırılır.

Qədim yunan həkimi Hippokrat (377-460 b.e.ə) birinci olaraq öz əsərlərində su ilə müalicə sistemi barədə yazmış və günəş vannalarının xeyirli təsirini göstərmişdir.

İnsanların çox əsrlik təcrübələri, adətləri, zərb məsələləri göstərir ki, soyuq suyun qəbul edilməsi, soyuq dəsmalla bədənin silinməsi, çimmək və s. sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə kömək edir.

Rusların bir atalar sözlərində deyilir: «ледяная вода- для хворьи беда» yəni, “buzlu su azarı, xəstəliyi çıxardar”.

Böyük rus sərkərdəsi A.V.Suvorov orduda, əsgərləri arasında özünün fiziki hazırlıq sistemini yaradarkən, hər gün soyuq su ilə yuyunmağı qayda şəklində qəbul etdirmişdi

Hələ 1773- cü ildə professor S.T.Zıbelin artıq istiliyin, çox yeməyin əsasən gənc yaşlarda zərəri barədə xüsusi əsər çap etdirmişdir. Ondan da əvvəl böyük Azərbaycan da suda, artıq içiləndə dərd verir o da» demişdir. Şairi Nizami Gəncəvi 1160-1170- ci illərdə «bir inci saflığı varsa da suda

İndi ortaya belə bir sual çıxır: Uşağı nə vaxt möhkəmləndirməyə başlamaq lazımdır? Bu suala rus alimi E.A.Pokrovskiy öz kitabında cavab vermişdir. Kitabın adı belədir (1884): «Ayrı-ayrı xalqlarda uşaqların fiziki tərbiyəsi». Bu əsərində o qeyd edirdi ki, yeni doğulmuş sağlam uşağın ətraf mühitə uyğunlaşması üçün böyük imkanları vardır. Belə ki, yakutlar yeni doğulmuşu qarla sürtürlər, türk qadınları isti su ilə yuyundururlar.

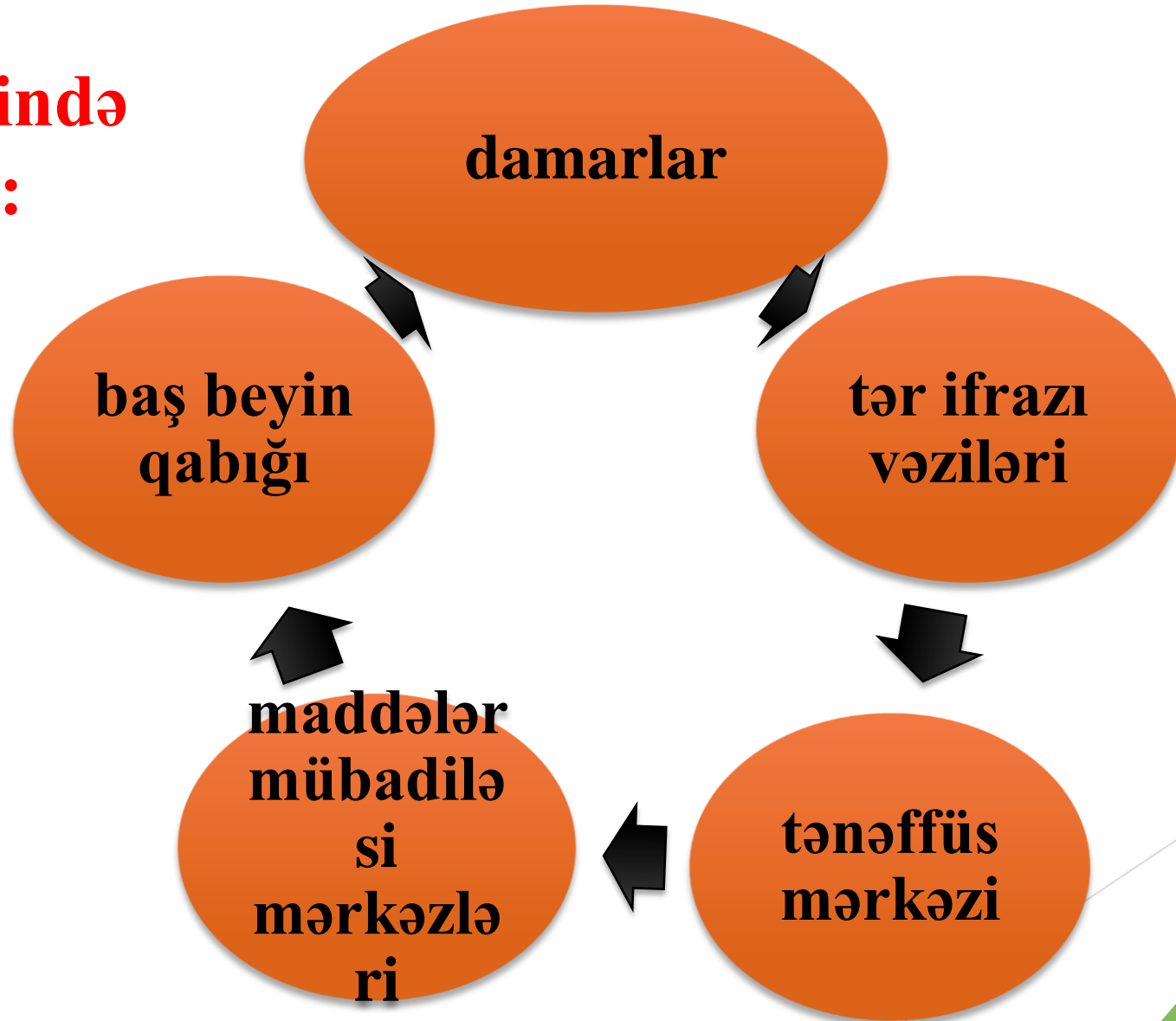
- Müəllif B.B.Qorinevskiy bədən tərbiyəsi ilə və idmanla məşğul olanların orqanizminin möhkəmliyinin artırılmasını orqanizmin tez-tez dəyişən ətraf mühit amillərinə qarşı çevik və düzgün qaydada uyğunlaşması kimi başa düşür və bu əməliyyatların aparılmasında həkim nəzarəti işinin əsasını qoyanlardan hesab olunur.
- Ədəbiyyat və bir sıra müəlliflərin (Q.N.Speranskiy, E. Zabludovskaya,, M.I.Nikiforov və b.) məlumatlarına görə uşaqların bədənlərinin möhkəmləndirilməsi onların xəstələnmələrinin əsasən ilin soyuq aylarında 2-3 dəfə azalmasına və işgörmə qabiliyyətlərinin artmasına səbəb olur.



Yüksək təkamül tapmış varlığın xarakterik xüsusiyyətlərindən biri bədən temperaturunu daimi və sabit saxlamaq qabiliyyətidir. Ətraf mühitin temperaturunun dəyişməsi zamanı bədən hərarətinin daimiliyi orqanizmdəki bütün fizioloji proseslərin qarşılıqlı fəaliyyətini saxlamağa imkan verir. Bədən hərarətinin daimiliyi iki tənzimlənmə prosesi ilə yerinə yetirilir.



**İstilik hasilı və istiliyin
verilməsinin
tənzimlənməsində
iştirak edirlər:**



Möhkəmləndirmənin təsirindən uşaqlarda

**Retikuloendot
elial sistemin
fəallığı
yüksəlir**

**Hemoqlobinin
miqdarı artır**

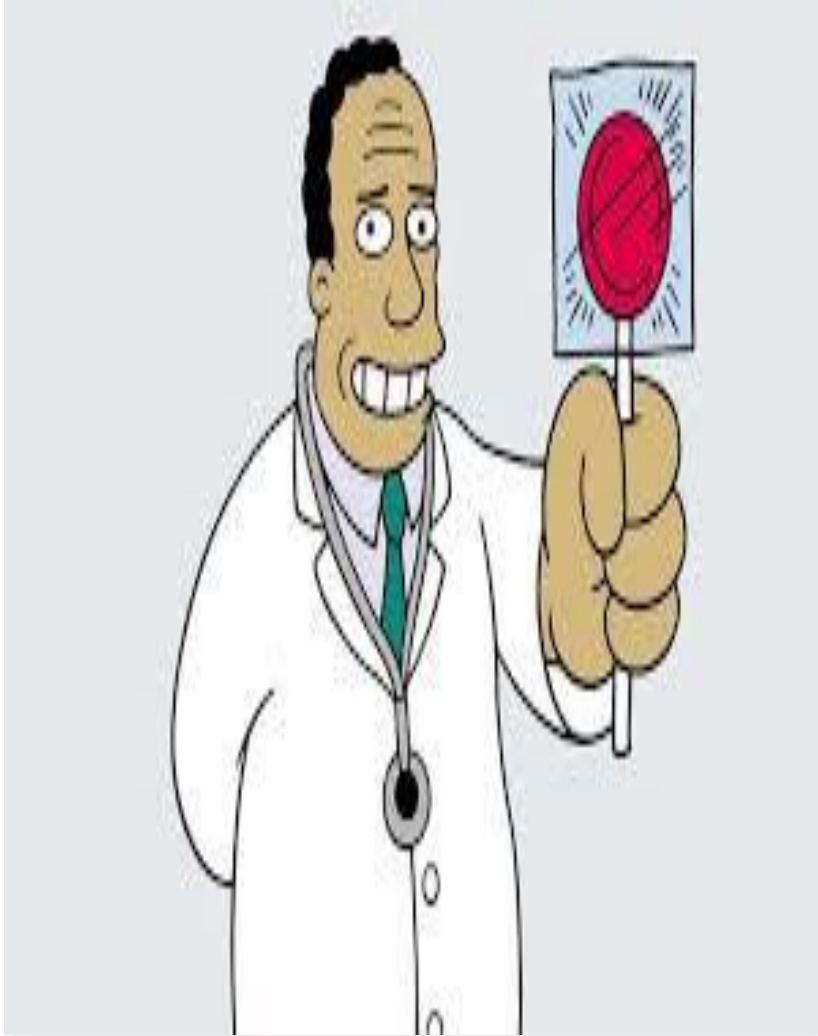
**Qanın digər
göstəriciləri
yaxşılaşır**

Mərkəzi sinir sistemində

**Yeni şərti reflekslərin tezliklə
əmələgəlməsi**

**Sinir liflərinin nisbətən fəal
mielinizasiyası**

**Sinir prosesləri hərəkətliyinin
məşqi**



Bədənin möhkəmləndirilməsinə başlanması və onun aparılması üçün **əsas şərt uşağın sağlamlıq vəziyyətidir**. Bu zaman onun yaş və fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Qabaqcadan, hazırlıq işi aparılmadan uşağın birdən-birə şaxtalı havaya çıxarılmasına və ya onun soyuq su proseduraları qəbul etməsinə yol vermək olmaz.

1. Tətbiq olunan möhkəmləndirici təsirlərin ardıcılığı

2. Qıcıqlandırıcı təsirin – gücünün tədricən artırılması;

Bədənin möhkəmlənməsinin təşkili və aparılmasında bu şərtlərin gözlənilməsi tövsiyə olunur

3. Bədənin möhkəmlənmə və sağlamlıq vəziyyətini nəzərə alaraq möhkəmləndirici təsirlərin fərdiləşdirilməsi;

5. Müsbət emosional tonusun saxlanılması

4. orqanizmin optimal istilik tənziminin təmin edilməsi

Möhkəmləndirmə proseduraları



Təbii amillər:

- ▶ **Su əməliyyatları (ümumi və yerli)**
- ▶ **yerli prosedurlar- soyuq su ilə əl-üz yumaq, ayaq vannaları, ayaqları islatma və başqaları**
- ▶ **ümumi prosedurlar- bədənin üstünə su axıtma, bədəni yaş dəsmalla sürtmə, duş və çimmə tətbiq edilir.**
- ▶ **Hava (hava-günəş) - hava temperaturu 20-22⁰C olarkən başlamalı, birinci vannanın davamətmə müddəti 3 dəqiqə, sonralar gündə 3 dəqiqə əlavə etməklə sürəkliyi 90 dəq.**
- ▶ **Günəş - ən münasib vaxt saat 8- 10.**
- ▶ **Əvvəl günəş vannalarının sürəkliyi 5-6 dəq. uşaqlarda qaralma əmələ gəldikcə, onların açıq günəş şüaları altında qalma vaxtını 2-3 dəfə olmaq şərtilə 10-15 dəq. artırmaq olar.**

**Diqqətinizə görə
təşəkkür!!!**