

## ÜMUMTƏHSİL MƏKTƏBLƏRİNDƏ ŞAĞİRD LƏR ARASINDA PIYLƏNMƏ VƏ ONUNLA MÜBARİZƏ YOLLARI

dos. R.F. Qədimov<sup>1a</sup>, G.E. Məmmədova<sup>1b</sup>, A.Q. Məmmədova<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası

<sup>a</sup> [rufat.gadimov@sport.edu.az](mailto:rufat.gadimov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0006-8363-0000](https://orcid.org/0009-0006-8363-0000)

<sup>b</sup> [gunel.mammadova2022@sport.edu.az](mailto:gunel.mammadova2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-3341-5216](https://orcid.org/0009-0001-3341-5216)

<sup>c</sup> [arzu.mammadova2022@sport.edu.az](mailto:arzu.mammadova2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-8579-2997](https://orcid.org/0009-0008-8579-2997)

### Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Annotasiya.** Təqdim olunan məqalədə orta ümumtəhsil məktəblərində şagirdlər arasında artmaqda olan piylənmə xəstəliyi ilə bağlı müvafiq elmi araşdırmalar aparılmışdır. Bu xəstəliyi törədən səbəblərə aydınlıq gətirilmişdir. Həmçinin məktəblərdə bu problemlərlə bağlı müəyyən tədbirlərin təşkili və aparılması imkan və yolları qismən də olsa göstərilmişdir. Fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi və metodikası baxımından problem araşdırılmışdır. Məqalədə piylənmə problemi ilə bağlı müvafiq ölkələrin iş təcrübələri təhlilə cəlb olunmuşdur.

**Açar sözlər:** məktəb, şagird, fiziki tərbiyə, piylənmə, sağlam həyat tərz, nəfəs alma diyetası, yeni metod.

Son zamanlar məktəblilərdə piylənmə ilə bağlı problem geniş yayılmışdır. Bu problemlə bağlı apardığımız araşdırmalar bir daha sübut etdi ki, bir sıra səbəblərdən bu xəstəlik artmaqdadır. Bunun qarşısını almaq məqsədi ilə belə bir elmi araşdırmanı məqbul saydıq. Piylənmə artıq diqqətdən kənar qalması mümkün olmayan ən vacib ictimai problemlərdən biridir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı ekspertlərinin statistik məlumatlarına görə hazırda piylənmə yer üzərində 764 milyon insanı əhatə edir və bu rəqəmin 2030-cu ilə qədər 1 milyarda çatacağı gözlənilir. Ən son məlumatlara görə illik qlobal səhiyyə xərclərinin 2 trilyon dolları piylənmə ilə bağlıdır [1].

Bu gün Azərbaycanda 2 milyondan artıq insan piylənmə ilə yaşayır. Piylənməni izah etmək asan görünə bilər əgər insan tələb olduğundan daha çox kalori qəbul edərsə, onu

çəkisi artır. Lakin əsl izahat o qədər də asan deyil və burada söhbət təkcə çəkiddən getmir. Piylənməyə səbəb əslində genetik amillər, fiziologiya, ətraf mühit, iş, təhsil və beyində gedən proseslər ola bilər. Xəstəliyin bu qədər geniş büsat almasının başlıca səbəbi kimi texnologiyanın inkişafı ilə insan əməyindən istifadənin azalmasını, qəbul olunan qidaların geninin dəyişdirilmiş olmasını, televizor və smartfonların insanları sanki monupulyasiya edərək hərəkətsiz vəziyyətə gətirməsini göstərə bilərik.

Müasir dövrdə digər xəstəliklər kimi piylənmə xəstəliyi də cavanlaşıb. Yeni doğulmuşlara ilk qida olaraq ana südünün deyil, süni qidaların verilməsi bugünkü gün doğum evlərimizdə adi hal alıb. İlk gündən tərkibi zərərli yağlarla zəngin olan qidaları qəbul edən körpə, həyatının növbəti mərhələlərində də dadı ona daha xoş gələn, lakin tərkibi orqanizmə üçün çox təhlükəli olan qidaları qəbul etməyə davam edir. Bunun üzərinə bir də hərəkətsizliyi də gəlsək erkən yaşdan piylənmənin təməli qoyulur. Qəbul etməliyik ki, BİZ, uşaqlığımız küçədə məhəllə oyunları ilə keçirən gənc nəsil valideynlər, təəssüf ki, övladlarımızı bu fiziki aktivlikdən məhrum edirik. Nəzərə alsaq ki, baxçalarda və ibtidai siniflərdə fiziki tərbiyə dərslərinin lazımı səviyyədə keçirilməməsi bu günkü gün ölkəmizdə ən böyük problemlərdən biridir, belə nəticəyə gələ bilərik ki, öz əllərimizlə fiziki fəallıqdan uzaq, artıq çəkiddən və dayaq hərəkət aparatı xəstəliklərindən əziyyət çəkən yeni nəslin təməlini qoyuruq [3].

Piylənmədən əziyyət çəkən uşaq həm baxça, həm də məktəb mühitində sosiallaşmaqda əziyyət çəkir. Artıq çəki onu daim yoldaşlarından bir addım geridə qoyur. Erkən yaşlarından kommunaktiv bacarıqlara yiyələnə

bilməmək sonradan uşaqların cəmiyyətdə bir şəxsiyyət kimi formalaşmasında özünün mənfi təsirlərini göstərir.

Bu xəstəlik təkcə psixoloji problemlərə yol açmır. Uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə piylənmənin ağır həyatı təhlükəli xəstəliklərin səbəbi ola biləcəyini də nəzərə almalıyıq. Daxili orqan piylənməsi bir çox orqanların fəaliyyətini pozur. Nəticədə ürəyin işemik xəstəlikləri, mədə-bağırsaq xəstəlikləri, şəkərli diabet kimi problemlər meydana çıxır. Ən pisi isə bu xəstəliklərin ağırlaşması xərçənglə və hətta ölümə də nəticələnə bilər [4]. Ümumilikdə piylənmə 200-dən çox xəstəliyə yol açır. "Covid 19" pandemiyası bu problemi daha da qabartdı. Piylənməsi olanlar infeksiyanı daha ağır keçirir və onlarda ölüm halları daha yük-sək olurdu. Bununla belə insanlar çəki artımının sadəcə iradəsizliyin nəticəsi olduğunu düşünür-lər. Cəmiyyət onları günahkar hesab edir və bu da ailədə, işdə, ictimaiyyətdə stiqmaya əsas yaradır. Milyonlarla insan hər gün piylənmə səbəbi ilə cəmiyyətdə mənfi bir şəkildə kənarlaşdırılmanın təsirlərini yaşayır [5].

Lakin piylənmənin və artıq çəkinin qarşısını almaq mümkündür. Bir xəstəliyi müalicə etməkdənsə, onun qarşısını almaq üçün profilaktik tədbirlərin görülməsi daha effektiv nəticə verə bilər. Sağlam qidalanma, aktiv həyat tərzini, vaxtında və düzgün müalicə, eyni zamanda piylənmə ilə yaşayan insanların yanında olub onlara psixoloji və emosional dəstək göstərmək sadalana biləcək sadə nümunələrdəndir. Burada valideynlərlə yanaşı fiziki tərbiyə müəllimlərinin də rolu önəmlidir. Fiziki tərbiyə müəllimi yalnız öz fənninin metodikasını deyil həmçinin anatomiya, fiziologiya, psixologiya kimi tibb elmlərini də hərtərəfli bilən bir mütəxəssisdir. Onun vəzifəsi fiziki cəhətdən hərtərəfli və harmonik inkişaf etmiş, mənəvi və iradi keyfiyyətləri tərbiyə olunmuş, sağlam, yüksək əmək məhsuldarlığına və vətəni qorumağa daim hazır olan gənc nəslin yetişdirilməsindən ibarətdir [6]. Fiziki keyfiyyətlərin optimal inkişafı şagird üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bədən quruluşunun təkmilləşdirilməsi yəni, əzələ kütləsinin, çəkinin, qamətin, yastıpəncəliyin və digər məhdudiyətlərin aradan qaldırılması prosesi baş tutur.

Yalnız vaxtında və düzgün seçilmiş müalicə xəstəliyin fəsadlarını minimuma endirir və xəstəliyi müalicə edə bilər. Piylənmənin olub-olmamasını müəyyən edən sadə formula vardır ki, bununla hər bir fiziki tərbiyə müəllimi sinifdəki artıq çəkili şagirdləri müəyyən edə bilər. Çəkinin boya nisbəti piylənmə xəstəliyinin ilkin diaqnostikası üçün əsas götürülür və bu nisbət "**Bədən kütlə indeksi**" adlanır. Yeniyetmələrdə bədən çəkisinin yaş normativlərindən yüksək olması artıq piylənmə sayılır və bu onlarda cinsi yetişkənliyin pozulmasına gətirib çıxarır [1].

Piylənmədən qurtulmanın 100-lərlə ənənəvi metodu mövcuddur. Lakin təcrübəli müəllim bilir ki, yetişməkdə olan şagird orqanizmini ağır fiziki yükə və yaxud qatı diyetlərə məruz qoymaq onun zehni və fiziki inkişafını gerilətməyə səbəb ola bilər. Həmçinin böyüklərə nisbətən iradəsi bir qədər zəif olan məktəb yaşlı uşaqları bu cür davamiyyət və səbr tələb edən tədbirlərə cəlb etmək bir qədər çətin-dir. Burada fiziki tərbiyə müəllimlərinin üzərinə düşən vəzifə motivasiya qurarkən artıq çəki-dən əziyyət çəkən şagirdləri daha çox nəzərə alıb onların dərs prosesinə aktiv cəlb olunmasını təmin etməkdir. Dərsin oyun və yarış metodları üzərində qurulması da şagirdlərin həvəslə dərsə cəlb olunmasını artıran faktorlardandır [6]. Məlumdur ki, dərsin dinamik təşkili əzələlərdə Adenazin tri fosfat (ATF) turşusunun daha çox sintez olunmasına səbəb olur. Bu isə öz növbəsində əzələ istiliyini artırmaqla piy hüceyrələrinin parçalanmasına gətirib çıxarır. Amma statik hərəkətlərdən istifadə edərək də həmin effekti almaq mümkündür. Belə düşünülür ki, Yoqa elementləri kifayət qədər empirik məlumatlarla uşaqlarda piylənmənin idarə edilməsində mühüm rol oynayacaq. Yoqa, piylənmənin və onunla əlaqəli ağırlaşmaların idarə edilməsində və çəkinin böyük ölçüdə azaldılmasında mühüm rol oynaya bilən vahid həyat tərzinə çevrilə bilər. Qədim Yaponiyadan günümüzə qədər gəlib çatan və gün ərzində cəmi 2 dəqiqə vaxt tələb edən sadə bir samuray metodu bu işdə fiziki tərbiyə müəllimlərinin köməyinə çata bilər. Hərəkətin adı "Nəfəs-alma diyetası" olsa da bu heç də bildiyimiz diyetlərə bənzəmir. Bu daha çox nəfəs alma tex-

nikasıdır. Hansıki burada metobalizm təbii olaraq sürətlənir və nəticədə bir neçə həftəyə 12-13 kq çəkiddən qurtulmaq mümkün olur. Həmçinin texnikanın köməyi ilə bel ağrılarından qurtulmaq və qarın əzələlərini möhkəmləndirmək də mümkündür.

Bəs bu proses necə gedir və o həqiqətən də effektivdir? Məsələ burasındadır ki, hərəkətin mexanizmi hər bir insanın orqanizmində mövcud olan piy toxumasına yönəlmişdir.

Beləki piy hüceyrələri 3 komponentdən ibarətdir. Bunlar:

- 1) Oksigen (O<sub>2</sub>)
- 2) Hidrogen (H)
- 3) Karbon (C)

Dərin nəfəs almaqla orqanizmə daxil olan Oksigen piy hüceyrəsiylə reaksiyaya girərək onu Carbon və Hidrogenə parçalayır. Beləliklə, dərindən nəfəs almaq və nəfəsi uzun müddət saxlamaq orqanizmində daha çox piy toxumasını parçalayır.

İndi isə hərəkətin icra texnikasına nəzər yetirək.

1. Çıxış vəziyyəti: ayaq üstə, bir ayaq digərinə nisbətən bir qədər öndə;
2. 3 saniyə ərzində nəfəs alarkən qollar yavaş-yavaş yuxarı qadırlmalı bütün əzələlər gərginləşmiş vəziyyətə gətirilməli və ağırlıq mərkəzi arxadakı ayağın üzərinə düşür;
3. Qollar başın üzərinə çatan zaman nəfəs alma maksimum dayandırılmalı;
4. 7 saniyə ərzində nəfəsvermə zamanı qollar aramla aşağı salınmalı və əzələlər maksimum gərginləşmiş vəziyyətdə olmalıdır.

Hərəkətin effektivliyi Avropalı həkimlər tərəfindən də araşdırılıb öz əksini tapmışdır. Bu sadə və bir o qədər də effektiv texnikadan mütəmadi istifadənin şagird orqanizminə müsbət təsir göstərəcəyi güman edilir. Onun daim formada və sağlam yetişməsinə zəmin yaradır.

Hazırda ölkə əhalisinin gənc təbəqəsi arasında sağlamlığın və sağlam həyat tərzinin

formalaşdırılması milli prioritetlərdən biri kimi irəli sürülür. Hər bir gənc dərk etməlidir ki, sağlam həyat tərzini uğur, şəxsi və ictimai işlərdə uğurdur. Bu baxımdan təhsilin müasirləşdirilməsinin prioritet vəzifələrindən biri uşaqların sağlamlığının qorunub saxlanması və möhkəmləndirilməsi, onların davranış tərzində yeni strategiya hazırlanarkən onlarda sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasıdır. Yuxarıda göstərilən sosial hadisələrin müalicəsinə deyil, baş verməsinin qarşısının alınmasına diqqət yetirilməlidir. Hər hansı bir pozuntunun və hətta normadan minimal sapmaların pədaqoji qarşısının alınması xüsusilə vacibdir. İnsan sağlamlığının həyat tərzindən asılılığı indi müəyyən olduğundan təhsil prosesində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üçün müxtəlif proqramların yaradılmasına və həyata keçirilməsinə obyektiv ehtiyac yaranmışdır. Onların gənc nəsillərdə ağılabatan həyat tərzinə şüurlu ehtiyacın inkişafına yönəldilməsi vacibdir.

## ƏDƏBİYYAT

1. **Məcidov N.** *Bədən tərbiyəsinin nəzəriyyəsi və metodikası*, 2-ci hissə, Bakı 2020, s.180.
2. **Əliyev E.A.** *Sağlamlaşdırıcı Fiziki Təbiyə*. Bakı: "Müəllim", 2018.
3. **Виленский М.Я., Горшкшв А.Г.** *Физическая культура здоровый образ жизни студента*. М., 2013.
4. **Məmmədova Ş.A., Əliyev S.A., Əlibəyova S.S., Xaniyev Y.Ə.** *Fiziki inkişafın qiymətləndirilməsi və məktəblilərin sağlamlığının vəziyyəti*. Bey. Elmi. Kon. Mat. (16-19.10.2014), Bakı-2014.
5. **Heydərova M.** *Bədən tərbiyəsi və idmanın müasir problemləri*. Bakı: Mütərcim, 2023.
6. *Orta məktəb şagirdlərinin morfo-funksional göstəricilərinin dinamikası və fiziki yüklərə onların adaptasiyası*. Call #: 612 A414 2016 Əliyeva nəzrin Vasif qızı, magistr, Elmi rəhbər : dos. Əliyev S.A. Published 2016.

## ОЖИРЕНИЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ И ПУТИ БОРЬБЫ С НИМ

доц. Р.Ф. Гадимов<sup>1a</sup>, Г.Э. Мамедова<sup>1b</sup>, А.К. Мамедова<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> *Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

<sup>a</sup> [rufat.gadimov@sport.edu.az](mailto:rufat.gadimov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0006-8363-0000](https://orcid.org/0009-0006-8363-0000)

<sup>b</sup> [gunel.mammadova2022@sport.edu.az](mailto:gunel.mammadova2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-3341-5216](https://orcid.org/0009-0001-3341-5216)

<sup>c</sup> [arzu.mammadova2022@sport.edu.az](mailto:arzu.mammadova2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-8579-2997](https://orcid.org/0009-0008-8579-2997)

**Аннотация.** В представленной статье были проведены актуальные научные исследования по нарастанию заболеваемости ожирением среди учащихся среди учащихся общеобразовательных школ. Также показаны частично, возможности и способы организации и проведения тех или иных мероприятий, связанных с этими проблемами в школах. Проблема исследована с точки

зрения теории и методике физического воспитания. Для анализа привлечены практические работы разных стран, связанные с проблемой ожирения.

**Ключевое слово:** *школа, ученик, физическая культура, ожирение, здоровый образ жизни, дыхательная диета, новый метод.*

## A STUDY OF OBESITY AMONG STUDENTS IN SECONDARY SCHOOLS AND WAYS TO COMBAT IT

ass.prof. R.F. Gadimov<sup>1a</sup>, G.E. Mammadova<sup>1b</sup>, A.G. Mammadova<sup>1c</sup>

<sup>1</sup> *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

<sup>a</sup> [rufat.gadimov@sport.edu.az](mailto:rufat.gadimov@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0006-8363-0000](https://orcid.org/0009-0006-8363-0000)

<sup>b</sup> [gunel.mammadova2022@sport.edu.az](mailto:gunel.mammadova2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0001-3341-5216](https://orcid.org/0009-0001-3341-5216)

<sup>c</sup> [arzu.mammadova2022@sport.edu.az](mailto:arzu.mammadova2022@sport.edu.az), [orcid.org/0009-0008-8579-2997](https://orcid.org/0009-0008-8579-2997)

**Annotation.** In the presented article, relevant scientific was conducted on the growing obesity disease among students in secondary schools. Also, the possibilities and ways of organizing and carrying out certain measures related to this problem in schools have been shown, albeit partially. the problem has been

investigated from the point of view of the theory and methodology of physical education.

**Keywords:** *school, pupil, physical education, obesity, healthy lifestyle, breathing diet, new method.*