

Naxçıvan Müəllimlər İnstitutu. Elmi əsərlər, 2025, № 3, s.33-36

Nakhchivan Teachers Institute. Scientific Works, 2025, № 3, p.36-36

Нахчыванский институт учителей. Научные труды, 2025, № 3, с.33-36

UOT: 37.091:796.01

<https://doi.org/10.30546/670832.2025.02.1026>

İdmançılarda şəxsi gigiyenaya düzgün yanaşmanın aşılınması məsələləri

Müəllif(lər):

Oktay Rzayev

Naxçıvan Müəllimlər İnstitutu
Dosent

E-poçt: oktay_rzayev@mail.ru

<https://orcid.org/0009-0007-6377-255X>

Açar sözlər: şəxsi gigiyena, idman, idmançı, fiziki gərginlik, dəri örtüyü, güləşçi

Annotasiya. Məqalədə şəxsi gigiyena qaydalarının cüdo ilə məşğul olan idmançılarda sağlamlıq, fiziki hazırlıq və məşq fəaliyyətinin səmərəliliyi üzərindəki rolu araşdırılmışdır. Tədqiqat göstərir ki, şəxsi gigiyena - bədən, dəri örtüyünün, saçların, dırnaqların və ağız boşluğunun müntəzəm təmizliyi - idmançının funksional vəziyyətinə, fiziki dözümlüliyinə və xəstəliklərə qarşı müqavimətinə müsbət təsir göstərir. Yuxu rejiminin düzgün təşkili idmançının orqanizminin bərpaşında və fiziki yüklənmələrə uyğunlaşmasında həlledici rol oynayır; yuxunun keyfiyyəti pozulduqda orqanizmin gərginliyə davamlılığı azalır və məşq prosesinin effektivliyi zəifləyir. Araşdırmada bədənə möhkəmləndirilməsi vasitələri kimi günəş, hava və su prosedurlarının sistemli və mərhələli tətbiqi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu metodlar idmançıların soyuqdəymə və digər xəstəliklərə qarşı müqavimətini artırır, orqanizmin ümumi sağlamlıq göstəricilərini yaxşılaşdırır. Tədqiqatda elmi-nəzəri təhlil, müqayisəli-təhlil, ümumiləşdirmə və pedaqoji təhlil metodlarından istifadə olunmuş, həmçinin idman geyimlərinin və ayaqqabıların gigiyenik tələblərə uyğun seçilməsi, onların təmiz və saz vəziyyətdə saxlanması idmançıların sağlamlığı və etik davranış baxımından qiymətləndirilmişdir. Nəticələr göstərir ki, cüdo idman növünün xüsusiyyətləri, xüsusilə məşq və yarışların ayaqyalın keçirilməsi, şəxsi gigiyena və bədənə möhkəmləndirilməsi tədbirlərinə ciddi yanaşmanı zəruri edir. Sistemli gigiyena qaydalarına əməl edilmə idmançının fiziki hazırlığının yüksəldilməsinə, xəstəlik risklərinin azaldılmasına və məşq prosesinin davamlılığının təmin olunmasına mühüm töhfə verir.

Author(s):

Oktay Rzayev

Nakhchivan Teachers Institute
Associate Professor

E-mail: oktay_rzayev@mail.ru

<https://orcid.org/0009-0007-6377-255X>

Key words: personal hygiene, sports, athlete, physical stress, skin cover wrestler

Issues of applying correct approach to personal hygiene on athletes

Abstract. In the article the role of personal hygiene rules in the health, physical fitness, and training efficiency of athletes practicing judo was searched. The study shows that, personal hygiene - which includes the regular cleaning of the body, skin, hair, nails and oral cavity - positively affects an athlete's functional state, physical endurance and resistance to illnesses. Proper sleep regulation plays a decisive role in the recovery of the athlete's body and adaptation to physical loads; when sleep quality is disturbed, the body's resilience decreases, reducing the effectiveness of the training process. In the study systematic and phased use of sun, air and water procedures as means of body strengthening is of great importance. These methods increase athletes' resistance to colds and other diseases and improve overall health indicators. In the research scientific-theoretical analysis, comparative analysis, generalization and pedagogical analysis methods were used, in addition the selection of sportswear and shoes according to hygienic requirements and keeping them clean and in good condition was evaluated in terms of athlete health and ethical behavior. The results show that, the characteristics of judo, particularly the practice and competitions conducted barefoot, strict attention to personal hygiene and body strengthening procedures make them necessary. Obeying to systematic hygiene rules makes a significant contribution to enhancing an athlete's physical fitness, reducing disease risks, and ensuring the continuity and effectiveness of the training process.

Автор(ы):

Октай Рзаев

Нахчыванский институт учителей
Доцент

Э-почта: oktay_rzayev@mail.ru

<https://orcid.org/0009-0007-6377-255X>

Ключевые слова: личная гигиена, спорт, спортсмен, физическая нагрузка, кожный покров, борец

Вопросы формирования правильного отношения к личной гигиене у спортсменов

Аннотация. В статье исследуется роль соблюдения правил личной гигиены у спортсменов, занимающихся дзюдо, в обеспечении здоровья, физической подготовленности и эффективности тренировочной деятельности. Исследование показывает, что личная гигиена - регулярная чистота тела, кожного покрова, волос, ногтей и полости рта - оказывает положительное влияние на функциональное состояние спортсмена, его физическую выносливость и устойчивость к заболеваниям. Правильная организация режима сна играет решающую роль в восстановлении организма спортсмена и его адаптации к физическим нагрузкам; при нарушении качества сна снижается устойчивость организма к напряжению и ослабляется эффективность тренировочного процесса. Особое значение в исследовании придается систематическому и поэтапному применению солнечных, воздушных и водных процедур как средств закаливания организма. Эти методы повышают сопротивляемость спортсменов простудным и другим заболеваниям, улучшая общие показатели здоровья. В исследовании использовались методы теоретического анализа, сравнительного анализа, обобщения и педагогического анализа; также рассматривались вопросы соответствия спортивной одежды и обуви гигиеническим требованиям, их чистоты и исправности с точки зрения здоровья и этического поведения спортсменов. Результаты показывают, что особенности вида спорта дзюдо, в частности проведение тренировок и соревнований босиком, требуют особо строгого соблюдения правил личной гигиены и закаливания организма. Систематическое соблюдение гигиенических норм способствует повышению физической подготовленности спортсменов, снижению риска заболеваний и обеспечению устойчивости тренировочного процесса.

Giriş. Şəxsi gigiyena qaydalarına riayət edilməsi hər bir idmançı üçün zəruri şərtidir. Əsas gigiyena tələblərinə riayət etməyən adam həm özünü, həm də başqalarının səhhətinə ziyan vurur. İdmanla məşğul olmağa başlayarkən bilmək lazımdır ki, şəxsi gigiyena qaydalarına görə, idmançının müntəzəm olaraq yuyunması, bədənini təmiz saxlaması, dişlərinə, saçlarına və dırnaqlarına qulluq etməsi, öz orqanizmini möhkəmləndirməsi nəzərdə tutulur.

Güləşçinin rejimində yuxu xüsusi yer tutur. İdmançının pis yatması, özünü narahat hiss etməsi göstərir ki, onun orqanizmi gərginliklərin öhdəsindən gələ bilmir. Yuxunun daha təmizləyici olması üçün ilin bütün fəsillərində pəncərəni və ya nəfəsliyi açıq saxlamaq lazımdır. Otaqda havanın temperaturu 17-18°C-dən çox olmamalıdır. Fiziki gərginlikdən və ya qida qəbul edəndən dərhal sonra yatağa uzanmaq məsləhət görülür. Yatağın təmizliyinə fikir vermək lazımdır, yataq ağrını dəyişərkən döşəyi və yorğanı çırpmaq, onları tez-tez açıq havada saxlamaq məsləhət görülür. Yaxşı olar ki, sağ böyür üstündə yatasınız və başınızı yorğanla örtməyəsınız. Əgər siz yuxudan tez oyanmışınızsa, çarpayıda uzanıb qalmayın, yerinizdən qalxıb səhər gimnastikası ilə məşqul olmağa başlayın.

Dəri örtüyünün təmizliyinə xüsusilə diqqət yetirmək lazımdır, çünki ətraf mühit ən çox dəriyə təsir göstərir, dərinin səthində isə piy və tərziləri olur. Tərdə və dərinin piyində toz və xəstəlik törədici mikroblar yığılıb qalır. Müntəzəm olaraq isti su, sabun və kisə ilə yuyunmaq dəriyə qulluğun əsasıdır [2].

Dırnaqların gigiyenası cüdoçular üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Siz rəqibinizi tutarkən uzun dırnaqlarınız sına bilər. Bundan əlavə, uzun dırnaqların altında çirk toplandığı üçün onlar rəqibinizə ciddi zədə vura bilər. Dırnaqları hər gün sabun və fırça ilə yumaq, müntəzəm olaraq onları kəsmək lazımdır.

Saclar da qulluq etmək vacibdir. Güləşlə məşğul olan adamların saçları həmişə səliqə ilə qırılmış və yaxşıca yuyulmuş olmalıdır.

Dişlərə və ağız boşluğuna qulluq edilməsi də şəxsi gigiyenada böyük əhəmiyyətə malikdir. Xəstə dişlər çox vaxt mədə-bağırsaq traktının pozulmasına və yoluxucu xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur. Dişləri hər gün 1-2 dəqiqə ərzində

həm bayır, həm də içəri tərəfdən pasta ilə yumaq sizdən ötrü normaya çevrilməlidir. Diş fırçası adətən damaqlardan dişlərə doğru hərəkət edir. Qaynar və soyuq qidaları kəskin növbələşdirməkdən çəkinmək lazımdır. İldə ən azı iki dəfə stomatoloq həkimə müraciət edərək, müayinə olunmaq məsləhət görülür [1].

Material və metodlar. Tədqiqatın aparılmasında əsas material kimi idman gigiyenası, şəxsi gigiyena və sağlam həyat tərziləri ilə bağlı yerli və xarici elmi-pedaqoji ədəbiyyatlar, həmçinin cüdo və digər güləş növləri üzrə metodik və normativ mənbələrdən istifadə edilmişdir. Araşdırma zamanı idmançıların şəxsi gigiyena qaydalarına riayət etməsinin onların sağlamlığına, məşq və yarış fəaliyyətinin səmərəliliyinə təsiri nəzəri baxımdan təhlil edilmişdir. Xüsusilə güləş və cüdo idman növlərində yuxu rejimi, dəri örtüyünə, saçlara, dırnaqlara və ağız boşluğuna qulluq, eləcə də bədənini möhkəmləndirilməsi vasitələri tədqiqat materialının əsas məzmununu təşkil etmişdir.

Tədqiqat prosesində elmi-nəzəri təhlil, müqayisəli-təhlil və ümumiləşdirmə metodlarından istifadə olunmuşdur. Elmi-nəzəri təhlil metodu vasitəsilə şəxsi gigiyena qaydalarının idmançının fiziki hazırlığına və sağlamlığına təsiri araşdırılmış, mövcud elmi yanaşmalar sistemləşdirilmişdir. Müqayisəli-təhlil metodu əsasında müxtəlif müəllimlərin şəxsi gigiyena, yuxu rejimi, bədənini möhkəmləndirmə və idman geyimlərinin istifadəsi ilə bağlı fikirləri qarşılaşdırılmış və oxşar cəhətlər müəyyən edilmişdir. Ümumiləşdirmə metodu vasitəsilə əldə olunan nəticələr sistemləşdirilərək idmançılar, xüsusilə cüdo ilə məşğul olanlar üçün praktik əhəmiyyət daşıyan gigiyenik tövsiyələr formalaşdırılmışdır.

Araşdırmada həmçinin pedaqoji təhlil metodundan istifadə olunaraq məşq prosesində şəxsi gigiyena qaydalarına əməl edilməsinin idmançının iş qabiliyyətinə, xəstəliklərə qarşı davamlılığına və psixofizioloji vəziyyətinə təsiri qiymətləndirilmişdir. Bədənini möhkəmləndirilməsi vasitələri kimi günəş, hava və su prosedurlarının tətbiqi, onların mərhələliliyi və təhlükəsizlik prinsipləri elmi-metodoloji baxımdan əsaslandırılmışdır. Nəticədə tədqiqat materialları əsasında cüdoçular üçün şəxsi gigiyena və sağlam həyat tərziləri üzrə ümumiləşdirilmiş metodik yanaşmalar

müəyyən edilmişdir.

Nəticə və müzakirə. Cüdo ilə məşğul olmağa yeni başlayanların soyuqdəyməyə dözümlü olması xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Biz bu məsələyə nə üçün xüsusi diqqət yetiririk? Ona görə ki, güləşin digər növlərindən fərqli olaraq cüdoda yarışlar və məşqlər ayaqyalın halda keçirilir və ilk vaxtlarda soyuqdəymə halları tez-tez qarşıya çıxır. Burada yalnız bir məsləhət verə bilərik – bədəni möhkəmlətmək lazımdır.

Bədəni möhkəmlətməyin əsas prinsipləri – bu işin sistemativ və tədricən görülməsi, bundan ötrü istifadə edilən əsas vasitələr isə günəş, hava və sudur.

Sağlamlaşmaq və möhkəm olmaq üçün qaçış, xizəksürmə, konki sürmə, turist səfərləri yaxşı vasitələrdir, çünki bu halda insan uzun müddət açıq havada olur. Lakin yadda saxlayın ki, özünü üşümə həddinə çatdırmamalısınız. Üşümə əlamətləri hiss edən kimi otağa keçin, ilıq duş qəbul edin və dəsmalla silinib qurulanın.

İlin isti vaxtlarında hava vannalarını günəş vannaları ilə birləşdirmək məsləhətdir. Günəş şüalarının təsiri ilə maddələr mübadiləsi yaxşılaşır, orqanizmin xəstəliklərə müqavimət qabiliyyəti artır. İlk günlər günəş vannasının müddəti 5-6 dəqiqə olmalıdır. Tədricən bu müddəti gündə 1-2 saata çatdırmaq və bu zaman 10-20 dəqiqə kölgədə fasilə etmək məsləhətdir. Bu prosedurun icrası üçün ən münasib vaxt - yayda səhər saat 8-dən gündüz saat 14-dək, yazda və payızda isə saat 11-dən 14-dəkdir. Əgər günəş vannası qəbul edəndən sonra özünüzü pis hiss edirsinizsə, yuxunuz və iştahanız pozulursa, deməli günəş şüaları sizin orqanizminizə pis təsir göstərir. Belə hallarda proseduru dayandırmaq lazımdır. Yüksək fiziki gərginlikdən sonra da günəş vannaları qəbul etmək məsləhət görülmür.

Təbii su hövzələrində çimməyə başlayarkən suyun temperaturu 18-20 dərəcə olmalıdır. İlk dəfə çimmə müddəti 4-5 dəqiqədən çox olmamalıdır. Sonradan bu müddəti 15-20 dəqiqəyə çatdırmaq olar. Üşüyənə qədər çimməyin.

Cüdo ilə məşğul olmaq üçün idmançının xüsusi idman ayaqqabısı, kimonosu, yun və pambıq kostyumu olmalıdır.

Kimononu öz boyunuza uyğun seçməlisiniz. Gödəkçə budların çox hissəsini, kimononun qolları bazu sümüyün çox hissəsini, şalvar

isə baldırın çox hissəsini örtməlidir. Gödəkçə kəmərlə bağlanır, onu nə çox sıx bağlayın, nə də çox sərbəst. Metal və ya plastmas düymələrdən, bədəni zədələyəcək elementlərdən istifadə etmək qadağandır. Kişilər şalvarın altından qoruyucu bandaj və ya tuman, qadınlar isə gimnastik çimərlik kostyumunu geyirlər. İdmançı öz kostyumunun salamat və təmiz vəziyyətdə olmasına daim fikir verməlidir. Hər bir məşqdən sonra kostyumu qurutmaq, hər 6-8 məşğələdən sonra onu yumaq lazımdır. Çirkli və ya cırılmış kimondan istifadə edilməsi etikaya zidd hərəkət sayılır. Açıq havada məşğələlər və ümumi fiziki hazırlıq üçün yayda pambıq kostyum, qışda isə yun və ya pambıq kostyum, küləkdən qorunmaq üçün bolnya tipli parçadan tikilmiş kostyum olmalıdır. Kostyuma zəruri əlavə kimi qışda toxunma yun papaq, yayda isə günlük yüngül papaq olmalıdır. Məşqlər və yarışlar üçün ayaqqabı lazım deyil, lakin tatamidən kənarda hərəkət etmək üçün yüngül tapoçka, eləcə də ümumi fiziki hazırlıq məşğələləri üçün krossovka və ya keda olmalıdır. İdman ayaqqabısı yüngül və rahat olmalı, ayağın ölgüsünə uyğun seçilməlidir. Yaxşı olar ki, iki cüt corab geyəsiniz, onlardan bir cütünün yun corab olması məsləhətdir. Açıq havada məşğələlər üçün nəzərdə tutulmuş idman ayaqqabısında zala girmək olmaz.

Yekun nəticə. Aparılan tədqiqat göstərir ki, şəxsi gigiyena qaydalarına riayət edilməsi cüdo ilə məşğul olan idmançıların sağlamlığının qorunmasında, məşq və yarış fəaliyyətinin səmərəliliyinin artırılmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Şəxsi gigiyena yalnız fərdi sağlamlıq amili kimi deyil, eyni zamanda idman mühitində yoluxucu xəstəliklərin qarşısının alınmasında və ümumi gigiyenik təhlükəsizliyin təmin edilməsində əsas şərt kimi çıxış edir. Araşdırma nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, bədənin, dəri örtüyünün, saçların, dırnaqların və ağız boşluğunun müntəzəm təmizliyi idmançının funksional vəziyyətinə və fiziki dözümlülüyünə müsbət təsir göstərir.

Tədqiqatın nəticələri sübut edir ki, yuxu rejiminin düzgün təşkili idmançının orqanizminin bərpasında və fiziki yüklənmələrə uyğunlaşmasında həlledici rol oynayır. Yuxunun keyfiyyəti pozulduqda orqanizmin gərginliyə davamlılığı azalır ki, bu da məşq prosesinin effektivliyinə

mənfi təsir göstərir. Eyni zamanda bədənin möhkəmləndirilməsi məqsədilə günəş, hava və su prosedurlarının sistemli və tədricən tətbiqi idmançıların soyuqdəymə xəstəliklərinə qarşı davamlılığını artırır və ümumi sağlamlıq göstəricilərinin yaxşılaşmasına şərait yaradır.

Araşdırma zamanı müəyyən olunmuşdur ki, cüdo idman növünün xüsusiyyətləri, xüsusilə məşq və yarışların ayaqyalın keçirilməsi, gigiyena və möhkəmləndirmə tədbirlərinə daha ciddi yanaşmanı zəruri edir. İdman geyimlərinin və ayaqqabıların gigiyenik tələblərə uyğun seçilməsi, onların təmiz və saz vəziyyətdə saxlanılması həm idman etikası, həm də sağlamlıq baxımından mühüm əhəmiyyət daşıyır. Nəticə etibarilə, şəxsi gigiyena qaydalarına sistemli şəkildə əməl edil-

məsi cüdoçuların fiziki hazırlığının yüksəldilməsinə, xəstəlik risklərinin azaldılmasına və idman fəaliyyətinin davamlılığının təmin olunmasına mühüm töhfə verir.

Ədəbiyyat

1. Kazımov, M.A. Gigiyena / M.A. Kazımov. – Bakı: Təbib, – 2005.
2. Bağirov, N.C. Qidalanma gigiyenası: praktiki məşğələlərinə rəhbərlik / N.C.Bağirov. – Bakı: Maarif, – 1977.
3. Болшаков А.М. Общая гигиена /А.М.Болшаков, И.М.Новикова. – Москва: – 1985.
4. Əliyev, S. İdman gigiyenası / S.Əliyev. – Bakı: Maarif, – 2016.

Məqalə pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent Rövşən Vəliyev tərəfindən təqdim olunmuşdur.

İlkin daxilolma – 10.04.2025, son daxilolma – 05.05.2025, qəbulolunma – 10.09.2025