

UOT 37.0

***Elnarə Ataməli qızı İsmayılova***

*Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin Cəlilabad filialının baş müəllimi  
Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutunun  
fəlsəfə doktoru proqramı üzrə dissertantı*

## **ALİ TƏHSİL MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞMASI UĞRUNDA MÜBARİZƏ**

***Эльнара Атамалы гызы Исмаилова***

*старший преподаватель Джалилабадского филиала  
Азербайджанского Государственного Педагогического Университета,  
диссертант по программе доктора философии  
Института Образования Азербайджанской Республики,*

## **БОРЬБА ЗА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ВУЗАХ**

***Elnara Atamali Ismayilova***

*senior teacher at Jalilabad branch of Azerbaijan State Pedagogical University,  
doctorial student in the program of doctor of philosophy at  
Institute of Education of the Republic of Azerbaijan*

## **STRUGGLE FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

**Xülasə.** Məqalə müasir dövrümüz üçün aktual hesab edilən ali təhsil müəssisələrində tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması probleminə həsr olunmuşdur. Bəşər cəmiyyətinin inkişafının bütün mərhələlərində hansı ictimai-iqtisadi quruluşda yaşamasından, irqindən, dini etiqadından, siyasi əqidəsindən asılı olmayaraq, əhalinin ən başlıca vəzifələrindən biri sağlamlığın təmin olunması, qorunması, möhkəmləndirilməsi və xəstəliklərə qarşı mübarizə aparılmasından ibarət olmuşdur. Bununla yanaşı, ayrı-ayrılıqda hər bir insanın sağlam həyat tərzinin mexanizmləri sağlamlıq mədəniyyətinin formalaşdırılması ilə birgə həyata keçirilmişdir.

**Açar sözlər:** *sağlam həyat tərz, tələbə, təhsil müəssisəsi, pedaqoji proses, ictimai şüur*

**Резюме.** Статья посвящена проблеме формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений, которая считается актуальной для нашего времени. На всех этапах развития человеческого общества, независимо от социально-экономического уклада, расы, религии, политических убеждений, одной из главных задач населения было обеспечение, охрана, укрепление здоровья и борьба с болезнями. При этом механизмы здорового образа жизни каждого человека реализовывались вместе с формированием культуры здоровья.

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, студент, образовательное учреждение, педагогический процесс, общественное сознание*

**Summary.** The article is devoted to the problem of forming a healthy lifestyle of students in higher education institutions, which is considered relevant for our time. At all stages of the development of human society, regardless of the socio-economic structure, race, religion, political beliefs, one of the main tasks of the population was to ensure, protect, strengthen health and fight disease. At the same time, the mechanisms of a healthy lifestyle for each person have been implemented together with the formation of a culture of health.

**Key words:** *healthy lifestyle, student, educational institution, pedagogical process, public consciousness*

Müasir dövrdə gənclərin bir sıra zərərli niyə və s.) aludə olmaları, oturaq həyat tərzinə vərdişlərə (siqaret çəkmə, alkoqolizm, narkoma- meyl etmələri, ekoloji tarazlığın pozulması tələ-

bələrin valeoloji tərbiyəsi və sağlam həyat tərzinin tədqiq olunmasını xeyli aktuallaşdırmışdır. Hazırda ölkəmizdə siqaret çəkənlərin sayı 2,5 milyon nəfər təşkil edir və onlar orta hesabla bir sutka ərzində siqaretə 6 milyon, bir ayda 180 milyon, bir ildə isə 2 milyard 160 milyon manat sərf edirlər. Təəssüflə qeyd etmək lazımdır ki, bunların əksəriyyətini gənclər təşkil edirlər.

Statistikaya görə, siqaret çəkmə bəşəriyyət üçün bədbəxt hadisələrdən və fəlakətlərdən daha ciddi bəladır. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatına görə, yer kürəsində bütün ölümlərin 35-40 %-i bilavasitə siqaret çəkmə ilə əlaqədardır. Dünyada siqaret çəkmə səbəbindən hər 6 saniyədə bir insan dünyasını dəyişir. Araşdırmanın nəticələrinə görə, siqaretin mənfi təsirinə məruz qalanların 1/3-i uşaq və gənclərdir.

Tələbələr, eləcə də gənclər arasında ən geniş yayılan bələlərdən biri də onların oturaq həyat tərzinə üstünlük vermələridir. Bu isə tələbələr arasında hipodinamiya, hərəkətsizlik, piylənməyə səbəb olur.

Azərbaycanda da əmək qabiliyyətli insanların orta hesabla 30-40%-nin piylənməsi, 25-30%-nin isə artıq çəkisi var. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının hesablamalarına görə, Azərbaycanda kişilərin 15,8, qadınların isə 32,1 faizi köklük və piylənmədən əziyyət çəkir. Bu gün dünyada 1.7 milyard insan piylənmədən əziyyət çəkir.

Azərbaycan Respublikasında hipodinamiya və tələbə gənclərin zərərli vərdislərə aludəçiliyinə səbəb olan ən başlıca amillərdən biri ali məktəblərdə həftədə iki dəfə keçirilən bədən tərbiyəsi dərslərinin tədris proqramlarından çıxarılmasıdır.

Bütövlükdə bütün təhsilənlərin və xüsusilə tələbə gənclərin sağlamlığını təmin edən və ona həlledici təsir göstərən ən mühüm amillərdən biri də hərəkət rejimidir.

Lakin, təəssüflər olsun ki, müasir dövrdə təhsilənlərin hərəkət rejimi bütövlükdə və xüsusilə şəhər mühitində daha tez-tez pozulur. Məsələn, uşaq və yeniyetmə və gənclərin ailədə gün rejiminin düzgün təşkil olunmaması və ona əməl edilməməsi hərəkətin məhdudlaşmasına, azhərəkətliyə gətirib çıxarır.

Təhsilənlərin əksəriyyətinin asudə vaxtı, xüsusilə tətil günləri passiv fəaliyyət formaları ilə müşayiət olunur (kompüter oyunları, kinofilmlərə baxma və s.). Onlar televizora baxmağa da həddən artıq vaxt sərf edirlər. Belə ki, sorğu apa-

rılan 800 yeniyetmədən yalnız 29,3 faizi televizora nəzərdə tutulan saatda baxır, 41,3 faizi isə qeyd edir ki, onlarda televizora baxma rejimi dəyişkəndir. Cavabların 20,2 faizindən məlum olur ki, ümumiyyətlə televizora baxma rejimi yoxdur.

“Sutkada televiziya verilişlərinin baxılmasına nə qədər vaxt sərf edirsiniz?” sualına respondentlərin cavabı belə olmuşdur: 24%-1 saat, 40%-2-3 saat, 20%-4-5 saat, 16%-5 saatdan çox. Onlardan 46% Azərbaycan televiziyasına, 18% “Ostankino”, 14% “Rossiya” telekanalına, 14% isə Türkiyənin televiziya kanallarına baxdıqlarını qeyd etmişlər.

I-IV kurslarda aparılan anket sorğusunun təhlilindən müəyyən olundu ki, 318 nəfər tələbənin yalnız 19,2 faizi (61 tələbə) asudə vaxtlarında idmanın müxtəlif növləri və digər fəal fəaliyyətlə məşğul olur, qalanları isə televiziya verilişlərinə baxır (6,9%), musiqiyə qulaq asır (11,9%), kompüter oyunları ilə əylənir (44,6%), fənn dərslərində iştirak edir (6,9%), ev işlərində valideynlərinə kömək edir (2,5%). Göründüyü kimi, tələbələrin təqribən 80% asudə vaxtlarını passiv (yəni hərəkətlə bağlı olmayan) fəaliyyət növlərinə həsr edir.

Tələbələrin televiziya verilişlərinə və digər passiv fəaliyyət formalarına (kompüter oyunları, internet və s.) həddən artıq aludə olmaları onların səhhətinə mənfi təsir göstərir, dincəlmək və yuxu üçün ayrılan vaxtın qısalmasına gətirib çıxarır. Bundan başqa, məlum olduğu kimi, dərslər və norması əksər hallarda fənn müəllimləri tərəfindən pozulan ev tapşırıqları təhsilənlərdən xeyli vaxt tələb edir ki, bu da hərəkət rejiminin pozulduğu hallarda əqli yorğunluğa səbəb olur.

Əvvəla, asudə vaxtın bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri ilə zənginləşdirilməsi fizioloji funksiyaların normal olmasını və yüksək əqli iş qabiliyyətini təmin edir. Digər tərəfdən, alimlər müəyyən etmişlər ki, bədən tərbiyəsi və idmanla mütəmadi məşğul olan şagird və tələbələrin mənimləmə qabiliyyəti digərlərinə nisbətən 15-20% yüksək olur.

Beləliklə, göründüyü kimi, tələbələrin sağlamlığının təmin edilməsində başlıca problemlərdən, onların təlim fəaliyyətinə mənfi təsir göstərən amillərdən biri də hərəkət fəaliyyətinin azalmasıdır.

Hərəkətin azlığı, əzələ fəaliyyətinin zəifləməsi hazırda gənclər arasında geniş yayılmış hipodinamiyaya gətirib çıxarır ki, bu da xüsusilə gənclik yaş dövründə yolverilməzdir. Fiziki yükün azlığı fiziki inkişafın zəifləməsinə, xəstələnmə və dərslər axma hallarının artmasına, mənim səməninin zəifləməsinə, kökəlməyə, piylənməyə səbəb olur. Həkimlərin məlumatına görə, hazırda təhsilənlərin 30 faizindən çoxu piylənmə xəstəliyinə tutulmuşdur. Valideynlərin əksəriyyəti isə səhvən köklüyü sağlamlığın rəhni hesab edir və buna görə də bir qayda olaraq uşaq və yeniyetmə V-VI dərəcəli piylənmə xəstəliyinə tutulduqdan sonra həkimlərə müraciət edirlər. Bu halda da valideynləri uşaqların çəkisinin normadan xeyli artıq olması deyil, onların həddindən artıq yorğunluğu, süstlüyü, baş, ürək və qarın nahiyəsindəki ağrıları narahat edir.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, tədqiqatçılar müəyyən etmişlər ki, mütəşəkkil və mütəmadi bədən tərbiyəsi və idman məşğələləri daxili orqanları, əzələləri və ürəyi möhkəmləndirir, onların işini təkmilləşdirir, orqanizmin mühafizəsinə, şagirdlərin mənim səmə qabiliyyətinə, nizam-intizamına müsbət təsir göstərir və əqli inkişafına kömək edir.

Görünür, qədim yunanlar bütün bunları nəzərə alaraq Ellada dağlarının yamaclarına aşadığı sözləri həkk etmişlər: “Gözəl olmaq istəyirsənsə, qaç. Sağlam olmaq istəyirsənsə, qaç. Ağill olmaq istəyirsənsə, qaç”.

Tədqiqat mövzusu baxımından bir məsələni xüsusi qeyd etmək lazımdır. Belə ki, ümumilikdə hazırda respublikamızda 40 dövlət və 11 özəl olmaqla, 51 ali təhsil müəssisəsi fəaliyyət göstərir. Ölkəmizin ali təhsil müəssisələrində 171 mindən çox (bakalavriat səviyyəsində 158 minə yaxın, magistratura səviyyəsində isə 13 mindən çox) tələbə təhsil alır. Bu tələbələr can sağlığının, sağlamlığının qorunmasına və gənclər arasında geniş yayılmış hipodinamiyanın aradan qaldırılmasına tədrisinə həftədə 2 saat ayrılan fiziki tərbiyə dərsləri müəyyən rol oynayırdı. Lakin, təəssüflər olsun ki, artıq bir neçə ildir ki, fiziki tərbiyə dərsləri ali məktəblərin təd-

ris planından çıxarılmış və onlar könnüllülük əsasında fəaliyyət göstərən və tələbələr (əsasən oğlanların) cüzi bir hissəsini əhatə edən idman bölmələri ilə əvəz edilmişdir.

Yaradıcı fəallığın obyekt fəaliyyətin müxtəlif sahələri ola bilər. Təhsilənlər üçün maksimum fiziki, mənəvi-psixoloji, intellektual və emosional güc sərf etməyi tələb edən dərslər, təlim fəaliyyəti birinci yerdə durur. Buna görə də bütün növ məktəblərdə təhsilənlərin rəngarəng tələbatlarının ödənilməsi üçün əlverişli şərait yaradılmalıdır.

Belə olduqda, Y.A. Komenskinin dediyi kimi, məktəbi ağıl, sevinc və ləyaqət məbədi hesab etmək olar. Şagird isə özünü müstəqil həyata hazırlamaq üçün oxumağın, yüksək səviyyədə təhsil almağın marağında olmalıdır. Lakin müasir məktəblərdə şagirdlərin və tələbələr təhsilə münasibətini pisləşdirən bir sıra neqativ hallar meydana çıxmışdır.

Təhsilənlərin dərslər, təhsilə marağını azaldan səbəblərdən biri təhsilin praktiki, şəxsi və ictimai yönümünün zəifliyidir, halbuki şagird, tələbə öz təyinatının mənasını hiss etməli, təlim isə onu həyata keçirmə vasitəsi olmalıdır.

**Problemin aktuallığı.** Təhsilənlərin, xüsusilə pedaqoji ali təhsil məktəb tələbələrini, gələcək müəllimlərin müvafiq fənlərin tədrisi prosesində sağlam həyat təzi haqqında elmi biliklərə yiyələnmələri və bu zəmində onların sağlam həyat təzinin formalaşdırılması çox böyük elmi-pedaqoji və ictimai əhəmiyyət kəsb edir.

**Problemin elmi yeniliyi.** Bütövlükdə pedaqoji valeologiyanın elmi tədqiqatın obyekt kimi araşdırılmasından, pedaqoji ali təhsil müəssisələrində tələbələr təhsilə marağını formalaşdırılması üzrə işin sistemi kimi aktual elmi-pedaqoji problemin qoyuluşu və həllindən ibarətdir.

**Problemin praktik əhəmiyyəti.** Ali pedaqoji təhsil müəssisələri şəraitində gələcək müəllimlərin tədris prosesində sağlam həyat təzinin formalaşdırılmasının vasitə, üsul və texnologiyalarının tətbiqindən, tədqiqatın nəticələrinin tələbələr ali məktəb mühitində sağlam həyat təzinin formalaşdırılması prosesini təkmilləşdirməsindən ibarətdir.

#### Ədəbiyyat:

1. Abbasov, A.N. Milli əxlaq və ailə etikası. / A.N. Abbasov. – Bakı, Mütərcim, – 2010. – 320 s.
2. Həsənov, Ə. Pedaqogika. / Ə. Həsənov, Ə. Ağayev. – Bakı: Naşir, – 2007.
3. İbrahimov, F. Pedaqogika. II cild. / F. İbrahimov, R. Hüseynzadə. – Bakı: Mütərcim, – 2013.
4. Kazımov, N.M. Pedaqogika. / N.M. Kazımov, Ə.S. Həşimov. – Bakı: Maarif, – 1996.

5. Qasımov, M. Sağlam həyat təzi uğrunda. – Bakı, – 2005.
6. Rüstəmov, F.A. Ali məktəb pedaqogikası. / F.A. Rüstəmov, T.Y. Dadaşova. –Bakı: Nurlan, –2007, –568 s.

**E-mail:** ismayilova.elnare.777@gmail.com

**Rəyçilər:** *biol.ü.elm.dok., prof. R.L. Sultanov,*  
*biol.ü.fəls.dok. Q.M. Əliyev*

**Redaksiyaya daxil olub:** 27.05.2022.