

UOT 37

Elnarə Ataməli qızı İsmaylova
fəlsəfə doktoru proqramı üzrə dissertant
Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutu

ALİ TƏHSİL MÜƏSSİSƏLƏRİNDƏ TƏLƏBƏLƏRİN SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI VƏ ONU ŞƏRTLƏNDİRƏN AMİLLƏR

Эльнара Атамалы гызы Исмаилова
диссертант по программе доктора философии
Институт Образования Азербайджанской Республики

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ И ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ЕГО ФАКТОРЫ

Elnara Atamali Ismaylova
doctoral student in the program of a Ph.D
Institute of Education of the Republic of Azerbaijan

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AND THE FACTORS THAT DETERMINE IT

Xülasə. Məqalə müasir dövrümüz üçün aktual hesab edilən ali təhsil müəssisələrində tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması və onu şərtləndirən amillər 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, valeologiya, tələbə, təhsil müəssisəsi, pedaqoji proses, ictimai şüur*

Резюме. Статья посвящена актуальной для нашего времени проблеме формирования здорового образа жизни студентов вузов и факторам, которые ее определяют. На всех этапах развития человеческого общества, независимо от социально-экономической структуры, в которой они живут, расы, религии, политических убеждений, одной из основных задач населения было обеспечение, защита, укрепление здоровья и борьба с болезнями. При этом механизмы здорового образа жизни для каждого человека реализованы вместе с формированием культуры здоровья.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, валеология, 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 relevant for our time, and the factors that determine it. At all stages of the development of human society, regardless of the socio-economic structure in which they live, 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.

Keywords: *healthy lifestyle, valeology, student, educational institution, pedagogical process, public consciousness*

Ümummilli lider Heydər Əliyev çıxışlarında insanların və cümlədən gənclərin sağlam həyat tərzinə xüsusi əhəmiyyət verirdi: “Mən inanıram ki, müstəqil Azərbaycanda, cəmiyyətimizdə sağlam həyat tərz get-gedə özünə üstün yer tutur. Bizim cəmiyyətimizdə

sağlam həyat təzi əsas amillərdən biridir. Sağlam həyat təzi təkcə gənc nəsil üçün deyil, hər bir insan üçün vacibdir. Bu, insanın şəxsi sağlamlığı, hər bir insanın ömrünün uzadılması və sağlam olmasıdır. Sağlam həyat təzi insanlarda uşaqlıq çağından başlayır. Əgər biz gənc nəslin hamısını sağlam həyat təzinə yönəltək, onları fiziki və əqli cəhətdən sağlam böyüdə biləcək, onda cəmiyyətimizdə də sağlam həyat təzi hökm sürəcək və müstəqil Azərbaycanın gələcəyini təmin edən insanlar daha da sağlam və güclü olacaqdır.”

Müasir dövrdə bir sıra obyektiv və subyektiv (mütləq, yaxud nisbi) amillər (ictimai-siyasi, ekoloji, qeyri-sağlam həyat təzi, zərərli vərdişlərə aludəçilik və s.) bütün təhsilalanların və xüsusilə tələbə gənclərin mənəvi və cismani sağlamlığına, emosional, psixoloji, əqli və intellektual durumuna ciddi mənfi təsir göstərmişdir. Belə bir vəziyyətin səciyyəvi xarakter daşması müasir ictimai həyatın və cəmiyyətin tələbatı ilə şərtlənən yeni integrativ elm sahəsi kimi valeologiyanın yaranmasına səbəb olmuş, sağlam həyat təzini, bütövlükdə bütün insanların, o cümlədən tələbə gənclərin özlərinin şəxsi sağlamlığının qayğısına qalmasını, onun təmin edilməsi, möhkəmləndirilməsi və mühafizəsinə cəlb olunmasını, bu sahədə ciddi elmi tədqiqatların aparılmasını xeyli aktuallaşdırmışdır.

Müasir dövrdə böyüyən nəsillərin sağlamlığının təmin edilməsi və qorunması baxımından təhsil sahəsində dövlət siyasətinin həyata keçirilməsi təlim-tərbiyə müəssisələrinin üzərinə çox böyük məsuliyyət düşür. Belə ki, Respublikamızın təhsil müəssisələrinin başlıca məqsədi dövlətimiz qarşısında öz məsuliyyətini dərk edən, xalqımızın milli ənənələri və demokratiya prinsiplərinə, insan hüquqları və azadlıqlarına hörmət edən, vətənpərvərlik və azərbaycançılıq ideologiyasına sadıq olan, müstəqil, kreativ düşünən vətəndaş və şəxsiyyət yetişdirmək, milli-mənəvi dəyərləri qoruyan, inkişaf etdirən, geniş elmi dünyagörüşünə malik olan, nəzəri və praktiki biliklərə yiyələnən, müasir təkəkkürlü və rəqabət qabiliyyətli mütəxəssislər – pedaqoji kadr lar hazırlamaqdan ibarətdir. Bu məqsədin həyata keçirilməsi öz növbəsində təhsilalanların mənəvi, ruhi, cismani, fiziki sağlamlığı, sağlam həyat təzi və onun formalaşdırılmasının təmin olunması üçün şərait yaradılmasını tələb edir.

Lakin son 25-30 ildə aşağıda təsvir olunan müəyyən obyektiv və subyektiv amillərin təsiri nəticəsində Respublikamızın ali təhsil müəssisələri gənc nəsillərin sağlamlığının təmin edilməsi baxımından öz üzərinə düşən vəzifənin öhdəsindən layiqincə gələ bilmir. Belə ki, praktiki baxımdan qazınan müəyyən nailiyyətlərlə yanaşı, baş verən ictimai-siyasi, sosial-iqtisadi hadisələr, ekoloji, mənəvi-əxlaqi və s. dəyişikliklər bütövlükdə əhalinin, xüsusilə böyüyən nəsillərin sağlam inkişafına, sağlam həyat təzinə, sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasına çox ciddi mənfi təsir göstərmişdir.

Bütövlükdə bütün təhsilalanların 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 təhsilalanların 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. Təhsilalanların 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 aparılan 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 dərnəklərində 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. Məlumdur ki, dərslər və norması əksər hallarda fənn müəllimləri tərəfindən pozulan ev tapşırıqları təhsilalanlardan 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 mənimsəmə qabiliyyəti digərlərinə nisbətən 15-20 % yüksək olur.

Fiziki yükün azlığı fiziki inkişafın zəifləməsinə, xəstələnmə hallarının artmasına, mənimsəmənin zəifləməsinə, kökəlməyə, piylənməyə səbəb olur. Həkimlərin məlumatına görə, hazırda təhsilalanların 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 mənimsəmə qabiliyyətinə, nizam – intizamına müsbət təsir göstərir və əqli inkişafına kömək edir. Görünür, qədim yunanlar bütün bunları nəzərə alaraq Ellada dağlarının yamaclarına aşağıdakı sözləri həkk etmişlər: “Gözəl olmaq istəyirsənsə, qaç. Sağlam olmaq istəyirsənsə, qaç. Ağillı olmaq istəyirsənsə, qaç”.

Bütün bu deyilənlərə baxmayaraq təhsil müəssisələrinin əksəriyyətində (ümumtəhsil, texniki-peşə, orta ixtisas və s.) müasir tədris

planı və proqramlarına müvafiq olaraq bədən tərbiyəsi dərslərinə həftədə yalnız cəmi 2 saat vaxt ayrılır. Lakin bu vaxt təhsilalanların normal fiziki inkişafını təmin etmək üçün qətiyyən kifayət etmir. Uşaq, yeniyetmə və gənclərin fiziologiyasını tədqiq edən alimlərin qənaətinə görə, bu 2 saat lazımi hərəkət fəallığı normasının yalnız onda bir hissəsini təmin edə bilər.

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 tələbələrin 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 tədris planından çıxarılmış və onlar könüllülük əsasında fəaliyyət göstərən və tələbələrin (əsasən oğlanların) cüzi bir hissəsini əhatə edən idman bölmələrilə əvəz edilmişdir.

Təhsilalanların təbii və real əqli inkişaf səviyyəsi nəzərə alınmadan təhsilin məzmununun get-gedə təkmilləşdirilməsi və mürəkkəbləşdirilməsi, ev tapşırıqlarının normasının pozulması, bu proseslərin təhsilalanların sağlamlığı ilə ziddiyyət təşkil etməsi, təhsilin məzmununda öyrənmələrin sağlam həyat tərzii şüuru və mədəniyyətinin formalaşdırılması yönünün zəifliyi, təhsilin şəxsiyyətyönlülüyünün deklarativ səciyyə daşması, təhsilalanların asudə vaxtının qeyri-qənaətbəxş təşkili, onların əksəriyyətinin oturaq həyat tərzinə (televiziya verilişlərinə baxmağa, musiqi dinləməyə, kompüter oyunlarına, yəni passiv fəaliyyət növlərinə aludəçilik) üstünlük verməsi, gün və istirahət rejiminin olmaması, yaxud pozulması; qidalanma, sağlamlıq, davranış və ünsiyyət mədəniyyətinin zəifliyi, zərərli vərdişlərə meyillilik, əcnəbi informasiya – kommunikasiya vasitələri yayımlarının mənfi təsiri nəticəsində xalqımızın milli mentalitetinə xas olmayan həyat tərzii, düşüncəsi və mədəniyyətinə xoş münasibət və sairləri də subyektiv amillərə aiddir.

Təlimdə müvəffəqiyyət, mənəvi-psixoloji və iradi rifah fiziki sağlamlıqdan asılıdır. Qədim atalar sözü – «Sağlam bədəndə sağlam ruh olar» – öz elmi əsasını tapır və yerinə düşür. Yaradıcı, idraki və praktik fəaliyyət xüsusilə daha çox fiziki, intellektual güc və enerji tələb edir. Məktəblilər isə məhz belə imkanlara malikdirlər.

Yaradıcı fəallığın obyektini 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 məktəbdə təhsilənlərin rəngarəng tələbatlarının ödənilməsi üçün əlverişli şərait yaradılmalıdır. Belə olduqda, Y.A. Komenkinin 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 tələbələrin təhsilə münasibətini pisləşdirən bir sıra neqativ hallar meydana çıxmışdır. Təhsilənlərin dərslərə, təhsilə marağını azaldan səbəblərdən biri təhsilin praktiki, şəxsi və ictimaiyyətinin zəifliyidir, halbuki, şagird, tələbə öz təyinatının mənasını hiss etməli, təlim isə onu həyata keçirmə vasitəsi olmalıdır.

Gənclərin intellektual səviyyəsinin günün tələblərinə, Azərbaycan respublikasının və beynəlxalq təhsil standartlarına cavab verməməsi, təhsilə biganə münasibəti bir sıra subyektiv amillər nəzərə alınmazsa, yalnız pedaqoji nəzəriyyənin zəifliyi ilə izah etmək düzgün olmaz. Hər halda «şüuru varlıq müəyyən edir». Bu səbəblərdən biri də, qeyd edildiyi kimi, elmə, biliyə, savada, elm adamlarının, müəllimlərin əməyinə layiqincə qiymət verilməməsi, rəğbətləndirilməməsi, kadrlar seçilərkən intellektual səviyyənin, qabiliyyətin, peşə səriştəliliyinin kifayət qədər nəzərə alınmamasıdır.

Problemin aktuallığı: Bütövlükdə təhsilənlərin, xüsusilə pedaqoji ali təhsil məktəb tələbələrinin, gələcək müəllimlərin müvafiq fənlərin tədrisi prosesində sağlam həyat tərzini haqqında elmi biliklərə yiyələnmələri və bu zəmində onların sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması çox böyük elmi-pedaqoji və ictimai əhəmiyyət kəsb edir.

Problemin elmi yeniliyi: Geniş mənada bütövlükdə pedaqoji valeologiyanın elmi tədqiqatın obyektini kimi araşdırılmasından, nisbətən dar mənada isə pedaqoji ali təhsil müəssisələrində tələbələrin

sağlam həyat tərzinin 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 tərzinin formalaşdırılmasının vasitə, üsul və texnologiyalarının tətbiqindən, tədqiqatın nəticələrinin tələbələrin ali məktəb mühitində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması prosesini təkmilləşdirməsindən ibarətdir.

Ədəbiyyat:

1. Abbasov A.N. Milli əxlaq və ailə etikas. Bakı: Mütərcim, 2010, 320 s.
2. Həsənov Ə., Ağayev Ə. Pedaqogika. Bakı: Naşir, 2007.
3. İbrahimov F., Hüseynzadə R. Pedaqogika. 2 cilddə, II cild. Bakı: Mütərcim, 2013.
4. Kazımov N.M., Həşimov Ə.S. Pedaqogika. Bakı: Maarif, 1996.
5. Qasımov M. Sağlam həyat tərzi uğrunda. Bakı, 2005.
6. Rüstəmov F.A. Dadaşova T.Y. Ali məktəb pedaqogikası. Bakı: Nurlan, 2007, 568 s.

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

Rəyçilər: *ped.ü.elm.dok., prof. M.İ. İlyasov*
aqr.ü.fəls.dok., dos. X.H. Sultanlı

Redaksiyaya daxil olub: 15.03.2021