

**Nigar Vəli qızı Ramazanova**  
*fəlsəfə doktoru proqramı üzrə dissertant*  
*Gəncə Dövlət Universiteti*

[https://doi.org/10.69682/azrt.2024.91\(1\).104-109](https://doi.org/10.69682/azrt.2024.91(1).104-109)

**TƏLƏBƏLƏRİN YUXARI SİNİF ŞAĞIRDLƏRİNDƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN  
FORMALAŞDIRILMASI İŞİNƏ HAZIRLANMALARI:  
MÖVCUD ƏDƏBİYYATIN TƏHLİLİ**

**Нигяр Вели гызы Рамазанова**  
*диссертант по программе доктора философии*  
*Гянджинский Государственный Университет*

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У СТАРШЕКЛАСНИКОВ: АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩЕЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Nigar Vali Ramazanova**  
*doctorial student in the program of doctor of philosophy*  
*Ganja State University*

**PREPARING STUDENTS FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN  
SENIOR PUPILS: ANALYSIS OF EXISTING LITERATURE**

**Xülasə.** Məktəblilərdə, o cümlədən şagirdlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması ümumtəhsil məktəblərinin qarşısında duran mühüm vəzifələrdəndir. Məktəbdə tərbiyə işləri ilə fənn müəllimləri, ictimai təşkilatlar, kitabxanaçı, sinif rəhbərləri, tərbiyə işləri üzrə direktor müavini məşğul olur. Pedaqoji təcrübə dövründə bu işə həm də tələbələr cəlb edirlər. Mövcud ədəbiyyatla tanışlıqdan görünür ki, pedaqoqlar sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması problemini tədqiq etsələr də, onların heç biri şagirdlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması işinə tələbələrin cəlb edilməsindən danışmır.

**Açar sözlər:** *yuxarı sinif şagirdləri, tələbələr, həyat təzi, sağlam həyat təzi, sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması*

**Резюме.** Формирование здорового образа жизни у школьников, является одной из важных задач, стоящих перед общеобразовательной школой. Воспитательной работой в школе занимаются учителя-предметники, общественные организации, библиотекари, классные руководители, заместители директора по воспитательной работе. Из имеющейся литературы видно, что хотя авторы исследуют проблему формирования здорового образа жизни, но никто из них не говорит о вовлечении студентов в работу по формированию здорового образа жизни у школьников.

**Ключевые слова:** *старшеклассники, студенты, образ жизни, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни*

**Summary.** Forming a healthy lifestyle among schoolchildren is one of the important tasks facing secondary schools. Educational work at school is carried out by subject teachers, public organizations, librarians, class teachers, and deputy directors for upbringing work. From the available literature it is clear that although the authors study the problem of creating a healthy lifestyle, none of them talks about involving students in the work of creating a healthy lifestyle among schoolchildren.

**Key words:** *high school students, students, lifestyle, healthy lifestyle, formation of a healthy lifestyle*

Bu, bir qaydadır ki, hər hansı bir mövzuda tədqiqat aparılırsa ilk növbədə həmin problem üzrə ədəbiyyatın, dissertasiya işlərinin araşdırılması, təhlilə cəlb olunması lazım gəlir. Tədqiq-

qatçı belə bir suala cavab tapmağa çalışır: problemin işlənmə səviyyəsi necədir? Bu məsələ hansı səviyyədə araşdırılıb? Aşkara çıxarılan müsbət və çatışmayan cəhətlər nədən ibarətdir.

İlk növbədə respublikamızda müdafiə olunmuş dissertasiyaları, yazılmış kitab və kitabçaları, jurnal məqalələrini nəzərdən keçirdik.

G.H. Hüseynova 2015-ci ildə “Yeniyyət-mələrdə sağlamlıq həyat tərzinin tərbiyə edilməsinin yolları” mövzusunda dissertasiya müdafiə etmişdir (1). Dissertasiya girişdən, 7 paragrafı özündə birləşdirən 2 fəsildən, nəticə və istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısından ibarətdir.

Əsərin I fəslə “Yeniyyət-mələrdə sağlamlıq həyat tərzinin tərbiyə edilməsi problemi” adlanır və 3 paragrafı əhatə edir. Paragraflarda sağlamlıq həyat tərzini anlayışının mahiyyətinə və məzmununa, yeniyyət-mələrdə sağlamlıq həyat tərzinin formalaşdırılmasının fizioloji, psixoloji və pedaqoji əsaslarına aydınlıq gətirilir; problemin elmi-pedaqoji, metodik ədəbiyyatda, proqram və dərslərdə qoyuluşuna münasibət bildirilir.

“Yeniyyət-mələrdə sağlamlıq həyat tərzinin tərbiyə edilməsinin yolları” adlanan ikinci fəsil 4 paragrafdan ibarətdir. Fəsildə yeniyyət-mələrdə sağlamlıq həyat tərzinin tərbiyə edilməsində ailə və məktəbin rolu, yeniyyət-mələrdə asosial hərəkətlərə meyilliyin aradan qaldırılması yolları öz ifadəsini tapmış; bədən tərbiyəsi və idman sağlamlıq həyat tərzinin vasitəsi kimi nəzərdən keçirilmişdir. II fəslin 4-cü paragrafında pedaqoji eksperimentin təşkili və aparılması barədə məlumat verilmiş, eksperimentin nəticələri təhlil edilmişdir.

G.H. Hüseynova müdafiəyə aşağıdakı əsas müddəaları təqdim etmişdir: “-yeniyyət-mələrdə sağlamlıq həyat tərzinin formalaşması cəmiyyətdə mövcud olan sosial-iqtisadi, mədəni-mənəvi, təlim-tərbiyə səviyyəsindən və tibbi xidmətdən bilavasitə asılıdır;

sağlamlıq həyat tərzini anlayışının bugünkü anlamı elmi baxımından tam qənaətbəxş deyildir. Bu məfhumun mahiyyət və məzmununu düzgün əks etdirən yeni elmi interpretasiyaya və diferensiasiyaya ehtiyacı vardır.

– dünyada qlobal problemlərin artdığı, beynəlxalq inteqrasiya və qarşılıqlı proseslərinin gücləndiyi, ölkəmizdə həll edilməmiş müəyyən məsələlərin qaldığı indiki dövrdə yeniyyət-mə və gənclərimizin arasında həyat tərzinə görə bəzi neqativ tendensiyaların real olması təbii, amma arzuolunmaz və qəbul edilməz fakt və hal kimi qiymətləndirilir.

– cəmiyyətimizdə bəzi yeniyyət-mələrin qanun pozuntularına, ictimai faydalı əməkdən ya-

yınmalarına, narkotiklərə, spirtli içkilərə və tütüncükmə kimi neqativ hallara, mənəviyyatımıza yaraşmayan sosial tendensiyalara qarşı mübarizə ictimaiyyətimiz üçün bir mənəvi normadır.

– yeniyyət-mələrin sağlamlıq həyat tərzinin formalaşdırılması üçün ümumi təhsil sisteminin, məktəb rəhbərliyini, müəllimlərin və valideynlərin birgə səyləri və əməkdaşlığı və bu sahədə sistemli işin aparılması tələb olunur” (1).

G.H. Hüseynova apardığı tədqiqatla bağlı aşağıdakı nəticələrə gəlmişdir:

1. Sağlamlıq həyat tərzini yalnız fiziki və psixi (ruhi) cəhətdən fərdi-qapalı şəxsin həyat tərzini deyil, həm də ictimai-iqtisadi və ideoloji baxımdan etik və mədəni həyatda determinə olunan dəyənətli biososial və sosial təbii yaşayış və birgə yaşayış formasıdır.

2. Yeniyyət-mələrdə sağlamlıq həyat tərzinin tərbiyə olunmasının əsasında onların genetik, fizioloji və morfoloji cəhətdən sağlamlıq olmaları dayanır.

3. Yeniyyət-mələrdə sağlamlıq həyat tərzini formalaşması onların yaşadığı cəmiyyətin inkişaf səviyyəsindən, milli-mənəvi və mədəni dəyərlərindən, ölkənin ümumi inkişafından, insanlar arasındakı qarşılıqlı münasibətlərdən, tibb xidmətinin vəziyyətindən asılıdır.

4. Sağlamlıq həyat tərzinin formalaşdırılması ilkin olaraq: birincisi, valideynlərdən irsən keçən genetik, fizioloji və morfoloji (anatomik) təməllərin normal olmasından, fərdi (ontogenetik) inkişaf prosesində onların normal şəkildə təzahür edilməsindən, insanın qüsursuz fiziki görünüşün qazanmasından və səhhətinə görə sağlamlıq olmasından; ikincisi, bu keyfiyyətlərə sahib olan fərdin özünə yaşayış tərzini seçmək və onu reallaşdırmaq üçün münasib təbii və sosial mühitə yiyələnmək bacarığından asılıdır. Bundan sonra isə tam sosial faktorların rolu müəyyənləşir: bu məişət, məktəb, kollektiv və geniş ictimai həyat və burada mövcud olan maddi-iqtisadi, mədəni, etik və digər göstəricilərdən ibarətdir.

5. Təhsildə aparılan islahatlar, tədris proqramlarının çətinləşməsi, təhsildə yeni texnologiyaların tətbiqi şagirdlərin həddən artıq yorulmasına səbəb olur ki, bunların aradan qaldırılmasında idmanın, açıq havada oyunların, turizmin, ekskursiyaların, yürüşlərin böyük əhəmiyyəti vardır” (1).

Dissertasiya ilə tanışlıq müsbət cəhətlərlə yanaşı eyni zamanda bəzi kəmə-kəsirləri də üzə

çıxardı. Belə ki, I fəslin 3-cü paragrafı “Yeni-yetmələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının fizioloji, psixoloji və pedaqoji əsasları” adlanır.

Adından göründüyü kimi, paraqrafda V-IX sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının *fizioloji, psixoloji və pedaqoji əsaslarının* nədən ibarət olduğu diqqət mərkəzinə gətirilməlidir. Lakin paraqrafda bu məsələlər nədənsə pərakəndə şəkildə araşdırılır. Daha doğrusu, problemin konkret olaraq *fizioloji əsaslarının* nədən, *psixoloji əsaslarının* nədən və *pedaqoji əsaslarının* nədən ibarət olduğu bilinmir.

“Yeni-yetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə edilməsində ailə və məktəbin rolu” dissertasiyanın II fəslinin 1-ci paragrafında araşdırılır. Ailənin bu sahədə rolu nisbətən əhatəli şəkildə nəzərdən keçirilsə də, məktəbin rolu eyni zamanda, yeni-yetmələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması sahəsində ailə və məktəbin birə fəaliyyətinin səmərəli yolları lazımi səviyyədə araşdırılmamışdır.

Biz eyni zamanda N.F. Sərxanlının “Kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının pedaqoji problemləri” mövzusunda dissertasiyası (2) ilə də tanış olduq.

Dissertasiyanın I fəslə “Məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının elmi-nəzəri məsələləri” adlanır. Bu fəslə 4 paragraf daxildir: 1. Sağlamlaşdırma pedaqogikası fənlərarası elmi istiqamət kimi. 2. Şagirdlərin sağlamlığının formalaşdırılmasına dair yanaşmalar. 3. Sağlam həyat tərzinin mahiyyəti, strukturu və funksiyaları. 4. Kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının səmərəliliyini müəyyənləşdirən amillər.

Əsərin “İbtidai sinif şagirdlərinin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin sistemi” adlanan II fəslə də 4 paragrafı özündə birləşdirir. Diqqət yetirək: 1. Kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması səviyyəsinin müəyyənləşdirilməsi. Kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması prosesinin layihələşdirilməsi. 3. Kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzini formalaşdırılması texnologiyası. 4. Kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzini formalaşdırılması texnologiyası.

Əsərin müəllifi bu tədqiqatın elmi yeniliyini belə formalaşdırmışdır:

“ – kiçik yaşlı məktəblilərin sağlamlığının formalaşdırılması konsepsiyasının irəli sürülməsi və reallaşdırılmasından;

– məktəblinin sağlam həyat tərzinin struktur elementlərinin, onun meyarlarının, göstəricilərinin və səviyyələrinin müəyyənləşdirilməsindən;

– kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması prosesinin pedaqoji təminat sisteminin, onun səciyyəvi funksiyaları və həyata keçirilməsi mexanizmlərinin işlənilməsi və eksperimentdə yoxlanılmasından;

– ibtidai məktəbin təhsil-tərbiyə prosesində sağlamlaşdırıcı səmərəyə nail olunmasına zəmanət verən pedaqoji şərtlərinin müəyyənləşdirilməsindən ibarətdir” (2).

Tədqiqatın məqsədi dissertasiyada belə ifadə olunmuşdur: “kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının elmi-nəzəri məsələlərini araşdırmaqdan, şagirdlərin sağlamlığının formalaşdırılmasına dair yanaşmaları ümumiləşdirməkdən, sağlam həyat tərzinin mahiyyəti, strukturu və funksiyalarını, sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının səmərəliliyini müəyyənləşdirən amilləri üzə çıxarmaqdan, ibtidai sinif şagirdlərinin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin sistemini yaratmaqdan ibarətdir” (2).

Dissertasiyada şagirdlərin sağlamlığının vəziyyəti qiymətləndirilərkən 4 meyardan istifadə edilmişdir: “1) şagirdləri müayinə edən zaman xroniki xəstəliklərin olub-olmaması; 2) orqanizmin əsas sistemlərinin funksional vəziyyətinin səviyyəsi; 3) orqanizmin əlverişsiz təsirlərə qarşı müqavimət göstərmə dərəcəsi; 4) nail olunmuş fiziki və psixi-əsəb inkişaf səviyyəsi və onun ahəngdarlıq dərəcəsi” (2).

Eksperimentin həyata keçirilməsi prosesində aşağıdakı meyarlar və göstəricilər əsas götürülmüşdür: 1) psixoloji-fizioloji hazırlıq; 2) yetirmə; 3) sağlam həyat tərzini sahəsində təhsil; 4) fiziki-idman fəallığı; 5) sosial-pedaqoji adaptasiya.

Sağlam həyat tərzini mədəniyyətinə aşağıdakı meyarlar daxildir: 1) sağlam həyat tərzinə aksioloji münasibət; 2) motivasiyaya tələbat; 3) praktik fəaliyyət; 4) koqnitiv (təhsil göstəricisi); 5) diaqnostik.

N. Sərxanlı pedaqoji fəaliyyətin layihələşdirilməsi prosesini bir-birilə qarşılıqlı ardıcıl əlaqədə olan aşağıdakı mərhələlərə bölmüşdür:

1) pedaqoji fəaliyyətin layihələşdirilməsi; 2) pedaqoji fəaliyyətin modelləşdirilməsi və qurulması; 3) pedaqoji fəaliyyətin texnoloji mərhələsi; 4) pedaqoji fəaliyyətin yekun mərhələsi. Qarşıda qoyulan vəzifələri həyata keçirmək üçün təlim prosesində tədris-metodiki və təşkilati blokların qarşılıqlı əlaqəsi və qarşılıqlı təsiri təmin olunmuşdur.

Pedaqoji adaptasiya prosesinin modelləşdirilməsi aşağıdakıları özündə birləşdirir: 1) ailə ilə məktəb arasında varisliyi təşkil etmək; 2) birinci sinif şagirdlərinin adaptasiyası üçün təhsil mühitinin formalaşdırılması; 3) pedaqoji adaptasiyada çətinlik çəkən şagirdlərin inkişafına psixoloji-pedaqoji kömək göstərmək.

Dissertasiyada pedaqoji adaptasiyanın səmərəliliyinin göstəriciləri aşağıdakı şəkildə öz əksini tapmışdır: 1) kollektivdə birinci sinif şagirdinin əlverişli sosiometrik statusu; 2) idrakı fəallıq; 3) şəxsiyyətin inkişafının göstəriciləri: intellektual, emosional-iradi sferaların inkişaf səviyyəsi, özünüqiyətləndirmə, şəxsiyyətin motivasiya tərəfləri.

Dissertasiyanın müsbət cəhətlərini qeyd etməklə yanaşı bəzi iradlarımızı da bildirmək istərdik. Əsərdə müdafiəyə çıxarılan 6 müddəə öz əksini tapmışdır. İradımız 1-c- və 2-ci müddəanın ifadə tərzindədir. Diqqət yetirək: “1. Kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması prosesinin istiqamətini müəyyənləşdirən son məqsəd şəxsiyyətin mədəni sağlam həyat tərzidir. O, insanın ümumi mədəniyyətinin bir hissəsi kimi nəzərdən keçirilir və şəxsiyyətin keyfiyyətli, sistemli, dinamik təhsili kimi təqdim edilir”.

2. Mədəni sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması prosesinin səmərəliliyi onun sağlam həyat tərzinin tərkib hissələrinin inkişafına yönəldilməsi ilə şərtlənir”.

Müddəalar elmi xarakter daşımır və anlaşılmazdır.

Biz Q.H. Bayramovun “Ali məktəb tələbələrində valeoloji tərbiyəsi” mövzusunda dissertasiyası (3) ilə tanış olduq.

Əsərin I fəslə “Valeoloji nəzəriyyə və ali təhsil sistemində valeoloji tərbiyənin vəziyyəti” adlandırılmışdır. Bu fəslə 3 paragraf daxildir: 1. Sağlamlıq haqqında integrativ elm sahəsi kimi valeologiyanın yaranmasını şərtləndirən sosial-pedaqoji amillər. 2. Valeologiyanın başlıca ma-

hiyyəti, elmlər sistemində yeri, təsnifatı və anlayışları. 3. Təhsilənlərin sağlam həyat tərzinin komponentləri. Üçüncü paragraf özündə 3 altparagrafa bölünmüşdür: a) valeologiyanın digər elmlərlə əlaqəsi; b) ümumi valeologiyanın mövcud təsnifatı. c) valeoloji-pedaqoji anlayışların şərhli.

“Tələbələrin sağlamlığını şərtləndirən amillər və ali təhsil müəssisələrində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması” adlı II fəslə 4 paragraf daxildir: 1. Sosial şərait və insanın sağlam həyat təzi. 2. Təhsilənlərin sağlamlığı və sağlam həyat tərzinin ekoloji amillərlə şərtlənməsi. 3. İctimai-siyasi hadisələrin tələbələrin sağlam həyat təzinə təsiri. 4. Ali məktəb şəraitində tələbələrin sağlamlığının formalaşdırılması və təmin edilməsi yolları.

Dissertasiya müəllifinin qənaətinə, “Yaş, tarixi və fərdi aspektdən insan sağlamlığı özünün spesifikası ilə seçilir. Yaş aspektindən sağlamlıq dedikdə, insanın xarici və ictimai mühitə özünəməxsus münasibəti, tarixi aspektdən isə insanın həyat tərzinin təşəkkülü, istehsalatın inkişafı, istehsal münasibətləri, mədəniyyət və din başa düşülür. Fərdi aspektdən isə, sağlamlığın aşağıdakı göstəriciləri nəzərdə tutulur: genetik, bioloji-kimyəvi, metodoloji, funksional, psixoloji, ictimai-mənəvi, nəhayət kliniki” (3).

Əsərdə valeologiya anlayışına aydınlıq gətirilmişdir. Göstərilir ki, valeologiya (latınca “valeo” – sağlam yaşayış, “loqos” isə elm deməkdir) yeni fənlərarası integrativ elmi istiqamətdir”. Dissertasiyada eyni zamanda valeologiyanın məqsədi açıqlanır. Qeyd olunur ki: “Onun (valeologiyanın – N.R.) başlıca məqsədi insanın konkret həyat fəaliyyəti şəraitində funksional ehtiyatlardan maksimum istifadə etməklə, orqanizmin daxili və xarici mühitə adaptasiya olunmasıdır” (3).

Q.H. Bayramov “sağlam həyat təzi” anlayışının mahiyyətini də aydınlaşdırmışdır. Fikir verək: “Sağlam həyat təzi dedikdə, iki mühüm amil, insanın genetik mahiyyəti ilə konkret həyat fəaliyyətinin şəraitə uyğunluğu önə çıxır” (3). Daha sonra göstərilir ki, “bu zaman aşağıdakı başlıca vəziyyətlər nəzərə alınır: a) obyektiv sosial şəraitin ictimai-iqtisadi amillərlə şərtlənməsi; b) şəxsi və işgüzar peşəkar fəaliyyətin konkret həyat fəaliyyəti şəraiti zəmində həyata keçirilməsi; c) insanın dünyagörüşü və mentaliteti ilə müəy-

yənləşən şəxsi motivasiya amilləri və onların sağlam həyat tərzinə oriyentasiya dərəcəsi. Dövlət səviyyəsində insan sağlamlığı məqsəd olaraq aşağıdakı amillərin koordinasiyasını tələb edir: hüquqi, sosial-iqtisadi, təhsil-tərbiyəvi, ailə, şəxsi-tibbi, kulturoloji, ekoloji və s. “ (3).

Dissertasiyanın sonunda tədqiqatdan irəli gələn bir sıra təkliflər irəli sürülmüşdür. Onların bəzilərinə diqqət yetirək: “1. Valeoloji tərbiyənin əsası kimi sağlam həyat tərzinin tələbələrin ümumi fəaliyyətinə və təlim müvəffəqiyyətinə təsirinin öyrənilməsi; 2. Valeoloji tərbiyənin təkmilləşdirilməsi yollarının araşdırılması. 3. Tələbələrin həyat fəaliyyətinin səmərəli təşkilinə dair metodik tövsiyələrin işlənilməsi. 4. Təhsil müəssisələrində valeoloji kabinetlərin yaradılması. 5. Tələbələrin valeoloji tərbiyəsinin təmin edilməsi üçün proqram və tədris materiallarının məzmununda yeni imkanlar araşdırılması, valeoloji xidmətin milli təhsilin başlıca tərkib hissəsinə çevrilməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir. 6. Bu müəssisələrdəki tibbi xidmətlərin tibbi-valeoloji xidmət sahələrinə çevrilməsi faydalı olardı. 7. Ali məktəblərdə Tələbə-Gənclər Təşkilatlarının strukturunun formalaşmasını nəzərə alaraq onların gücü ilə valeoloji kabinetlər, auditoriyalar, mərkəzlər, klublar yaradılmalı, çoxşaxəli ideoloji ictimai-siyasi və mədəni-kütləvi tədbirlərinin valeoloji aspektlərinə diqqət yetirilməlidir. 8. Mətbuatın, kütləvi və elektron informasiya vasitələrinin imkanlarından istifadə etməklə, tələbələrdə valeoloji dünyagörüşünün formalaşdırılmasına, sağlam həyat tərzinin gündəlik məşğulluq və fəaliyyət sahəsinə çevrilməsinə üstünlük verilməlidir” (3).

Nəzərdən keçirilən dissertasiyalardan biri də E.A. İsmayılovanın “Ali pedaqoji təhsil müəssisələri tələbələrində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin sistemi” mövzusunda dissertasiyasıdır (4). Bu dissertasiya hələ müdafiə olunmamışdır. Müdafiə ərəfəsindədir. Müəllif dissertasiyanın məzmununu, əsas elmi ideyalarını və alınan nəticələri özündə əks etdirən bir sıra məqalələr çap etdirmiş, elmi konfranslarda çıxışlar etmiş, məruzə mətnləri nəşr edilmişdir.

“Ali pedaqoji təhsil müəssisələri tələbələrinin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının nəzəri əsasları” adlanan I fəsildə aşağıdakı məsələlər özünə yer almışdır: 1. “Sağlam həyat tərzini”

“kateqoriyasının mahiyyəti və məzmunu. 2. Tələbə gənclərinin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasını şərtləndirən amillər.

Dissertasiyanın II fəslə “Ali məktəbdə tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması təcrübəsindən” adlanır. Bu fəslə aşağıdakı paragraflar daxildir: 1. Ali pedaqoji təhsil müəssisələrində tədris proqramlarının sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması baxımından imkanları. 2. Tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının tədqiqi vəziyyəti.

III fəsil “Ali pedaqoji təhsil müəssisələri tələbələrində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması yolları” adlanır və 2 paragrafdan ibarətdir: 1. Ali pedaqoji təhsil müəssisələrində valeologiyanın tədrisi vəziyyəti. 2. Ali pedaqoji təhsil müəssisələrində tələbələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması imkanları və onun reallaşdırılması yolları.

Respublikamızda sağlam həyat tərzini, valeologiya problemləri üzrə pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent H.A. Cəfərovun sanballı tədqiqatları vardır. O, bu sahədə bir çox məqalələr yazmışdır. “Obyektiv və subyektiv amillərin sağlam həyat tərzinə təsiri” məqaləsində H.A. Cəfərov suyun, torpağın, havanın müxtəlif şəxslər, bədxah, nankor qonşularımız tərəfindən çirkləndirilməsindən, Kür və Araz çaylarının ciddi narahatlıq törətməsindən, Ermənistan sənaye müəssisələrindən Araz çayına zəhərli tullantıların axıdılmasından, Xəzər dənizinin suyunun azalmasından və s. söz açır. Müəllifin qənaətinə, insanlar sadəcə bir həqiqəti anlamırlar: “birincisi, ətraf mühiti müxtəlif məişət, sənaye və s. tullantıları ilə çirkləndirdikcə onların ekoloji şəraiti də pisləşir; ikincisi, doğma təbiətə vurulan zərbə ilə mənşəyi məlum və çox vaxt naməlum, çoxlu miqdarda insan tələfatına səbəb olan, müasir tibb elminin hələlik tapı bilmədiyi anomal xəstəliklərin yaranması düz mütənəsbilik təşkil edir” (5, s. 59-66).

H.A. Cəfərovun digər məqaləsi “Ümumi və pedaqoji valeologiyanın bəzi aspektləri” adlanır. O, “valeologiya” anlayışının mahiyyətindən danışarkən diqqəti aşağıdakı məsələlərə yönəldərək göstərir: “valeo”(“valere”) latın sözü olub, sağlamlıq, can sağlığı deməkdir. Fəqət sağlamlıq dedikdə, təkcə xəstəliyin və ya fiziki qüsur və çatışmazlığın olmaması deyil, həmçinin şəxsiyyətin cismani, intellektual, əxlaqi-psi-

xoloji və mənəvi rifahında vəhdətin gözlənilməsi, təmin edilməsi anlaşılır.

H.A. Cəfərovun fikrincə, “sağlam həyat tərzini təlim, əmək və istirahət rejiminə riayət etməkdən başlayır Bu isə hər bir şagirddə fərdi səciyyə daşıyır və daşmalıdır. Müəllimlər, valideynlər, tibb işçiləri və xüsusilə şagirdlərin özləri dərk etməlidirlər ki, məktəb həyatı dövründə sözün əsl mənasında cins-yaş və əmək qabiliyyəti yaş dövrünə keçid baş verir. Bu orqanizmin böyüməsi və inkişafı, səhhətin, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, şəxsiyyətin yaradıcı qüvvəsi, gücü və qabiliyyətinin formalaşdırılması dövrüdür (6, s. 78-86).

Taniş olduğumuz digər əsər “Humanitar elmlərin öyrənilməsinin aktual problemləri” jurnalında dərc olunan məqalədir. Məqalə “Yeniyyət və gənclərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasında fiziki tərbiyə və idmanın əsas rolu” adlandırılmışdır.

Məqalədə öz ifadəsini tapmış aşağıdakı fikirlər bizim tədqiqatımızda nəzərdən keçirilən problem baxımından faydalıdır: “İdman və fiziki tərbiyə insanların sağlamlığına xidmət edən ən mühüm amillərdəndir. İdmanın, fiziki hərəkətlərin insana təsiri çox böyükdür. Hər gün icra edilən fiziki hərəkətlərin təsiri nəticəsində uşaqlarda və yeniyetmələrdə ağ ciyərlərin həyat tutumu böyüyür, ürək damar sisteminin işi yaxşılaşır, dayaq hərəkət aparatı möhkəmlənir və əzələlər bərkirir (7). İdman həm də insanları psixoloji sarsıntılardan qoruyan bir vasitədir. Mütəxəssislərin fikrincə, mənfi elementlərin orqaniz-

mə təsiri bəzən o qədər böyük olur ki, orqanizmin özünü bu təsirlərdən qorumağa gücü çatmır. Bu cür hallarla rastlaşan on minlərlə insanın təcrübəsi sübut edir ki, mənfi təsirlərə qarşı ən yaxşı mübarizə üsulu məhz idman və fiziki tərbiyə prosesidir. İnsanların sağlam olması üçün əsas şərt onların sağlam həyat tərzinə əməl etməsi hesab olunur” (7).

Araşdırdığımız ədəbiyyatdan görünür ki, müəlliflər təhsilçilərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması problemini tədqiqatlarının obyektini kimi seçsələr də, heç biri məktəblilərin, o cümlədən yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması kimi mühüm məsələlərini uğurlu, səmərəli şəkildə reallaşması baxımında bu fəaliyyətə pedaqoji ali təhsil müəssislərinin, yaxud universitetlərin pedaqoji fakültələri tələbələrini cəlb etməmişlər. Problemi bu istiqamətdə tədqiq etməyi biz qarşımıza qoymuşuq. Bu məqsədlə ali təhsil müəssisələrində müəhazirə və seminar məşğələlərinin, eyni zamanda ümumtəhsil müəssisələrində pedaqoji təcrübənin faydalanmağı qarşımıza məqsəd qoymuşuq.

**Problemin aktuallığı.** Şagirdlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması işinə tələbələrin cəlb edilməsi aktuallığı ilə seçilir.

**Problemin yeniliyi.** Ümumtəhsil məktəbi şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması işinə tələbələrin cəlb edilməsi diqqət mərkəzinə gətirilir.

**Problemin praktik əhəmiyyəti.** Doktorant və dissertantlar, magistrantlar və magistrələr üçün faydalı olacaqdır.

### **Ədəbiyyat:**

1. Hüseynova, G.H. Yeniyyətələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə edilməsinin yolları [Mətn]: / pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru dissertasiyası) /. – Bakı, 2015. – 179 s.
2. Sərxanlı, N.F. Kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının pedaqoji problemləri. – Bakı, 2014.
3. Bayramov, Q.H. Ali məktəb tələbələrini valeoloji tərbiyəsi. – Bakı, – 2016.
4. İsmayılova, E.A. Ali pedaqoji təhsil müəssisələri tələbələrində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin sistemi. – Bakı, – 2023.
5. Cəfərov, H.A. Obyektiv və subyektiv amillərin sağlam həyat tərzinə təsiri // Azərbaycan məktəbi, – 2008, № 4, – s. 59-66
6. Cəfərov, H.A. Ümumi və pedaqoji valeologiyanın bəzi aspektləri // Psixologiya, – 2005, № 2 – s. 99-116
7. Qocayev, X.R. Yeniyyətə və gənclərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasında fiziki tərbiyə və idmanın əsas rolu // Humanitar elmlərin öyrənilməsinin aktual problemləri, – 2022, 4, – s. 283-286

**E-mail:** nigar\_92@list.ru

**Rəyçilər:** ped.elm.dok., prof. A.N. Abbasov,  
ped.ü.fəls.dok. L.A. Məmmədli

**Redaksiyaya daxil olub:** 09.02.2024