

Əlyazması hüququnda

GÜLNARƏ HÜSEYN AĞA QIZI HÜSEYNOVA

**YENİYETMƏLƏRDƏ SAĞLAM HƏYAT
TƏRZİNİN
TƏRBIYƏ EDİLMƏSİNİN YOLLARI**

5804.01 - Ümumi pədaqogika, pədaqogikanın
və təhsilin tarixi

Pədaqogika üzrə fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi
almaq üçün təqdim edilmiş dissertasiyanın

A V T O R E F E R A T I

Bakı – 2015

Dissertasiya Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Pedaqogika və psixologiya kafedrasında yerinə yetirilmişdir.

Elmi rəbər:

Ləzifə Nağı qızı Qasımova
pedaqogika üzrə elmlər doktoru, professor

Rəsmi opponetlər:

Akif Nurağa oğlu Abbasov
*pedaqogika üzrə elmlər doktoru,
professor, əməkdar müəllim*

Heydər Allahyar oğlu Cəfərov
*pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru,
dosent,*

Aparıcı təşkilat:

Azərbaycan Müəllimlər İnstitutunun Pedaqogika və psixologiya kafedrası

Müdafiə “_02_” _06_ 2015-ci ildə saat _____ da Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin nəzdində fəaliyyət göstərən FD 02.061 Dissertasiya şurasının iclasında kiçik akt zalında keçiriləcəkdir.

Ünvan: Az – 1000, Bakı şəhəri, Üzeyir Hacıbəyov küçəsi, 68

Dissertasiya ilə Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin elmi kitabxanasında tanış olmaq mümkündür.

Avtoreferat “_” _____ 2015-cü ildə göndərilmişdir.

**Dissertasiya şurasının
elmi katibi:**

K.R.Quliyeva,
*pedaqogika üzrə fəlsəfə
doktoru, dosent*

TƏDQIQATIN ÜMUMİ SƏCİYYƏSİ

Mövzunun aktuallığı. Bu gün müstəqilliyə qədəm qoyduğumuz bir dövrdə ölkədə aparılan daxili və xarici siyasət kursu, respublikamızın beynəlxalq aləmdə yer tutması, dünya birliyinə sıx inteqrasiya olunması, ölkədaxili quruculuq işlərinin geniş vüsət alması sosial, iqtisadi, mədəni və digər sahələrin uğurla inkişafı yeni, sağlam nəslin yetişdirilməsi problemini ən aktual məsələ kimi qarşıya qoyur. Çünki ölkəmizin gələcək inkişafı yeni nəslin mənəvi, intellektual və fiziki sağlamlığından çox asılıdır. Gənc nəslin inkişafına xüsusi qayğı göstərən dahi şəxsiyyət Heydər Əliyev sağlam düşüncəli yeni nəslin yetişdirilməsi ilə bağlı demişdir: “Biz bu gün yaşayarkən, müstəqil dövlətimizi qurarkən gələcək nəslimiz barədə düşünməliyik ki, bizdən sonra gələn nəsillər bizim dövrümüzdəki nəsildən daha sağlam olsun”¹. Doğrudan da, sağlam cəmiyyət qurmaq üçün sağlam nəsil yetişdirmək lazımdır. Sağlam nəslin yetişdirilməsi cəmiyyətimizdə yaşayan hər bir insanın borcudur.

Yeniyyətlərin sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsi qayğısına qalınması yüksək sosial əhəmiyyət kəsb edir. Müasir yeniyyətlər yaxın gələcəkdə Azərbaycanın hərtərəfli inkişafını təmin edəcək şəxslərdir. Onların səhhətindəki dəyişikliklər cəmiyyətin və dövlətin iqtisadi və sosial sferasında böyük itkilərin yaranmasına səbəb ola bilər. Deməli, ölkəmizin ictimai-siyasi və iqtisadi həyatının inkişafı yeni nəslin mənəvi, intellektual və fiziki sağlamlığı ilə bağlıdır. Sağlam nəslin yetişdirilməsi – ümumbəşər vəsifədir.

“Sağlam həyat tərzini” anlayışı mürəkkəb və geniş anlayış olub, şəxsiyyətin mövcud sosial-iqtisadi, siyasi-mədəni və ekoloji yaşayış şəraitində qazandığı keyfiyyətcə yeni və səciyyəvi həyat fəaliyyətini, əmək və məişət səviyyəsini, davranış kompleksini, fiziki və mənəvi tərbiyəyə, təhsilə, tibbi xidmətə və mədəni nailiyyətlərin mənimsənilməsinə münasibətlər sistemi kimi interpretasiya edilir.

¹ Əliyev H.Ə. və müstəqil Azərbaycan gəncliyi. Bakı: Qapp Poliqraf Korporasiyası, 2013, s.223

Ulu öndərimiz Heydər Əliyev öz çıxışlarında bu məsələ üzərində tez-tez dayanaraq deyirdi: “Mən inanıram ki, müstəqil Azərbaycanda, cəmiyyətimizdə sağlam həyat tərzini get-gedə özünə üstün yer tutur. Bizim cəmiyyətimizdə sağlam həyat tərzini əsas amillərdən biridir. Sağlam həyat tərzini tək-cə gənc nəsil üçün deyil, hər bir insan üçün vacibdir. Bu, insanın şəxsi sağlamlığıdır, bu, hər bir insanın ömrünün uzadılmasıdır, hər bir insanın nəslinin sağlam olmasıdır. Sağlam həyat tərzini də insanlarda uşaqlıq çağından başlayır. Əgər biz gənc nəslin hamısını sağlam həyat tərzinə yönəltək, onları fiziki və əqli cəhətdən sağlam böyüdə biləcəkdir, onda cəmiyyətimizdə də sağlam həyat tərzini hökm sürəcəkdir və müstəqil Azərbaycanın gələcəyini təmin edən insanlar daha da sağlam, daha da güclü olacaqdır”¹.

Bu gün insanın sağlamlığı, sağlam həyat tərzini bütün dünyanın ən ümdə məsələlərindən biri kimi ön planda durur. Ona görə də Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı aprel ayının 7-ni Ümumdünya Sağlamlıq Günü kimi qeyd edir. 1948-ci ildən təməli qoyulmuş, bu gün də narahatlıq doğuran problemlər və onların aradan qaldırılması diqqət mərkəzindədir².

Azərbaycan Respublikasının Təhsil Nazirliyi 22 may 2006-cı il-də, Həyatı Bacarıqlara Əsaslanan Təhsil üzrə Milli Konsepsiya təsdiq etmişdir³. Konsepsiya Azərbaycanda aparılan Təhsil islahatı sayəsində – “Ümumi təhsilin keyfiyyəti və real tələbatlara uyğunluğu” probleminin həllinə istiqamətlənmiş və gənc nəslə sağlam həyat tərzini və yaşamaq bacarıqlarını aşıllayan, onların bu sahədə bilik, münasibət və bacarıq əldə etməsinə xidmət edən sənəddir. Konsepsiyanın əsas məqsədi həyatı bacarıqlara əsaslanan keyfiyyətli təhsilin ölkədə həyata keçirilməsi istiqamətlərini, onların məzmunu və inkişafını müəyyənləşdirməkdən, təhsilin inkişafı üçün hüquqi, iqtisadi və təşkilati şəraitin yaradılmasından, həmçinin ailənin və cəmiyyətin diqqətini onun vacibliyinə yönəltmək və səfərbər etməkdən ibarətdir.

¹ Quliyev D.Q. Azərbaycanın idman tarixində H.Əliyev mərhələləri (1969-1982, 1993-2003), Bakı: Təknur, 2013, s.60

² ÜST.org

³ Həyatı bacarıqlara əsaslanan təhsil üzrə milli konsepsiya. Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, Bakı: Universal Servis MMC, 2007, s.5.

Təhsil Nazirliyi uşaqların sağlam böyüməsi üçün bir sıra dövlət əhəmiyyətli işlər görmüşdür. Onlardan biri də “Həyati bacarıqlara əsaslanan təhsil” fakultativ kursunun tədrisi 17.07.2006-cı il tarixli 571 sayılı barədə əmrin verilməsidir. Əmrdə qeyd olunur ki, Təhsil Nazirliyi məzmun islahatları istiqamətində bir sıra beynəlxalq təşkilatlarla birlikdə layihə və proqramlar həyata keçirir. Belə layihələrdən biri də Qlobal Fond və digər təşkilatlar tərəfindən həyata keçirilən “Azərbaycanda İİV/QİÇS-ə qarşı cavab tədbirlərinin gücləndirilməsi” layihəsidir¹. Dünya təcrübəsində geniş tətbiq olunan bu Layihə Azərbaycanda 2006-cı ilin yanvarından həyata keçirilməyə başlamışdır. Layihə çərçivəsində ümumtəhsil məktəblərində “Həyati Bacarıqlara Əsaslanan Təhsil” üzrə fakultativ kursun tədrisi də nəzərdə tutulur.

Məzmununa görə integrativ olan bu kursun məqsədi şagirdləri sağlam həyat tərzini və yaşamaq bacarıqlarına yiyələndirmək, bu sahədə müvafiq bilik, bacarıq və vərdislərin strategiyaların formalaşdırmaqdan ibarətdir. Kursun məzmununa sağlamlığın qorunması ilə yanaşı, insan hüquqları, vətəndaşlıq və digər qlobal sosial problemlər də daxil edilmişdir.

Azərbaycan Respublikasının 1995-ci ildə qəbul edilmiş Konstitusiyasının müvafiq maddələrində (maddə 39; maddə 41; I, II, III) də xalqımızın sağlamlığının qorunması, sağlam həyat tərzinin təmin olunması öz əksini tapmışdır². Tədqiqatımızda sağlam həyat tərzini haqqında biliklər yeniyetmələrin daxili mövqeyinin formalaşdırılmasının göstəricisi kimi önəmli yer tutur.

Son zamanlar tədqiqatçılar sağlam həyat tərzini problemlərinə diqqəti xeyli artırıblar. Pedaqoqlar, tibb işçiləri, psixoloqlar, sosioloqlar və valeoloqlar gənc nəslin sağlam həyat tərzini məsələlərinə və onun təşkilinə aid elmi-pedaqoji və metodik ədəbiyyatlar nəşr etdirmişlər. Azərbaycanda bu mövzu hərtərəfli tədqiq olunmasa da, ümumi aspektdə böyüməkdə olan nəslin sağlamlığı, bu işdə bədən tərbiyəsinin rolu və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması problemləri Ə.Ş.Həşimov, Y.R.Talıbov, N.M.Kazımov, B.A.Əhmədov, Ə.X.Paşayev, H.A.Cəfərov, F.A.Rüstəmov, F.A.Sadıqov, A.Ə.Əliyev, M.S.Qasımov, H.A.Həmidov və digər alimlərin əsərlərində öz əksini tapmışdır.

¹ Həyati bacarıqlara əsaslanan təhsil proqramı. Bakı: Mütərcim, 2006, s.1

² Azərbaycan Respublikasının konstitusiyası. Bakı: Azərnaşr, 1996, s. 27-28

Müasir dövrdə zamanın tələbatına uyğun olaraq sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması probleminə diqqət xeyli artmış və tədqiqatçılar tərəfindən araşdırılmaqda davam etməkdədir. N.F.Sərxanlınin, H.A.Cəfərovun tədqiqatları buna nümunədir.

Sözgedən problemlə bağlı rus pedaqoji ədəbiyyatında qiymətli fikirlər söylənilmişdir. L.Q.Tatarnikova, V.F.Bazarniy, V.O.Morozov, Q.K.Zaytsev, V.P.Kaznaçeyev, N.A.Qolikov, A.S. Batuyev, Z.İ.Kukanova, M.Q.Kolesnikova, R.İ.Ayzman və başqalarının sağlam həyat tərzinin müəyyən sahələrinə həsr etdikləri tədqiqat işləri də maraq doğurur. Praktiki işçilər üçün metodik tövsiyələr verilsə də, milli xüsusiyyətlər nəzərə alınmamışdır. Bu baxımdan bəzi müəllimlər bunlardan istifadə etməkdə çətinliklərlə üzləşmiş olurlar.

Sağlam həyat təzi heç də ayrıca bir fərdə və ya şəxsə məxsus insani və mənəvi sərvət deyildir. O, həmçinin bütövlükdə cəmiyyətin sərvəti, ali məqsədlərindən biri kimi özünü təzahür etdirir. Ona görə də sağlam həyat tərzinin tərbiyəsi fərdi (personal) səviyyədən yüksələrək cəmiyyət və dövlət səviyyələrində olan bütün sosial təbəqələrdə zəruri həyatı tələbat kimi meydana çıxmış və bərqərar olmuşdur. Əgər bu tələbatın inkişaf sxemini qurmaq istəsək, onun strukturu təxminən belə olacaqdır: fərd <=> ailə <=> məktəb <=> mədəni-mənəvi sosial mühit <=> cəmiyyət <=> dövlət. Yalnız bu cür qarşılıqlı və iyerarxik funksional sistemdə sağlam həyat təzi nəticə etibarilə fərdlərin, cəmiyyətin və dövlətin firavan tərəqqisinə xidmət edə bilər.

Problemin bəzi sahələri elmi-nəzəri cəhətdən pedaqoji və valeoloji istiqamətdə işlənilsə də, bütün istiqamətlərdə araşdırılması kölgədə qalmışdır.

Dünya təcrübəsi psixoloji-sosial təlim proqramlarının ictimai əhəmiyyətini və nəticəyönümlü olmasını əyani surətdə nümayiş etdirir.

Fikrimizcə, bu problem müasir mövqedən tədqiq edilməlidir. Çünki, qloballaşmanın çox sürətlə insanların həyatına daxil olduğu bir şəraitdə, yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə edilməsi və bu problemin həlli yollarının araşdırılması zamanın zərurui tələbidir. Tədqiqatın mövzusunun seçilməsi də məhz bu tələbatdan yaranmışdır.

Tədqiqatın obyektini yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyəsi və formalaşdırılması təşkil edir.

Tədqiqatın predmeti yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyəsi və formalaşdırılması üzrə işin sistemidir.

Tədqiqatın məqsədi yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzini tərbiyəsi və formalaşdırılmasının pedaqoji əsaslarının araşdırılması, nəzəri və praktik əhəmiyyət kəsb edən elmi müddəaların, tövsiyə və təkliflərin irəli sürülməsidir.

Tədqiqatın fərziyyəsi ondan ibarətdir ki, böyüməkdə olan nəslin, xüsusilə də yeniyetmələrin tərbiyəli, mədəni, intellektli, vətənpərvər, fiziki və mənəvi cəhətdən sağlam və ləyaqətli olması üçün aşağıdakı hallarda yeniyetmələrdə sağlam düşüncə və sağlam həyat tərzini təmin oluna bilər:

- ölkəmizin tərəqqisində fəal iştirak etməsinə və vətənimizə layiqli vətəndaşlar kimi yetişməsinə şərait yaradılarsa;

- onlara ailə, məktəb, ictimaiyyət, dövlət tərəfindən diqqət və qayğı göstərilərsə;

- proqram və dərslərdə sağlam həyat tərzini ilə bağlı materiallar nəzərdə tutularsa;

- sağlam həyat tərzini anlayışının mahiyyəti yeniyetmələrə aydınlaşdırılarsa;

- sağlam həyat tərzini yeniyetmələrin görüş, bilik və maraqları baxımından şərh olunarsa;

Qeyd etdiyimiz kimi bu istiqamətdə iş sistemli qurularsa və lazımı şərait yaradılarsa, şagirdlərin sağlam həyat tərzini ruhunda tərbiyəsi uğurlu olar.

Tədqiqatın məqsədini həyata keçirmək üçün aşağıdakı vəzifələr müəyyənləşdirilmişdir:

- sağlam həyat tərzinin mahiyyəti və məzmununu aydınlaşdırmaq;

- yeniyetmələrin sağlam həyat tərzinin tərbiyəsi işinin fizioloji, psixoloji və pedaqoji əsaslarını müəyyən etmək;

- yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyəsi işinin xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirmək;

- problem baxımından elmi-pedaqoji ədəbiyyatı, proqram və dərsləri öyrənib təhlil etmək, habelə ümumitəhsil məktəblərində mövcud imkanları öyrənmək;

- təlim prosesində yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyəsi işinin səmərəliliyinin artırılması yollarını müəyyənləşdirmək;

- məktəb şəraitində yeniyetmələr arasında sağlam həyat tərzinin tərbiyəsi üzrə aparılan tədqiqatın nəticələrini ümumiləşdirmək;

Tədqiqatın metodoloji əsasını pedaqoji gerçəkliyin, pedaqoji fakt, hadisə və proseslərin dərk edilməsi və dəyişdirilməsi haqqında nəzəri müddəaların məcmusu təşkil edir.

Tədqiqatın metodları. Tədqiqat zamanı aşağıdakı tədqiqat metodlarından istifadə olunmuşdur: nəzəri təhlil, müsahibə, pedaqoji müşahidə, anketləşdirmə, pedaqoji eksperiment.

Tədqiqatın elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki:

- yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə edilməsinin birinci istiqamətləri ilk dəfə tədqiq edilmiş, bu sahədə mövcud vəziyyət öyrənilib təhlil edilmiş və yeni yollar araşdırılmışdır.

- müasir dövrdə yeniyetmələrin sağlamlığı üçün kəskin problemlərin olduğu bir zamanda, onlarda sağlam həyat tərzinin tərbiyə edilməsinin elmi- pedaqoji imkanları öyrənilmişdir.

- arasdırılan problem sahəsində sistemli tədqiqat aparılmış və sağlam həyat tərzinin aspektlərinin əhəmiyyəti sübuta yetirilmişdir.

Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti:

- respublikamızda bu sahədə kompleks tədqiqatların genişlənməsinə stimül verə bilər;

- bu istiqamətdə tədqiqatlar yeniyetmələrdə etiqad, şəxsiyyət, münasibət, mədəniyyət, məsuliyyət, zəhmətkeşlilik, vətənə və cəmiyyətə borcluluq anlayışlarının yaranması və möhkəmlənməsi məsələlərini müxtəlif aspektlərdə araşdırmağa imkan verə bilər;

- sağlam həyat təzi ilə bağlı problemlərin araşdırılmasında tədqiqatın nəticələrinə istinad oluna bilər.

Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması eksperimental şəkildə yoxlanılmış, alınan nəticələr, irəli sürülmüş təkliflər müasir dövrdə yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə edilməsinin effektivliyinin yüksəldilməsi, sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması sahəsində yeni yolların tapılması üçün istifadə oluna bilər. Müasir dövrdə yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə olunmasının səmərəli yolları müəyyənləşdirilmiş və təbliğat xarakterli tədbirlərin həyata keçirilməsinə xüsusi əhəmiyyət verilmişdir.

Müdafiəyə çıxarılan əsas müddəalar bunlardır:

- yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması cəmiyyətdə mövcud olan sosial-iqtisadi, mədəni-mənəvi, təlim-tərbiyə səviyyəsindən və tibbi xidmətdən bilavasitə asılıdır.

- sağlam həyat təzi anlayışının bugünkü anlamı elmi baxımdan 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 yeniyetmələr arasında həyat tərzinə görə bəzi neqativ tendensiyaların real olması təbii, amma arzuolunmaz və qəbul edilməz fakt və hal kimi qiymətləndirilir.

- cəmiyyətimizdə bəzi yeniyetmələrimizin qanun pozuntularına, ictimai faydalı əməkdən yayınmalarına, narkotiklərə, spirtli içkilərə və siqaretçəkmə kimi neqativ hallara, mənəviyyatımıza yaraşmayan sosial tendensiyalara qarşı mübarizə ictimaiyyətimiz üçün bir mənəvi normadır.

- yeniyetmələrin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üçün ümumi təhsil sisteminin, məktəb rəhbərliyinin, müəllimlərin və valideynlərin birgə səyləri və əməkdaşlığı, bu sahədə sistemli işin aparılması tələb olunur.

Dissertasiyanın aprobeasiyası. Tədqiqatla bağlı irəli sürülən nəticələr beynəlxalq və ümumrespublika elmi-praktik konfranslarda məruzə edilmiş və Ali Attestasiya Komissiyasının tövsiyə etdiyi jurnallarda məqalə və tezislər şəklində çap olunmuşdur.

Dissertasiyanın quruluşu. Dissertasiya giriş, iki fəsil, nəticə və təkliflərdən, istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısından ibarətdir.

TƏDQIQATIN ƏSAS MƏZMUNU

Girişdə mövzunun aktuallığı əsaslandırılır, tədqiqatın obyekt, predmeti, məqsəd və vəzifələri, fərziyyəsi, metodoloji əsası, elmi yeniliyi, nəzəri və praktik əhəmiyyəti, müdafiəyə çıxarılan müddəalar öz əksini tapır, istifadə olunmuş tədqiqat metodları göstərilir.

I fəsil “Yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə edilməsi problemi” adlanır. Bu fəsil 3 yarımfəsildən ibarətdir. Fəslin **“Sağlam həyat tərzini anlayışı və məzmunu”** adlanan birinci yarımfəsildə yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzini probleminin məzmunu və mahiyyəti, aktuallığı məsələlərindən geniş bəhs edilir. Bu yarımfəsildə, qədim dövrlərdən müasir elm və texnikanın inkişaf etdiyi dövrdə sağlamlığın insanları daim düşündürən problem olduğundan, sağlamlıq anlayışına dahi filosof Sokratın münasibətindən və sağlamlığa Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının 1986-cı ildə verdiyi dəyərdən danışılır.

Həmçinin, görkəmli rus alimləri N.M.Amosov, O.İ.Çaroqordsev, D.D.Benediktov, İ.İ.Brexmanın sağlamlıq anlayışının tibbi-bioloji, təkamül və ekoloji, sosioloji əsaslar ilə bağlı fikirləri verilmişdir.

Yarımfəsildə orta əsrlərdə yaşamış Azərbaycan alimlərinin əsərlərində səmərəli qidalanma, fiziki aktivlik və bədənin təmizlənməsinin

insan sağlamlığına müsbət təsirindən söhbət açmış və bu gün də çox aktual olan sağlam həyat tərzinin konsepsiyasına toxunmuşlar. Bu yarımfəsildə sağlam həyat tərzinin aspektləri geniş şərh edilmiş, yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyəsi və formalaşdırılması məsələlərinin cəmiyyətimiz üçün zəruriliyində və problematikliyində müxtəlif aspektlərdə baxılmış və ümumiləşdirilmişdir.

Yeniyetmələrin sağlam böyüməsi cəmiyyətimizin bu günü və gələcəyinin çox vacib məqsədi kimi əsaslandırılmış və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasına kömək olan mühüm amillər, təsirlər və onun yolları əsas vəzifələrdən biri kimi sistemləşdirilmişdir..

“Problemin elmi-pedaqoji, metodik ədəbiyyatda, proqram və dərsliklərdə qoyuluşu” adlanan ikinci yarımfəsildə göstərilir ki, sağlamlıq anlayışı, sağlam həyat təzi, sağlam həyat tərzinin aspektlərindən olan fiziki tərbiyə bütün dövrlərdə cəmiyyətdə diqqət mərkəzində dayanmışdır. Azərbaycanda sağlam həyat təzi problem həmişə aktual olsa da, yalnız son illər bu sahədə tədqiqatlar aparılmağa başlanılmışdır.

Yarımfəsildə, həmçinin tədqiq olunan problemin elmi-pedaqoji və metodik ədəbiyyatda işlənmə səviyyəsi ümumiləşdirilib. Ədəbi-bədii irsimizdə, klassik ədəbiyyatımızda yeniyetmə yaşlarının etnopsixoloji xüsusiyyətləri N.Gəncəvi, Ə.Marağalı, S.Şirazi, F.Köçərli, Y.V.Çəmənəminli, C.Məmmədquluzadə, M.Ə.Möcüz, M.S.Ordubadi və başqalarının əsərlərində problemin bədii dildə təsvirinə diqqət yetirilmişdir. Həmçinin, Y.P.Talıbov, Ə.Ə.Həşimov, Ə.Ə.Ağayev L.N.Qasımova, R.M.Mahmudova, H.A.Cəfərov, D.Q.Quliyev, R.M.Rəhimov, A.S.Sultansuymov, F.U.Ələkbərov, M.S.Qasimov, V.N.Vəkilov, X.S.Cəlilova və başqalarının əsərlərinə müraciət olunmuş, onların tədqiq olunan problemlə bağlı fikirlərin münasibət bildirilmişdir. Yarımfəsildə həmçinin Azərbaycanda ilk dəfə olaraq valeologiya ilə bilavasitə məşğul olan H.A.Cəfərovun əsərlərinə xüsusi yer verilmiş, problemin yaxınlığı, bağlılığı və fərqliliyi əsaslandırılmışdır.

Dissertasiyada məktəblilərin sağlam həyat tərzinin tərbiyəsi və formalaşdırılması məsələlərinin orta məktəb proqram və dərsliklərində inikasına dair araşdırmalar verilmişdir. Araşdırmalarda Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyinin əmrilə təsdiqlənmiş ümumi təhsil məktəblərinin proqramları, onların əsasında orta məktəblər üçün tərtib edilmiş bəzi dərsliklər tədqiq edilmişdir. N.Ə.Məmmədova və A.Z.Bağmanlının tərtib etdikləri “Həyat bilgisi” metodik vəsaitində həyatı əhəmiyyət kəsb edən

bilik, bacarıq və vərdişlər qazanılması ilə bərabər, sağlam həyat tərzinə dair bir sıra dəyərli məlumatlar da verilir. Eyni müəlliflərin 5-ci sinif şagirdləri üçün yazdıqları “Həyat bilgisi” dərsliyində şagirdlərə cəmiyyət, təbiət və mənəviyyatımız haqqında məlumatlar verilməsi ilə bərabər, “Ətraf mühit və sağlamlıq” bölməsində sağlam həyat keçirmək üçün gün rejiminin, idmanın əhəmiyyətindən bəhs edilir. Orta məktəb dərslərləri kimi Ə.N.Fərəcov, R.A.Səlimov, Rİ.Quliyevin (2011) “Biologiya, İnsan”, U.K.Ələkbərov, A.M.Məmmədovun “Davamlı İnsan inkişafı” kitabları araşdırılmışdır.

“Yeniyyətlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının fizioloji, psixoloji və pedaqoji əsasları” adlı üçüncü yarımfəsildə yeniyyət orqanizminin fizioloji, psixoloji xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının fizioloji, psixoloji və pedaqoji əsasları öyrənilmiş, P.K.Anoxin, Ə.Ə.Ağayev, Ə.S.Haşimov, M.E.Liçko, A.Q.Maslau, A.A.Rean, X.Remşmidt, D.A.Farber, R.Berns, YA.Komenski, İ.A.Arşavski, K.V.Sudakov, M.V.Andropova, A.Q.Xripkova, A.İ.Fyodorov, E.M.Kazin və başqalarının əsərlərindən nümunələr gətirilmişdir.

Dissertasiyanın II fəslı **“Yeniyyətlərdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə edilməsinin yolları”** adlanır. Bu fəsil 4 yarımfəsildən ibarətdir. **“Yeniyyətlərdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə edilməsində ailə və məktəbin rolu”** adlanan I yarımfəsildə yeniyyətlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasında ailənin, valideynlərin rolu xüsusi qeyd edilir. İnkişaf etmiş cəmiyyətimizdə müasir ailənin mühüm problemlərindən biri gənc nəslin sağlam böyüməsi, onun mənəvi - əxlaqi keyfiyyətlərini inkişaf etdirərək sağlam həyat tərzı ruhunda tərbiyə etməkdir. Sağlamlığın qorunması prosesində ailənin rolu əvəzsizdir. Yeniyyətlərin həyat tərzı ailədə valideynlərin təsiri ilə formalaşır. Odu ki, valideynlər sağlam həyat tərzı keçirməli və öz övladlarına nümunə olmalıdırlar. Övladlarını sağlam həyat tərzı ruhunda böyütmək və onlara öz sağlamlılığına qarşı məsuliyyətli olmaq tələbatını təmin etmək valideynlərin borcudur.

II fəslin I yarımfəslində göstərilir ki, ailə üzvləri arasındakı münasibətlər pozularsa, ailədə yaranmış psixoloji gərginlik yeniyyətlərdə depressiya və hətta intihara səbəb olur. Bu yarımfəsildə müasir dövrdə yeniyyətlər arasında geniş yayılmış kompüter asılılığından və bu asılılığın orqanizmə mənfi təsirindən danışılır. Valideynlər öz övladlarını düzgün

tərbiyə edib fiziki və psixi cəhətdən sağlam boya- başa çatdırmaq üçün yaxşı pedaqoji hazırlığa malik olmalı və bu işdə onlara pedaqoji ictimaiyyət yaxından kömək etməlidir. Prof. Y.R. Talıbov “Uşaqlarımızın səadəti uğrunda” kitabında valideynlərə övladlarının tərbiyəsi haqqında belə demişdir: “Sizin tərbiyə gəminiz – ailəniz böyük həyat ümmanındadır. Onun sərnəşinləri – övladlarınız çətin səfərdədir. Onlar həyata vəsiqə almalı və xöşbəxt olmalıdırlar. Sükançı olan siz ata və analara qarşıya çıxan çətinliklərdən, sualtı qayalardan və burulğanlardan övladları sağ-salamat sahilə-xöşbəxt övlad tərbiyəsinə çatdırmaqda pedaqoji ədəbiyyat düzgün yol göstərən mayakdır.”

Ümumtəhsil məktəblərində təhsilin yeniyetmənin sağlamlığına təsirindən və təhsilin uğurlu keçməsi üçün məktəb və ailənin birgə fəaliyyətindən bəhs edilir.

I yarımfəsildə yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması probleminin həlli bir neçə aspektdə əsaslandırılır. Göstərilir ki, yeniyetmələrin normal həyat üslubunun bizim gerçəklikdə təmin olunması çoxsaylı və rəngarəng təbii və sosial amillərdən asılıdır.

Bu, əlverişli ətraf mühit, fərdin normal böyümə və inkişafı, mənəvi mədəniyyət, nümunəvi təhsil, nümunəvi məişət, ailə və məktəb tərbiyəsi, fərdin yüksək səviyyəli bir şəxsiyyət kimi yetişməsi, mövcud siyasi-ictimai quruluşun bu proseslərə pozitiv münasibəti və digər amillərdir. Görkəmli psixoloq N.S.Viqotski (1984) yazırdı ki, uşaqların və yeniyetmələrin inkişafında başlıca yer təlim prosesləri və pozitiv vərdişlərin yaradılması deyil, uşaqlara və yeniyetmələrə mədəniyyətin ötürülməsi, onlarda dünyaya və özlərinə obyektiv yanaşma və baxışların formalaşdırılması səyləri tutur.

“Bədən tərbiyəsi və idman sağlam həyat tərzinin vasitəsi kimi” adlanan II yarımfəsildə dahi filosoflar Platon, Plutarx, böyük həkim Hipokrat, görkəmli mütəfəkkirlər N.Gəncəvi, X.Şirvani, ingilis filosof-materialisti Con Lokkun fiziki tərbiyəyə münasibətindən danışılır. Bu yarımfəsildə Ə.Ə.Ağayev, Ə.S.Bayramov, D.Q.Quliyev, N.T.Quliyev, İ.H.Əskərov, L.M.Kozak, L.Q.Korobeynikova, Q.V.Korabeynikov, N.A.Barabaş, E.K.Paqava, P.A.Mişo, L.İ.Ansiferova, L.S.Qrave, T.Vut, S.E.Rose, DJ.Aaron və başqalarının bədən tərbiyəsi və idmanın, fiziki kamilliyin insan sağlamlığına, xüsusən də yeniyetmələrin sağlamlığına, fiziki inkişafına müsbət təsiri haqqında fikirlərindən nümunələr gətirilir. Fiziki hərəkətlər yeniyetmələrdə bir sıra keyfiyyətlərin meydana çıxmasına səbəb olduğu kimi, sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasında da böyük

əhəmiyyətə malikdir. Bədən tərbiyəsi ilə məşğul olan yeniyetmələrdə depressiya və psixosial sferada problemlər nisbətən az rast gəlinir. Alman filosofu Çarlz Sanders Pirs (1839-1911) idmanın insanın sağlamlığındakı rolu haqqında demişdir: “Sağlamlığın əsasını hərəkətlər təşkil edir. Hərəkət bütün dərmanları əvəz etdiyi halda, heç bir dərman hərəkəti əvəz edə bilməz”.

Ölkəmizdə yetişən nəslin bədən tərbiyəsi və idmana cəlb edilməsi cəmiyyət qarşısında duran prioritet məsələlərdən biridir. Yeniyetmələrin idmana cəlb edilməsi məqsədi ilə ölkədə idman haqqında müsbət ictimai fikir yaradılmalı, əhali idman hərəkətinə qoşulmalı və xüsusilə ölkədə kütləvi uşaq və gənclərin idman hərəkəti inkişaf etdirilməlidir.

İkinci fəslin III yarımfəslini ***“Yeniyetmələrdə asosial hərəkətlərə meyilliyin aradan qaldırılması yolları”*** adlanır.

Dissertasiyada xüsusi narahatlıqla qaldırılan məsələlərdən biri də yeniyetmələrin fərdi və ictimai ziyanlı meyillərə qurşanmasıdır.

Bu yarımfəsildə narkomaniya, alkoqolizm, siqaretin yeniyetmə orqanizminə təsiri, yaranma səbəbləri, həmçinin bu məsələ ilə bağlı bir sıra statistik məlumatlar verilmişdir. Müasir dövrdə yeniyetmələrin sağlamlığı üçün xüsusi təhlükə yaradan yoluxucu xəstəliklər və onların yoluxma yolları, yayılmasını əks etdirən statistik məlumatlar, yoluxmanın qarşısının alınması yolları, deviant davranış və onu törədən səbəblərdən, ona qarşı mübarizə aparmaqdan bəhs olunur. Bəhs olunan məsələ ilə bağlı Ə.Ə.Ağayev, X.A.Talıbova, M.S.Qasimov, G.M. Əhmədova, V.A.Suxomlinski, A.A.Rean, K.A.Səmədov və başqalarının əsərlərindən nümunələr gətirilir. Məhz bu dövrdə yeniyetmənin xasiyyətində deviant davranışa məxsus bir sıra xüsusiyyətlər meydana çıxır. Yeniyetməlik dövründə onlarda özünü dərkətmə, özünə tənqidi yanaşma, öz hərəkətləri üçün məsuliyyət daşımaq kimi xüsusiyyətlər meydana gəldiyindən yeniyetməlik dövründə asosial davranışlara qarşı mübarizə yaxşı nəticə verir və daha məqsədəuyğundur.

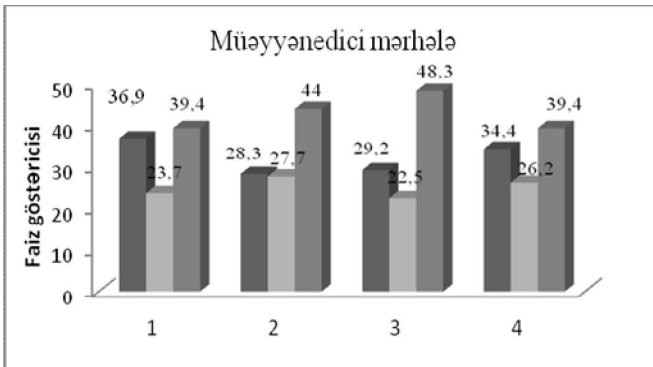
Yeniyetmə və gənclər arasında narkomaniya, QİÇS və digər neqativ halların profilaktikasında interaktivliyi təmin etmək məqsədilə “İnkişaf naminə təşəbbüs” ictimai Birliyi ilə birgə ölkəmizdə ilk dəfə olaraq fəaliyyət göstərən “Krizis telefon xətti” yaradılmasından bəhs olunur. Aparılan sorğuların əsas məqsədli narkomaniya problemi ilə yeniyetmə və gənclərin nə dərəcədə maraqlandığı məsələsinə aydınlıq gətirmək idi. Sorğunun nəticələri göstərdi ki, yeniyetmə və gənclərin əksəri (61,4%) narkomaniya problemindən narahatdır, 36,7%-i isə narkomaniya problemi ilə əsla

maraqlanmır. Problemlə əlaqədar aktiv və passiv mövqə tutan yeniyetmə və gənclərimizin sayı bölgələrdən asılı olaraq dəyişilir.

Yeniyetmələri narkotikləri qəbul etməyə vadar edən səbəblər kimi onlar polis və ictimai nəzarətin zəifliyi, narkotiklərin “qara bazarda” mövcudluğu və asan əldə olunması, ailədə, məktəbdə, işdə və digər yaxın əhatə dairəsində münaqişələrin mövcudluğu, məşğuliyyətsizlik, bəzi ailələrdə maddi imkanların yoxluğu və ya bolluğu və s. səbəbləri göstərmişlər.

“Pedaqoji eksperimentin təşkili, aparılması və nəticələrin təhlili”adlanan IV yarımfəsildə eksperimentin təşkili və keçirilməsi geniş təhlil edilir. Bu yarımfəsildə eksperimentin mərhələləri və eksperimentə cəlb olunan məktəblər müəyyənləşdirilir, təklif edilən metodika əsaslandırılır.

Birinci müəyyənedicimərhələdə yeniyetmə məktəblilərlə anket sorğusu keçirildi. Sağlam həyat tərzinin çox geniş məfhum olduğunu nəzərə alaraq anket sorğusu 4 istiqamətdə ayrı-ayrılıqda-“sağlam həyat təzi” anlayışı, narkomanıyanın mahıyyəti, yeniyetmə orqanizminə siqaretin, spirtli içkilərin və yoluxucu xəstəliklərin zərərli təsiri, “idman sağlamlıqdır” mövzularında aparılmışdır. Bu sorğuları keçirməkdə məqsəd yeniyetmə məktəblilərin və sağlam həyat tərzinə olan münasibətini, onların sağlam həyat təzi haqqında nəzəri bilik səviyyəsini öyrənmək olmuşdur.



Diaqram 1.

Müəyyənədicə mərhələnin nəticələri aşağıdakı cədvəldə əks olunmuşdur.

Müəyyənədicə mərhələdə aparılan anket sorğusunun nəticələri

Cədvəl 1.

№	S u a l l a r	S ə v i y y ə l ər					
		Yüksək		orta		Aşağı	
1.	“Sağlam həyat tərzini” anlayışı	194	36,9%	125	23,7%	208	39,4%
2.	Narkomaniyanın mahiyyəti	149	28,3%	146	27,7%	232	44%
3.	Yeniyyətə orqanizminə spirtli içkilərin, siqaretin və yoluxucu xəstəliklərin zərərli təsiri	153	29,2%	119	22,5%	255	48,3%
4.	“İdman sağlamlıqdır” anlayışı	181	34,4%	138	26,2%	208	39,4%

Anket sorğusunun nəticələri göstərdi ki, məktəblilərin sağlam həyat tərzini haqqında nəzəri bilikləri çox səthidir və onlar sağlam həyat tərzinin aspektlərini, pis vərdislər və bir sıra yoluxucu xəstəliklərin yeniyyətənin sağlamlığı üçün təhlükəli olduğunu dərk etmirlər.

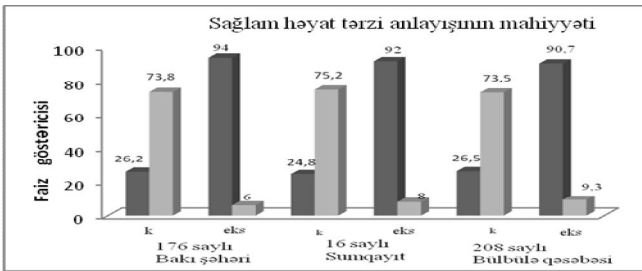
Ekspəriməntin birinci mərhələsində aparılmış anket sorğusu nəticəsində belə qənaətə gəlmək olar ki, yeniyyətə məktəblilərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması ilə bağlı görülmə işlər kifayət deyil. Onların maarifləndirməyə ehtiyacları oduğı üçün nəzərdə tutduğumuz V-VI-VIII-IX siniflər üzrə müxtəlif maarifləndirici tədbirləri keçirməyi məqsəduyğun saydıq. Apardıgımız eksperimentlər problemin həllinə yönəlmişdir.

Ekspəriməntin növbəti mərhələsində irəli sürdüyümüz fərziyyələrin düzgünlüyünü üzə çıxarmaq və problemlə bağlı şagirdlərin nəzəri biliklərini yoxlamaq məqsədilə, öyrədici eksperimentin keçirilməsi üçün məktəblər seçilmiş və həmin məktəblərdə eksperimental, kontrol siniflər müəyyən olunmuşdur. Öyrədici mərhələ də 4 istiqamətdə- sağlam həyat tərzini, narkomaniyanın mahiyyəti, yeniyyətə orqanizminə siqaretin, spirtli içkilərin və yoluxucu xəstəliklərin (HIV, QİÇS, hepatit, vərəm, malyariya) zərərli təsiri, “idman sağlamlıqdır” mövzularında aparılmışdır.

Eksperimentdən əvvəl “sağlam həyat tərzii” anlayışının mahiyyəti, məzmunu haqqında eksperimental siniflərə izahat verilmiş, sonra isə həm eksperimental, həm də kontrol siniflərdə şagirdlərin həmin məsələ ilə bağlı nəzəri biliklərini müəyyən etmək üçün anket sorğusu keçirilmişdir.

Alınan nəticələrdən məlum olmuşdur ki, eksperimental siniflərdə şagirdlərin “sağlam həyat tərzii” anlayışı haqqında məlumatı olduğu üçün, onların nəticələri kontrol siniflərin şagirdlərinin nəticələrindən fərqlənir. Belə ki, 176 sayılı məktəbdə sağlam həyat tərzii anlayışının mahiyyətini eksperimental siniflərdə şagirdlərin 94%-i, kontrol siniflərdə isə 26,2%-i dərk edilmişdir. Sumqayıt şəhəri 16 sayılı məktəbdə sağlam həyat tərzii anlayışının mahiyyətini eksperimental siniflərdə şagirdlərin 92%-i, kontrol siniflərdə isə 24,8%-i dərk edə bilmişdir. Bülbülə qəsəbəsi, 208 sayılı məktəbdə sağlam həyat tərzii anlayışının mahiyyətini eksperimental siniflərdə şagirdlərin 90,7%-i, kontrol siniflərdə isə 26,5%-i təşkil etmişdir.

Anket sorğusunun nəticələri aşağıdakı diaqramda öz əksini tapmışdır (diaqram 2).



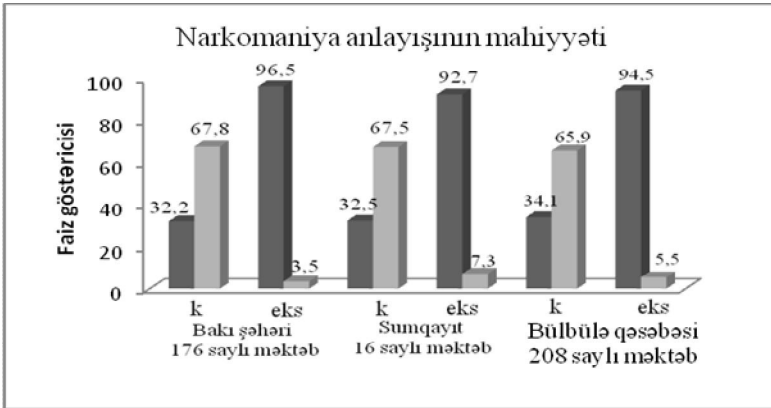
Diaqram 2

Hər üç məktəbdə kontrol və eksperimental siniflərin nəticələrinin müqayisəsi göstərdi ki, eksperimental siniflərin şagirdlərinin nəticələri kontrol siniflərin nəticələrindən yüksəkdir.

Yeni yetmə məktəblilərin narkomanianın mahiyyətinə münasibətini öyrənmək məqsədi ilə eksperimentdən əvvəl eksperimental siniflərə narkomanianın mahiyyəti, onun yeni yetmələrin orqanizminə mənfi təsiri izah edilmiş, sonra isə həm eksperimental, həm də kontrol siniflərdə şagirdlərin narkomanianın mahiyyəti ilə bağlı nəzəri biliklərini müəyyən etmək üçün anket sorğusu keçirilmişdir.

Anket sorğularının təhlili göstərdi ki, eksperimental siniflərdə şagirdlərin narkomanianın mahiyyəti haqqında məlumatları olduğu üçün,

onların nəticələri kontrol sinif şagirdlərinin nəticələrindən müəyyən dərəcədə fərqlənir. Belə ki, 176 saylı məktəbdə narkomaniyanın mahiyyətini eksperimental siniflərdə şagirdlərin 96,5%-i, kontrol siniflərdə isə 32,2%-i; Sumqayıt şəhərinin 16 saylı məktəbində eksperimental siniflərdə şagirdlərin 92,7%-i, kontrol siniflərdə isə 32,5%-i; Bülbülə qəsəbəsi, 208 saylı məktəbdə eksperimental siniflərdə şagirdlərin 94,5%-i, kontrol siniflərdə isə 34,1%-i dərk edə bilmişdir. Anket sorğusunun nəticələri aşağıdakı diaqramda öz əksini tapmışdır.



Diaqram 3

Hər üç məktəbdə kontrol və eksperimental siniflərin nəticələrinin müqayisəsi göstərdi ki, eksperimental siniflərin şagirdlərinin nəticələri kontrol siniflərin nəticələrindən yüksəkdir.

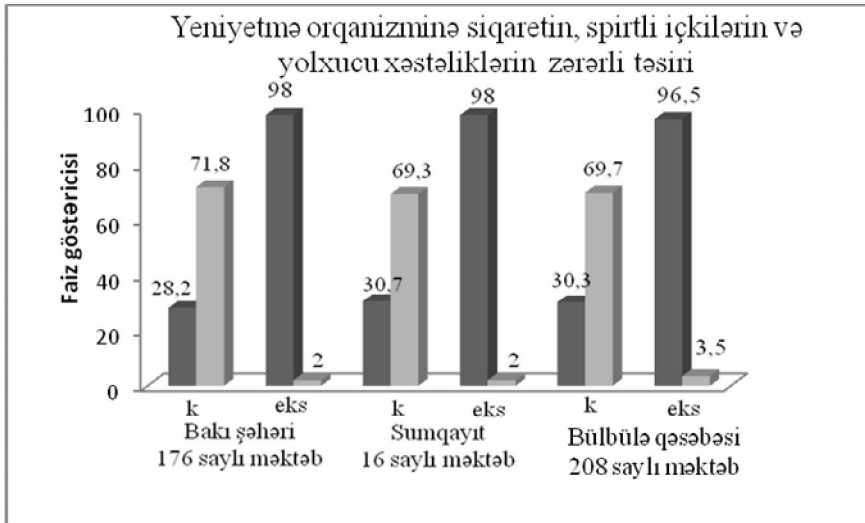
Yeniyetmə məktəblilərin spirtli içkilər, siqaret və yoluxucu xəstəliklərin (İİV, QİÇS, hepatit, vərəm, malyariya) yeniyetmə orqanizminə zərərli təsirinə münasibətini öyrənmək məqsədi ilə eksperimental siniflərə spirtli içkilər, siqaret və yoluxucu xəstəliklərin yeniyetmə orqanizminə zərərli təsiri izah edilmiş, sonra isə həm eksperimental, həm də kontrol siniflərdə məktəblilərin həmin məsələ ilə bağlı nəzəri biliklərini müəyyən etmək üçün anket sorğusu keçirilmişdir.

Anket sorğularının təhlili göstərdi ki, eksperimental siniflərdə şagirdlərin siqaret, spirtli içkilərin və yoluxucu xəstəliklərin yeniyetmə orqanizminə zərərli təsiri haqqında məlumatları olduğu üçün, onların nəticələri kontrol sinif şagirdlərinin nəticələrindən müəyyən dərəcədə fərqlənir. Belə

ki, 176 sayılı məktəbdə siqaret, spirtli içkilərin və yolxucu xəstəliklərin yeniyetmə orqanizminə zərərli təsirinin mahiyyətini eksperimental siniflərdə şagirdlərin 98%-i, kontrol siniflərdə isə 28,2%-i dərk edə bilib.

Sumqayıt şəhəri 16 saylı məktəbdə siqaretin, spirtli içkilərin və yolxucu xəstəliklərin yeniyetmə orqanizminə zərərli təsirinin mahiyyətini eksperimental siniflərdə şagirdlərin 98%-i, kontrol siniflərdə isə 30,7%-i; Suraxanı rayonu, Bülbülə qəsəbəsi 208 saylı məktəbdə eyni məsələni eksperimental siniflərdə şagirdlərin 96,5 %-i, kontrol siniflərdə isə 30,3 %-i dərk edə bilmişdir.

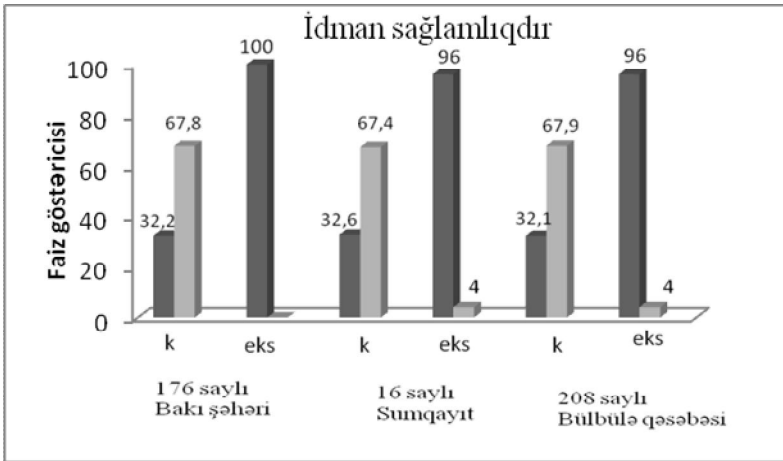
Anket sorğusunun nəticələri aşağıdakı diaqramda öz əksini tapmışdır.



Diaqram 4

Hər üç məktəbdə kontrol və eksperimental siniflərin nəticələrinin müqayisəsi göstərdi ki, eksperimental siniflərin şagirdlərinin nəticələri kontrol siniflərin nəticələrindən yüksəkdir. Yeniyetmələrinin “idman sağlamlıqdır” anlayışına münasibətini öyrənmək məqsədi ilə eksperimentdən əvvəl hər üç məktəbdə “idman sağlamlıqdır” anlayışının mahiyyəti onun yeniyetmələrin orqanizminə müsbət təsiri faydalı şəkildə həyata keçirilməsi yolları haqqında eksperimental siniflərə izahat verilmiş, sonra isə həm eksperimental, həm də kontrol siniflərdə şagirdlərin “idman sağlamlıqdır” anlayışının mahiyyəti ilə bağlı biliklərini müəyyən etmək üçün anket sorğusu keçirilmişdir.

Anket sorğusunun nəticələrinin təhlili göstərdi ki, eksperimental siniflərdə şagirdlərin “idman sağlamlıqdır” anlayışının mahiyyəti haqqında məlumatları olduğu üçün, onların nəticələri kontrol qrup şagirdlərinin nəticələrindən müəyyən dərəcədə fərqlənir. Belə ki, 176 sayılı məktəbdə “idman sağlamlıqdır” anlayışını mahiyyətini eksperimental siniflərdə şagirdlərin hamısı (100%), kontrol siniflərdə isə 32,2%-i; Sumqayıt şəhəri 16 sayılı məktəbdə eksperimental siniflərdə şagirdlərin 96%-i, kontrol siniflərdə isə 32,6%-i; Bülbülə qəsəbəsi 208 sayılı məktəbdə eksperimental siniflərdə şagirdlərin 96%-i, kontrol siniflərdə isə 32,1%-i dərk edə bilmişdir. Anket sorğusunun nəticələri aşağıdakı diaqramda öz əksini tapmışdır.



Diaqram 5

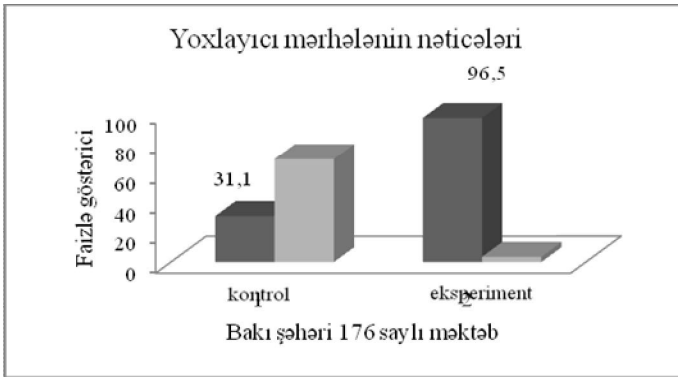
Hər üç məktəb şagirdlərinin “idman sağlamlıqdır” anlayışının mahiyyətinə münasibətlərindən görüldüyü kimi, eksperimental siniflərin nəticələri hər üç məktəbdə kontrol sinif şagirdlərinin nəticələrindən yüksək olmuşdur. Bu mərhələdə dörd mövzu üzrə aparılmış anket sorğularının təhlili göstərdi ki, həm eksperimental, həm də kontrol siniflərdə VIII-IX sinif şagirdlərinin nəticələri V-VI sinif şagirdlərinin nəticələrindən üstün olmuşdur.

Sonra biz hazırlanmış metodika üzrə bir müddət 176 sayılı məktəbdə eksperimental sinifdə “Sağlam həyat tərzi”, “Düzgün qidalanma sağlamlığın rəhnidir”, “Narkomaniya-ağ ölümdür”, “Fiziki tərbiyə və yeniyetmənin sağlamlığı”, “Siqaret, spirtli içkilər, və onların yeniyetmə orqanizminə təsiri”, “Müasir yoluxucu xəstəliklər və onlardan qorunma yolları”

mövzularında çıxışlar etdik. Eksperimentin ikinci mərhələsinin nəticələri üçüncü mərhələyə keçməyə şərait yaratmışdır. Öyrədici mərhələnin nəticələrinin səmərəliliyini müəyyən etmək məqsədi ilə həmin məktəbdə həm eksperimental, həm də kontrol siniflərdə anket sorğusu keçirilmişdir.

Yoxlayıcı mərhələnin nəticələrinin təhlili göstərdi ki, eksperimental siniflərin şagirdlərinin nəticələri kontrol siniflərin nəticələrindən yüksək olmuşdur. Belə ki, 176 nömrəli məktəbdə “sağlam həyat təzi” anlayışının mahiyyətini eksperimental siniflərdə şagirdlərin 96.5%-i, kontrol siniflərdə -34,1%-i dərk edə bilmişdir.

Eksperimentin bu mərhələsində V-VI və VIII-IX sinif şagirdlərinin nəticələrinin müqayisəsi göstərdi ki, yaşca böyük məktəblilərin nəticələri aşağı siniflərdə oxuyan sinif şagirdlərinin nəticələrindən yüksəkdir.



Diaqram 6

Beləliklə, yeniyetmələrdə sağlam həyat təzinin tərbiyə edilməsi üzrə aparılan sistemli, məqsədyönlü iş nəticəsində yeniyetmə məktəblilərdə sağlam həyat təzinin formalaşdırılması prosesində müəyyən irəliləyiş özünü göstərmiş və əhəmiyyətli nəticələr əldə edilmişdir.

Aparılan tədqiqatlara əsasən problemlə bağlı aşağıdakı **nəticələrə** gəlinmişdir:

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

2. Yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə olunmasının əsasında onların genetik, fizioloji və morfoloji cəhətdən sağlam olmaları dayanır.

3. Yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzini formalaşması onların yaşadığı cəmiyyətin inkişaf səviyyəsindən, milli-mənəvi və mədəni dəyərlərindən, ölkənin ümumi inkişafından, insanlar arasındakı qarşılıqlı münasibətlərdən, tibb xidmətin vəziyyətindən asılıdır.

4. Sağlam 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 etməsindən, insanın qüsursuz fiziki görkəm qazanmasından və səhhətinə görə sağlam 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 amillərin rolu müəyyənləşir: bu, məişət, məktəb, kollektiv və geniş ictimai həyat və burada mövcud olan maddi-icqisadi, 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.

6. Son zamanlar ölkəmizdə beynəlxalq əlaqələrin inkişafı nəticəsində bir sıra QİÇS, hepatitlər, malyariya, vərəm kimi yoluxucu xəstəliklər geniş yayılmışdır və bu xəstəliklər insanların, xüsusən də yeniyetmələrin sağlamlığı üçün böyük təhlükə yaradır. Tədqiqatlardan məlum olmuşdur ki, məktəblilərin bu xəstəliklər haqqında bilikləri çox azdır, dərslərdə və proqramlarda bu xəstəliklərin səbəbləri, yoluxma yolları və xəstəliyin profilaktikası kifayət qədər işıqlandırılmamışdır.

7. Sağlam həyat tərzini insanlarda ilkin yaşlarında tərbiyə aldığı ailədə formalaşır. Ailənin səmimiyyəti, ailə üzvləri arasındakı münasibətlər, valideynlərin həyat şəraiti yeniyetmələrin sağlamlığına və onlarda sağlam həyat tərzinin formalaşmasına təsir göstərir və bu prosesdə ailənin rolu əvəzsizdir.

8. Böyüməkdə olan nəslə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması çoxkomponentli, çoxamilli, təmkin və zaman tələb edən mürəkkəb prosesdir. Yeniyetməlik müəyyən qədər böhranlı (kritik) inkişaf dövrləri ilə müşayiət olunduğundan bu yaşda olan məktəblinin və ya yeniyetmənin

sosiallaşması, şəxsiyyət kimi inkişafı, özünə lazımı həyat üslubu (stili) seçimində marağı və bacarığı bir sıra çətinliklər yaradır.

9. Yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması ilə onlarda dünyagörüşü, ictimai baxışlar, özünü və başqalarını qiymətləndirmə bacarığı yarana bilir. Yeniyetmənin fiziki və mənəvi, sosial durumu, həyata baxışları onun həyat tərzini müəyyən edir.

10. Yeniyetmə şagirdlər arasında apardığımız anket sorğularının nəticələri göstərdi ki, onlar sağlam həyat təzi haqqında bəsit anlayışlara malikdir, belə həyat tərzinin üstünlüklərini duya bilir, belə həyat təzi keçirmək istəyirlər. Məktəbdə, mətbuatda, televiziya və radio verilişlərində sağlam həyat təzi, onun yaradılması, fiziki və mənəvi tərbiyənin əhəmiyyəti barədə müntəzəm olaraq söhbətlərin və müzakirələrin aparılmasını arzulayırlar.

11. Müasir dövrdə bəzi televiziya kanallarında milli-mənəviyyatımıza zidd olan verilişlərin nümayişi, zorakı məzmunlu kompüter oyunları, ailə münəqişələri və yeniyetmə dövrünün xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmaması, valideyn və müəllimlərin onlara psixoloji qayğısızlığı yeniyetmələrdə stresslərə, nevrozlara, depressiyalara və suisidlərə səbəb olur.

12. Tədqiqat nəticələrinin təhlilindən aydın olur ki, respublikamızda bədən tərbiyəsi və idman işinin quruculuğunda qazanılmış və qazanılan böyük uğurlar yetişməkdə olan gənc nəslin sağlam inkişafı və onun həyat tərzinin nümunəvi qurulmasında böyük və pozitiv rol oynayır. Idman və bədən tərbiyəsi yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin, düzgün fiziki inkişafın və sağlamlığın möhkəmləndirilməsi ilə yanaşı, onlara gün ərzində asudə vaxtdan daha səmərəli istifadə etmək imkanı verir, pis vərdişlərdən və cinayətkarlıqdan uzaq olmaq fikrini formalaşdırır.

13. Yeniyetmələrdə asosial davranış təzahürlərinin vaxtında qarşısı alınmadıqda o bir sıra ağır fəsadlar verə bilər. Yəni asosial davranış yeniyetmələrdə depressiya, narkomaniya, alkoqolizm, suisid və s. kimi ağır nəticələrə gətirib çıxara bilər. Deməli, müasir dövrdə respublikamızda yeniyetmələrdə asosial davranışın aradan qaldırılması və psixoloji rifahın yüksəldilməsi onlarda sağlam həyat təzinin formalaşdırılması vəzifəsinin həllində əsas məsələlərdən biridir. Buna görə də yeniyetmələrin valideynlər, müəllimlər tərəfindən psixoloji baxımdan dəstəklənməsi, onlara psixoloji yardımın gücləndirilməsi, səmimi ünsiyyət mühitinin yaradılması zəruridir.

14. Yeni texnologiyaların həyatımıza daxil olduğu bir dövrdə kompüterdən, mobil telefondan asılılıq yeniyetmələrdə əsrin bəlası olan hipodinamiyaya səbəb olur. Bu da inkişaf edən yeniyetmə orqanizmində

bir sıra patologiyaların yaranmasına gətirib çıxarır. Bu vəziyyətin qarşısını almaqda idman və bədən tərbiyəsinin rolu əvəzsizdir.

15. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin sağlam həyat tərzini tərbiyəsi ilə bağlı tədbirlər həyata keçirilsə də, bu, sistemli və müntəzəm xarakter daşımır. Məktəb təcrübəsində vəziyyətin təhlili göstərir ki, yeniyetmə şagirdlərdə sağlam həyat tərzinin tərbiyəsi işinə kompleks yanaşmaq haqqında, onun əsas aspektləri ilə bağlı müəllimlərdə, məktəb rəhbərlərində, o cümlədən pedaqoji kollektivin digər üzvlərində aydın biliik və bacarıqlar olmadığından bu problem daim kölgədə qalır.

Tədqiqatla bağlı aşağıdakı **təklifləri** irəli sürmək olar:

- suveren respublikamızın bu günkü yüksək dirçəlişi dövründə yeniyetmələrimiz və gənclərimizdə normal, sağlam həyat tərzinin formalaşmasının təbii, sosial və elmi (pedaqoji, psixoloji, sosioloji, tibbi və s.) əsaslarını, şərait və qanunauyğunluqlarını, prosesdə açıq-aydın nəzərə çarpan çatışmazlıqlarını, hansı real, nəzəri-praktik addımların atılmasının zəruriliyini nəzərə alaraq hesab edirik ki, yaxın gələcəkdə həyatı baxımından cəmiyyətimiz üçün əhəmiyyətli və aktual olan bu problemin bəzi konkret həlli yolları vardır. Onlar, zənnimizcə, aşağıdakılardan ibarətdir:

- ümumtəhsil, orta ixtisas və ali məktəblərimizdə tədris edilən bioloji və humanitar fənlər üzrə tərtib edilən dərslərdə, dərslər vəsaitlərində və proqramlarda yetişməkdə olan nəsllə sağlam həyat tərzini aşılayan, elmi cəhətdən əsaslandırılmış biliklərin verilməsi mütləq nəzərdə tutulmalıdır;

- təhsil haqqında dövlətimizin hazırladığı Qanunda yeniyetmə və gənclərimizdə sağlam həyat tərzinin tərbiyəsi və məsələləri, onların əhəmiyyəti və pedaqoji həlli yolları barədə düzgün əsaslandırılmış xüsusi bəndlər və müddəalar öz əksini tapmalı təhsil sistemində onların reallaşdırılması prosesinə nəzarət gücləndirilməlidir;

- məktəblərimizdə və təlim-tərbiyə məsələlərinə dair məktəbdənkənar tədbirlərdə qabaqcıl və nümunəvi müəllimlərin, maarifçi ziyalıların, elm və mədəniyyət xadimlərinin, ideoloji sahələrə xidmət edən dövlət və icraiyyə qurumlarının nümayəndələrinin tez-tez olması, sağlam həyat tərzini, yüksək əxlaq-nümunəvi keyfiyyətlər və mədəni yüksəliş barədə vaxtaşırı çıxışlar etməsi çox vacibdir;

- yeniyetmə və gənclərdə sağlam həyat tərzini mövzusu üzrə xüsusi radio və televerilişlərin təşkili və yayımları, bu cür verilişlərə yuxarı sinif şagirdlərinin geniş surətdə cəlb edilməsi işi canlandırılmalıdır.

- sağlam həyat tərzini problemi və onun həlli yollarını indi və gələcəkdə dərindən və geniş tədqiqatların mövzusu olmalıdır, bu istiqamətdə fizioloji,

psixoloji, pedaqoji və sosioloji elmi araşdırmalara daha böyük ehtiyac vardır. Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının, ali məktəblərin və sahə institutlarının əməkdaşları problemlə əlaqədar olaraq yaradıcılıq və elmi-tədqiqat işini artırmalıdır. Bu sahədə fundamental və elmi-kütləvi əsərlərin hazırlanması və nəşri mühüm əhəmiyyət kəsb edir;

- respublikamız, cəmiyyətimiz və xalqımız üçün, yetişməkdə olan nəsil üçün sağlam həyat tərzini məsələlərinin vacibliyini nəzərə alaraq əlaqədar təşkilatlar bu problemə həsr edilmiş sistemik elmi forumların keçirilməsində çox maraqlı olmalıdır. Belə forumlar elm, təhsil, səhiyyə, idman, hüquq-mühafizə nümayəndələrinin birgə səyləri və iştirakı ilə təşkil edilməlidir.

Dissertasiyanın əsas məzmununu aşağıdakı **məqalə və tezislərdə** öz əksini tapmışdır

1. Yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə edilməsi üzrə işin fizioloji və psixoloji əsasları // Humanitar elmlərin öyrənilməsinin aktual problemləri, 2005, №2, s. 158-160

2. Yeniyetmələrin sağlam həyat tərzinin formalaşmasına pozitiv və neqativ təsir göstərən amillər // Azərbaycan Müəllimlər İnstitutunun Xəbərləri, 2009, №2, s.38-40

3. Bədənin tərbiyəsi və idman sahəsində qazanılan uğurların yeniyetmə və gənclərin sağlam həyat tərzinin formalaşmasına təsiri / Bədənin tərbiyəsi və idmanın aktual problemlərinə həsr olunmuş elmi-praktik konfransın materialları. Bakı, 2009, s.59-60

4. Влияние психофизической тренировки на здоровый образ жизни // Bədənin Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının Elmi Xəbərləri, 2009, №2, s.55-57

5. Uşaq və yeniyetmələrin fiziki inkişafı və sağlamlılıqlarının əsas xüsusiyyətləri / Bakı Dövlət Universitetinin 90-illik yubileyinə həsr edilmiş "Müasirlik və pedaqogikanın aktual problemlərinə həsr olunmuş Beynəlxalq elmi-praktik konfransın materialları. Bakı, 2009, s.313-316

6. Здоровый образ жизни подрастающего поколения – основная потребность современности / VII Международный Междисциплинарный конгресс нейроника для медицины и психологии. Судак, Крым, Украина, 3-13 июня 2011, с.147-148

7. Роль двигательной активности в развитии здоровья у подростков / Физическая культура, спорт, здоровье и долголетие. Сборник материалов Российской научно-практической конференции с международным участием. 1-3 ноября 2011, Ростов-на-Дону, с.101-105

8. Влияние окружающей среды на здоровье человека / Научные труды III Съезда физиологов СНГ. Украина, Ялта, 2011, с.275 соавтором

9. Негативное воздействие наркомании на формирование здорового образа жизни у подростков и меры борьбы с ней / Материалы научно-практической конференции..Санкт-Петербург, 2012, с.202-203 соавтором.

10. Здоровый образ жизни подрастающего поколения – основная потребность современности // Всероссийский журнал научных публикаций. Москва, 2013, №1 (16), с.52-55

11. Yeniyetmələrin sağlam həyat tərzində turizmin rolu / Tədris prosesinin təkmilləşdirilməsinin pedaqoji-psixoloji problemləri mövzusunda Beynəlxalq elmi konfransın materialları. Naxçıvan. 2013, s. 177

12. Sağlam həyat tərzinin formalaşmasında ailənin rolu // Azərbaycan Respublikası Təhsil Problemləri İnstitutu. Elmi əsərlər. 2013, №4, s.84-89

13. Yeniyetmələrin sağlam həyat tərzinin formalaşmasında fiziki tərbiyənin rolu // Humanitar elmlərin öyrənilməsinin aktual problemləri. 2013, №2, s.181-183

14. Исследование здорового образа жизни у подрастающего поколения // «Вектор науки» Тольяттинского Государственного Университета. 2015

Пути воспитания здорового образа жизни у подростков.

Р Е З Ю М Е

С целью исследования роли здорового образа жизни в воспитании подростков, производилось изучение путей его формирования.

На основе имеющихся литературных данных во введении наглядно показана актуальность проведенного исследования, указаны цели и задачи, изложена научная новизна и гипотеза проведенного исследования, показаны используемые в научном исследовании научно-педагогические методы, представлены основные положения, выдвигаемые на защиту, а также указано теоретическое и практическое значение исследования.

В первой главе исследований под названием «Проблема воспитания здорового жизни у подростков» показаны аспекты и сущность здорового образа жизни; изучена постановка проблемы формирования здорового образа жизни у подростков в научно-педагогической и методической литературе, учебниках и программах; исследовалась физиологическая, психологическая и педагогическое обоснование формирования здорового образа жизни у подростков.

Во второй главе под названием «Пути воспитания здорового образа жизни» у подростков исследована роль семьи и школы физического воспитания и спорта в формировании здорового образа жизни у подростков; выявлен целый ряд причин, вызывающие опасность здоровью подростков – плохие привычки, некоторые инфекционные заболевания, распространенные в современном периоде, встречающиеся у подростков девиантного поведения и пути борьбы с ними.

Результаты проведенных экспериментальных исследований наглядно проиллюстрированы и отражены в диаграммах и таблицах.

Основные положения диссертации, полученные в результате проведенного исследования, изложены в выводах.

The ways of formation of healthy life in living of teenagers.

SUMMARY

Study of the ways of formation was carried out for the purpose of investigation of the role of the healthy way of living in the training of teenagers.

The actuality of the implemented research is demonstrated visually, the aims and problems are shown, scientific novelty and hypothesis of the carried out research are stated, scientific-pedagogic methods used in the scientific research are shown, the basic provisions suggested for defense are presented, as well as theoretical and practical value of the research are shown in introduction on the base of existing literature.

The aspects and essence of healthy way of living are shown; problem statement of formation of healthy way of living in teenagers in scientific-pedagogic and methodic literature, textbooks and programs is studied; physiological, psychological and pedagogical study of formation of healthy way of living in teenagers is investigated in the first part of the research under the name of “Problems of the training of the healthy way of living in teenagers”.

The role of the family and school of the physical training and sport in the formation of healthy way of living in teenagers is investigated; a series of reasons causing a danger for the health of teenagers – bad habits, some infectious diseases, spread in the modern period, encountered in teenagers of deviant behavior and the ways to fight against them were ascertained in the second part of the research under the name of “Training ways of healthy way of living”.

The results of carried out experimental researches are visually illustrated and reflected in diagrams and tables.

The basic provisions of dissertation obtained in the result of implemented research are stated in the conclusion of the research.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**АЗЕРБАЙДЖАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

На правах рукописи

ГУСЕЙНОВА ГЮЛЬНАРА ГУСЕЙН ГЫЗЫ

**ПУТИ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ.**

5804.01 – Общая педагогика, история
педагогики и образования

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

**диссертации на соискание учёной степени доктора
философии по педагогике**

Б А К У – 2015