

**ПАЖУҲИШГОҲИ РУШДИ МАОРИФ БА НОМИ АБДУРАҲМОНИ
ҶОМИИ АКАДЕМИЯИ ТАҲСИЛОТИ ТОҶИКИСТОН**

Ба ҳуқуқи дастнавис

ТДУ: 796.2:373 (575.3)

ТКБ: 75.5+74.2 (2 тоҷик)

Қ - 25

ҚАЛАНДАРБЕКОВА БУНАВША ХУДОЁРБЕКОВНА

**НАЗАРИЯИ БОЗИҲОИ МИЛЛӢ ДАР ДОИРАИ КОНСЕПСИЯИ
ДАРСИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ БАРОИ ХОНАНДАГОНИ СИНОҲОИ
БОЛОӢ ДАР МУАССИСАҲОИ ТАҲСИЛОТИ МИЁНАИ УМУМӢ**

АВТОРЕФЕРАТИ

**диссертатсия барои дарёфти дараҷаи доктори илмҳои педагогӣ
аз рӯйи ихтисоси 13.00.01 – Педагогикаи умумӣ, таърихи
педагогика ва таҳсилот**

ДУШАНБЕ – 2025

Диссертатсия дар Пажухишгоҳи рушди маориф ба номи А. Ҷомии Академияи таҳсилоти Тоҷикистон иҷро шудааст.

Мушовири илмӣ: **Сафаров Шодӣ Асомуродович** – доктори илмҳои педагогӣ, профессор, президенти Академияи таҳсилоти Тоҷикистон

Муқарризони расмӣ: **Шаропов Шавкатҷон Аҳмадович** – доктори илмҳои педагогӣ, профессори кафедраи педагогикаи иҷтимоӣ ва касбии Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Б. Ғафуров

Хочаев Қурбон – доктори илмҳои педагогӣ, профессори Донишгоҳи байналмилалӣ сайёҳӣ ва соҳибкорӣ Тоҷикистон

Абдурахимзода Қудратулло Саид - доктори илмҳои педагогӣ, профессори кафедраи педагогика ва психологияи Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав

Муассисаи пешбар: **Донишгоҳи давлатии омӯзгорӣ Тоҷикистон ба номи С. Айнӣ**

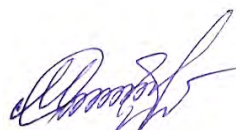
Ҷимояи диссертатсия 29 августи соли 2025, соати 9⁰⁰ дар шурои диссертатсионӣ 6D.KOA-077-и назди Академияи таҳсилоти Тоҷикистон (734024, Ҷумҳурии Тоҷикистон, шаҳри Душанбе, кӯчаи А. Адҳамов 11/2) баргузор мегардад.

Ҷумҳурии Тоҷикистон, 734024, шаҳри Душанбе, кӯчаи Адҳамов, 11/2, bakhridin.1973@mail.ru, телефон: (+992) 904-29-22-66

Бо диссертатсия ва автореферати он дар китобхона ва сомонаи Академияи таҳсилоти Тоҷикистон (<https://aot.tj>) шинос шудан мумкин аст.

Автореферат «___» _____ соли 2025 тавзеъ шудааст.

Котиби илмӣ шурои
диссертатсионӣ, номзади
илмҳои педагогӣ



Б. Муҳиддинзода

МУҚАДДИМА

Мубрамии мавзуи (предмет) таҳқиқот. Яке аз муҳимтарин мафҳумҳои ҳаёти шахс ин варзиш мебошад, ки дар давоми таърихи инсоният омили зиндагии фаъоли инсон доништа мешуд. Одамон ҳамеша кушиш мекарданд, ки тарзи ҳаёти солим ва тарғиби варзишро пайравӣ намоянд ва дар ин масир омузиши бозиҳои миллӣ барои илми педагогикаи муосир хеле муҳим мебошад. Ҳанӯз дар ҷомеаҳои қадимтарин мо аломатҳои мавҷудияти майдончаҳои бозиҳои варзишӣ ва варзишгоҳҳоро мушоҳида мекунем, ки то ба замони мо ҳамчун далели таърихи қадимии варзиш боқӣ мондаанд ва ин далел аз он аст, ки дар системаи тарбияи насли наврас миллатҳои гуногун тавассути бозиҳои миллӣ қавонро тарбия мекарданд.

Дар диссертатсияи мазкур тарбияи ҷисмонии хонандагон дар доираи бозиҳои миллӣ аз нуқтаи назари илми педагогӣ бо таҳлили тарзи ҳаёти солим ҳамчун қисми тарбия баррасӣ мешавад. Муҳимияти масъалаи гузошташуда дар он аст, ки проблемаи тарбияи хонандагони синфҳои болоӣ бо таъсири расонаҳои интернетӣ ба тарзи ҳаёти онҳо аз ҷиҳати манфӣ таъсир мерасонад ва дар ин маврид варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ метавонанд онро ба тарафи машғулияти мусбӣ тағйир диҳанд.

Илми муосир ҳануз масъалаи тарзи ҳаёти солими хонандагонро дар алоҳидагӣ мавриди омузиш қарор надодааст ва ин нигаронкунанда мебошад, зеро аз мадди назар дур мондани тарзи ҳаёти ин табақаи ҷомеа барои ояндаи насли қавон таҳдидҳои бузурги иҷтимоиро ба бор меорад. Аз ҳамин лиҳоз омузиши ин самт дар раванди тарбияи ҷисмонӣ ва истифодаи бозӣ хеле муҳим мебошад.

Омузиши бозиҳои миллӣ ва характери тарбиявии онҳо барои хонандагони синфҳои болоӣ дар масири илмҳои педагогӣ қарор дорад, аммо дар баробари ҳамин мавзуи мазкур категорияҳои илмҳои этика, сотсиология ва худшиносиро низ дар бар мегирад. Омӯзиши рафтори иҷтимоии ҷомеаи миллӣ ва умуман тарзи ҳаёти миллӣ тавассути бозиҳои миллӣ дар назди муҳаққиқон саволҳоро

ба миён меорад, ки чи тавр ин омилҳоро дар якҷоягӣ барои шароити имруз ва фардои дурнамои рушди тарбияи насли наврас истифода намуд. Аз ин лиҳоз, таҳқиқоти мазкур имкон медиҳад, ки доир ба тарзи ҳаёти хонандагони синфҳои болоӣ дониш пайдо карда, стратегияи таълим ва тарбияро дар синфҳои болоӣ дар шароити таъсири ҷаҳонишавӣ ба ҷомеаи миллӣ муайян намуд.

Таҳқиқоти бозиҳои миллӣ ҳамчун шакли тарбияи ҷисмонӣ барои расидан ба тарзи ҳаёти солим дониши педагогиро бо маълумотҳои нав пурра мекунад ва концепсияи таълим ва тарбияро аз ҳисоби усул ва методикаи пешрафта боз ҳам беҳтар такмил медиҳад.

Чуноне, ки Пешвои миллат мухтарам Эмомалӣ Раҳмон қайд намуданд, «Тарбия ин раванди тулонӣ аст ва натиҷаи онро мо яку якбора эҳсос намекунем ва танҳо бо мурури замон мо натиҷаи онро метавонем баррасӣ намоем» [29]. Дар рисолаи мазкур мо самтҳои таҳлили масъалаҳои бозиҳои миллиро аз нигоҳи зерин баррасӣ менамоем:

- проблемаҳои ворид намудани бозиҳои миллӣ ба дарси тарбияи ҷисмонӣ;
- ташкили дарс дар асоси бозиҳои миллӣ;
- тартиби идоракунии раванди дарс;
- такмили мусбӣи тарзи ҳаёти хонандагон тавассути бозӣ.

Қисми асосии кори тарбияи ҷисмониро омӯзиш ташкил медиҳад. Таҷриба нишон медиҳад, ки дар таҳқиқотҳои соҳаи варзиши оммавӣ, диққати бештар ба варзиши ҷавонони донишҷӯ дода мешавад ва ин боиси аз доираи таҳлилҳо дур мондани самти кор бо наврасон мегардад.

Чунончи дар таҳқиқоти тарбияи ҷисмонии оммавӣ мушоҳида шудааст, ки завқи варзиш дар байни донишҷӯён нисбат ба наврасон 2 баробар ва машғулият бо намудҳои гуногуни варзиш 3 баробар бештар аст. Ин дар ҳолест, ки маҳорати варзишӣ асосан дар давраи наврасӣ ташаккул меёбад.

Ибораи «бозии миллӣ» одатан ба бозие ишора мекунад, ки барои як миллат ё кишвар аҳамияти фарҳангӣ, таърихӣ ва миллӣ дорад. Ин гуна бозӣ метавонад як намуди варзиш, як бозии анъанавӣ ё як ҷашни марбут ба фарҳанги мардумӣ бошад ва вобаста ба фарҳанг маънои он метавонад фарқ кунад. Масалан дар

Тоҷикистон, гӯштини милли ва бузқашӣ ҳамчун бозии милли ҳисобида мешаванд. Дар Ҷопон сумо, дар Британия, футбол, дар Чин у-шу ҳамчун бозии милли доништа мешаванд. Бозии милли одатан бо фарҳанги як миллат алоқаманд аст, аммо на ҳама бозии милли ба барномаи Бозиҳои олимпӣ шомил мешаванд. Бо вучуди ин, баъзе аз бозиҳои милли давлатҳои ҷаҳон статуси бозиҳои олимпӣ гирифтаанд ва расман дар феҳристи бозиҳои олимпӣ дохил шудаанд, ки инҳоро метавон номбар намуд:

1. Давлати Ҷопон – Ҷудо (Judo) - варзиши миллии Ҷопон аст, ки аз соли 1964 ба Бозиҳои олимпӣ дохил шуда, ҳоло яке аз риштаҳои доимии бозиҳои олимпӣ мебошад.

2. Кореяи Ҷанубӣ – Тхэквондо (Taekwondo) - варзиши миллии Корея, ки аз соли 2000 ба рӯйхати Бозиҳои олимпӣ дохил шудааст.

3. Русия ва кишварҳои пасошӯравӣ – Гӯштини юнонӣ-римӣ ва озод - гарчанде бозии миллии як кишвар нест, вале барои кишварҳои монанди Тоҷикистон, Узбекистон, Русия ва ғайра давлатҳои ИДМ гӯштини озод ва юнонӣ-римӣ ҳамчун анъанаи варзишӣ хеле муҳим аст, ки ҳоло олимпӣ мебошад.

4. Чин – Ушу (Wushu) – гарчанде, ки Ушу бозии миллии Чин аст, аммо ҷаҳонӣ шудааст ва ҳамчун қисми намоишӣ (demonstration sport) дар баъзе бозиҳои олимпӣ дида мешавад.

5. ИМА – Баскетбол – бозии ихтироъшудаи мардуми Амрико мебошад, ки аз соли 1936 дорои статуси олимпӣ мебошад.

Бинобар ҳамин дар доираи мактаб ва таълими хонандагони синфҳои болоӣ ру овардан ба бозиҳои миллии яке аз омилҳои ҷаҳонисозии бозиҳои миллии мебошад.

Дарачаи таҳқиқи мавзӯи илмӣ. Бояд қайд намуд, ки раванди таърихи варзиш ва ҷанбаҳои мухталифи онро олимони дар асарҳои зиёд таҳлил намудаанд. Дар ин асарҳо ҷанбаҳои таърихӣ, педагогӣ, варзишӣ ва тарзи ҳаёти хонандагон таҳлил мегардад. Дар таҳқиқоти самти бозиҳои миллии саҳми олимони маъруфи тоҷик Ш.А. Сафаров хеле калон аст, ки дар як қатор асарҳо ва мақолаҳо ҷанбаҳои илмӣ ин масъаларо таҳлил намудааст. Дар давоми солҳои 2012-2018 аз тарафи Сафаров Ш.А. се китоби муҳим доир ба бозиҳои миллии ба

табъ расиданд, ки дар онҳо муаллиф чанбаи таърихӣ, фарҳангӣ ва тарбиявӣ бозиҳои миллиро таҳлил намудаанд [27]. Дар рафти таҳқиқот инчунин диссертатсияҳои олимони тарбияи ҷисмонӣ, физиологияи бадан, педагогикаи раванӣ ва таснифоти дарси тарбияи ҷисмонӣ таҳлил ва мавриди истифода қарор гирифт. Таҳлили ин диссертатсияҳо ки солҳои 50-уми асри XX то давраи солҳои 2000-ум дифо шуданд, нишон дод, ки муаллифон хеле хуб масъалаҳои гузошташударо таҳия намуданд, аммо проблемаи бозиҳои милли ва тарзи ҳаёт нисбатан кам омукта шудааст.

Таҳлилҳо нишон медиҳанд, ки дар замони пасошуравӣ шумораи таҳқиқотҳо дар самти тарбияи ҷисмонӣ афзоиш ёфтанд. Танҳо дар ҚОА ФР солҳои 1991-2015 950 рисолаи докторӣ ё худ 11,8 % тамоми рисолаҳои докторӣ дар ҳоле, ки дар замони Шуравӣ ин нишондод танҳо 5 фоизро ташкил дод. Масъалаи асосии ин рисолаҳоро проблемаи дуруст ба роҳ мондани дарси тарбияи ҷисмонӣ ташкил медиҳад. Аммо таҳқиқоти тарбияи ҷисмонӣ аз бозиҳои милли дур мондааст ва танҳо 6,3 фоизи рисолаҳо омода шудаанд.

Дар самти таҳқиқи варзиш рисолаҳои номзадии устодони соҳаи варзиш Абдурасулов Анвар, Мамадрасулов Бобочон, Бабаев Илхом, Сафаров Шодӣ ва Мавлоназаров Б. дорони диққат мебошанд, ки чанбаҳои таърихӣ ва варзиширо дар якҷоягӣ мавриди таҳлил қарор додаанд.

Таҳлили рисолаҳо доир ба мавзуи варзиш нишон медиҳад, ки аксарияти олимони бештар ба варзиши калонсолон диққат медиҳанд [32, С. 99–100], [8, С. 96-98], [9, С. 58-62].

Дар самти тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш аксарияти рисолаҳои диссертатсионӣ аз руи ихтисоси 13.00.04 «Теория ва методикаи тарбияи ҷисмонӣ» дифо мешаванд. Дар соли 2020 аз руи ин ихтисос самтҳои зерин таҳқиқ карда шуданд:

- 1) назарияҳои бунёдии тарбияи ҷисмонӣ;
- 2) назария ва методикаи тарбияи ҷисмонӣ;
- 3) назария ва методикаи варзиш;
- 4) назария ва методикаи тарбияи ҷисми солим;
- 5) назария ва методикаи мутобиқшавии ҷисмонӣ;
- 7) психологияи варзиш.

Дар рисола ҳамчунин адабиётҳои таҳассусии самти педагогикаи равонӣ ва педагогикаи касбии олимони давлатҳои хориҷӣ истифода шуданд, ки дар онҳо ҷанбаҳои равонии бозӣҳои гуногун ва нақши онҳо дар раванди тарбияи хонандагон баррасӣ мешавад. Дар рафти таҳқиқот инчунин маводҳои махсуси илмӣ-методӣ доир ба тартиби таҳияи таҳқиқотҳои илмӣ дар самти тарбияи ҷисмонӣ баррасӣ шуданд.

Робитаи таҳқиқот бо барномаҳо (лоихаҳо) ва мавзӯҳои илмӣ. Диссертатсия дар доираи амалисозии «Барномаи рушди тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2022-2026», «Стратегияи миллии рушди маориф дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои давраи то соли 2030» ва «Самтҳои афзалиятноки таҳқиқоти илмӣ ва илмӣ-техникӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2021-2025», ки бо қарорҳои дахлдори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон тасдиқ гардидаанд, ҳамчунин, нақшаи дурнамои илмӣ-таҳқиқотии кафедраи бозӣҳои варзишии Донишқадаи тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон ба номи С.Раҳимов иҷро шудааст.

ТАВСИФИ УМУМИИ ТАҲҚИҚОТ

Мақсади таҳқиқот - аз ҷиҳати илмӣ-назариявӣ асосноксозии концепсияҳои тарбияи насли солим ва ташаккули тарзи ҳаёти солим тавассути тарбияи ҷисмонӣ ва рушди истифодаи бозӣҳои серҳаракати миллий дар хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, таҳлили мантиқ ва тартиби функционалии бозӣҳои миллий, муайянсозии таносуби падидаи тарзи ҳаёти солим ва бозӣҳои миллий, ҷанбаҳо ва самтҳои сохторӣ ва функционалии онҳо дар фаъолияти омӯзгор бо хонандагони синфҳои болоӣ ҳамчун натиҷаи назариявӣ барои татбиқи амалӣ.

Вазифаҳои таҳқиқот. Дар асоси мақсади интихобшуда, дар назди таҳқиқоти диссертатсионӣ вазифаҳои зерин гузошта шуданд:

- ҷамъоварии маълумоти объективӣ ва илмӣ дар бораи бозӣҳои миллий ва исботи алоқамандии онҳо бо раванди ташкили тарзи ҳаёти солим миёни хонандагони синфҳои болоӣ;
- таҳлили ниҳодҳои тарбиявии хонандагони синфҳои болоӣ дар асоси иҷрои функцияи тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун дарси камолоти ҷисмонӣ ва таълимӣ;

- чамъоварӣ, таҳия, таҳлил ва хулосабарорӣ аз руи фактҳои объективӣ нисбати муносибати хонандагони синфҳои болоӣ ба дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун омили муайянкунандаи тарзи ҳаёти солим;

- омӯзиш ва муайян кардани дараҷаи имконияти истифодаи бозиҳои миллӣ ва муайян кардани унсурҳои асосии тарзи ҳаёти солим дар системаи таълим ва тарбияи хонандагони синфҳои болоӣ;

- муайян кардани сатҳи таъсири ҷаҳонишавӣ ба бозиҳои миллӣ дар ҷомеаи муосир ва инъикоси ин раванд дар мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ;

- муайян намудани нақши мактаб, оила, ҷомеаи шахрвандӣ ва иттиҳодияҳои ҷамъиятии ғайрирасмӣ дар рушди тарзи ҳаёти солим ва тағриби он миёни хонандагони синфҳои болоӣ;

таҳқиқи фаъолияти ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ ва муайян кардани модули ҳамгироии тарбияи ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ дар мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ бо бозиҳои миллӣ;

- муайян кардани намуди алоқаи тарзи ҳаёти солими хонандагон бо тарбияи ҷисмонии онҳо;

- баррасӣ кардани аҳамияти тарбияи ҷисмонии хонандагон ҳамчун омили асосии сохтмони ҷомеаи солим;

- дар асоси таҳлили ақидаҳои педагогӣ таҳия намудани марҳила ва сохтори раванди тарбияи ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ дар шароити барномаи таълимии мактабӣ ва берунамактабӣ.

Объекти таҳқиқот - ҷанбаҳои назариявӣ ва амалии рушди бозиҳои серҳаракати миллӣ, раванди ташаккули тарзи ҳаёти солим бо роҳи тарбияи ҷисмонӣ ва рушди истифодаи бозиҳои серҳаракати миллӣ дар миёни хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.

Мавзӯи (предмет) таҳқиқот - назарияи бозиҳои миллӣ дар доираи концепсияи дарси тарбияи ҷисмонӣ барои хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.

Фарзияи таҳқиқот. Таҳқиқоти диссертатсионӣ дар асоси «Концепсияи рушди илмҳои педагогӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон» таҳия шуда, ҳамбастагии ҷанбаи тарзи ҳаёти солим, бозиҳои миллӣ ва дидактикаро дар назар дорад, ки дар умум усули нави тарбиявиро ташкил медиҳанд. Дар ҳамин аснод истифодаи

муштараки ин чанбаҳо фарзияи алоҳидаи илми педагогиро ташкил дода, моро барои таҳияи методологияи нави ин раванд вазифадор мекунад.

Марҳила, макон ва давраи таҳқиқот. Таҳқиқоти диссертатсионӣ марҳилаҳои зеринро дар бар гирифт:

Дар марҳилаи аввал (2020-2021) масъалаи ташаккули раванди ташаккули тарбияи ҷисмонӣ ва инкишофи истифодаи бозихои серҳаракати миллӣ дар миёни хонандагони синфҳои болоии мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ омӯхта шуда, дастгоҳи концептуалии омӯзиш, мантиқ ва методологияи таҳқиқот муайян гардид.

Дар марҳилаи дуюм (солҳои 2022-2023) - татбиқи барномаи фаъолияти тарбиявии мактаб ва ҷомеа оид ба тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоии мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ ташкил дода, ташҳиси маҳорати хонандагон дар доираи концепсияи илмӣ тақмил дода шуд.

Марҳилаи сеюм (солҳои 2023-2024) методикаи истифодаи омехтаи бозихои миллӣ, анҷом додани озмоиш, таҳлил, тафсири натиҷаҳои кори озмоиширо дар синфҳои болоӣ дар бар гирифт.

Дар умум таҳқиқоти диссертатсионӣ ба се давра тақсим шуда, дар давраи аввал таҳлили адабиёти махсус оид ба хусусиятҳои синнусолиии наврасон ва ноболиғон гузаронида шуда, объект ва предмети таҳқиқот муайян гардид. Дар давраи дуюм озмоиши педагогӣ гузаронида шуд, ки он хонандагони синфҳои болоиро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ, мактаби варзишӣ ва маҳфили варзишии мактаб фаро гирифт. Дар давраи сеюм чанбаҳои таҳлилий ва ҷамъбастии равандҳои таҳқиқотро бо дарназардошти алоқамандии байни варзиш, тарзи ҳаёт ва бозихои миллӣ дар бар гирифт.

Асосҳои назариявии таҳқиқот. Асосҳои назариявии таҳқиқот дар инъикос ва таҳлили ақидаҳои педагогӣ ва маърифатӣ асос ёфта, роҳҳои тарбияи ҷисмонии наврасонро ҳамчун мақсади калидии системаи тарбияи ҷисмонӣ муайян мекунад. Дар ин аснод назарияи ҳамгироии тарбияи ҷисмонӣ, тарзи ҳаёти солим ва маърифати шахсии хонандагон дар доираи як система мавриди таҳлили концептуалӣ қарор мегирад. Аз ҳамин лиҳоз назарияи олимон дар бораи тарбияи ҷисмонӣ бо концепсияи тарзи ҳаёти солим дар шароити ҷаҳони рақамӣ пешниҳод мегардад.

Асосҳои назариявӣ дар таҳқиқот аз консепсияҳои психологию педагогии самти гуманистӣ ва инкишофи ҳамаҷонибаи шахсият дар раванди педагогӣ иборат мебошад, ки он идеяҳои олимони самти педагогӣ ба монанди Ш.А.Амонашвили [1], В.Глассер [7], И.Б. Котова [17], А.С. Макаренко [19], А. Маслоу [21], Б.Т. Лихачев [18], В.И. Слободчиков [28], В.А. Сухомлинский [30], В.А. Б. Элконин [33], Сафаров Ш. [26], Каримова И.Х. [14] ва дигаронро инъикос менамояд. Аҳамияти назариявии рисола инчунин дар такмили умумии падидаи тарзи ҳаёти солим ва ҳамбастагии он бо дидактика ҳамчун шакли нави назариявии тарбия ва таълим мебошад.

Асосҳои методологии таҳқиқот. Дар рафти таҳқиқи мавзуи диссертатсионӣ гуруҳи усулҳои таҳассусӣ, усулҳои илмӣ, усулҳои фалсафӣ ва усули материализми диалектикӣ истифода шуданд. Ба гуруҳи усулҳои таҳассусӣ усулҳои педагогӣ ба мисоли усули назариявӣ, эмпирикӣ, озмоиш, мушоҳида, омили математикӣ, таҳлил, синтез, хулосабарории педагогӣ истифода шуданд. Дар таҳияи маводи диссертатсия тибқи талаботи илми муосир аз қоидаҳои методологӣ истифода карда шуд, ки сохтори мушаххаси методологияи илмиро тақозо мекунанд.

Сарчашмаи маълумот. Дар рафти таҳқиқи мавзуи диссертатсия, ба ғайр аз омӯхтани сарчашмаҳои илмӣ, педагогӣ, психологӣ, иҷтимоӣ, адабӣ ва ғ., инчунин ҳуҷҷатҳои расмӣ Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон, Маркази методии ҷумҳуриявӣ ва маводи методии тавсиявиро таҳлил кардем, ки дар онҳо дастурҳои мушаххас оид ба фаъолияти тарбияи ҷисмонии мактаббачагони синфҳои болоӣ омӯхта таҳлил карда шуданд.

Заминаҳои эмпирикии таҳқиқот. Дар рафти таҳқиқот усулҳои мухталиф истифода шуданд, ки мо онҳоро ба якҷанд гуруҳ тақсимбандӣ намудем:

- усули назариявӣ – таҳлили адабиёти илмӣ оид ба мавзуи таҳқиқот, таҳлил ва синтез, муқоиса, таҳқиқи қонунҳо ва хулосаҳои умумии илмӣ доир ба мавзӯ бо шарҳи назарияҳои асосии олимони соҳаи педагогикаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ;

- усули эмпирикӣ – мушоҳидаи педагогӣ, пурсиш, тест, озмоиши педагогӣ, таҳлил омили математикӣ, саволнома, сӯҳбат, санҷиш, омӯзиши

ҳуҷҷатҳо, таҳлил ва ҷамъбасти таҷрибаи тарбияи маърифати шаҳрвандӣ аз тариқи озмоиши педагогӣ, усулҳои коркарди омории маълумоти озмоишӣ;

- усули герменевтикӣ – таҳлили таҷрибаи гузашта ва маълум кардани дастовардҳои соҳаи варзиш дар доираи мавзуи диссертатсия;

- усули муқоисавӣ бо таҳлили муқоисавии омилҳои байнифаннии соҳа ва инъикоси он дар мавзуи диссертатсия.

Дар таҳияи маводи диссертатсия аз қоидаҳои амсиласозии кори илмӣ дар асоси талаботҳои илми муосир истифода карда шуд, ки сохтори мушаххаси мебологияи илмиро тақозо мекунад.

Пойгоҳи таҳқиқот. Таҳқиқот дар заминаи кафедраи бозихои варзишии Донишқадаи тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон ба номи С.Раҳимов сурат гирифта, корҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумии №47 ноҳияи Синои шаҳри Душанбе ва №5 шаҳри Ҳисор озмоиш гузаронида шуданд.

Навгонии илмӣ таҳқиқот. Тарбияи тарзи ҳаёти солим ҳамчун методи тарбияи падидаи иҷтимоӣ мебошад, ки донишҳои гурӯҳҳои гуногуни ҷомеаро ба худ ҷалб мекунад. Бинобар ҳамин омузиши ин раванд дар муносибат бо хонандагони синфҳои болоӣ яке аз самтҳои нави таҳлили дидактикӣ мебошад. Вобаста ба ин навгонии таҳқиқоти диссертатсионӣ дар нуқтаҳои зерин инъикос мешавад:

- бори нахуст дар диссертатсия хусусияти ташаккули тарбияи ҷисмонии мактаббачагон бо назардошти истифодаи бозихои миллӣ ҳамчун назарияи фаъолияти мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ асоснок карда шудааст;

- дар диссертатсия бори аввал категорияҳои тарзи ҳаёти солим, варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун принципҳои ташкили иштироки васеи хонандагон дар фаъолияти таълимӣ ва тарбиявӣ дар сатҳи синфҳои болоӣ таҳлил карда мешавад;

- хонандагон ҳамчун иштирокчиёни муносибатҳои ҷамъиятӣ тавассути рафтор, сифату малакаи шаҳрвандӣ ва инкишофи донишҳои варзишии миллӣ дар самти нав кардани системаи донишҳои ҷамъиятӣ дар хусуси тарзи ҳаёти солим саҳми босазо доранд ва ин барои таъмини ояндаи ҷомеа воситаи калидӣ мебошад;

- дар диссертатсия сохтори кори тарбияи ҷисмонӣ дар ҳамгирой бо тарзи ҳаёти солим таҳия гардида, қисмҳои таркибии он ҳамчун фарҳанги шахрвандӣ баррасӣ шудаанд;

- бори нахуст назарияи нави ҳамгироии тарбияи анъанавӣ ва миллӣ бо тарбияи замонавӣ дар дидактика ворид карда мешавад, ки он хонандагони синфҳои болоиро фаро мегирад;

- дар рисола аввалин кушишҳо дар самти пайваст намудани дидактика ва раванди иҷтимоишавӣ ба роҳ монда мешавад, ки он назарияи байнифаннро мавриди истифода пешбинӣ мекунад;

- дар рисола бори нахуст ҷанбаҳои назариявӣ ва амалии ин падида аз нигоҳи дидактикӣ таҳия шудааст.

Нуқтаҳои ба ҳимоя пешниҳодшаванда: Муқаррароти зерин барои дифоъ пешниҳод карда мешавад:

1) Дар илми педагогикаи муосир мафҳуми “бозӣ” ҳамчун марҳилаи инкишофи раванди тарбиявӣ доништа мешавад, ки бевосита барои раванқ додани қобилияти ҷисмонӣ, донишҳои иҷтимоӣ ва маънавии субъекти бозӣ мусоидат мекунад. Бозӣ ҳануз аз замони қадим қисми рафтори табиӣ инсон маҳсуб мешавад ва онро одамон ба сифати усули тарбия, таълим, тамрини бадан, фароғат ва хушии вақтгузаронӣ истифода мекарданд. Дар ин раванд, нақши асосиро бозӣ ҳамчун усули тарбия мебозид ва тавассути он қобилият ва маҳорати муайян аз як насл ба насли дигар мегузашт. Бинобар хусусияти тарбиявии худ, бозӣ аксаран хоси категорияҳои тарбиятшаванда ҳисоб мешуд ва дар рафти он вазифаи субъекти тарбияро калонсолон ва объекти бозиро одатан насли наврас ва хурдсолон ташкил меоданд.

2) Дар таҳқиқи институти бозӣ ҳамчун омили тарбия, бояд бисёрнамудии онро ба назар гирифт, зеро шакл, намуд, хосият, усул ва услубҳои мухталифи бозӣ характери гунгунӣ доранд ва чунин ҳолат пеш аз ҳама тасниф ва гуруҳбандии бозихоро тақозо менамояд. Дар илми педагогикаи муосир, таснифи функционалӣ ва дидактикии бозӣ умдатан ҷиҳатҳои таълимӣ ва тарбиявии бозихоро дар бар мегирад, ки аз тарафи хонандагони мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ дар раванди таълимӣ ва фароғатӣ истифода мешаванд.

3) Истифода бурдани бозиҳои миллӣ дар раванди таълим барои синфҳои хонандагони болоӣ дар шароити паҳншавии васеи намудҳои бозиҳои ғайримиллӣ сурат мегирад, ки бо сабаби ташвиқи зиёд тавассути ВАО ва мусобиқаҳои байналмилалӣ дар миёни хонандагон маҳбубияти хоса доранд. Барои ин ҳолат ҳамчунин таъминоти ҳаматарафаи назариявӣ, интеллектуалӣ, моддӣ ва анғезавии бозиҳои ғайримиллӣ мусоидат мекунад. Дар аксарияти мавридҳо маълумот оиди бозиҳои ғайримиллӣ нисбати бозиҳои миллӣ бартарӣ дорад ва ин сабаби танқисии дониши хонандагон оиди бозиҳои миллӣ мегардад.

4) Ҳар як илми алоҳида вобаста ба предмети махсуси омӯзиш, принципҳои назариявӣ ва усулҳои таҳқиқотии худро дорад, ки тавассути онҳо дарки моҳияти объекти омӯзиш баррасӣ мешавад. Ба андешаи олимон дар самти тарбияи ҷисмонӣ, интихоби усул муҳимияти хоса дорад, зеро барои омӯзгор зарур аст, ки равиши таълимро бо талаботи ҷисмонии ҳар яке аз хонандагон интихоб намояд. Истифодаи мутаносуби усулҳои фардӣ ва гуруҳӣ далели он аст, ки ҷустуҷуи усул ва роҳҳои усулсозӣ дар ин самт шароити бештарро доранд. Усули таҳқиқоти тарбиявиро ҳамчун усули умумии илмӣ номидан мумкин аст, зеро он на танҳо ба ин соҳаи илм балки дар тамоми раванди тарбия мавриди истифода қарор мегирад.

5) Тақсимбандии вазифаҳои тарбиявӣ миёни мактаб ва оила яке аз проблемаҳои баҳсноки илми педагогика ва умуман ҷомеа ба ҳисоб меравад. Мусаллам аст, ки тарбияи насли наврас барои ҷомеа ва оила манфиати баробар ва муҳим дорад, зеро маҳз аз дараҷаи тарбия ояндаи ҷомеа ва шахсияти алоҳида вобастагӣ дорад. Ҳалли ин масъала бахусус дар самти тарбияи ҷисмонӣ мубрамияти махсус дорад, зеро равиш ва усули тарбиявӣ дар ин самт бо тарзи ҳаёт, саломатӣ ва ахлоқи наврас алоқа дорад, зеро аз ҳамин ҷиҳат ҳамкориҳои доимии мактаб, оила ва ҷомеаро тақозо менамояд.

6) Тарзи ҳаёти солими хонандагон ҳамчун омили сохтмони ҷомеаи солим дар маркази диққати системаи тарбияи Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон қарор дорад. Барои ба даст овардани сатҳи муносиби тарзи ҳаёти солим махсусан баланд бардоштани дараҷаи ҷалби хонандагон ба варзиш ва бозӣ хеле муҳим мебошад. Дар ин раванд тарбияи ҷисмонӣ дар

мактаб барои ташкили тарзи ҳаёти солим вазифаи методологӣ ва фундаменталиро бозӣ мекунад. Моҳияти методологии дарсро ташвиқи бозиҳои миллӣ ва варзиш ташкил медиҳад ва хусусияти фундаменталӣ бошад дар поягузори чалби хонандагон ба варзиш инъикос меёбад.

7) Тарбияи ҷисмонии хонандагон дар дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ ҷанбаҳои гуногуни тарбиявиро дар бар мегирад ва мо мехоҳем дар ин қисмати диссертатсия моҳияти дарсро бо истифода аз бозиҳои миллӣ барои ҳисси худшиносии миллӣ ва муҳаббат ба Ватан мавриди таҳлил қарор диҳем. Дар ин раванд бозиҳои миллӣ ҳамчун силсилаи омилҳои тарбиявӣ дар ду самт – тарбияи ҷисмонӣ ва тарбияи маънавӣ-ватандустӣ истифода мешаванд. Агар дар мавриди аввал тақвияти бадан дар мадди аввал қарор гирад, дар марҳилаи дуввум барои хонандагон тақвияти донишҳои самти маънавӣ руи қор меояд. Тарбияи ҷисмонии хонандагон дар дарс ҳамвора истифодаи метод ва усулҳои ғайрифанӣ ва шакли нави гузаронидани дарсро руи қор меорад. Мақсади дарс характери бисёрсатиро мегирад ва омӯзгорро зарур аст, ки аз донишҳои самтҳои илмҳои иловагӣ истифода намояд. Барои расидан ба ҳадафҳои дарс дар самти тарбияи баробар дар ҳар ду самт – ҷисмонӣ ва маънавӣ дониши қоидаҳои бозӣ бо таърихи қаҳрамоноҳо ва гузаштаи бозиҳои миллӣ ба хонандагон пешниҳод мешавад. Фаҳмиши ҳар ду самт бояд шакли баробар дошта бошад, зеро бартарии яке метавонад аҳамияти дигарро бартараф намояд.

8) Дар илми педагогикаи замони муосир истифодаи усулҳои анъанавии тарбиявӣ ҷои намоёнро ишғол мекунад. Зери мафҳуми «усулҳои анъанавӣ» мо пеш аз ҳама шакл ва намуди тарбияи насли наврасро аз нигоҳи усулҳои тарбиявии ниёгон дар назар дорем, ки ба онҳо тарбия дар оила, тарбия дар шароити меҳнатӣ, тарбия дар ҳолати омузиши расму оин, тарбия бо истифодаи бозиҳои миллӣ, таҷрибаи зиндагӣ ва ғайра намудҳоро дар назар дорем, ки дар умум ҳамчун педагогикаи халқӣ маълум мебошанд ва қисми этнопедагогикаро ташкил медиҳанд. Педагогикаи халқӣ як шакли педагогикаи наонавишта мебошад, ки мувофиқи он кудак ва наврас дар шароити муҳит ва таҷриба ба воя мерасад. Дар доираи педагогикаи халқӣ, диққати моро бештар истифодаи он дар тарбияи ҷисмонӣ ҷалб мекунад, ки бевосита аз ҳамгироии бозиҳои миллӣ ва анъанаҳои миллӣ сарчашма мегирад.

9) Методҳои дарси тарбияи ҷисмонӣ дар раванди инкишофи худ системаи мукамал ва тайғирёбандаи усулҳоро ташкил намуданд, ки тавассути таҷрибаи бой ва ганиии илми педагогика ҷамъоварӣ гардида, ҳамчун намунаи беҳтарин дар раванди таълим истифода мешаванд. Бо вучуди ин таҷрибаи эмпирикии дарси тарбияи ҷисмонӣ танҳо парадигма мебошад ва татбиқи он дар амал аз шароити мушаххас ва характери дарс ва интихоби муштраки хонандагон ва омӯзгор вобастагӣ дорад. Тайғирёбии усулҳо дар дарс инчунин аз омилҳои маҳаллӣ, характери миллӣ, шумораи хонандагон, шароити моддӣ, равиши маънавӣ ва дониши омӯзгор вобаста мебошанд.

10) Рафти бозӣ ҳама вақт дар таркиби худ инъикоси ассотсиативии ҳақиқатро доро мебошад, ки он дар шакли образ, меъёрҳои ахлоқӣ, категорияҳои ҷасорату мардонагӣ ва хислатҳои мусбӣ ва манфӣ баррасӣ мегардад. Ин аломатҳои бозӣ омили тарбиявӣ ва иҷтимоишавии хонандагонро ташкил медиҳанд. Пеш аз ҳама омили ассотсиативиро бояд дар бозӣ муайян намуд, ки чиҳати таълимӣ ва тарбиявӣ ноаёнӣ бозиро таҷассум мекунад. Худи ибораи “ассотсиативӣ” дар ин ҷо ба маънои инъикоскунанда оварда шудааст, яъне бозӣ аз чиҳати мазмуни худ кадом вазифаро иҷро мекунад ва барои наврас чи фоида дар ҳаёти ҷамъиятиро доро мебошад. Дар асоси ҳамин моҳияти бозӣ раванди иҷтимоишавӣ дар баробари тарбия амалӣ мегардад.

Аҳамияти назариявӣ ва амалии таҳқиқот. Таҳқиқот раванди ташаккули тарзи ҳаёти солим бо роҳи тарбияи ҷисмонӣ ва инкишофи истифодаи бозӣҳои серҳаракати миллӣ дар миёни хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумиро инъикос карда, барои омӯзиши минбаъдаи маърифати шахрвандӣ ҳамчун методологияи таълимӣ ва концептуалӣ хизмат менамояд.

Дар асоси таҳлили натиҷаҳои диссертатсия дар оянда метавон барномаҳои навро дар самти инкишофи истифодаи бозӣҳои серҳаракати миллӣ дар миёни хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ ташкил дод.

Аҳамияти амалии мавзӯ инчунин дар он аст, ки он муносибатҳои оила, ҷомеа ва мактабро дар самти тарбияи тарзи ҳаёти солим дар асоси ташвиқи варзиш, бозӣҳои миллӣ ва бозӣҳои серҳаракат дар системаи мактабӣ ва

ичтимоӣ пайваст карда дар маҷмӯъ фазои дидактикаи иҷтимоиро руи кор меорад.

Дарачаи эътимоднокии натиҷаҳои таҳқиқот. Эътимоднокии ва асоснокии натиҷаҳои таҳқиқот бо маҷмӯи муқаррароти назариявӣ ва амалӣ оиди тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ бо истифода аз усулҳои объективии таҳқиқот дар асоси истифодаи бозиҳои миллӣ дар раванди дарс бо таҳлили омори математикӣ таъмин карда мешавад. Ҳамчунин ҷанбаҳои мантиқӣ ва методологии таҳқиқот вобаста ба самти диссертатсия мундариҷаи мавзуро дар доираи илмҳои педагогӣ инъикос мекунад.

Мутобиқати диссертатсия бо шиносномаи ихтисоси илмӣ. Мавзӯ ва муҳтавои диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмӣ 13.00.01 – Педагогикаи умумӣ, таърихи педагогика ва таҳсилот, аз ҷумла, ба банди 3 – «Антропологияи педагогӣ» (низомҳои /шароитҳои/ рушди шахс дар ҷараёни таълим, тарбия, таҳсилот;), банди 5 – “Назария ва қосепсияҳои тарбия” (омилҳои иҷтимоӣ-фарҳангии тарбия; шаклҳо, принципҳои тарбияи шахс дар марҳилаҳои гуногуни ба камол расидани ӯ; асоҳҳои арзишии ташаккули раванди таълим, низомҳои педагогии тарбия; робитаи мутақобилаи тарбияи шахсият ва рушди коллектив (ҷамъият) мувофиқат мекунад.

Саҳми шахсии доғалаби дарёфти дарачаи илмӣ дар таҳияи диссертатсия:

- дар натиҷаи таҳлили назарияҳои мавҷуда муаллиф гипотезаи ҳамгироии тарзи ҳаёти солими хонандагон бо бозиҳои миллӣ ва варзиш пешниҳод кардааст, ки роҳи ҳалли проблемаҳои беҳтар кардани шуғли хонандагони синфҳои болоӣ дар назар дорад;

- дар асоси таҳқиқоти саҳроӣ барномаи концептуалии кор бо хонандагони синфҳои болоӣ таҳия гардид ва шаклҳои гузаронидани дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ бо тақмили назариявӣ ва методологӣ мурағаб шудаанд;

- дар натиҷаи таҳлилу баррасиҳо барномаи маҷмӯи методии машғулиятҳои беруназсинфӣ аз фанни тарбияи ҷисмонӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ коркард ва пешниҳод шудааст;

- натиҷаҳои таҳқиқот, ки дар диссертатсия инъикос ёфтаанд, бо иштироки бевоситаи муаллиф ба даст омадаанд.

Тасвиб ва татбиқи амалии натиҷаҳои таҳқиқот. Натиҷаҳои таҳқиқот ва муҳтавои асосии диссертатсия дар давоми солҳои 2020-2024 дар ҷаласаҳои кафедраи бозиҳои варзишии Донишкадаи тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон ба номи С.Раҳимов, конференсияҳои донишкада, ҷумҳуриявӣ ва байналмилалӣ дар шакли маърузаи илмӣ пешниҳод ва муҳокимаву тасвиб гардида, тасдиқи худро ёфтаанд.

Интишорот аз руи мавзӯи диссертатсия. Нуқтаҳои асосӣ, хулоса ва тавсияҳои таҳқиқоти диссертатсионӣ дар 2 монография, 30 мақолаи илмӣ, аз он ҷумла, дар 15 мақолаи дар маҷаллаҳои тақризшавандаи феҳристи тавсиянамудаи КОА назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба таъбиқ расидаанд.

Сохтор ва ҳаҷми диссертатсия. Сохтори диссертатсия аз муқаддима, 5 боб, 14 зербоб, хулоса, рӯйхати адабиёт ва замима иборат аст. Маводи диссертатсия дар 343 саҳифа пешниҳод шудааст.

ҚИСМҲОИ АСОСИИ ДИССЕРТАТСИЯ

Дар муқаддима мубрамии мавзӯи таҳқиқоти диссертатсионӣ асоснок карда шуда, робитаи кор бо барномаҳо (лоиҳаҳо) ва мавзӯҳои илмӣ, сатҳи омӯзиши мавзӯи мавриди таҳқиқ, мақсад ва вазифаҳо, объект ва предмети таҳқиқот, марҳилаҳои таҳқиқот, асосҳои назариявӣ ва методологии таҳқиқот, асосҳои эмпирикии он, наwgонии илмӣ ва нуқтаҳои ба ҳимоя пешниҳодшуда, маълумот дар бораи аҳамияти назариявӣ ва амалии таҳқиқоти диссертатсионӣ, эътимоднокии натиҷаҳои таҳқиқоти диссертатсионӣ, соҳаи таҳқиқот, тасвиби натиҷаи кор, саҳми унвонҷӯйи дараҷаи илмӣ ва сохтори диссертатсия нишон дода шудаанд.

Боби якуми диссертатсия – назария ва таснифи бозиҳои миллӣ дар доираи концепсияи дарси тарбияи ҷисмонӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумиро дар бар гирифтааст. Дар зербоби якуми боби аввал - “Таҳлили ҷанбаҳои назариявӣ ва ақидаҳо дар

бораи бозӣ ҳамчун омили тарбияи ҷисмонии насли наврас ва тарзи ҳаёти солим” - проблемаи ғоявии мавзӯ аз нигоҳи олимони соҳа таҳлил шудааст.

Аз он ҷумла, иброз шудааст, ки инкишофи насли наврас тавассути бозиҳои варзишӣ яке аз самтҳои муҳими тарбияи ҷавононро дар бар мегирад. Истиллоҳи «бозӣ» таърихи хеле қадима дорад. Ҳануз дар замонҳои қадим шикорчиён тавассути маросими бозӣ маҳорати касбии худро тақмил меоданд ва руҳи худро ба кори дар пешистода тақвият меоданд. Бо мурури замон бозӣ характери нав гирифта аз самти касбӣ ба ҷанбаи варзишӣ ва тарбиявӣ-фароғатӣ гузашт. Дар илми педагогикаи муосир мафҳуми “бозӣ” ҳамчун марҳилаи инкишофи раванди тарбиявӣ доништа мешавад, ки бевосита барои раванқ додани қобилияти ҷисмонӣ, донишҳои иҷтимоӣ ва маънавии субъекти бозӣ мусоидат мекунад.

Бозӣ ҳануз аз замонҳои қадим қисми рафтори табиӣ инсон маҳсуб мешавад ва онро одамон ба сифати усули тарбия, таълим, тамрини бадан, фароғат ва хушии вақтгузаронӣ истифода мекарданд. Дар ин раванд, нақши асосиро бозӣ ҳамчун усули тарбия мебозид ва тавассути он қобилият ва маҳорати муайян аз як насл ба насли дигар мегузашт. Бинобар хусусияти тарбиявии худ, бозӣ аксаран ҳоси категорияҳои тарбиятшаванда ҳисоб мешуд ва дар рафти он вазифаи субъекти тарбияро қалонсолон ва объекти бозиро одатан насли наврас ва хурдсолон ташкил меоданд.

Арасту вазифаи тарбияро дар тақмили «характери дуруст» мебинад, зеро беҳтарин роҳи таҳияи усулҳои хуб дар хурдсолӣ амалӣ мешаванд ва онҳо аз рафтори нек ва хислатҳои нек ё аз бадӣ иборатанд. Қисми дидактикаи юнониёнро тарбияи ҷисмонии насли наврас ташкил дод ва дар ин самт онҳо мактабҳои махсуси тақмили баданро ҳамчун омили зебӣ меҳисобиданд. Дар модели антропосентрӣ (асосгузор Сукрот) нақши тарбияи ҷисмонӣ беҳтар ба роҳ монда шуд ва он рушди ҷисмониро асоси ҷомеаи солим медонист. Ба ин модель инчунин мутафаккирон Ф. Рабле (дар асараш «Гаргантюа ва Пантагрюэл»), Жан Жак Руссо (дар асараш «Эмил ё оиди тарбия») ру оварданд. Моҳияти ин модел дар муҳим дониستاني нақши ҳуди қудак ҳамчун шахсият мебошад ва ҳар як шахс роҳи индивидуалии хосро дорад. Дар асоси ҳамин концепсия Л.Н. Толстой, В.В. Зенковский, С.И. Гессен, В.А. Сухомлинский

назарияҳои худро пешниҳод карданд. Дар солҳои 80-уми асри XX педагогони шуравӣ Ш.А.Амонашвили назарияи «педагогикаи ҳамкорӣ»-ро пешниҳод мекунад.

Истифодаи модели антропосентризм тақозо мекунад, ки дар раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ манфиат ва хусусиятҳои индивидуалии хонандагон ба назар гирифта шавад. Дар баробари ҳамин ҷисми солим ва руҳи солим натиҷаи раванди тарбия маҳсуб мешуд. Тарафдорони ақидаи стоицизм худро барои тобовардан ба дарду азоб тавассути тарбияи ҷисм омода мекарданд. Мутафаккири юнонӣ Пифагор ҳаётро бо бозӣ муқоиса мекунад, ки дар он баъзеҳо муқовимат мекунанд, баъзеҳо тичорат ва аз ҳама қисмати хушбахт тамошо мекунанд. Дар ин ихтиора Пифагор ба маънои муқовимат душвориҳои зиндагӣ, ба маънои тичорат доду гирифтӣ ҷомеа ва ба маънои тамошо бепарвогии қисми ҷомеаро овардааст [11, С. 67].

Сукрот дар мувоҳидаи «Евтидем» фалсафаи софистонро «бозии идрок» меномад, ки бо истифодаи калимаҳои сермаъно мантикро фиреб медиҳанд. Афлотун зиндагиро бо бозӣ муқоиса мекунад, ки тартиб ва қоидаи худро дорад. Дар китоби худ «Қонунҳо» Афлотун варзиш ва бозиро роҳи расидан ба қонун меҳисобад. «Агар дар рафти бозӣ иштирокчиён қоидахоро доимӣ риоя мекунанд ва аз ин ҳаловат мегиранд, пас чунин ҳолат дар риояи қонунҳои ҷамъият низ метавонад истифода гардад [24, С. 339 – 345]. Дар рисолаи «Сиёсат» Афлотун бозиро бо санъат муқоиса мекунад, ки барои фароғати инсон хизмат мекунад.

Шоирони Рим Овидия, менависад, ки «шумораи зиёди бозӣҳо ба мо дар куштани вақти қиматбаҳо кумак мерасонанд» [25]. Римӣҳо аввалин шуда, танзими бозӣҳоро дар қонун (Кодекси Юстиниан асри III) дарҷ намуданд. «Сенат ва консул набояд бо пул бозӣ кунанд, бидуни найзапартоӣ, камонварӣ, давидан, чаҳидан, гуштингирӣ, муштзанӣ ки барои шарафи инсон хизмат мекунанд. Дар ин бозӣҳо шарт кардан иҷозат аст ва дигар мавридҳо манъ мешавад» [15, С. 56]. «Нон ва тамошо» - чунин буд шоирони ҷамъияти римӣҳо, ки барои гузаронидани мусобиқаҳои гладиаторҳо амфитеатр ва варзишгоҳҳои азимро месохтанд. Ин мактаби юнониёнро римӣҳо низ истифода намуданд ва намояндагони он Марк Туллий Сисерон (106-43 пеш аз милод) ва Люсиус

Анней Сенека (1 то милод - 65 милодӣ) проблемаҳои асосии тарбияро муайян карда, изҳор намуданд, ки таҷрибаи пиронсолон бояд асоси тарбияи насли навро ташкил диҳад.

Намояндаи маъруфи ақидаҳои стоикӣ Сенека вақтро омили асосии тарбия медонист ва устоди императори оянда Нерони 12-сола буд. Сенека омили инсонии мукамалро дар тарбияи ҳамаҷониба медид. Аммо дар Шарқ бозиҳои рушд мекарданд ва бозиҳои миллиро классикони адабиёти форсу тоҷик низ васеъ тасвир мекунанд. Берунӣ дар бораи бозӣ дар мисоли Ҳинд менависад: «Дар рузи понздаҳум, вақте ки моҳ ба Ревати мерасад, иди пуҳая оғоз мешавад ва мардум бо ҳайвонот бозиҳои доир мекунанд. Ин ид ба Васудева бахшида мешавад, зеро амаки вай Канса уро ба муқовимат даъват намуд» [4, С. 56]. «Рузи бисту саввум иди ашук аст, ё ки ба тарзи дигар аха, ки дар давраи он моҳ дар меҳвари Пунаварсу қарор дора два ин рузи бозиҳои мебошад».

Дар миёни бозиҳои Берунӣ номи «кушти» - ро ёдрас мешавад. Ин номи миёнбанде ҳаст, ки аз болои куртаи «сэдрэ» пайравони Зардушт мепушиданд. Боз Берунӣ менависад, ки «вақте, ки моҳ дар меҳвари чорум дар Роҳини қарор мегирад, ин давраро гуналахид меноманд, ва онро се руз чашн мегиранд, зеро ин рузи мавлуди Васудева ҳаст». Дар бораи шатранҷ Берунӣ менависад, ки ин бозӣ аз Ҳинд омадааст. Вай қайд мекунад, ки «азбаски ин бозӣ дар мо нест, ман чизеро менависам, ки медонам». Дар бозии шатранҷ чор нафар иштирок мекунанд [5, С. 186].

Дар давраи нав назарияҳои мухталифи бозӣ пайдо шуданд, ки ба онҳо аз ҷумла инҳо дохил гардиданд:

1. Назарияи физиологии Г. Спенсер, М.Ласарус ва дигарон. Онҳо сарчашмаи бозиро зиёдатӣ будани қувва меҳисобиданд. Герберт Спенсер бозиро як навъи варзиш барои бадан меҳисобид, ки органҳои муҳими инсонро такмил медиҳад. Аммо асоси бозиро инстинкти табиӣ шуморида, Спенсер дигар ҷанбаҳои онро рад мекунад, ки ин бозиро аз доираи ҷомеаи инсонӣ берун месозад. Психолог ва файласуфи немис М. Ласарус функцияи бозиро дар истироҳату фароғат мебинад. Вай низ ҷиҳати машқ додани баданро асоси бозӣ медонист.

2. Назарияи биогенетикии Г.С. Холл, Л.Э. Эпплтон ва дигарон. Аз руи назарияи Г.С. Холл, асоси бозиро атавизм – инстинкти меросӣ ташкил медиҳад. Тавассути бозӣ инсон аз маданияти гузашта ба тамаддуни муосир қадам мегузорад.

3. Назарияи иҷтимоии К. Гросс ва дигарон. Гросс К. ва тарафдорони вай аз доираи биологии бозӣ берун шуда онро маҳсули чома мехисобиданд, ки ин як пешравӣ маҳсуб мешуд. Вай аввалин шуда, функцияи иҷтимоишавӣ тавассути бозиро пешниҳод кард, ки дар он нақши лидер, бозингарон ва доварон сохтори чомаеро инъикос мекунад. Вай вазифаи тарбиявии бозиро муҳим медонист.

4. Назарияи биопсихологии У. Макдауголл, Г. Мерфи ва Ф.Я. Бентендейк инстинкти таби ива чомашавиро дар бозӣ муттаҳид мекунад. Онҳо истиллоҳи «инстинкти иҷтимоӣ»-ро пешниҳод мекунад, ки тавассути он инсон худро бо мухити гирду атроф мутобиқ мекунад. Зоопсихологи ҳолландӣ Ф.Я. Бентендейк бозиро ҳамчун озмоиш, тақлид, шакли рушди ақли инсон медонад. Вай инсонро табиатан бозингар медонад.

5. Назарияи сотсиологии К. Рэйнуотер, Д. Рисмен, М. ва Э. Неймер. Онҳо бозиро шакли фаъолияти маҳсули ҷисмонӣ мехисобиданд, ки дар раванди он иҷтимоишавӣ рушд мекунад. Ж. Пиаже, бозиро омили худшиносӣ медонад, ки инсонро аз тамоми ҷиҳатҳо такмил медиҳад.

6. Назарияи психотерапевтии Фрейд, А. Адлер Я. Морено, Г. Леманн. Фрейд функцияи бозиро дар амалисозии шавқҳои манъшуда мебинад – он чизе, ки дар ҳаёти реалӣ манъ шудааст, онро инсон дар бозӣ мавриди амал қарор медиҳад. Морено Д.Л. дар бозӣ марҳилаи омодашавӣ ба ҳаёти реалӣ мебинад.

7. Назарияи културологии Иоханн Хейзинг бозиро қисми фарҳанги инсон медонад. Вай функцияи биологии бозиро рад намекунад, балки онро бо маданияти инсон, ривоят, афсона, қаҳрамоноҳо бой мегардонад. Вай ба бозӣ «моҳияти инсонӣ» медиҳад ва бозиро бо фаъолияти доимии инсон муттаҳид мекунад.

Ҳамин тавр концепсияҳои номбаршуда ташаккули инсонро дар давраи аввали зиндагӣ бо элементҳои муайян пайваст мекунад, аммо системаи умумиро инъикос намекунад. Барои ҳамин истифодаи онҳо коркарди методологӣ ва усулсозии алоҳидаро тақозо мекунад. Ҳамчунин методҳои

таҳқиқот, ба монанди мушоҳида, озмоиш, пурсиш ва дигар усулҳо имконияти дарёфти роҳҳои нави тарбияро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ зиёд мекунад.

Дар асоси пайвастагии тарбияи ҷисмонӣ, бозиҳои миллӣ ва тарзи ҳаёти солим мо мубрамияти имрузаи омузиши муштараки онҳоро дар он мебинем, ки ҳар кадоми онҳо системаи алоҳида мебошад ва рад кардани яке аз онҳо барои мукамал тарбия кардани шахсият зарар мерасонад. Муайян карда шуд, ки дар ҷомеаи муосир тарзи ҳаёти солим мубрам аст ва онро тавассути донишҳои аввалияи варзишӣ ба монанди бозии миллӣ амалӣ кардан вазифаи системаи тарбия мебошад.

Дар зербоби 1.2. - таснифи функционалӣ ва дидактикии бозӣ ва мавқеи он дар системаи таълим ва тарбияи хонандагони синфҳои болоӣ мавриди таҳлил қарор гирифтааст. Бозӣ ин рӯйдоди таърихӣ ҷамъиятӣ ва ғайриҷамъиятӣ мустақилонаи индивид мебошад, ки дар раванди ташаккулёбии инсон нақши муҳим дорад. Дар таҳқиқи институти бозӣ ҳамчун омилҳои тарбия, бояд бисёрнамудии онро ба назар гирифт, зеро шакл, намуд, хосият, усул ва услубҳои мухталифи бозӣ характери гунгунӣ доранд ва ҷунун ҳолати пеш аз ҳама тасниф ва гуруҳбандии бозиҳоро тақозо менамояд. Дар илми педагогикаи муосир, таснифи функционалӣ ва дидактикии бозӣ умдатан ҷиҳатҳои таълимӣ ва тарбиявӣ бозиҳоро дар бар мегирад, ки аз тарафи хонандагони мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ дар раванди таълимӣ ва фароғатӣ истифода мешаванд.

Раванди интенсификации тарбия тақозо мекунад, ки хонандагон ҳар ҷиҳатро дониши бозиҳоро аз худ намоянд ва бо ҳақиқати ҳақиқӣ наздик бошанд ва онро ҳамчун тарзи ҳаёт қабул намоянд.

Аҳамияти бозиҳои миллӣ барои хонандагон дар нуқтаҳои маънавӣ ҷой доранд, ки ба онҳо механизми рушди маънавии хонандагон дар асоси донишҳои таърихӣ ва рушди ёфтани дунёи маънавии хонандагон ва руҳияи миллӣ аз ҳисоби қаҳрамонии аҷдодон дохил мешаванд.

Юнониён бозиро дар се самт мефаҳмиданд: пэдия (бозии кудакон), атиро (бозии шавқовар), агон (мусобиқа, муқовимат). Агар аз рӯи таснифи классикии тақсими синну соли хонандагон гирем, Аристотел онро ба се давра тақсим кард, ки ҳар яке онҳо 7 сол давом мекунад [3, С. 376-644]. Я.А.Коменский чор зинаро нишон медиҳад ки ҳар яке онҳо 6 сол давом мекунад. Ж.Ж.Руссо сарҳади

синну соли мактабиро ба 2-12-15 солагӣ тақсим намудааст. Дар физиологияи синну сол давраи ноболиғ аз 12 то 15 солагӣ барои духтарон ва аз 13 то 16 солагӣ барои писарбачаҳо муайян шудааст.

Дар тақсимои З.Фрейд, давраи аз 12 то 18 солагӣ ба як давраи умумӣ (гениталӣ) дохил мешавад. Э.Эриксон ки ба назарияи З.Фрейд пайваст давраи ноболиғиро аз 13 то 18 солагӣ меҳисобад. Вай ин давраро пинҳонӣ (латентӣ) меномад, ки наврас дар доираи он худшиносӣ мекунад. Дар даврабандии Ж.Пиаже ин давра ҳамчун давраи муттаҳид кардани чор трансформатсия – тасдиқ, рад, зиддият, вобастагӣ ҳисобида мешавад. Дар таснифи синну соли Л.С.Выготский давраи аз 14 то 17 солагӣ давраи пубертантӣ ном дорад. Дар таснифи Д.Б.Элкониин аз синни 12 то 15 давраи ноболиғӣ ва аз 15 то 17 ҷавонии барвақтӣ номида мешавад.

Дар навбати худ бозиҳои алоҳида дар шакли амалисозӣ ба намудҳои зерин тақсим мешаванд:

- тренингҳо, бозиҳои равонӣ ва ҷисмонӣ: бозиҳо барои ягонагӣ;
- бозиҳои мувоҳисавӣ; бозиҳои моторӣ (дар берун, варзиш);
- бозиҳои зеҳнӣ ва эҷодӣ : бозиҳои сюжетӣ-интеллектуалӣ;
- электронӣ, бозиҳои компютерӣ; бозиҳои дидактикӣ (дарсӣ, таълимӣ, таълимӣ);
- бозиҳои иҷтимоӣ : бозиҳои тичоратӣ (нақшбозӣ, ташкилӣ муошират);
- бозиҳои нақшбозӣ (бозиҳои драмавӣ, бозиҳои тақлидӣ, бозиҳои хоб);
- бозиҳои мураккаб ва сода;
- дорони вақтхушӣ, ғаъолияти коллективӣ ва эҷодӣ.

Дар таснифоти С.А. Шмаков чунин тақсимои ҷой дода шудааст:

1. Аз рӯи хусусиятҳои дохилӣ (ҳамбастагӣ бо табиат, рақобатпазирӣ, тақлид).
2. Аз рӯи аломатҳои беруна (ҷой, шакл, мазмун, адади иштирокчиён).
3. Аз ҷиҳати драма ва маҳорат.

Муҳаққиқони бозиҳои англисии охири асри 19 бозиҳоро ба таври амудӣ ба 25 қисм ҷудо мекунанд:

- бозиҳо барои шодӣ, фароғат ва ғамхорӣ дар бораи одамон ва дӯст доштани онҳо;

- бозиҳои иҷтимоӣ – туй, кино, нақшбозӣ, зироатӣ;
- бозиҳои ҳарбӣ - ҳучум бав қалъа, шамшерзанӣ, тирпарронӣ;
- бозиҳои тиҷоратӣ, тақлид ба табиат ва ҳайвонот;
- бозиҳо бо сурудхонӣ ва рақс.

Олими бозишиноси асри XX В.Всеволодский-Гернгросс чунин таснифи бозиҳоро пешниҳод кард:

- бозиҳои драмавӣ;
- бозиҳои варзишӣ;
- бозиҳои ороишӣ;
- ороишӣ ва драмавӣ;
- варзиш ва драма;
- варзишӣ ва ороишӣ.

Дар навбати худ бозиҳои драмавӣ ба бозиҳои истехсоли (шикор, кишоварзӣ ва чорводорӣ), бозиҳои ҳаёти ҳаррӯза (мактаб, муошират, савдо ва ғайра), бозиҳои ороишӣ бо ҳамроҳии мусиқӣ ва бозиҳои варзишӣ.

Намудҳои гуногуни бозиҳо барои ҷаҳорҷӯбаҳои гуногуни мавсим ва ё вақт хос мебошанд. Масалан дар бозиҳои миллии тоҷикӣ бозиҳо ба баҳорӣ (гуштини наврузӣ, аспдавонии наврузӣ), зимистона (ҷаҳидан аз болои оташ дар сада) ва ғайра тақсим мешаванд.

Бозиҳо инчунин аз руи ҷои гузаронидани бозӣ тақсим мешаванд:

- бозиҳои дохили толор;
- бозиҳои берунӣ дар майдони кушод.

Аз руи таркиб ва шумораи иштирокчиён бозиҳо ба гуруҳӣ, якка, писарона, духтарона, калонсолон, хурдсолон, ҷуфтӣ, инфиродӣ, гурӯҳӣ, даставӣ тақсим мешаванд. Аз руи предмети бозӣ, бозиҳо бо ашӯҳо – туб, ҷавгон, санг ва бозиҳо бе олот ба мисоли гуштин, давидан, ҷаҳидан ва ғайра. Инчунин бозиҳои махсуси компютериҳо ҷудо кардан лозим аст, ки бо ёрии технологияи муосир бозида мешаванд.

Дар таснифи бозиҳо, инчунин тақсимбандии онҳо аз руи намуд ба мушоҳида мерасад, ки шаклҳои зеринро дар бар мегирад:

1. Бозиҳои инфиродӣ - бозиҳое, ки бевосита аз ҷониби як шахс анҷом дода мешаванд;

2. Бозиҳои гурӯҳӣ - бозиҳои, ки дар онҳо якчанд нафар иштирок мекунад;
3. Бозиҳои фанӣ - бозиҳои, ки ба шиносии ягон соҳа алоқаманданд;
4. Бозиҳои ҳикоятӣ - бозиҳои, ки амалҳои муқаррар шудааст;
5. Бозиҳо бо истифода аз нақшбозӣ – бозиҳои, ки рафтори субъектҳои бозикунандаро бо нақши мушаххас муайян мекунад;
6. Бозиҳои дорӣ қоидаҳо - бозиҳои, ки бо қоидаҳои муқарраршуда танзим карда мешаванд.

Дар «Энсиклопедияи педагогӣ» бозиҳо чунин тасниф шудаанд:

- бозиҳои фанӣ, ин бозиҳо бо мавод ва ашёе мебошанд, ки барои иҷрои бозӣ истифода мешаванд;
- сюжет (нақшбозӣ, бозиҳои драматӣ) - бозиҳои, ки ба бозингарон образ медиҳанд;
- бозиҳои серҳаракат;
- бозиҳои дидактикӣ, ки тавассути онҳо шахс чизеро дар тарбияи худ пайдо мекунад. Бозии дидактикӣ фаъолияти маърифатиро дар хонандагон фаъол мекунад.

Ҳамин тавр мо ба хулоса омадем, ки таснифи бозиҳо характери гуногунии онҳоро инъикос мекунад ва чунин бозиҳо ба мисоли гуруҳи бозиҳои варзишӣ, расмӣ, гуруҳӣ, тарбиявӣ, таълимӣ, таҳассусӣ, фаъолиятӣ, серҳаракат ва ғайра дар шакли комплексӣ барои рушди наврасон хизмат мекунад. Дар рафти бозӣ ва берун аз он бо хонандагон усули таълими фаъол истифода мешавад, ки бидуни лексияҳои дарсӣ, инчунин бозиҳои миллиро тақозо менамояд.

Дар зербоби 1.3. – “Таносуби истифодаи бозиҳои миллӣ ва бозиҳои ғайримиллӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои болоӣ ва ҷанбаҳои эмпирикии масъала” таҳлил шудааст. Аз он ҷумла, қайд мешавад, ки истифодаи бурдани бозиҳои миллӣ дар раванди таълим барои синфҳои хонандагони болоӣ дар шароити паҳншавии васеи намудҳои бозиҳои ғайримиллӣ сурат мегирад, ки бо сабаби ташвиқи зиёд тавассути ВАО ва мусобиқаҳои байналмилалӣ дар миёни хонандагон маҳбубияти хоса доранд. Барои ин ҳолат ҳамчунин таъминоти ҳаматарафаи назариявӣ, интеллектуалӣ, моддӣ ва анғезавӣ бозиҳои ғайримиллӣ мусоидат мекунад. Дар аксарияти мавридҳо маълумот оиди бозиҳои ғайримиллӣ нисбати бозиҳои миллӣ бартарӣ

дорад ва ин сабаби танқисии дониши хонандагон оиди бозиҳои миллӣ мегардад.

Дар давраи дарс вобаста ба ҳаракати хонандагон ду гуруҳи вазифаҳо ҳал мешаванд:

- рушди ҳаракат дар умум бо иҷрои тамринҳои гуногун. Дар ин раванд тамринҳои базавӣ иҷро мешавад, ки онҳо барои гарм кардани бадан, омодагӣ ба иҷрои тамринҳои душвор пешбинӣ мешаванд. Ба ин гуруҳ ҳаракатҳои ассиметрии дастон, пойҳо, кашиш, бедоркунии мушакҳои асосӣ, азхудкунии майдон, масоҳат ва дигар ҳаракатҳои ҷисмонӣ ва интеллектуалӣ;

- рушди ҳаракат бо истифода аз усулҳои махсуси бозӣ. Дар ин гуруҳи ҳаракатҳо, тамрин бо олоти бозӣ, диққат додан ба тамрини душвор, истифодаи тамрини ёридиханда ва дигар тамринҳо истифода мешаванд.

Барои ба даст овардани натиҷаи беҳтар, одатан мураббӣён ба иҷрои тамринҳои махсус диққати бештар медиҳанд, зеро онҳо бевосита қисми бозиро ташкил медиҳанд. Аммо дар ин самт аз тамринҳои омодагӣ набояд сарфи назар намуд, чунки бо омода набудани бадан барои иҷрои тамринҳои душвор, варзишгар метавонад бо латхурии қисмҳои бадан ру ба ру шавад.

Бо мақсади дар амал мушоҳида намудани таносуби ин тамринҳо, мо дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумии №47 ноҳияи Сино ва МТУ №5 шаҳри Ҳисор озмоиш гузаронидем, ки дар он 120 хонандаи синни 15-16 сола иштирок намуданд. Хонандагон дар режими муқаррарӣ тамринҳои омодагӣ ва махсусро иҷро намуда ба бозӣ шуруъ намуданд. Дар рафти бозӣ ба ҳаракати варзишгарон диққати хоса дода шуд. Дар машқҳои минбаъда барои 60 нафар аз гуруҳи озмоишӣ аз ҳисоби ихтисори бозӣ дар ҳаҷми 15 дақиқа, иҷрои тамринҳои махсус гузошта шуд. Барои 60 нафари гуруҳи назоратӣ нақшаи дарс бетайғир монд. Баъди ду ҳафта натиҷаи нишон дод, ки иҷрои комбинатсияҳои махсуси бозӣ дар гуруҳи озмоишӣ ба натиҷаи мусбӣ бозӣ овард ва нишондодҳои гуруҳи озмоишӣ нисбати гуруҳи назоратӣ беҳтар шуданд.

Фарқиати бозиҳои миллӣ дар меҳвари бозиҳои замони муосир дар нуқтаҳои зерин дида мешавад:

- бозиҳои миллӣ ки аз таърихи гузашта боқӣ мондаанд, характери прагматизм доранд, зеро ҳар кадом бозӣ дар худ мақсади муайяни иҷтимоӣ,

ҳарбӣ ё иқтисодӣ дорад. Он чизе ки дар бозӣ ёд дода мешавад, ҳатман дар таҷрибаи реалии зиндагӣ мавриди истифода қарор мегирад. Дар бозиҳои муосир чунин таҷриба дида намешавад. Аммо прагматизм будани характери бозиҳои миллӣ муҳимияти онҳоро дар замони ҳозира рад намекунад. Гарчанде, ки ҷанговар тарбият кардан муҳолифи сулҳ аст, аммо тақвияти бадан ва қувваи ҷисмонӣ тавассути бозӣ дар ҳама даври замон барои давлат аҳамият дорад. Қаҳрамонофарӣ ҳамчун қисми бозиҳои миллӣ аҳамияти психологӣ дорад ва қувваи руҳи хонандагонро тақвият мебахшад;

- бозиҳои миллӣ аксаран коллективӣ мебошанд ва ин ҷиҳати онҳо аз муқовимати гуруҳҳои таърихӣ манша мегирад. Чуноне, ки дар гузашта ҷангҳо хеле зиёд буданд, ҳар як қавму авлод кушиш мекард дар оилаи худ писарони бештар дошта бошад ва онҳоро ҳамчун ҷанговар тарбият мекарданд ва қисми ин тарбияро бозӣ мегирифт;

- қаҳрамонофарӣ қисми бозиҳои миллиро ташкил медиҳад. Ҳама вақт дар таърихи миллат қаҳрамон буд, ки ба номи вай ва ба мисоли корномаҳои вай фарзандонро тарбия мекарданд ва ин ном дар бозиҳои онҳо васеъ истифода мешуд;

- бозиҳои миллӣ ба манфиати давлат ва миллат хизмат мекунанд. Онҳо барои омодагии лашкар, аспасварӣ, таърихи ҳарбӣ хизмат карда, ҷавонро дар руҳияи ҳифзи Ватан омода мекунанд.

Аз он ҷумла, дар бозиҳои компютерӣ нақши қаҳрамонони миллӣ асоси бозиро ташкил медиҳад, ки ин метавонад ҳамвора дониши бозингаронро раванг диҳад. Масалан оид ба қаҳрамониҳои халқи форсу тоҷик дар бозиҳои «Prince of Persia», «Total war-Atilla», «Ages of empire III», «The last story», «Рустам», «Шоҳнома», «Persian legend» мазмуни асосиро ишғол мекунад. Тавассути бозиҳои виртуалӣ наврасон аз олооти ҷангии гузашта, ҷасорат ва мардонагӣ, таърихи ҷангҳо воқиф шуда, маҳорати худро дар ин самт тавассути бозиҳои реалӣ сайқал диҳанд.

Дар амалияи педагогии мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ аксарияти омӯзгорони тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон аз бозиҳои гуногуни инфиродӣ ва дастаҷамъии миллии тоҷикӣ бо тавачҷӯх ба шароити иқлимӣ мавсимӣ истифода мебаранд, зеро муҳити табиӣ таъсири ғайриҷамъияти ҷисмониро ба

ҳонандагон хеле зиёд мекунад. Ба ин муносибат омӯзгорон бояд вазъи обу ҳаворо ҳамчун қисми шароити дарс ба назар гиранд, то ба душвориҳои иловагӣ дучор нагарданд.

Барои татбиқ ва амалисозии дарсҳои пилотӣ дар мавзӯи бозиҳои миллӣ, барои тарафҳои манфиатдор (волидайн, мактаб, ҷомеаи шаҳрвандӣ, хонандагон) нуқтаҳои зеринро бояд аз худ намуд:

1. Донишҷӯи худро бозии миллӣ, таҳлили пурраи ташкил ва гузаронидани он дар шароитҳои гуногун;
2. Фаҳмидани бозиҳои миллӣ, қоида ва фаъолияти бозӣ, тақсими хонандагон аз рӯи ҷинс, синну сол ва гурӯҳи тиббии иштирокчиёни бозӣ;
3. Муайян намудани вазифаҳои тарбиявии бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ ва аҳамияти онҳо барои таълим ва тарбияи хонандагон;
4. Муайян кардани истифодаи бозиҳои миллӣ дар тақмили солимгардонӣ ва тарзи ҳаёти хонандагон;
5. Ташаккули сифатҳои ахлоқӣ тавассути бозиҳои миллии тоҷикӣ ва афзун додани донишҳои оиди анъанаҳои миллӣ.

Мақсади чунин барномаҳои таълимӣ на танҳо тарғибу ташвиқ ва пурзӯр намудани фаъолияти моторӣ тавассути ҷалби оммавии хонандагон кӯдакон ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, балки тавассути бозиҳои миллӣ тайғир додани тарзи ҳаёти онҳо мебошад. Ташаккули сифатҳои ахлоқӣ, сифатҳои ҳаракатӣ, қувва, идрок ва сифатҳои индивидуалии хонандагон тавассути бозӣ роҳи эҳёи системаи педагогикаи халқӣ дар тарбияи шаҳрванди комил мебошад.

Таҳлили мунтазами натиҷаҳои пурсиш ва анкетаҳои коллективҳои педагогии мактабҳо, падару модарон ва аҳли ҷомеа нишон медиҳад, ки оид ба бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ ва дигар намудҳои оммавии миллии варзиш, барои тарбияи ҷисмонӣ ва фароғатӣ, варзиши оммавӣ ва маҷмӯа- мусобиқоти фароғатӣ дар муассасаҳои таълимӣ, донишгоҳҳо, марказҳои таҳсилоти иловагӣ, федератсияҳо ва дигар маҳфилҳои шавқовар бояд ҷои намоёнро ишғол намоянд.

Барои ба даст овардани маълумот дар бораи сатҳи дониши бозиҳои миллии тоҷикӣ аз ҷониби хонандагони синфҳои болоӣ зарур аст, ки бо ёрии мутахассисон бозиҳои намунавиро ташкил намуда, омӯзгоронро бо қоидаи онҳо

шинос намуд. Баъдан бо мақсади муайян кардани эътимоднокии шинохти онҳо ин бозиҳо дар миёни хонандагон гузаронида шаванд. Натиҷаи пурсиши мо дар байни хонандагон нишон дод, ки сарчашмаи маълумоти бозиҳои миллӣ дар байни хонандагон гуногун аст ва ба он волидон, дӯстон, воситаҳои ахбори омма, омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, мураббӣёни маркази таълими давомдор, омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ дохил шуданд.

Ба ақидаи олимони соҳа ба мисоли В.Г. Яковлева, Н.П. Аникеева, Н. Турсунова, Ш.А. Сафарова, Л. Губанова, И. Торопов яке аз роҳҳои эҳёи воситаҳои халқии тарбияи ҷисмонӣ ин таҳияи китоби дарсӣ мебошад, ки дар он хонандагон бо бозиҳои халқӣ шинос шуда, ҳунар ва истеъдоди худро дар идҳои оммавӣ намоиш диҳанд.

Барои ташкили омӯзиши таҷрибавӣ мо бозиҳои миллии берунии тоҷикиро интихоб кардем, ки ба хонандагони синфҳои болоӣ писанд омаданд ва дар асоси онҳо таъсири бозиро ба рушди ҷисмонӣ, ташаккули сифатҳои ахлоқии хонандагон муайян кардем. Аз он ҷумла бозиҳои миллии шохмот, қувваозмоӣ бо дастхобонӣ, гуштингирӣ, бандкашӣ, камонварӣ ва ҷавгонбозӣ барои хонандагон шавқманд намуданд. Дар шароити муайян аспасаворӣ низ шакли дарсро метавонад иҷро намояд, аммо ин таълими махсуси омӯзгор ва хонандаро тақозо мекунад.

Дар марҳилаи тарбиявӣ-педагогӣ омӯзгор бештар ба нуқтаҳои ахлоқӣ, дидактикӣ ва дониш таъя мекунад. Ҳамчунин барои тақмили ҷисмонии хонандагон таъсири бозиҳои компютерӣ ва бозиҳои техникӣ-руимизӣ, кам шудани муоширати зинда, оммавигардонии бозиҳои замонавӣ ва идеали нав ва дигар омилҳои зарароварро барои рушди бозиҳои миллӣ бояд ба назар гирифт.

Боби 2-уми диссертатсия «Таҳлили методии ҳамкориҳои мактаб, ҷомеа ва оила дар самти усулсозии дарси тарбияи ҷисмонӣ ва ҳавасмандгардонии хонандагони синфҳои болоӣ дар соҳаи варзиш ва бозиҳои миллӣ» аз се зербоб иборат мебошад. Дар зербоби 2.1. “Методика, шакл ва амсиласозии дарси тарбияи ҷисмонӣ дар асоси бозиҳои миллӣ” таҳлили умумии ин раванд оварда шудааст. Методҳои дарси тарбияи ҷисмонӣ дар раванди инкишофи худ системаи мукамал ва тайғирёбандаи усулҳоро ташкил намуданд, ки тавассути таҷрибаи бой ва гании илми

педагогика чамъоварӣ гардида, ҳамчун намунаи беҳтарин дар раванди таълим истифода мешаванд. Бо вучуди ин таҷрибаи эмпирикии дарси тарбияи ҷисмонӣ танҳо парадигма мебошад ва татбиқи он дар амал аз шароити мушаххас ва характери дарс ва интихоби муштараки хонандагон ва омӯзгор вобастагӣ дорад. Тайғирёбии усулҳо дар дарс инчунин аз омилҳои маҳаллӣ, характери миллӣ, шумораи хонандагон, шароити моддӣ, равиши маънавӣ ва дониши омӯзгор вобаста мебошанд.

Дар методологияи дарси тарбияи ҷисмонӣ гурӯҳҳои зерини усулҳои таҳқиқот истифода мешаванд:

- усулҳои фундаменталии дарси тарбияи ҷисмонӣ;
- усулҳои назариявӣ оиди дарси тарбияи ҷисмонӣ;
- усулҳои умумии дарс;
- усулҳои хусусии дарси тарбияи ҷисмонӣ.

Дар системаи дарсӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ ва усули ҳаракати универсалии таълим, омӯзгор тамоми усулҳоро дар якҷоягӣ амалӣ мекунад. Талаботҳои махсус, ки аз омӯзгор дар дарси тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои болоӣ тақозо мешаванд, инҳоянд:

Шавқи омӯзгор ба бозиҳои миллӣ;

Доштани дониш оиди бозиҳои миллӣ ва таҷрибаи педагогӣ;

Доштани истеъдоди амалисозии ҳамгироии бозӣ ва тарбия;

Доштани маҳорат эҷодкорӣ, таҳлил ва назорати алоқамандии хонандагон ва омӯзгор.

Дар рафти гузарондани дарси тарбияи ҷисмонӣ истифодаи усули таҳлили назариявии омузиши объект, бо муайян кардани назарияи масъала аҳамияти калон дорад. Аз он ҷумла, асоси назариявии таҳқиқоти бозӣ ва аҳамияти илмию назариявии он дар асоси далелҳои муайян карда мешавад, ки истифодаи онҳо аллакай исбот шудааст. Ин заминаи далелҳо, ки муҳаққиқон ба омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ имкон медиҳад, ки ба тафсир ва тақаллуби таърихи бозӣ машғул нашуда, шакли омодашудаи барномаҳоро истифода наояд. Усули таҳлили муқоисавӣ хусусиятҳои бозиро дар асоси муқоисаи он бо дигар бозиҳои нишон дода, имкон медиҳад, ки маҷмӯи усулҳои гуногун ба мисоли чамъоварии иттилооти алтернативӣ, пурра намудани заминаи далелҳои таҳқиқот руи қор

оварда шавад. Таҳлили объектҳо ҳангоми муқоисаи бозиҳо, бо истифода аз муқоисавии таърихӣ ва усулҳои таҳқиқоти муқоисавӣ-ретроспективӣ-таҳлилий амалӣ мешавад. Масалан дар усули ретроспективӣ, баъзан дар шакли бозӣ реконструкцияи муҳорибаи таърихӣ интиҳоб мешавад, ки дастаҳо ба ду гуруҳ тақсим шуда рафти муҳорибаро барқарор мекунад. Дар ин бозӣ нақши мутахассиси илми таърих зарур аст, зеро дар асоси ҳуҷҷатҳо тамоми шароит, олот ва аслиҳаи таърихро барои иштирокчиён мефаҳмонад. Чунин бозӣ бо риояи баланди беҳатарӣ дар шакли саҳнасозӣ гузаронида мешавад, то ки иштирокчиён зарар набинанд.

Олими амрикоӣ К.Гриффит дар соли 1925 исбот намуд, ки дар кори варзишгарон ҳангоми мусобиқа мушакҳо ва ҳолати равонӣ баробар бояд дар таносуб бошанд.

Ба андешаи мо дар бозиҳои миллӣ нақши усули этнографӣ хеле муҳим аст. Масалан як қисми бозиҳо аллакай аз байн рафтаанд ва имруз дар байни хонандагон истифодаи онҳо дида намешавад. Пурсиш дар байни хонандагони синфҳои 9-11 дар мактабҳои шаҳри Хоруғ нишон дод, ки аз миёни 200 нафар хонандагон аз мисоли духтарон дар бораи бозии миллии духтаронаи «санҷак» ягон нафар маълумоти дақиқ надорад. Дар пурсиш ду савол гузошта шуд:

1. Шумо оиди бозии «санҷак» маълумот доред? 80 фоиз ҷавоби мусбӣ додан д ва 20 фоиз ҷавоби манфӣ.

2. Дар ин бозӣ чанд сангча истифода мешаванд?

90% фоиз ҷавоби нодуруст ва танҳо 10 фоиз ҷавоби дуруст доданд.

Дар бозиҳои миллие, ки характери гуруҳӣ доранд, аз руи назарияи Е. В. Мельник ва Ж. К. Шемет аломатҳои асосӣ, ки барои муваффақ шудани даста кумак мекунад, ин шумора, мақсади умумӣ, якдилӣ, мухторияти гуруҳ бо қоидаву арзишҳои дохилӣ, сохтор ва фазои равонӣ. Мувофиқи қоидаи бозиҳои гуруҳӣ даста бояд лидер дошта бошад, ки нақши ташкилӣ, ахборотӣ, иҷтимоиро бозӣ мекунад. Лидер метавонад расмӣ, эҳсосотӣ, истеъдодӣ, ғайрирасмӣ бошад. Аммо дар ҳар ҳол лидер бо сифатҳои хос аз гуруҳ фарқ мекунад.

Дар мавриди ҷорӣ кардани бозии миллӣ ба барномаи мусобиқа бояд якҷанд давраи омодагиро муайян намуд:

-дар давраи аввал маълумоти умумӣ дар бораи қоидаҳои бозӣ, шартҳои бозӣ ва рақиб ҷамъоварӣ намуд;

-дар давраи дуввум омодагии хонандагон ба мусобиқа муайян мешавад;

- дар давраи саввум мақсади мусобиқа муайян мешавад;

- дар давраи чорум, ангеаҳои иштирокчиён баррасӣ мешаванд;

- дар давраи панҷум хонандагон бозии генералӣ мегузаронанд, ки он бо шароити мусобиқа наздик мебошад;

- дар давраи шашум роҳҳои баргараф кардани монеаҳои дар рафти бозӣ рухдода муҳокима мешаванд;

- дар давраи ҳафтум танзими равонӣ вобаста ба монеаҳо аз назар гузаронида мешавад.

Дар даси бозӣ бояд таъйиз бидуни талаботи бозӣ ва қобилияти бозингарон вуҷуд набошад. Дар сурати ғайри қобили қабули хонандагон будани бозӣ ҳолати диссонанси когнитивӣ (дарки муфид) ба вуҷуд меояд, ки дар натиҷаи он хонандагон худашон муҳимияти бозиро барои худ муайян мекунанд. Дар озмоише ки мо дар МТУ №47 ноҳияи Сино гузаронидем, беш аз 100 нафар хонандагони синфи 9 ширкат намуданд. Ба ҳамаи онҳо иҷрои тамрини бозии миллӣ супорида шуд. Ба 50 нафар супориш дода шуд, ки онҳо маҷбуран ин тамринро хоҳанд нахоҳанд бояд ёд гиранд. Ба 50 нафари дигар иҷрои он ихтиёрӣ дода шуд. Дар натиҷа 50 нафаре, ки маҷбурӣ ин тамринробояд иҷро мекарданд, онро ёд гирифтанд, аммо муносибати манфии онҳо тайғир наёфт. 50 нафари дигар бошанд тамоман ин тамринро иҷро накарданд, зеро ин ихтиёрӣ буд. Ин озмоиш нишон медиҳад, ки усули маҷбуркунӣ ва ихтиёрӣ дар ҳар ду маврид натиҷаи манфӣ меоранд, агар муҳаббати хонандагон нисбати бозӣ набошад. Барои ҳамин дар лаҳзаи навоарӣ пеш аз ҳама кори фаҳмондани моҳият ва мақсади эҳёи бозии миллӣ дар мадди аввал гузошта мешавад, то ки тавассути образ ва тасаввуроти мифологӣ, шавқи кунҷковии хонандагон нисбати навоарӣ пайдо шавад.

Ҳамин тавр мо усулҳои умумиилмӣ ва махсусро, ки дар таълими бозииҳои миллӣ истифода шуда метавонанд, таҳлил карда, ба хулоса омадем, ки омӯзгор инчунин усулҳои статистика, пурсиш, тазод, муқоиса ва дигар усулҳоро низ васеъ истифода бурда, тавассути роҳи дурусти эмпирикӣ ба натиҷаи дархостӣ

мерасад. Дар хулоса, метавон гуфт, ки методикаи таълим барои омӯзгор маъноӣ роҳи беҳтарини таълимиро дар назар дорад ва дар ин масир мо бояд ба услубсозӣ ба таври эҷодӣ муносибат намоем, зеро бо раванги ҷомеа усулҳо низ тайғир меёбанд ва набояд ба монизми методологӣ роҳ дод. Дар баробари ҳамин усулҳои умумии таълимиро низ бояд васеъ истифода намуд, зеро онҳо имкон медиҳанд, ки донишҳои илмӣ омӯзгор дар бораи бозӣ ба таври васеъ ҳамчун василаи методологии дарсгузаронӣ мавриди истифода қарор гиранд.

Дар зербоби 2.2. – “Таъмини фаъолияти муштараки мактаб ва оила дар тарбияи тарзи ҳаёти солими хонандагон тавассути бозиҳои серҳаракати миллӣ дар заминаи анъанаҳои педагогикаи халқӣ” таҳлил шудааст.

Дар илми педагогикаи замони муосир истифодаи усулҳои анъанавии тарбиявӣ ҷои намоёнро ишғол мекунад. Зери мафҳуми «усулҳои анъанавӣ» мо пеш аз ҳама шакл ва намуди тарбияи насли наврасро аз нигоҳи усулҳои тарбиявии ниёгон дар назар дорем, ки ба онҳо тарбия дар оила, тарбия дар шароити меҳнатӣ, тарбия дар ҳолати омузиши расму оин, тарбия бо истифодаи бозиҳои миллӣ, таҷрибаи зиндагӣ ва ғайра намудҳоро дар назар дорем, ки дар умум ҳамчун педагогикаи халқӣ маълум мебошанд ва қисми этнопедагогикаро ташкил медиҳанд. Педагогикаи халқӣ як шакли педагогикаи наонавишта мебошад, ки мувофиқи он қудрат ва наврас дар шароити муҳит ва таҷриба ба воя мерасад. Дар доираи педагогикаи халқӣ, диққати моро бештар истифодаи он дар тарбияи ҷисмонӣ ҷалб мекунад, ки бевосита аз ҳамгироии бозиҳои миллӣ ва анъанаҳои миллӣ сарчашма мегирад.

Ба амалияи фаъолияти таълимӣ ва тарбиявӣ дохил намудани бозиҳои миллӣ, боиси дар амал татбиқ кардани руҳияи миллӣ дар маданияти бозии анъанавии мардумӣ мегардад. Барои ҳамин дарси тарбия характери комплекси пайдо мекунад ва он ҳамчун таъсири педагог ба объекти тарбия дар намудҳои мухталиф ба мисоли тарбияи ахлоқӣ, эстетикӣ, меҳнатӣ, ҷисмонӣ ва дигар падида меояд. Дар ин раванд ҷои намоёнро тарбияи ҷисмонӣ ишғол мекунад, ки бевосита хусусиятҳои миллии унсурҳои муошират, интизом ва маданияти инсонро инкишоф медиҳад [14, С. 17]. Муҳимияти педагогикаи халқиро қайд

карда, Я.А. Каменский онро омили ташаккули ҷамъияти мадания одамоне, ки дар худуди миллӣ зиндагӣ мекунад, маҳсуб медонист.

Олим ва педагоги рус А.С.Макаренко инкишофи илми педагогиро тавассути анъанаҳои кӯҳна, бо истифода аз таҷрибаи таърих ва бо мазмуни нав пур кардани онро зарур медонист. Вай қайд мекунад, ки дар ҷамъият бояд анъанаҳои кӯҳна вучуд дошта бошанд, зеро онҳо таҷрибаи наслҳои гузаштаре ҷамъ мекунад ва онро дар якҷоягӣ бо таҷрибаи имруза дар тарбияи ҷавонон баробар истифода намуд. Ҳамин тавр ду вазифа – ҳифзи анъанаҳои миллӣ ва бо анъанаҳои нав бой гардонидани онҳо амалӣ мешавад. Бо дарназардошти таъсири омилҳои ҷаҳонишавӣ, имрӯз истифодаи нерӯи суннатҳои пешқадами халқӣ дар тарбияи шогирдон аҳамияти ҳоса дорад. Дигаргуниҳои иҷтимоӣ, аз нав дида баромадани системаи тарбия ва умуман педагогикаи ватаниро тақозо мекунад.

Маданияти мардумӣ, фарҳанги миллӣ ва анъанаҳои пешқадами асили тарбия ва таълими насли наврас дар таҳқиқотҳои И.Х. Каримова, М. Лутфуллоева, И. Обидова, М. Юлдошева, Б.Мачидова, А.Нуров, Ф.Шарифзода ва дигар олимони соҳаи педагогӣ мавриди таҳлил қарор гирифтааст.

Муҳимияти бозиҳои миллӣ барои мардуми оддӣ дар дастрасии доимии онҳо буд, зеро ҳар кас қоидаҳои онҳоро аз хурдӣ медонист ва метавонист мустақилона машқ намояд. Дар ҳама мавридҳо қудрат ва наврасон метавонистанд мусобиқа ё бозиҳои миллиро ташкил диҳанд ва маҳорати худро сайқал диҳанд. Дар ҳолате, ки кадоме малакаи беҳтар пайдо мекард, метавонист дар маърақаҳои калон ба монанди мусобиқаҳои идона ширкат намуда, соҳиби мукофот гардад. Волков Г.Н. қайд мекунад, ки гимнастика ва дигар намудҳои тарбияи ҷисмонӣ барои мардуми оддӣ дастнорас буд, вале тамоми намудҳои бозиҳои миллии берунӣ ба монанди гуштини миллӣ, аспдавонӣ, вазнбардорӣ ва дигар намудҳои варзиши миллӣ барои мардуми оддӣ дастрас буданд.

Педагоги маъруфи рус К.Д. Ушинский таъкид карда буд, ки тарбия бояд аслан характери миллӣ дошта, бо тамоми хусусиятҳои миллӣ бо мактаб ва педагогика алоқамандӣ дошта бошад.

Системаи тарбияи ҷисмонӣ дар доираи таълими хонандагони мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ нисбатан мустақил амал мекунад, зеро ҳамчун ҷанни

алохида мақсад ва принципҳои худро доро мебошад. Мақсади ин дарс дар натиҷаи дохил намудани намудҳои гуногуни ҷаҳолияти тарбияи ҷисмонӣ ба раванди таълим вобастагӣ дорад. Мақсади дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳамеша ба ниёзҳои муайяни иҷтимоӣ ва шахсӣ асос меёбад, ки бо шароити объективии зиндагӣ, манфиатҳои давлатӣ, меъёрҳо ва анъанаҳои иҷтимоӣ-фарҳангӣ, этникӣ муайян карда мешаванд. Дар баробари ҳамин, мақсадҳои иҷтимоие, ки миқёси миллий доранд, дар сиёсати давлатӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ инъикос меёбанд ва қисми муҳими онҳоро тарғиби бозихҳои миллий ташкил медиҳад. Ҳадафи стратегии системаи тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозихҳои миллий ин ташаккули фарҳанги ҷисмонӣ ва маънавии хонандагони синфҳои болоӣ ҳамчун ҷузъи ҷудонашавандаи раванди таълимро ташкил медиҳад.

Фарҳанги ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ шахс як соҳаи аз ҷиҳати иҷтимоӣ муайяншудаи фарҳанги умумии шахс буда, ҳолати доимо тайғирёбанда мебошад. Ин раванд дар давоми таҳсилот дар мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ ва махсуси варзишӣ барои камолоти ҷисмонӣ, ҳавасмандӣ ва тарбияи иҷтимоию маънавий мусоидат мекунад.

Боби сеюми диссертатсия - “Тарбияи тарзи ҳаёти солим ва раванди иҷтимоишавии хонандагони синфҳои болоӣ дар самти варзиш ва дарси тарбияи ҷисмонӣ” аз ду зербоб иборат аст. Дар зербоби 3.1. – **“Варзиш ва бозихҳои миллий - омили асосии тарбияи тарзи ҳаёти солими хонандагон ва моҳияти тарбиявии бозихҳои миллий барои ҳисси худшиносии миллий ва ватандустии хонандагони синфҳои болоӣ”** таҳлил гардид. Дар зербоби мазкур мо чанбаҳои варзишӣ, ҷисмонӣ ва ҷаҳолияти ҷамъиятии хонандагонро ҳамчун омили рушди тарзи ҳаёти солим мавриди таҳлил қарор медиҳем. Тарзи ҳаёти солим яке аз муҳимтарин мафҳумҳои байнифаннии илми муосир ба шумор меравад, аз ҷониби муҳаққиқони самтҳои гуногун мавриди омузиш қарор гирифтааст.

Мафҳуми «тарзи ҳаёти солим» дар илми муосир аз ҷиҳати мазмуни сохторӣ ва функционалии он равишҳои гуногун дорад. Тарзи ҳаёти солим ин тарзи ҳаёти ҳаррӯзаи фардии шахси муайян мебошад ва ё гуруҳи шахрвандонро дар назар дорад. Гиппократ тарзи ҳаётро нишондиҳандаи инкишофи инсон медонист ва Перикл бошад саломатии инсонро аломати солимии ахлоқӣ, рӯхӣ

ва ҷисмонӣ муайян кардааст. Солим будани шахс ба андешаи Гегел аз он ҷиҳат муҳим аст, ки он барои зинда мондани шахс дар шароити ҷомеаи иҷтимоӣ, ки ба “майдони ҷанг монандӣ дорад” мусоидат мекунад. Адлер тарзи ҳаётро самти интихоби зиндагӣ меномад, ки тавассути он шахс ба мақсади худ равона мебошад.

Истилоҳи «тарзи ҳаёт» - ро бори аввал Макс Вебер ва равшинос Алфред Адлер ба системаи илм ворид карданд. Алфред Адлер тарзи ҳаётро принсипи муттаҳидкунандае меномад, ки ки тамоми рафтори шахс аз он вобаста аст ва бо он мувофиқ мебошад. Арзишҳои миллӣ ба монанди ҳурмат ва эҳтиром, ҷавонмардӣ, росткорӣ ва дигар хислатҳои инсонӣ ҷуноне, ки Макс Вебер гуфта буд, «бояд меъери рафтори субъекти иҷтимоӣ бошанд». Омузиши фарҳанги иҷтимоӣ инчунин сатҳи фарҳанги ҳуқуқии ҷомеаро беҳтар мегардонад. Дар ин самт фарҳанги рафтори шахрвандон ва маданияти иҷтимоӣ як вазифаи умумиро иҷро мекунанд, ки ин таъмини фазои хуби муносибатҳои шахрвандоро дар бар мегирад. Онҳо ба элементҳои тарзи ҳаёт навъи шуғли шахсро ҳамчун раҳнамои амалҳои шахс барои расидан ба ҳадафи ниҳой ва намунаи рафтор муайян намуданд.

Аломатҳои тарзи ҳаёт характери нисбӣ доранд ва иловатан ба тарзи ҳаёт ва солимии инсон фаъолияти меҳнатӣ, характер, функцияҳои физиологӣ, биологӣ иҷтимоӣ ва шуғли инсон таъсир мерасонад. Барои нигоҳ доштани саломати хонандагон дар сатҳи зарурӣ, бояд тарзи ҳаёти солимро барои онҳо тавсия намуд, ки он ба принципҳои ахлоқӣ асос ёфта, оқилона ва муташаккил пешрафт мекунад. Бо риояи тарзи ҳаёти солим, хонандагон аз пайдоиши бисёр бемориҳо эмин нигоҳ дошта мешаванд. Дар ин раванд корҳои асосиро варзиш ва меҳнат ташкил медиҳанд, к ибто истифодаи оқилона дар баробари истироҳат барои рушди ҳамаҷонибаи хонандагон тақвият мебахшанд. Тарзи ҳаёти солими хонандагон дар меҳнати ҷисмонӣ, фаъолияти иҷтимоӣ, кори хонагӣ низ мавқеи хоса дорад.

Ҳамчун тарзи ҳаёти шахсии гурӯҳ ё фарди алоҳида ин мафҳум урфу одат, фароғат, меъёрҳои ахлоқӣ, сатҳи рушди иқтисодӣ ва дигар нуқтаҳои раванди ҳаёти инсонро дар бар мегирад. Дар илми муосир истиллоҳи «тарзи ҳаёт»-ро бори аввал соли 1929 равшинос Алфред Адлер ворид намуд. Аз руи назарияи

А.Адлер ҳар як инсон шакли хоси зиндагӣ дорад, ки ба ягон каси дигар монандӣ надорад.

Дар нисбати хонандагони синфҳои болоӣ, тарзи ҳаёти солим ин системаи тарбия ва таълим аст, ки барои ташаккули ҷисмонӣ ва равонии хонандагон, салоҳиятнокии шахрвандии онҳо ва таъсиси шароити муфиди ҷомеа мусоидат мекунад. Ин равияҳои тарзи ҳаёти солим дар маҷмӯъ меҳвари таълим ва тарбияро ташкил дода, барои салоҳиятнокии иҷтимоӣ ва коммуникативии хонандагон шароит муҳайё мекунанд, зеро тарбия намудани шахрванди комил танҳо дар шароит ва фазои солим имконпазир аст. Дар асоси таҳқиқот усули эмпирикӣ ва герменевтикӣ омузиши таҷрибаи ҳаёти ҳарруза бо таҳлили муқоисавии он бо гузашта ва дурнамои ояндаи равандҳо гузошта мешавад.

Тарзи ҳаёти солим дар доираи анъанаҳои миллӣ яке аз аломатҳои мансубияти этникӣ буда, дар системаи тарбия ҳамчун усули педагогикаи халқӣ ширкат мекунад. Хусусияти этникии тарзи ҳаёти солим аз анъанаҳо, урфу одат ва характери миллат вобастагӣ дорад. Тарзи ҳаёт метавонад характери индивидуалӣ дошта бошад ва метавонад инчунин хусусияти оммавӣ дошта бошад. Солим ва носолим будани тарзи ҳаёти шахсро арзишҳои ҷомеа муайян ва баҳогузорӣ мекунанд. Дар ин аснод шахс тавассути тарзи ҳаёти солим ва бозихҳои миллӣ қадам ба суи худшиносии миллӣ мегузорад [31, С. 114].

Дар рафти инкишофи тарзи ҳаёт инсонҳо пеш аз ҳама таъсири муҳити зист, муносибати байни аъзоёни ҷомеа ва рафтори индивидуалиро муҳим медонанд. Инчунин, дар самти тарзи ҳаёти солим таҳлилҳо дар равияҳои иҷтимоӣ, иқтисодӣ, фарҳангӣ бештар омукта мешаванд ва вобаста ба ҳамин олимони инчунин тарбияи ҷисмониро қисми ин раванд меҳисобанд, ки бевосита бо рушди насли наврас алоқаманд мебошад [2, С. 134]. Дар асоси рафтори шахс, ки ба тарзи ҳаёт табдил меёбад, ният, хоҳиш, меъёрҳои қабулшуда, вазъият, шароит, мақсад, ангега ва натиҷаи амали андешидари дарбар мегирад.

Дар раванди тарбия ва илми педагогӣ, зери мафҳуми «тарзи ҳаёт» мо тартиби рӯзгузаронӣ, рафтор, муошират, системаи муносибатҳо, инчунин ҷанбаҳои берунии таъсиркунандаро дар назар дорем, ки ба рафтори насли ҷавон таъсири муайян доранд. Ба тарзи ҳаёт инчунин машғулият, фароғат, адои анъанаҳои динӣ, арзишҳои ахлоқӣ, тарзи либоспӯшӣ ва омилҳои фарҳангии

ҷомеа дохил мешаванд. Адлер А. (1929), фардияти хусусияти тарзи ҳаётро нишон дода, онро ба се қисм тақсим мекунад: фардӣ, гуруҳӣ ва ҷамъиятӣ. Ин тақсимбандии Адлер А. нисбати хонандагон низ айнан вучуд дорад ва дар қисмати фардӣ вақти холии хонандаро дар назар дорад, ки дар давоми он хонанда бо кори шахсӣ, машғулияти дустдошта ва истироҳати фаъл банд мебошад.

Дар ин давра хонанда бо варзиш, машқи бадан, ёрӣ ба калонсолон, кумак ба хурдсолон шуғл меварзад. Духтарон фароғати фаълро бо корҳои хона – рубучин, пухтупаз, нигоҳубини аъзоёни хурдсоли оила, муносибатҳои шахсӣ ва нигоҳдории хона мегузаронанд. Ҳамин тавр хонандагон дар ду шакли тарзи ҳаёт – фардӣ ва гуруҳӣ (мактаб) фаъолият мекунанд. Ҷанбаи муҳими тарзи ҳаёти хонандагонро анъанаҳои этникӣ ташкил медиҳанд ва онҳоро ангезаҳои инфиродӣ ба вучуд меоранд [20]. Анскомб ин ангезаҳоро ҳамчун «мотиви ретроспективӣ» меномад, ки ҳубӣ, бадӣ ва роҳҳои пешрафтро устувор нигоҳ медоранд [23, С. 44].

Ташкили тарзи ҳаёти хонандагон раванди корҳои берун аз мактабиро дар назар дорад. Аз он ҷумла иштироки хонанда дар маҳфилҳо, банд будани вай бо варзиш, бозӣ ва фароғати фаъл бояд на ба таври стихиявӣ, балки дар шакли нақшаи волидайн ва наврас амали шавад. Ин ҷиҳати тарбиявии тарзи ҳаётро афзоиш медиҳад, зеро хонанда дар сохтори фаъоли давлатӣ вақти худро фойданок мегузаронад. Аммо маҳфилҳои варзишӣ, меҳнатӣ, касбӣ ва фарҳангӣ ба тарзи ҳаёти хонандагон таъсири мусбӣ мерасонанд, агар интихоби худи онҳо бошанд. Ҳамин тавр дар натиҷаи таҳлил мо муайян намудем, ки дар масири баланд бардоштани фарҳанги шаҳрвандон пеш аз ҳама ба насли наврас диққат додан лозим аст, зеро онҳо ояндаи ҷомеа мебошанд. Аз ҳамин лиҳоз, таҷрибаи муошират, дар тамоми шаклҳо ва амалисозии натиҷаҳои мусбӣ он дар системаи ахборотӣ роҳи рушди фарҳанги тамоми ҷомеаро таъмин менамояд.

Дар зербоби 3.2. ҷанбаҳои эмпирикӣ ва равонии дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз ҷанбаҳои ассотсиативии риояи қоида ва омилҳои ахлоқӣ ва иҷтимоӣ таҳлил шудааст. Рафти бозӣ ҳама вақт дар таркиби худ инъикоси ассотсиативии ҳақиқатро доро мебошад, ки он дар шакли образ, меъёрҳои ахлоқӣ, категорияҳои ҷасорату мардонагӣ ва хислатҳои мусбӣ ва

манфӣ баррасӣ мегардад. Ин аломатҳои бозӣ омили тарбиявӣ ва иҷтимоишавии хонандагонро ташкил медиҳанд. Пеш аз ҳама омили ассотсиативиро бояд дар бозӣ муайян намуд, ки чиҳати таълимӣ ва тарбиявии ноаёни бозиро таҷассум мекунад. Худи ибораи “ассотсиативӣ” дар ин ҷо ба маънои инъикоскунанда оварда шудааст, яъне бозӣ аз чиҳати мазмуни худ кадом вазифаро иҷро мекунад ва барои наврас чи фоида дар ҳаёти ҷамъиятиро доро мебошад. Дар асоси ҳамин моҳияти бозӣ раванди иҷтимоишавӣ дар баробари тарбия амалӣ мегардад.

Раванди таълим дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ, ки мутобиқи Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон» [12, С. 114], Консепсияи мактаби миллии Ҷумҳурии Тоҷикистон [16, С. 133], Барномаи маҷмӯии тарбияи ҷисмонии хонандагон амалӣ карда мешавад, барои тарбияи тарзи ҳаёти солим дар миёни хонандагони синфҳои V - XI мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ равона шудааст. Дар ин масир инчунин меъёрҳои Барномаи тарбияи хонандагони синфҳои V-XI дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ, Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш» ва китобҳои дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ» [10, С. 122] ва "Тарбияи ҷисмонӣ" мавриди истифода қарор мегиранд.

Талабот нисбат ба ноболиғон дар оила бояд қатъи амиқ ва асоснок бошад ва ин раванд бояд ба хусусиятҳои шахсӣ, равонӣ ва синну соли фарзандон мувофиқат намояд. Агар мо фазои хуби варзиширо муҳайё намоем, дар ин маврид, тарзи ҳаёти солими як гурӯҳи одамон, тарзи зиндагии ҷомеа мегардад. Ҷанбаҳои мухталифи муттаҳидшудаи одамони гуногун, ки дар як сегменти тарзи ҳаёт муттаҳид мешаванд, тарзи ҳаёти тамоми ҷомеаро ташкил медиҳанд. Дар Пайёми соли 2023 Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон ғамхорӣ нисбат ба ҷавонон ва варзишро ҳамчун яке аз самтҳои афзалиятноки фаъолияти Ҳукумати мамлакат маънидод намуд. Аз он ҷумла Пешвои миллат муҳимияти ҷалби ҷавонон ба варзиш ва тарзи ҳаёти солимро муҳим шуморида, қайд намуда, иброз доштанд, ки дар замони соҳибистиклолӣ, дар мамлакат 11 ҳазор иншооти нави варзишӣ бунёд гардид, ки ба таҳкими тарзи ҳаёти солими ҷавонон равона шуда буд.

Таъмин намудани рушди тарзи ҳаёти солим ва соҳаи варзиш соҳтмони

иншоотҳои варзиширо тақозо мекунад. Муҳимияти ин иншоотҳо дар он аст, ки истифодаи онҳо барои боз ҳам баланд гардидани нишондодҳои варзишгарони ҷавон дар самти бозиҳои миллӣ мусоидат менамояд. Таҳлили ҳамкориҳои варзиш ва сармояи иҷтимоӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ва нишон медиҳад, ки ин ду категория бо ҳам алоқаи ногузастанӣ доранд. Ин раванд ва таносуби он барои ҷаҳониҳои хонандагон ғайбаовар мебошад, зеро тамоми кишроҳои ҷомеаро барои ҳалли проблемаҳои мубрами дорой аҳамияти ҳарроза муттаҳид мекунад ва тарзи ҳаёти солим ба сармояи иҷтимоӣ мубаддал мегардад.

Чуноне, ки Джузеппе Питре (1843 - 1916) қайд мекунад. чунин нишон медиҳад: «Файласуф, қонуншинос, таърихнигор – ҳамаи он касоне, ки мехоҳанд миллати худро то охир фаҳмида гиранд, бояд ба сурудҳо, афсонаҳо ва мақолу зарбулмасал ва ҷумлаву калима диққат диҳанд. Пушти ҳар як ҷумла мазмуни он меистад ва пушти мазмуни зоҳирӣ асрор ва маҷоз пинҳон аст. Дар паси пардаи ҳар афсона таърих ва дини халқ ва миллатҳо пинҳон шудааст». Варзиш сармояи миллӣ аст, ки диққати хосаи ҳар як шаҳрванд ва дар маҷмуъ тамоми давлатро тақозо мекунад.

Хонандагониро бояд аз фарҳанги замони ҷаҳонишавӣ, ки характери истеъмолий (консюмеризм) дорад ҳифз намуд. Дар Тоҷикистон амали умумии шаҳрвандон дар самти варзиш аз тарафи давлат дастгирии калонро ба даст меорад, ки ин барои рушди тарзи ҳаёти солим хеле муҳим мебошад. Дар шароите, ки раванди истеҳсолот бештари вақти аҳли оиларо ишғол мекунад, тарзи зиндагии наврасон дар оила шакли мустақилро мегирад, зеро қисми бештари рузро волидон дар корхона ва фарзандон дар хона мегузаронанд. Дар чунин маврид механизми назорати волидайн аз тарзи ҳаёти наврасон дур мегардад ва ин сабаби беназорат мондани ташкили тарзи ҳаёт, мазмун ва муайян намудани вақти он, шаклҳои тарзи ҳаёт, ҳамкорӣ бо субъектҳои тарзи ҳаёти наврасон мегардад.

Дар зербоби 3.3. “Амсиласозӣ дар асоси педагогикаи халқӣ дар амалияи педагогӣ тавассути бозиҳои миллӣ” таҳлил шудааст. Гурӯҳи усулҳои таҳлилий, аз қабилӣ таҷриба, мантиқ ва дигар усулҳои таҳқиқот ба мо имкон медиҳанд, ки хулоса ва пешниҳоди омӯзиши дарсро муайян кунем.

Усулҳои махсуси омӯзиши бозиҳои таърихӣ аз қабилӣ усулҳои типологӣ, сохторӣ-функционалӣ, семантикӣ мебошанд, ки рафти рушди эволюсионии

бозии интихобшударо пайгирӣ намуда, гуногунии типологии онро муайян кунем. Усули сохторӣ-функционалӣ бозиро ҳамчун ҷузъи системаи функционалӣ бо вазифаҳои он баррасӣ мекунад. Истифодаи усули таҳлили ретроспективӣ имкон медиҳад, ки робитаи байни бозӣ ва шавқи хонандагон муқаррар карда шавад. Татбиқи усули семантикӣ ба мо имкон медиҳад, ки мафҳуми номи бозиро дар системаи бозиҳои муосир муайян кунем.

Усули ҷамъоварии маълумот оиди бозӣ имкон медиҳад, ки маълумотҳои саҳроӣ бо тафсири маводи бадастомада муқоиса карда шаванд. Ҳамчун усули ҷамъоварии маводи саҳроӣ, мусоҳибаҳо (стандартшуда, дар асоси саволномаи пешакӣ тартибдодашуда, инчунин ғайристандартӣ - дар шакли сӯҳбат), мусоҳибаҳои гурӯҳӣ (дар ҳолатҳои гуногуни рӯзмарра) ва мушоҳидаҳои шахсӣ баррасӣ карда мешаванд. Қисми зиёди маводи саҳроӣ ҳангоми мушоҳидаи иштирокчиёни пурсиш ҷамъ карда мешавад.

Дар асоси хусусиятҳои омузиши бозӣ, истифода бурдани равиши систематикӣ хеле муҳим аст, ки барои муайян намудани гуногунии робитаҳои дохилии бозӣ бо мазмун ва муҳити беруна мусоидат мекунад. Усули моделсозӣ низ дар истифодаи бозиҳои миллӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ муҳим аст, зеро имкон медиҳад бозии нав ва омӯхташаванда бо ягон модели шабеҳ иваз карда, тавассути омӯзиши он мо роҳи омузиши объекти асосиро пайдо мекунем.

Дар замони муосир варзишгарони тоҷик бо истифода аз усулҳои бозиҳои миллӣ тоҷикӣ дар мусобиқаҳои байналмилалӣ натиҷаҳои назаррас нишон медиҳанд.

Дар пешниҳоди усул ва назарияи нав, ки мо онро пешниҳод мекунем, пеш аз ҳама ба манфиати хонандагони синфҳои болоӣ равона шудааст ва ин манфиатро мо дар нуктаҳои зерин мебинем:

1. дарки моҳияти бозиҳои миллӣ;
2. дарки худшиносии миллӣ;
3. дарки руҳбаланди аз таърихи корномаҳои паҳлавонони гузашта;
4. дарки мавқеи иҷтимоӣ дар ҷомеа тавассути дастоварди варзишӣ;
5. дарки саҳмгузори дар пешрафти ҷомеа ва ҳисси ватандустӣ.

Мақсади таҳияи назарияи ҳамгироии бозиҳои миллӣ ва тарзи ҳаёти солим шакли пароканда ва номуайян надорад, балки он ҳамчун концепсияи тарбияи

чисмонӣ зина ба зина дар мактабҳои мамлакат чорӣ мешавад. Кушишҳои давлатҳо оиди васеъ кардани бозиҳои олимпӣ аз ҳисоби бозиҳои миллӣ моро водор мекунад, ки тарғиб ва таблиғи онҳоро аз мактаб оғоз намоем, ва зинаи аввал дар ин раванд дарси тарбияи чисмонӣ мебошад.

Дар раванди омузиши тарбияи чисмони хонандагони синфҳои болоӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ ва такмили тарзи ҳаёти солим дар миёни онҳо, педагогикаи муқаррарӣ бо педагогикаи иҷтимоӣ ва психологияи синну сол муштарак истифода мешавад, зеро ҳар се равияи илм тайғирёбии синнусолиро ҳамчун объекти омузиш қарор медиҳанд. Дар синни ноболиғон, дигаргуниҳои физиологӣ ва психологӣ аз шакли эволюсионӣ ба шакли инқилобӣ мегузаранд, зеро характер ва ҳолати чисмони инсон дар ин синну сол якбора ва куллан тайғир меёбад. Дар ин ҷо аломати дигари рушд ба мисоли шароит имконият ҷо надорад ва танҳо табиат аст, ки дар организми ноболиғон тайғирот ба вучуд меоварад. Гарчанде, ки дар ин маврид истиллоҳи «бухрон» низ истифода мешавад, аммо дар ҳар ду ҳолат тайғирот бо табиат ва генетика вобастагӣ дорад. Агар мо ба қисми назариявии ин раванд нигоҳ кунем, дар ин маврид баъзе олимони функсия ва тасодуфро (стохастика) низ истифода мекунанд, аммо ба андешаи мо ин раванд ратсионалӣ-табии мебошад ва онро танҳо бо роҳи истифода аз системаи мукаммали тарбия танзим намуд.

Дар боби 4 – “Рушди равонӣ, ангеаҳо ва ҳавасмандсозии хонандагон тавассути бозиҳои миллӣ ба варзиш” таҳлил шудааст. Аз он ҷумла дар зербоби 4.1. “Нақши бозиҳои миллӣ дар рушди равонӣ ва физиологии хонандагони синфҳои болоӣ” мавриди таҳлил қарор мегирад. Фаъолияти варзишии хонандагон дар раванди дарси тарбияи чисмонӣ бо истифода аз сохтори дарс мақсад, ангеа, натиҷа ва дигар қисматҳоро дар бар мегирад. Дар раванди таълим мебоист тамоми маълумот оиди характеристикаи чисмони хонандагон, омодагии равонии онҳо ба дарс, вазъи саломатии хонандагон барои омӯзгор аён бошад.

Дар фаъолияти бозӣ ҳамчун намуди варзиши хонандагон Е. В. Мельник ва Ж. К. Шемет якҷанд намуди хосро ҷудо мекунанд, ки ба онҳо алоқамандии ҳаракат бо шуур (психомоторика), ҳамкориҳои аъзоёни даста, ангеа ва натиҷа. Аммо дар рафти бозӣ ангеаи хонандагон бояд ба қонуни Йеркс-Додсон

мувофиқат намояд, ки ҳавасмандкуниро дар доираи меъёр тақозо мекунад. Мувофиқи ин қонун ҳавасмандкунӣ барои беҳтар кардани таълим мусоидат мекунад ва баръакс аз меъёр гузаштани он ба равандаи таълим зарар мерасонад. Бозиҳо аз руи шиддати раванди худ инчунин метавонанд ба бозиҳои анаэробӣ (тезҳаракат бо вақти кам) ва аэробӣ (камҳаракат ва бо вақти зиёд) Дар гузаронидани дарс гуруҳи мақсадҳо пеш меоянд, ки аз муайянкунии мақсади дарс, муайянкунии мақсади хонандагон ва муайянкунии мақсади омӯзгор иборат мебошанд. Мақсади омӯзгор аз таҳия ва баррасии маводи таълимӣ барои хонандагон иборат мебошад ва дар амалӣ кардани ин мақсад омӯзгор аз усулҳои барои дарс мувофиқ истифода менамояд. Омӯзгор ба хонандагон дар азхудкунии техникаи бозӣ, дониستاني қоидаҳои бозӣ, таъмини риояи қоидаҳои бозӣ, таъмини муошират, ҳамкорӣ кумак мерасонад.

Дар зербоби 4.2. “Ангезаҳои варзишгарони наврас ва барномаи дарсии тарбияи ҷисмонӣ” таҳлил шудааст. Чизе ки ба он хонандагон бештар диққат медиҳанд ва он барои баланд шудани обруи омӯзгор хизмат мекунад, ин принсипи адолат дар қори омӯзгор мебошад. Дар давраи дарс ва мусобиқаи варзишӣ, омӯзгор бояд ба беадолатӣ дар баҳогузорӣ, доварӣ, натиҷагузорӣ, муносибат бо хонандагон роҳ надихад, зеро ин ба тақсимшавии манфиатҳо оварда мерасонад. Назарияи Г.Спенсер оиди бозӣ ҳамчун сарфи энергия, моҳияти ангезаро рад мекунад. Олими амрекоӣ Э.Скрипчер дар варзиш ва бозӣ мақсади шахсиятро муҳим медонад, зеро тамринҳои доимӣ характери шахсро тайғир медиҳанд. Ҳануз дар асри XIX Н.Триплетт моҳияти мусобиқавиро дар бозӣ асос мешуморид. Ба фикри вай иштирокчиёни ҳар як мусобиқа пеш аз ҳама бо ҳамдигар мусобиқа мекунанд, на барои дастоварди варзишӣ ё барои мукофот. Дар ин ҷо принсипи «кӣ беҳтар» нақши асосӣ дорад.

Таҳқиқ ва омузиши бозиҳои миллии тоҷикӣ на танҳо мардумшиносон, фолклоршиносон, санъатшиносон, балки мутахассисони таърих, назария ва методологияи тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро низ ба худ ҷалб мекунад. Аз ҷумла, омӯзиш ва ҷорӣ намудани бозиҳои мардумӣ дар системаи раванди таълиму тарбия ва махсусан дар тарбияи ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ зина ба зина авалӣ шуда истодааст. Азхудкунии талабагон аз бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ на танҳо ба баланд шудани сатҳи омодагии умумии ҷисмонии

онҳо мусоидат мекунад, балки барои такмил додани як катор ҳаракатҳои мураккаб ва инкишофи ахлоқии онҳо махсусан муҳим аст. Омӯзгор дар ҳар як дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳангоми ташкили бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ хусусиятҳои зеринро дар ҳонандагон таъмин ва инкишоф медиҳад:

- дониш дар бораи таърихи бозӣ ва аҳамияти он дар гузашта;
- қоида ва рафти бозӣ бо истифода аз асбоб ва олотҳои асосии бозӣ;
- таъмини мазмуни ахлоқии дарси тарбияи ҷисмонӣ дар асоси фарҳанги ахлоқии ниёгон бо истифода аз бозӣ;
- таъмини қобилиятҳои ҳаракатии (координатсия) инкишофёфта ва таносуби онҳо бо бозии миллий;
- таъмини ҳисси рафоқат, дустӣ, дастгирии ҳамдигарӣ, руҳияи коллективизм ва дигар ҳислатҳои мусбӣ.

Тамоми хусусиятҳои номбаршуда, дар педагогикаи халқӣ инъикос мешаванд, ки он ҳамчун таҷрибаи педагогии омма, бо ҳадаф ва вазифаҳои таълим, маҷмӯи воситаҳо, малака ва одатҳои халқии таълиму тарбия мавриди амал қарор дода мешавад. Педагогикаи халқӣ аз ҷанбаҳои наонавиштаи тарбия ва таълими кудакон, ҳамчун беҳтарин усул ва дастоварди фарҳангӣ истифода мекунад, ки ҳамчун анъана дар ҷомеа ва шуури одамон арзи вучуд доранд.

Дар зербоби 4.3. ҷанбаҳои ҳавасмандкунии ҳонандагони синфҳои болоӣ ба дарси тарбияи ҷисмонӣ дар асоси бозиҳои миллий мавриди таҳлил қарор гирифтааст. Таъкид карда шудааст, ки мақсади тарбияи ҷисмонӣ дар мактаб ин такмили ҷисмонии ҳонандагони синфҳои болоиро дар назар дорад ва дар ҳамин асос ҳар як аъзои ҷамъиятро дар синни наврасӣ барои ҳаёти мустақилона омода месозад [22, С. 425-427]. мақсади стратегияи фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ дар мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ барои ҳонандагони синфҳои болоӣ ҳамчун системаи иҷтимоию педагогӣ аз вазифаҳои умумӣ ва мушахаси педагогӣ иборат мебошад, ки мазмуни онро муфассал нишон дода, бояд бо ҳонандагон мувофиқат намуд. Ин мувофиқатсозӣ тавассути пурсиши афкори онҳо сурат мегирад. Масалан дар саволнома ҷойгир кардани саволҳои зерин метавонад фикри ХСБ-ро дар бораи дарси тарбияи ҷисмонӣ баррасӣ кард:

- кадом бозии миллий барои шумо бештар наздик аст?
- чаро шумо ин бозиро интихоб намудед?

-оё шумо бо қоидаҳои ин бозӣ шинос ҳастед?

-ба фикри шумо аҳамияти он барои инсон дар ҷи ифода меёбад?

-ин бозӣ ба синну соли шумо мувофиқат мекунад?

Чунин пурсишҳо миёни хонандагони синфҳои болоӣ мунтазам гузаронида мешаванд, то ки вобаста ба шароит дарси тарбияи ҷисмонӣ шавқовар гузаронида шавад.

Вазифаҳои мушаххаси дарси тарбияи ҷисмонӣ дар гурӯҳи хонандагони синфҳои болоӣ аз такмили инкишофи ҷисмонии хонандагон ва вазифаи тарбиявӣ иборат мебошад. Дар раванди такмили ҷисмонии бадан вазифаҳои зерин ҳаллу фасл мешаванд:

- инкишофи муайяни сифатҳои ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ ;
- ҳифзи саломатӣ ва обутоб додани бадан;
- такмили ҷисмонӣ ва ҳамоҳангии он бо функсияҳои физиологӣ;
- нигоҳдории сатҳи баланди нишондиҳандаҳои умумии ҷисмонӣ.

Дар назария ва амалияи тарбияи ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ вазифаҳои умумӣ аз қисматҳои зерин иборатанд:

1.ташаккули муътадил ва мутаносиби организми хонандагон барои беҳбудии саломатӣ ва баланд бардоштани муқовимати бадан ба таъсири манфии муҳити атроф;

2. омузиши маҳорати ҳаракат дар рафти бозӣ ва фаъолияти ҷисмонӣ;

3. омӯзонидани истифодаи бошуурона, эҷодкоронаи ҳарактҳои ҷисмонӣ дар шароити тағйирёбандаи фаъолият;

4. такмили сифатҳои шахсӣ тавассути ҳаракати ҷисмонӣ дар раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ ва бозӣ;

5. зарурати мунтазам машқ додани хонандагони синфҳои болоӣ ва истифодаи мустақилонаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ дар шароити ҳаёти шахсӣ барои афзудани дастовардҳои варзишӣ;

6. тарбияи хислатҳои баланди ахлоқӣ, кунҷковӣ, меҳнатдустӣ, фаъолиятнокӣ, ташаббускорӣ, эҷодкорӣ ва зебопарастӣ.

Ин вазифаҳо қисман дар барномаҳои курсҳои таълимии умумии тарбияи ҷисмонии мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ ва мактабҳои махсуси варзишӣ ба сомон расонида мешаванд. Вобаста ба шароити мушаххаси минтақа,

дастурамали омӯзгорон оиди дарс метавонад тайғир ёбад, аммо ягонагии мақсади дарс ҳамчун такмили ҳисмонӣ бетайғир мемонад.

Дар синни 15-16 солагӣ бозӣ ва тамрин аз конструктивияти содда ба шакли конструктивии интеллектуалӣ мегузарад. Дар ин замина мустақилияти фаъолият ва эҷодкорӣ нисбати парасторӣ дар бозӣ бартарӣ пайдо мекунад. Ҷои тахайюлот ва орзухоро фаъолияти ҳисмонӣ ва бозии мушаххас мегирад. Дар ин давра инчунин истифодаи образ кам мегардад. Пурсиши хонандагони синфҳои болоӣ (15 сола) ва поёнӣ (12 сола) дуруст будани консепсияи мо дар хусуси камшавии образнокӣ дар бозии синфҳои болоиро исбот намуд. Дар пурсиш 100 нафар хонандагон иштирок намуданд, ки аз онҳо 50 нафар аз синни 12 сола ва 50 нафар аз синни 15 сола интихоб шуданд. Ба хонандагон чунин савол пешниҳод гардид:

Оё шумо дар вақти бозӣ худро дар ягон образ мебинед?

Варианти ҷавобҳо чунин буданд:

1. Не. Ман ягон образ надорам;
2. Бале. Ман худро дар образи идеали худ тасаввур мекунам.
3. Дар ин бора фикр мекунам то образи мувофиқро барои худ пайдо созам.

Ҷамъбасти пурсиш чунин натиҷа нишон дод:

80 фоизи хонандагони синфҳои болоӣ ҷавоб доданд, ки образро истифода намебаранд ва ҷавоби онҳо «Не. Ман ягон образ надорам» буд. 10 фоизи хонандагони синфҳои болоӣ варианти дуюм «Бале. Ман худро дар образи идеали худ тасаввур мекунам»-ро интихоб карданд ва 10 фоизи хонандагони ин гуруҳ ҷавоби «Дар ин бора фикр мекунам то образи мувофиқро барои худ пайдо созам»-ро интихоб намуданд. Дар гуруҳи дигар, ки синфҳои поёнӣро намояндагӣ кард, ҷавобҳо шакли дигар гирифтанд.

65 фоизи хонандагони синфҳои поёнӣ ҷавоб доданд, ки образро истифода мебаранд ва ҷавоби онҳо варианти дуюм «Бале. Ман худро дар образи идеали худ тасаввур мекунам» интихоб гардид. 20 фоизи хонандагони ин гуруҳ ҷавоби «Дар ин бора фикр мекунам то образи мувофиқро барои худ пайдо созам»-ро интихоб намуданд. 15 фоизи хонандагони синфҳои поёнӣ варианти «Не. Ман ягон образ надорам» -ро интихоб намуданд.

Дар боби панҷум таҳлили ғоявӣ ва амсиласозии дарсҳои тарбияи ҳисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ гузаронида шудааст. Аз он ҷумла, **дар зербоби 5.1.**

чанбаҳои хуввиятӣ ва ғоявӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифодаи бозиҳои миллӣ таҳлил гардидааст. Вазифаҳои тарбияи ҷисмонӣ нуқтаҳои зеринро дар бар мегирад:

- мусоидат ба рушди ҷисмонӣ, таҳкими малакаҳои мавқеи дуруст ва муқовимат ба шароити номусоиди муҳити зист, ташаккули тамоюли арзишманд ба тарзи ҳаёти солим ва риояи гигиенаи шахсӣ;

- таълими асосҳои ҳаракати ҷисмонӣ;

- рушди маҳорат ва қобилияти суръат, қувва ва ирода;

- ташаккули асосҳои дониш дар бораи гигиенаи шахсӣ ва равнақи саломатӣ дар асоси таъсири машқҳои ҷисмонӣ ба системаҳои асосии бадан;

- ташаккули сифатҳои иродаи қавӣ ва ахлоқӣ, ташаккули ақидаҳо дар бораи тарбияи ҷисмонии шахс ва усулҳои худидоракунӣ ва худтанзимкунӣ;

- амиқтар фаҳмидани намудҳои асосии варзиш, иштирок дар мусобикаҳо, риояи қоидаҳои беҳатарӣ ҳангоми дарсҳо;

- доштани қобилият дар самти расонидани ёрии аввалияи тиббӣ ҳангоми ҷароҳати бадан;

- ташаккул додани одати машқҳои мустақили ҷисмонӣ ва варзиши интихобшуда дар вақти фароғатӣ;

- ташаккули малакаҳои ташкилотчигӣ оид ба гузаронидани дарсҳо ба сифати сардори даста, капитани даста, довар;

- ташаккули баҳодихии муносиби қобилиятҳои ҷисмонии худ.

Дар муносибат ба натиҷа эҳсосоти хонандагон муайян мешавад. Руҳафтадагӣ, хурсандӣ, баҳс, мунозира, норозигӣ ва розигӣ бо натиҷа аз нуқтаҳои муайянкунандаи эҳсосоти хонандагон мебошанд. Дар арзишҳои таҳайюлот ва мушаххасот низ бартарии синфҳои болоӣ аён аст, зеро онҳо аз позитивизм бештар истифода мекунанд. Дар интихоби онҳо коллективизм нисбати фардият бартарӣ дорад. Масалан дар ҳуди ҳамин гуруҳҳои озмоишӣ (МТУ №5 шаҳри Ҳисор) пушиш аз руи саволи «Қадам маҳфилро шумо интихоб мекунед – расомӣ ё варзишӣ? 67 фоизи хонандагони синфҳои болоӣ варианти варзиширо интихоб намуданд. 56 фоизи хонандагони синфҳои поёни бошанд варианти расомиро интихоб карданд. Ин нишон медиҳад, ки аксарияти хонандагони синфҳои болоӣ майл ба коллективизм доранд (варзиш дар ҳаёти даста), дар ҳоле, ки аксарияти

хонандагони синни поён майл ба фаъолияти фардиро интихоб намуданд. Ин нишон медиҳад, ки ноболиғон аллакай барои гузаштан ба марҳилаи иҷтимоишавӣ маҳфилро интихоб мекунанд.

Аз руи усули «10 сония» мо хонандагонро интихоб карда, байни онҳо ду намуди мусобиқа гузаронидем – давидан дар масофаи 30 метр ва бандкашӣ. Муайян шуд, ки хонандагони характери тез дар давидан ва характери ором дар зуроварӣ – бандкашӣ натиҷаи хуб доранд. Барои ҳамин истифодаи ин тест дар ҳама маврид муфид аст.

Дар байни хонандагони синну соли аз 12 то 16 сола пурсиш дар мавзуи муайян намудани муносибати интеллектуалӣ ба бозӣ гузаронида шуд. Дар пурсиш 200 нафар хонандагон ширкат намуданд ва барои онҳо чунин савол гузошта шуд:

Кадам лаҳзаи бозӣ барои шумо хубтар аст?

- бозӣ бо ҳамсинон;
- қоидаи бозӣ;
- нишон дордани маҳорати худ;
- чизи навро ёд гирифтани.

Натиҷаи пурсиш нишон дод, ки хонандагони хурдсол ба чизи навро ёд гирифтани бештар диққат медиҳанд (65 фоиз), дар ҳоле, ки хонандагони синфҳои болоӣ бештар ба нишон додани маҳорат (49 фоиз) ва бозӣ бо ҳамсинон (23 фоиз) диққат медиҳанд. Ин тест нишон медиҳад, ки хонандагони синфҳои болоӣ бештар майл ба нафъ гирифтани аз бозӣ тавассути маҳорати баландро асос мешуморанд.

Дар зербоби 5.2. натиҷаи сифатнокии методӣ ва тарбиявии бозиҳои миллӣ ҳамчун арзиши миллӣ дар байни хонандагони синфҳои болоӣ таҳлил шудааст. Аз он ҷумла, қайд карда шудааст, ки тамоми сифатҳои таълим дар умум барои як мақсад – беҳтар кардани раванди таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ равона шудаанд ва қисми ин самтро тарбияи ахлоқӣ ташкил медиҳад. Ҳамгироии ин ду самт дар як предмет дар истифодаи бозиҳои миллӣ ифода мешавад, ки на танҳо рушди ҷисмонӣ, балки таърих ва ахлоқи миллиро низ дар назар доранд. Истифодаи бозиҳои миллӣ ҳамчун намуди варзиши тағйирёбанда ҷавгонбозӣ, давидан, чаҳидан, оббозӣ ва бозиҳои руимизӣ (шоҳмот) барои

рушди хислатҳои чавонмардӣ, росткорӣ, эҳтироми рақиб ва дигар хислатҳои ахлоқӣ мусоидат мекунад.

Дар давоми дарс аз руи барномаҳои таълимӣ, омӯзгор вазифадор аст ба хонандагон бо назардошти гурӯҳи тиббӣ, ҷинс, синну сол, инкишофи фардӣ ва маънавию ахлоқӣ ва омодагии ҷисмонии онҳо таъсири тарбиявӣ-педагогӣ расонад. Дар доираи ин дарсҳо, барномаи омехтаи ахлоқӣ ҳамчун неруи маънавӣ, барои руҳ ва ҷисми хонандагон, таҳкими саломатии хонандагон, баланд бардоштани омодагии ҷисмонӣ, инкишоф додани сифатҳои мотории мактаббачагон ва рафъи ҳастагии рӯҳӣ дар раванди таълим пешбинӣ мешавад. Қисми асосии ин барномаҳоро маводи дарси тарбияи ҷисмонӣ ташкил медиҳад, ки ба фикри мо омили эҳёи бозихҳои миллӣ доништа мешавад.

Аммо дар ин кор фанҳои этика, таърих ва этнография низ бояд ширкати ғаёл дошта бошанд. Мебошад. Мазмуни ин дарс барои тарбияи ахлоқӣ ва ҳарбию ватандӯстии мактаббачагон, тарбияи ҷисмонии касбӣ ва амалии онҳо, омодагӣ ба иҷрои бомуваффақияти супоришҳои хонагӣ, супоридани меъёрҳои таълимӣ ва фардӣ пешбинӣ шудааст. Ниҳоят, дар барномаи мукамал маводе мавҷуд аст, ки барои аз худ кардани донишҳои зарурӣ дар соҳаи гигиена, тиб ва тарбияи ҷисмонӣ барои ташаккули тарзи ҳаёти солим мусоидат карда, шаклҳои тарбияи ҷисмониро дар як раванди ягонаи таълимӣ муттаҳид мекунад.

Дар ин самт дар баробари китобҳои тарбияи ҷисмонӣ, инчунин китобҳои таърих ва этнография аз тарафи омӯзгор истифода мешаванд. Хонандагони синфҳои болоӣ, тавассути тарбияи ҷисмонӣ, ки дар раванди таълиму тарбия дар мактаб гузаронида мешавад, на танҳо ба мустаҳкам намудани саломатии худ, балки барои ноил шудан ба дараҷаи баланди инкишофи ҷисмонӣ, сифатҳои ҷисмонӣ тавассути сарбории мӯътадил ноил мешаванд. Дар натиҷаи дарсҳо бо истифода аз бозихҳои миллӣ, қувва, суръат, чолоқӣ, тобоварӣ тавоноӣ, чандирӣ ва дигар хислатҳои ҷисмонӣ ташаккул меёбанд. Ҳамвора хислатҳои ахлоқӣ низ ба монанди раҳмдилӣ, кумакрасонӣ, дастгирӣ, ҳамбастагӣ, дустӣ, рафоқат рушд мекунанд. Раванди мақсаднок, мунтазами тақмил додани сифатҳои мотории хонандагон бевосита бо тақмили меъёрҳои ахлоқӣ алоқаманд аст. Бо ин мақсад дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ машқҳои ҷисмонӣ, ки бозихҳои берунӣ ва варзиширо дар бар мегиранд, маҳорату қобилиятҳои ҳаётиро ташаккул медиҳанд, ки ба

ташаккули сифатҳои ҷисмонӣ ва ахлоқӣ, қобилиятҳои ҷисмонӣ нигаронида шудаанд, ки ба инкишофи равонии хонандагон тавассути рафъи ҳастагии ҷараёни таълим мусоидат мекунанд.

Дар таҷрибаи педагогикаи муосир асосан чор сабаби вайронкунии интизоми дарс ба назар мерасад:

1. Хонанда тартиби низомро вайрон мекунад, то диққати синфро ба худ ҷалб намояд;

2. Мубориза барои мавқеъсозӣ – хонандагон одатан дар мавриди маҳдуд кардани ҳуқуқҳои онҳо хеле зуд роҳи интиқомро пеш мегиранд ва ба раванди дарс ҳалал мерасонанд;

3. Бар қасди волидайн қор қардан – ин усули хонанда ба муқобили қарори волидон равона шудааст ва бо ҳамин роҳ хонанда барои онҳо «проблема» месозад;

4. Мавҷудияти руҳафтадагӣ, ки боиси аз доираи дарс берун шудани хонанда мегардад;

Дар баъзе мавридҳо ин гуна равишро ҳамчун усули «демократӣ» ном мекунанд. Дар чунин тарзи идоракунии одатан аломатҳои зерин ба мушоҳида мерасанд:

- мавқӣ фаъоли хонандагон;
- ҳамкориҳои омӯзгор ва хонанда;
- таъмини яқҷояи интизом;
- боварӣ ва ҳамдигарфаҳмӣ;
- озодии баҳс ва мунозира.

Дар раванди таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ омӯзгор ба самти муайяни тарбиявӣ - ташаккул ва такмили малақаҳои ҳаракати ҳаётӣ тавассути машқҳои ҷисмонӣ бо мақсади истироҳат, машқ, баланд бардоштани самаранокӣ ва таҳкими саломатӣ ва вазифаҳои солимгардонӣ диққат медиҳад.

Дар зербоби 5.3. бозихҳои миллӣ ҳамчун омилҳои иҷтимоишавӣ ва рушди фарҳанги ҷисмонӣ дар миёни хонандагони синфҳои болоӣ таҳлил гардидааст. Таъкид гардидааст, ки амалия ва мушоҳидаҳои мо нишон медиҳанд, ки аз худ намудани малақаҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ аз тарафи талабагон дар раванди таълими ҷисмонӣ бештар бозихҳои замонавиро дар бар

мегирад ва сабаби ин дар таъмини ҳамаҷонибаи мавод ва олоти предмети ин бозиҳо мебошад. Бозиҳои миллии тоҷикӣ, ки дар раванди таълимии мактабҳо ва чорабиниҳои фароғатӣ гузаронида мешаванд, ба ташаккули на танҳо тарбияи ҷисмонӣ, балки ба ташаккули сифатҳои ахлоқӣ-ихтиёрӣ, балки ахлоқӣ ва шахсии онҳо мусоидат мекунад.

Доир ба бозиҳои миллии бошад, омӯзгорро зарур аст, ки адабиётҳои иловагӣ, маълумоти осорхонаҳо, натиҷаи таҳқиқотҳои таърихчиён, этнографҳо ва таҳқиқотҳои саҳроиро мавриди омузиш қарор диҳад. Дар мавриди муайян ҳатто омузиши адабиёти классикии форсу тоҷик низ барои дарёфт намудани бозиҳои фаромушшудаи миллии мусоидат мекунад, зеро дар асарҳои классикони мо бозиҳо ҷои намоёнро ишғол мекунад. Тавассути шеър ва рубоӣ бошад, ҷанбаи ахлоқии тарбияи ҷисмонӣ ба хонандагон фаҳмонида мешавад. Дар эҷодиёти классикони форсу тоҷик мо саршор панду ахлоқи ҷавонмарди роҷаи мебинем, ки дар асоси он системаи тарбияи ҷисмонӣ ва равонӣ дар замони муосир амал мекунад.

«Агар мо ба одами ибтидоӣ ҳам мурочиат кунем, - навишта буд Л. Выготский, - мебинем, ки дар бозиҳои кӯдакон омодагии ибтидоии касбии воқеии онҳо ба фаъолияти оянда сурат мегирад: шикори ҳайвонот, ҳамла ба душман, муҳофизати манзил, шинохти изи ҳайвонҳо, кофтукови бозӣ, душман, пинҳон кардани сайд, баромадан ба дарахтон, ҷаҳидан аз дарахтон... ва ғайра» [6, С. 119].

Омили ҳавасмандкунандаи фаъолияти хонандагон дар бозӣ ҳуди гурӯҳи бозӣ мебошад. Барои амалӣ кардани бозиҳои миллии хислатҳои зерин сайқал дода мешаванд:

1. Чолокӣ. Дар бозиҳои миллии ба мисоли аксари бозиҳои берунӣ аз иштирокчиён чолокӣ ва серҳаракатӣ талаб карда мешавад. Бозиҳои ин гуна, ки омӯзгор пешниҳод кардааст, метавонанд дар асоси зарурати аксуламали фаврӣ ба сигналҳои овоз, садо, визуалӣ ва ламсӣ сохта шаванд. Инҳо метавонанд бозиҳои бо таваккуфҳои ногаҳонӣ, таъхирҳои фаврӣ ва барқарор кардани ҳаракатҳо, ҷаҳидан, давидан бо ҳалқа, бандкашӣ ва ғайра.

2. Қувва. Ин қобилиятест, ки аз талабагон талаб мекунад, ки муқовимати беруниро паси сар кунанд ё ба онҳо бо кӯшиши қувваи мушакҳо муқовимат

кунанд. Омӯзгор барои инкишоф додани қувва дар дарси тарбияи ҷисмонӣ аз бозихои берунии шиддаташон гуногун истифода мебарад, ки асосан аз хонандагон истифода бурдани сарбории муътадил, фишори кутоҳмуддати суръат-қувва ва ғайра талаб мекунад. Масалан, дар бозии «Тубхасак - Тубро ба доира занед» - ба доира партофтани тӯби вазнини саҳт ва дақиқ истифода мешавад.

Ба бозихое, ки қобилияти суръат ва қувваро инкишоф медиҳанд бозии «Кӣ пештар, кӣ баландтар аст?»-ро дохил кардан мумкин аст.

3. Маҳорат (чусту чолокӣ) – дар хонандагон ҳангоми азхудкунии босуръати координатсияи мураккаб, ҳаракатҳои дақиқ, ки вобаста ба шароит таҷдиди сохтори фаъолияти бозикунӣ онҳоро тақозо мекунад, зоҳир мегардад. Ҳар як бозӣ на танҳо сифатҳои моториро инкишоф медиҳад, балки аҳамияти ахлоқӣ ва эстетикӣ низ дорад. Тағйир додани вазъият дар бозӣ, инчунин аз як ҳаракат ба ҳаракати дигар зуд гузаштани иштирокчиён ба ташаккули маҳорати хонандагон (чусту чолокӣ) мусоидат мекунад. Олими рус А.П. Матвеев қайд мекунад, ки чусту чолокӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳаракатҳои давидан, ҳазидан, ҷаҳидан алокаманд буда, тайғироти доимии сохтори амалҳоро тақозо мекунад, ки хусусияти хоси бозихои миллии тоҷикӣ мебошад. Масалан, дар бозии тоҷикии «Лолачинакон», иштирокчиёни бозӣ аз чолокӣ, давидан ва дигар ҳаракатҳо амал мекунанд.

4. Чандирӣ (қатъшавӣ) - ин қобилиятест, ки дар он хонандагон машқҳоро бо амплитудайи калон иҷро мекунанд. Такмили чандирӣ (қатъшавӣ) дар бозихои даставӣ, ки зуд-зуд тағйир додани самти ҳаракатҳои баданро дар бар мегиранд ба мушоҳида мерасад. Чандирӣ дараҷаи муайяни ҳаракат дар буғумҳо ва ҳолати системаи мушакҳои бадани инсонро тавсиф мекунад. Агар чандирӣ ба қадри кофӣ инкишоф наёфта бошад, он метавонад ҳамроҳангсозии ҳаракатҳоро душвор гардонад ва ба ҷилавгирӣ аз имкони ҳаракатҳои фазоии бадан ва қисмҳои он мусоидат кунад.

Тарбияи ҷисмонии хонандагон дар дарс бо истифода аз бозихои миллии ҷанбаҳои гуногуни тарбиявиро дар бар мегирад ва мо мехоҳем дар ин қисмати диссертатсия моҳияти дарсро бо истифода аз бозихои миллии барои ҳисси худшиносии миллии ва муҳаббат ба Ватан мавриди таҳлил қарор диҳем. Дар ин

раванд бозихои миллӣ ҳамчун силсилаи омилҳои тарбиявӣ дар ду самт – тарбияи ҷисмонӣ ва тарбияи маънавӣ-ватандустӣ истифода мешаванд. Агар дар мариди аввал тақвияти бадан дар мадди аввал қарор гирад, дар марҳилаи дуввум барои хонандагон тақвияти донишҳои самти маънавӣ руи қор меояд. Тарбияи ҷисмонии хонандагон дар дарс ҳамвора истифодаи метод ва усулҳои ғайрифанӣ ва шакли нави гузаронидани дарсро руи қор меорад. Мақсади дарс характери бисёрсатиро мегирад ва омӯзгорро зарур аст, ки аз донишҳои самтҳои илмҳои иловагӣ истифода намояд. Барои расидан ба ҳадафҳои дарс дар самти тарбияи баробар дар ҳар ду самт – ҷисмонӣ ва маънавӣ дониши қоидаҳои бозӣ бо таърихи қаҳрамоноҳо ва гузаштаи бозихои миллӣ ба хонандагон пешниҳод мешавад. Фаҳмиши ҳар ду самт бояд шакли баробар дошта бошад, зеро бартарии яке метавонад аҳамияти дигарро баргараф намояд.

ХУЛОСА

1. Натиҷаҳои асосии таҳқиқоти диссертатсионӣ:

Ҷамъбасти натиҷаҳои таҳқиқоти диссертатсионӣ водор сохт ба хулоса оем, ки тарғиби варзиш дар байни ҷавонон, мазмуни муҳими консепсияи тарбияро ташкил медиҳад. Маҳз тарбияи максадноки варзишӣ метавонад ба шуури насли наврасро дар самти ворид шудан ба тарзи ҳаёти солим таъсири мусбӣ расонида, барои ташаккули ҳисси масъулият дар назди мамлакатаи худ ва омода будан барои ҳифзи шарафи Ватан дар дохил ва хориҷи кишвар мусоидат намояд. Бояд қайд намуд, ки тарзи ҳаёт рафтор ва урфу одати иҷтимоии шахс бевосита бо меҳнати ҷисмонӣ ва тарбияи ҷисмонӣ алоқа дорад ва аз онҳо сарчашма мегирад [11-М].

Дар маҷмӯъ, концептуализатсияи унсурҳои тарзи ҳаёт унсурҳои асосии тарбияи ҷисмониро ташкил карда, ба рушди воситаҳо, ба мисли ҳаракат, шинохти ҷисм, дарки муҳити иҷтимоӣ ва ғ. мусоидат мекунад. Дар диссертатсия назарияҳои илмӣ ва архаистӣ оиди тарбияи ҷисмонӣ дар якҷоягӣ бо назарияҳои муосир таҳлил шуда, роҳҳои воридсозии бозихои миллӣ ба консепсияҳои дидактикӣ нишон дода шуд. Таҳлилиҳои қори диссертатсионӣ барои таҳқиқоти минбаъда дар самти ҳамгироии тарбияи ҷисмонӣ ва тарзи ҳаёти солим асос гузошта, омилҳои мусбӣи тарбияи насли наврас мебошанд.

Тарбия дар ин самт бояд васеъ бошад ва унсурҳои асосии тарзи зиндагӣ, яъне сифатҳои муттаҳидкунанда, сифатҳои фарқкунанда, рафтор, шинохту эҳсосот ва муҳити иҷтимоиро дар бар гирад. Бо вучуди ин, комилан муҳим аст, ки таъриф қатъӣ бошад ва ҳудуди тарзи ҳаётро аз рӯи табиати он омилҳое, ки тарбияи ҷисмонӣ ва тарзи ҳаётро ташкил медиҳанд, инъикос намояд. Ин омилҳо ва ҳудуди онҳо бояд аз ҷиҳати назариявӣ асоснок ва ба таври эмпирикӣ таҳқиқ карда шаванд, то концепсияи мукаммали тарбия ва роҳнамоии хуби методологиро пешниҳод намояд [12-М], [14-М].

Хусусияти асосии бозиҳои миллии тоҷикӣ, ки дар давомияти дарси тарбияи ҷисмонӣ истифода мешаванд, дар он аст, ки онҳо эҳтиёҷоти ҷисми хонандагонро ба назар гирифта, дар сатҳи баланди эҳсосотӣ сураат мегиранд. Аз ин лиҳоз омӯзгорон дар ҳалли масъалаҳои тарбиявӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва машғулиятҳои беруназсинфӣ бозиҳои миллии тоҷикиро васеъ истифода мебаранд. Ба дарси тарбияи ҷисмонӣ дохил намудани бозиҳои миллии тоҷикӣ, аз ҷаҳлияти ҳаракати хонандагон, ташаккули сифатҳои ахлоқӣ, ирода, характер ва дигар сифатҳои фардии хонандагон вобастагӣ дорад. Ба бозиҳои миллии тоҷикӣ мавҷудияти мазмуни ахлоқӣ дар тамоми қисмҳои дарси тарбияи ҷисмонӣ хос мебошад ва он барои ба тарбияи ҷисмонии хонандагони тамоми гурӯҳҳои синфӣ мусоидат мекунад, зеро машғулиятҳои шавқовари бозӣ эҳтиёҷоти ҳаракатҳои мунтазамро ба миён оварда, маданияти ахлоқиро инкишоф медиҳанд. Бозиҳои миллии тоҷикӣ, ки чи дар синф ва чи дар машғулиятҳои беруназсинфӣ гузаронида мешаванд, ба ташаккули хислатҳои шахсии хонандагон ва раванди иҷтимоишавии онҳо мусоидат мекунанд. Бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ, ки омӯзгор дар дарс истифода мебарад, малака ва қобилияти ҳаракатро дар хонандагони синфҳои болоӣ ташаккул дода, хонандагонро бо арзишҳои миллий, фарҳанг ва анъанаҳои халқи тоҷик шинос мекунанд [3-М], [7-М], [14-М].

Истифодаи бозиҳои миллий дар раванди таълим ба омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ, роҳбарони синфҳо, кормандони мактабҳои варзишии наврасон имкон медиҳад, ки шумораи зиёди масъалаҳои тарбиявиро ҳал намуда, дар баробари ин, мустақилият, азму ирода, ҷаҳлият, ҳисси коллективизмро дар хонандагони синфҳои болоӣ тақвир диҳанд. Истифодаи бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ аз

омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ талаб мекунад, ки дар ҳалли ҳолатҳои ғайримуқаррарӣ, ки дар байни иштирокчиён дар рафти бозиҳо, чӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва чи дар корҳои беруназсинфӣ ба вучуд меоянд, маҳорати баланди педагогӣ ва дониши хуби мазмуни ин бозиҳо дошта бошад

Дар раванди тарбияи тарзи ҳаёти солим дар гуруҳи хонандагони синфҳои болоӣ, дар роҳи ташаккули шавқу рағбати мактаббачагон ба корҳои мунтазами тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ, фаъолияти мактаб ва оила ҳамоҳанг карда мешавад, зеро маҳз таносуби баробари фаъолнокии онҳо метавонад натиҷаи дилхоҳро таъмин намояд.

Дар раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ бо мақсади тарбияи тарзи ҳаёти солим мо ба хулоса омадем, ки тарбияи умумии ҷисмонии хонандагон на танҳо машқҳои тайёрӣ, балки бозиҳои гуногуни беруниро низ тақозо менамояд. Ин раванд на танҳо дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, балки дар корҳои беруназсинфӣ ва тренер ҳангоми таълими баъзе намудҳои варзиш дар мактабҳои варзишӣ низ амалӣ карда шавад [2-М], [8-М], [11-М].

Раванди таълим дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ ва чорабиниҳои фароғатӣ, ки дар мактаб гузаронида мешаванд, ба ташаккули на танҳо тарбияи ҷисмонӣ, балки ба ташаккули сифатҳои ахлоқӣ, иҷтимоӣ ва шахсии хонандагони синфҳои болоӣ низ мусоидат намоянд. Бозиҳои миллии тоҷикӣ дар беруни бино ва толори варзишӣ дар асоси маводҳои барномаи таълимии дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ гузаронида шуда, таъминоти моддиро низ тақозо менамоянд, ки ба он либоси махсуси варзишӣ, асбоб ва олати варзишӣ, таҳқизот дохил мешавад. Дар натиҷаи таъминоти пурра, фаъолияти ҷисмонӣ дар хонандагони синфҳои 8-11 дар дарси тарбияи ҷисмонӣ имконияти гузаронидани бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ, аз қабилӣ камонварӣ, давидан, ҷаҳидан, шиноварӣ, гуштин, қувваозмоӣ ва ғайра таъмин мешавад [12-М], [15-М].

Омӯзиш ва таҳқиқ нишод дод, ки варзиш ва бозиҳои миллӣ на танҳо саломатии ҷисмонии хонандагонро тақвият медиҳанд, балки ба ташаккули сифатҳои маънавӣ ва ахлоқии онҳо мусоидат мекунанд. Таваҷҷути иштирок дар бозиҳои анъанавӣ, ба монанди мубориза, камонварӣ ӯ мусобиқаҳои дастай,

мактаббачагон ба мероси фарҳангии халқи худ ҳамроҳ мешаванд. Ин ба онҳо кӯмак мекунад, ки мансубияти худро ба миллат дарк кунанд, эҳтироми анъанаҳо ва таърихи ниёгонро инкишоф диҳанд. Ғайр аз он, бозихои миллӣ дар хонандагон ҳисси коллективизм, кӯмаки мутақобила ва масъулиятро ба вучуд меоранд. Дар чараени мусобикаҳо онҳо дар як даста кор кардан, душворихоро паси сар кардан ва ба ҳадафҳои гузошташуда расиданро меомӯзанд. Ин сифатҳо на танҳо дар варзиш, балки дар ҳаёти ҳаррӯза низ заруранд, ки бозихои миллиро унсури муҳими раванди тарбия мегардонанд. Инчунин бояд қайд кард, ки чунин бозихо ба рушди ватандӯстӣ мусоидат мекунад. Донишҷӯен арзиши анъанаҳои миллиро дарк карда, аз кишвар ва фарҳанги он ифтихор мекунад. Ин ба онҳо ҳисси масъулиятро барои ояндаи Ватани Худ ташаккул медиҳад, ки ин махсусан барои хонандагони синфҳои болоӣ, ки дар остонаи камолот қарор доранд, муҳим аст [6-М], [10-М].

Ҳамин тариқ, варзиш ва бозихои миллӣ дар ташаккули тарзи ҳаёти солим, таҳкими худшиносии миллӣ ва тарбияи ватандӯстӣ дар хонандагон нақши калидӣ доранд. Чанбаи муҳим он аст, ки бозихои миллӣ ба таҳкими муносибатҳои байнишахсӣ мусоидат мекунад. Дар чараени омӯзиш ва мусобикаҳои муштарак, донишҷӯен эҳтироми якдигарро меомӯзанд, дар лаҳзаҳои душвор дастگیرӣ мекунад ва аз муваффақиятҳои умумӣ шод мешаванд. Ин фазои эътимод ва ҳамбастагиро ба вучуд меорад, ки ба микроклимати коллектив таъсири мусбат мерасонад. Дар бораи нақши бозихои миллӣ дар ҳифзи гуногунии фарҳангӣ низ зикр кардан мумкин нест. Дар шароити ҷаҳонишавӣ, варзишҳои анъанавӣ ба пули байни наслҳо табдил ёфта, имкон медиҳанд, ки дониш ва малакаҳои беназир аз калонсолон ба хурдсолон интиқол дода шаванд. Он барои нигоҳ доштани шахсияти миллӣ ва мустаҳкам кардани робита бо реша кӯмак мекунад [2-М], [9-М].

Хулоса, варзиш ва бозихои миллӣ воситаи муҳими тарбияи шахсияти ҳаматарафа рушдёрфта боқӣ мемонанд, ки қодир аст гузаштаи худро кадр кунад ва ояндаи шоистаро бунед кунад. Натиҷаҳои пурсиш инчунин таъкид мекунад, ки хонандагони синфҳои ибтидоӣ омӯзишро ҳамчун раванди кашфиет қабул мекунад, ки дар он ҳар як далел ҷа малакаи нав таваҷҷӯҳи самимино ба вучуд меорад. Ҳавасмандии онҳо ба кунҷковӣ ва хоҳиши фаҳмидани ҷаҳони атроф

асос ефта, онҳоро ба таҷрибаҳо ва донишҳои нав бозтар мекунад. Дар айни замон, хонандагони синфҳои болоӣ, ки ба худшиносӣ талош мекунанд, бештар ба нишон додани дастовардҳои худ диққат медиҳанд, ки ин нишондиҳандаи гузариш аз фаъолияти маърифатӣ ба рақобати иҷтимоӣ мебошад. Бозиҳо ва фаъолиятҳои муштарак ба онҳо имкон медиҳанд, ки на танҳо малакаҳои муоширатро инкишоф диҳанд, балки мақоми худро дар гурӯҳ мустаҳкам кунанд. Ин тасдиқ мекунад, ки дар синни мактаби миена диққат аз рушди инфиродӣ ба динамикаи гурӯҳӣ мегузарад [11-М], 14-М.

Ҳамин тариқ, фарқиятҳо дар афзалиятҳои хонандагони синфҳои ибтидоӣ ва миена раванди табиӣ калонсолиро инъикос мекунанд. Агар дониш барои хонандагони хурдсол чизи асосӣ боқӣ монад, пас барои хонандагони синфҳои болоӣ ҷанбаҳои иҷтимоӣ ба мадди аввал меоянд, ки шахсияти онҳоро ташаккул медиҳанд ва онҳоро барои зиндагии мустақили оянда омода мекунанд. Таҳлили бозиҳои миллии тоҷикӣ нишон медиҳад, ки қоидаҳо ва сохтори онҳо хусусиятҳои фарҳангӣ ва таърихӣ мардумро инъикос мекунанд. Ин бозиҳо на танҳо қобилиятҳои ҷисмониро инкишоф медиҳанд, балки малакаҳои ҳамкориҳои иҷтимоиро ба монанди кори дастаҷамъӣ, эҳтиром ба рақиб ва риояи анъанаҳо ташаккул медиҳанд. Муаллимони тарбияи ҷисмонӣ, муаррихон ва фарҳангшиносон бояд барои ҳифз ва паҳн кардани ин бозиҳо саъй кунанд, зеро нопадид шудани онҳо метавонад боиси аз даст додани як қисми муҳими мероси миллии гардад. Хусусияти бозиҳои миллии тоҷикон мутобиқати онҳо ба шароити муосир мебошад. Онҳо метавонанд ба барномаҳои таълимӣ ворид карда шаванд, ки на танҳо анъанаҳоро нигоҳ медоранд, балки хувияти миллиро дар байни ҷавонон мустаҳкам мекунанд. Дар ин ҳолат, бояд ба назар гирифт, ки ҳар як бозӣ муносибати инфиродии омӯзишро талаб мекунад, зеро қоидаҳо ва ҳадафҳои онҳо метавонанд ба таври назаррас фарқ кунанд. Ғайр аз он, бозиҳои миллии ба рушди қобилиятҳои маърифатӣ, аз қабилӣ тафаккури стратегӣ, суръати воқуниш ва қобилияти қабули қарорҳо дар вақти маҳдуд мусоидат мекунанд. Ин малакаҳо на танҳо дар бозӣ, балки дар ҳаёти ҳаррӯза низ муфиданд. Ҳамин тариқ, ҳифз ва рушди бозиҳои миллии як қадами муҳим дар таҳкими иқтисодӣ фарҳангӣ ва ҷисмонии миллат мебошад [1-М], [7-М], [15-М].

Ба дарс ворид намудани бозиҳои миллии тоҷикӣ имкон медиҳад, ки бо дахолати ҷабҳонаи омӯзгор, вазифаҳои тарбиявӣ ва солимгардонии хонандагони синфҳои болоӣ ба таври муоширати мусбӣ ҳаллу фасл карда шаванд. Омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ бо омӯзиши бозиҳои миллии тоҷикии тоҷикӣ дар мактаб ва дар раванди таълим ҷорӣ намудани онҳо дар ташаккули сифатҳои шахсӣ, аз қабилӣ ҷасорат, далерӣ, муошират, иродаи қавӣ, истодагарӣ, интизом, накукорӣ ҳисси масъулият, рафоқат ва дигар хислатҳоро дар худ такмил диҳанд [4-М], [13-М].

Дар назария ва амалияи тарбияи ҷисмонӣ истифодаи бозиҳои миллии барои такмили мусбии тарзи ҳаёти хонандагон пайвастагии зич дорад. Дар шароити мамалакати мо ин муқаррарот дар заминаи зарурати ҳифзи анъанаҳои мардумӣ ва хусусиятҳои миллии мардуми тоҷик ва дар заминаи он раванқ додани маҳорати ҷисмонии хонандагон аҳамияти муҳим дорад, зеро истифодаи бурдани бозиҳои миллии дар раванди таълиму тарбия тарбияи ҷисмонӣ инчунин барои такмили дониши таърихи ин бозиҳо ва шинохти анъанаҳои миллии низ кумак мерасонад. Барои ҳамин мо консепсияи бисёрсамтии ин бозиҳоро дар таълим ва тарбия мавриди қайд мегузорем [12-М], [14-М].

Барои баҳодихии инфиродӣ ба тарбияи ахлоқӣ дар рушди ҷисмонӣ ва омодагии хонандагони синфҳои болоӣ барои иштирок дар бозиҳои миллии зарур аст, ки меъёрҳои асосии қоидаҳои ин бозиҳо, дар дарси назариявии тарбияи ҷисмонӣ дар давраи омодагӣ таҳия шуда, бо стандартҳои таълимӣ ва инфиродӣ мувофиқ карда шаванд. Дар баробари ин омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ вазифадор аст, ки тақсимои хонандагонро ба гуруҳҳои синну сол, гендерӣ, ҷисмонӣ, қобилиятӣ, солимӣ таъмин намояд [6-М], [17-М].

Дар рафти таҳлили мавзӯи муайян гардид, ки бозиҳои миллии тоҷикӣ бо анъанаҳои педагогикаи халқӣ алоқаи зич доранд ва ҳамачониба барои ҳифзи меъёрҳои ҷавонмардӣ хизмат мекунанд. Маҳз барои ҳамин ҷорӣ кардани ин бозиҳо барои тарбии насли нави ҷавон муфид аст. Дар диссертатсия таснифи функционалӣ ва дидактикии бозӣ ва нақши он дар системаи таълим ва тарбияи хонандагони синфҳои болоӣ махсусан зикр гардид. Хулосаи ин таҳлил нишон

дод, ки бозиҳои миллӣ барои илми педагогии муосир аҳамияти калон доранд. Инчунин нақши бозиҳои миллӣ дар эҳсоси тарбияи ахлоқӣ ва меъёри рафтор тавассути бозиҳои миллӣ асоснок гардид. Қайд карда шуд, ки истифодаи идея, метафора, тахайюлот ва тасаввур барои хонандагон ҳамчун омили рушди на танҳо ғоявӣ балки таҷрибавӣ шуда метавонад ва дар тарзи ҳаёти солими хонандагон саҳм мегузорад [7-М], [8-М], [9-М], [10-М].

2. Тавсияҳо оид ба истифодаи амалии натиҷаҳои таҳқиқот:

Дар асоси натиҷаҳои таҳлили назариявӣ ва корҳои озмоишӣ, ҷамъбасти натиҷаҳои таҳқиқот оид ба истифодаи бозиҳои миллии тоҷикӣ дар ҷараёни таълим чунин тасияҳо ироа мешаванд:

1. Ҷорӣ намудани назарияи мукаммали педагогӣ дар самти тарбияи тарзи ҳаёти солим ҳамчун методи тарбияи насли наврас дар раванди тақмили сифатҳои ҷисмонии хонандагон тавассути ҷалби онҳо ба бозиҳои миллӣ;

2. Дар доираи мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ пайвасти кардани назарияи бозиҳои миллӣ ва амалия, ҳамчун роҳи нави дидактикаи ноболиғон бо таъсиси барномаҳои дарсӣ оиди ташкили дарс дар асоси бозиҳои миллӣ, тартиби идоракунии раванди дарс ва тақмили мусбӣ тарзи ҳаёти хонандагон тавассути бозӣ;

3. Дар самти таҳқиқоти илмӣ раванқ додани корҳои илмӣ дар самти назарияҳои бунёдии тарзи ҳаёти солим ва алоқаи он бо тарбияи ҷисмонӣ, назария ва методикаи тарбияи ҷисмонӣ дар асоси дидактикаи халқӣ, назария ва методикаи варзиш дар асоси бозиҳои миллӣ ва назария ва методикаи тарбияи ҷисми солим;

4. Таҳияи энциклопедияи бозиҳои миллӣ ва ҷамъоварии маълумоти объективӣ ва илмӣ дар бораи бозиҳои миллӣ ва исботи алоқамандии онҳо бо раванди фарҳанги миллии миллати тоҷик;

5. Таҳияи методикаи махсуси илмӣ барои дарси тарбияи ҷисмонӣ дар асоси методологияи диссертатсия ва корҳои илмӣ олимони тоҷик дар самти омӯзиши бозиҳои миллӣ бо таҳияи пурраи усулҳои дарсгузаронӣ дар синфҳои болоӣ;

6. Чамъоварии мавод оид ба таҳҷизонидани дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ барои оmodасозии олот ва предметҳои дарсӣ бо ҷалби мутахассисони соҳаи тиб, корхонаҳои саноатӣ ва дизайнерҳои миллӣ;

7. Таҳияи концепсияҳои психологию педагогии самти бозиҳои миллӣ дар асоси диссертатсия ва корҳои илмии дигар олимон барои хонандагони синфҳои болоии мактабҳои таҳсилоти ҳамагонии Ҷумҳурии Тоҷикистон;

8. Таҳлили минбаъдаи раванди ташаккули тарзи ҳаёти солим бо роҳи тарбияи ҷисмонӣ ва инкишофи истифодаи бозиҳои серҳаракти миллӣ дар миёни хонандагони синфҳои болоии мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ бо муайянсозии такмили онҳо вобаста ба таъсири равандҳои ҷаҳонишавӣ ва дар асоси таҳлилҳо оиди дигаргуниҳои замонавӣ, тартиб додани барномаҳои нав дар самти инкишофи истифодаи бозиҳои серҳаракти миллӣ дар миёни хонандагони синфҳои болоии мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ;

9. Таҳияи китоби дарсӣ дар самти бозиҳои миллӣ дар якҷоягӣ бо мутахассисони самти таърих, этнография ва психология барои хонандагони синфҳои болоӣ дар асоси маълумотҳои диссертатсияи мазкур ва таҳқиқотҳои олимон дар самти омузиши бозиҳои миллӣ;

10. Бо назардошти он, ки дар шароити мактаб гузаронидани дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ ба монанди аспдавонӣ, камонварӣ ва найзапартоӣ бо мушкилиҳои бехатарӣ алоқа дорад, зарур аст, ки дар марказҳои махсуси варзишӣ ин бозиҳо ба сифати машғулияти сексионӣ мавриди амал қарор гиранд;

11. Теъдоди марказҳои варзишӣ барои наврасон ва ҷавонон афзоиш дода шавад ва дар ҳар як ҷамоати деҳот чунин марказҳои варзишӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ равнақ дода шаванд. Клуби чемпионҳо оиди бозиҳои миллӣ таъсис дода шавад ва мунтазам аз руи аспдавонӣ, ҷавгон ва сараспа мусобикаҳо гузаронида шаванд;

12. Дастурамали ҳар як бозӣ дар алоҳидагӣ барои омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ оид ба гузаронидани дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ таҳия ва мавриди амал татбиқ карда шавад;

13. Ба Комитети олимпӣ барои дар сатҳи ҷаҳонӣ пазируфтани бозиҳои миллӣ ҳамчун намуди олимпӣ пешниҳод омода карда шавад. Инчунин ба Юнеско дар бораи ба феҳристи фарҳанги маънавии ҷаҳонӣ ворид кардани бозиҳои миллии тоҷикӣ лоиҳа пешниҳод карда шавад;

14. Дар майдончаҳои варзишӣ ҷой додани баъзе аз намунаҳои бозиҳои миллӣ ба монанди арғамачин барои бозии бандкашӣ тавсия дода шавад ва амалисозии он бо мақомотҳои маҳаллии ҳокимияти давлатӣ ва мутахассисон таҳия гардад.

Феҳристи интишороти илмии доктара аз рӯи мавзӯи диссертатсия

А) Монографияҳо:

[1-М] Қаландарбекова Б.Х. Педагогический процесс как основа нравственного воспитания на уроках физической культуры средствами таджикских национальных подвижных игр. Научная монография, Қаландарбекова Б.Х. / ББК Я73 74.2000.6+74.267 К-17 - Душанбе, 2021. - 182 с.

[2-М] Қаландарбекова Б.Х. Бозиҳои миллӣ воситаи муҳими ташаккули тарзи ҳаёти солим ва иҷтимоишавии хонандагони синфҳои болоӣ. Монография. – Душанбе, “Маориф”, 2023. – 171 с.

Б) Мақолаҳои илмие, ки дар маҷаллаҳои тақризишавандаи ҚОА назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба таърифи расидаанд:

[1-М] Қаландарбекова, Б. Х. Соревновательные игры и эстафеты с элементами волейбола на уроках физкультуры / Б. Х. Қаландарбекова // Вестник Таджикского национального университета. – 2010. – № 4(60). – С. 235-238. – ISSN 2074-1847.

[2-М] Қаландарбекова, Б. Х. Таджикские национальные подвижные игры как один из разделов физической культуры в воспитании морально-волевых качеств личности / Б. Х. Қаландарбекова // Вестник Таджикского национального университета. – 2016. – № 3/3(202). – С. 205-211. – ISSN 2074-1847.

[3-М] Қаландарбекова, Б. Х. Индивидуальная физическая подготовленность средствами таджикских национальных подвижных игр на уроках физкультуры / Б. Х. Қаландарбекова // Вестник педагогического университета. – 2020. – № 4(4). – С. 151-156. – ISSN 2708-5759.

[4-М] Қаландарбекова, Б. Х. Национальные традиции и ценности культуры-важные факторы в подготовке учащихся к жизнедеятельности / Б. Х. Қаландарбекова // Вестник Академии образования Таджикистана. – 2021. – № 1(38). – С. 52-57.

[5-М] Сафаров Ш.А., Қаландарбекова Б.Х. Ҷанбаҳои эмпирикии дарси тарбияи ҷисмонӣ дар ҷомеаи муосир ва истифодаи бозиҳои миллӣ дар

раванди таълим // Вестник Академии образования Таджикистана, №4 (48), 2024. – С. 44-49. ISSN 2617-5320.

[6-М] Қаландарбекова Б.Х. Таҳлили бозиҳои миллии тоҷикӣ дар заминаи анъанаҳои педагогикаи халқӣ. // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон 2024, №12, қисми 1. – С. 283-387.

[7-М] Қаландарбекова Б.Х., Сафаров Ш.А., Таснифи функционалӣ ва дидактикии бозӣ ва мавон дар системаи таълим ва тарбияи хонандагони синфҳои болоӣ. // Қаландарбекова Б.Х. / Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, ТДУ:37.026, ISSN 2074-1847. №11, қисми 2, 2024. - С. 259-263.

[8-М] Қаландарбекова Б.Х., Сафаров Ш.А. Ҷанбаҳои ассотсиативии риояи қоида дар раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллий // Паёми Академияи таҳсилоти Тоҷикистон №4, (54) 2025. – С. 56-60.

[9-М] Қаландарбекова Б.Х. Ҷанбаҳои назариявии тарбияи хонандагон дар самти тарзи ҳаёти солим бо истифода аз бозиҳои миллий. // Қаландарбекова Б.Х. / Паёми Донишгоҳи забонҳо, №4(56), 2024. – С. 336-340. ISSN 2226-9355.

[10-М] Қаландарбекова Б.Х. Практика проведения урока физической культуры с использованием таджикских национальных подвижных игр. // Вестник Таджикского национального университета, 2025, №2. – С. 258-265. ISSN 2074-1847.

[11-М] Қаландарбекова Б.Х. Ақидаҳо оид ба моҳияти варзиш барои ҷомеаи муосир // Паёми Донишгоҳи Хоруғ, №3(31), 2024. – С. 45-49.

[12-М] Қаландарбекова Б.Х. Коммуникативные особенности деятельности спортсмена // Вестник Вестник Института развития образования. 2023, №4 (44). – С. 222-228. ISSN 2617-5320.

[13-М] Қаландарбекова Б.Х. Таджикских национальные подвижные игры как один из разделов физической культуры в воспитании морально-волевых качеств личности. // Паёми донишгоҳи миллии Тоҷикистон, №3/3(202), 2016. - С. 205-211. ISSN 2074-1847.

[14-М] Сафаров Ш.А. Қаландарбекова Б.Х. Тарбияи тарзи ҳаёти солим тавассути анъанаҳои миллий. // Паёми Донишгоҳи Хоруғ, №4 (32) 2024. - С. 86-92 ISSN 2664-5696.

[15-М] Сафаров Ш.А. Қаландарбекова Б.Х. Раванди ташкили бозиҳои миллии тоҷикӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва омилҳои ахлоқии он // Паёми Донишгоҳи забонҳо, №1(57), 2025. – С. 330-334.

[16-М] Сафаров Ш.А. Қаландарбекова Б.Х. Раванди ташаккули бозиҳои миллии тоҷикӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва омилҳои ахлоқии он // Паёми Донишгоҳи забонҳо, №1(57), 2025. – С. 330-334.

[17-М] Қаландарбекова Б.Х. Практика проведения уроков физической культуры с использованием таджикских национальных подвижных игр // Паёми донишгоҳи миллии Тоҷикистон, №2, 2025. - С. 329-334. ISSN 2074-1847.

В) Мақолаҳои дар дигар нашрияҳои илмӣ батабърасида:

[1-М] Қаландарбекова Б.Х. Особенности нравственного воспитания учащихся средствами таджикских национальных подвижных игр на занятиях физической культуры. Научная статья. // Каландарбекова Б.Х. Хуросониева О. З. / Сборник материалов конференции // ТФИ им. С. Рахимова, 07.04.2014 / ББК 75.3+754 (2 тадж.) + 63,3 (2 тадж) У – 59. - Душанбе – 2014 г. – С. 107-114.

[2-М] Қаландарбекова, Б. Х. Спортивная лексика на уроках физической культуры и русского языка в 6-7 классах / Б. Х. Қаландарбекова // Актуальные вопросы филологии и методики преподавания языков. – Душанбе, 2020, С. 47-51. – ISBN 978-99975-44-93.

[3-М] Қаландарбекова Б.Х. Учитель физической культуры, его речь и деятельность. // Актуальные вопросы филологии и методики преподавания языков, 2019, №3 – С.123-127.

[4-М] Қаландарбекова Б.Х. Нравственное воспитание учащихся средствами физической культуры в Республике Таджикистан // XXVII Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех», 2021 г. - С. 201-206.

[5-М] Қаландарбекова Б.Х. Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам // Материалы всероссийского научнопрактического Конференция с международным участием, посвящ. памяти д.б.н, профессора А.С. Чинкина. Научная статья // Саидова М.Х. Каландарбекова Б.Х. Тошматов Р. // 18 ноября 2022 г, Казань, - Казань, ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСИТ", 2022 г. – С. 349-352.

[6-М] Қаландарбекова Б.Х. Нақши Пешвои миллат дар таъсиси давлати навини тоҷикон. // Конференсияи илмӣ-назариявӣ таҳти унвони “Паёмроҳнамои зиндагии шоиста”. - Душанбе, 2024. - С. 49-54.

[6-М] Қаландарбекова Б.Х. Адаптированное физическое воспитание умственно-остальных школьников в Республтке Таджикистана // XI Международный конгресс «Спорт, человек, здоровье» , 26-28 апреля 2023 года, Санкт-Петербург, Россия. – Санкт-Петербург, ИПЦ Политехнического университета. – 1580 с. – С. 112-117.

Г) Дастанурҳои таълимию методии чопшуда:

[1-М] Қаландарбекова Б.Х. Методическое пособие по физическому воспитанию учащихся. // Каландарбекова Б.Х. // УДК372.8:759, ББК 74.367+75 М-54. - Душанбе -2023. - 41 п.л.

[2-М] Қаландарбекова Б.Х. Внеклассные мероприятия по физической культуре в общеобразовательной школе. Методические рекомендации // Каландарбекова Б.Х., Ганиев О.У. / УДК 378:796, ББК 74.267+75 К-17. - Душанбе – 2022, Типография “Мулквар”. - 28 п.л.

[3-М] Қаландарбекова Б.Х. Организация и проведение национальных подвижных игры на уроках физической культуры для учащихся 1-4 классов. Методическое пособие, Каландарбекова Б.Х. УДК 796: 373 (075.8) ББК Я 73 74.00 +74.261 К-73. 80 с. - Душанбе-2021. Типографии “Шохин – С”.

[4-М] Қаландарбекова Б.Х. Организация физического воспитания и внеклассные мероприятия по физической культуре в общеобразовательной школе. Методическое пособие // Каландарбекова Б.Х. / УДК 796: 373 (075.8) ББК Я 73 74.00 +74.261 К-73. - Душанбе – 2020, Типографии “Шоҳин – С”. - 64 с.

[5-М] Қаландарбекова Б.Х. Влияние занятий физическими упражнениями на нравственное развитие учащихся. // Школа и общество, 2020. - С. 38-41.

[6-М] Қаландарбекова Б.Х. Физкультурные минутки и физкультурные паузы как основа корректировки осанки. Каландарбекова Б.Х. // Аспирант и соискатель, 2007. ISSN 1608 – 9014.

[7-М] Қаландарбекова Б.Х. Игры упражнения с элементами спортивных дисциплин. Учебное пособие // Каландарбекова Б.Х., Каримова Д.Дж. - Душанбе - 2009. – 12 п.л..

[8-М] Қаландарбекова Б.Х. Физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательной школе. Учебное пособие // Каландарбекова Б.Х., Ганиев О.У., 74.267+74.200.54+75.0, 2009. – 18 п.л.

[9-М] Қаландарбекова Б.Х. Анализ проблемы развития народной игры в Педагогической теории и практике. Учебное пособие. / Каландарбекова Б.Х. // Чавонон ва илми муосир. - Душанбе - 2010. 6 п.л. ҚДММ “Шуҷоиён” – 47 с. - С. 74-79.

[10-М] Қаландарбекова Б.Х. Национальные подвижные игры в практике таджикских школ. Учебное пособие // Каландарбекова Б.Х. Шарипов М.Ш. / Душанбе, ҚДММ “Ориф – 2015” - 28.04.2016 г. - 70 с. УДК.372.8. ББК. 74.267 Ш-25.

[11-М] Қаландарбекова Б.Х. Физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательной школе. // Каландарбекова Б.Х., Ганиев О.У. ББК 74.267+74. 200.54+75.0 2009 г. 18 п.л. ООО “Хирад”. Республика Таджикистан.

[12-М] Қаландарбекова Б.Х. Олимпийское и физкультурное образование в практике школ. // Каландарбекова Б.Х. / - Душанбе, 2009. - С.1-17.

**ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ АБДУРАХМАНА
ДЖАМИ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ ТАДЖИКИСТАН**

На правах рукописи

УДК: 796.2:373 (575.3)

ББК: 75.5+74.2 (2 точик)

К - 25

ҚАЛАНДАРБЕКОВА БУНАВША ХУДОЁРБЕКОВНА

**ТЕОРИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В РАМКАХ КОНЦЕПЦИИ
УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ
КЛАССОВ В СРЕДНИХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискание научной степени доктора педагогических наук
по специальности 13.00.01 – Общая педагогика, история
педагогики и образования**

ДУШАНБЕ – 2025

Диссертация выполнена в Институте развития образования имени Абдурахмана Джами Академии образования Таджикистана.

Научный консультант: **Сафаров Шоди Асомуродович** – доктор педагогических наук, профессор, президент Академии образования Таджикистана

**Официальные
оппоненты:**

Шаропов Шавкатджон Ахмадович – доктора педагогических наук, профессор кафедры социальной и профессиональной педагогики Худжандского государственного университета имени академика Б. Гафурова

Ходжаев Курбон – доктор педагогических наук, профессор Таджикского международного университета туризма и предпринимательства

Абдурахимзода Кудратулло Саид – доктора педагогических наук, профессор кафедры педагогики и психологии Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава

Ведущая организация: **Таджикский государственный педагогический университет им. С. Айни**

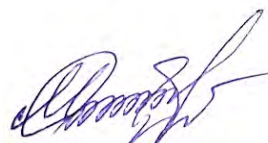
Защита диссертации состоится 29 августа 2025 года, в 9⁰⁰ часов в диссертационном совете 6D.KOA-077 при Академии образования Таджикистана (735024, Республика Таджикистан, город Душанбе, ул. А. Адхамова, 11/2.

734024, Республика Таджикистан, г. Душанбе, ул. А. Адхамова, 11/2, bakhridin.1973@mail.ru, телефон: (+992) 904-29-22-66

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте (www.aot.tj) Академии образования Таджикистана.

Автореферат разослан _____ 2025 года.

Ученый секретарь
диссертационного совета,
кандидат педагогических наук



Б. Мухиддинзода

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы (предмет) исследования. Одним из важнейших понятий в жизни человека является спорт, который на протяжении всей истории человечества считался фактором активной жизни человека. Люди всегда стремились вести здоровый образ жизни и пропагандировать спорт, и на этом пути изучение национальных игр очень важно для современной педагогической науки. Еще в древнейших обществах мы наблюдаем признаки существования спортивных игровых площадок и стадионов, сохранившихся до наших дней как свидетельство древней истории спорта, и это связано с тем, что в системе воспитания подрастающего поколения разные народы воспитывали молодежь посредством национальных игр.

В данной диссертации физическое воспитание учащихся рассматривается с точки зрения педагогической науки, в рамках национальных игр с анализом здорового образа жизни как части воспитательного процесса. Актуальность вопроса заключается в том, что проблема воспитания старшеклассников сталкивается с влиянием интернет - СМИ, которые оказывает негативное влияние на их образ жизни. Исходя из этого, занятия спортом и физической культурой могут изменить образ жизни учащихся и направит их на положительную деятельность.

Современная наука еще не изучала вопрос здорового образа жизни учащихся молодежи отдельно, и это вызывает беспокойства, поскольку игнорирование образа жизни этого слоя общества несет в себе большие социальные угрозы для будущего молодого поколения. С этой точки зрения изучение данного направления очень важно в процессе физического воспитания с использованием национальных игр. Социальные сети и общество в общем потоке образа жизни вовлекают молодежь через национальные игры к здоровому образу жизни и это ставит перед исследователями вопросы создания условия для решения проблемы сегодняшнего и завтрашнего дня и в перспективе для развитие образования подрастающего поколения. С этой точки зрения данное исследование дает возможность получить знания об образе жизни старшеклассников и

позволяет разработать стратегию воспитания и обучения в школе в условиях воспитания старшеклассников.

Исследование национальных игр как формы физического воспитания для достижения здорового образа жизни дополняет педагогическую науку новой информацией, что совершенствует концепцию образования и воспитания за счет передовых методов науки в условиях интернационализации современного общества.

Как отметил уважаемый лидер нации Эмомали Рахмон, "образование - это длительный процесс, и мы не ощущаем его результаты сразу, а можем оценить их только со временем"[29].

В данной диссертационной работе мы рассматриваем направления анализа проблем национальных игр со следующей точки зрения:

- проблемы внедрения национальных игр на уроке физкультуры;
- организация занятий на основе национальных игр;
- порядок управления процессом урока;
- положительное улучшение образа жизни учащихся посредством национальных игр.

Обучение является основной частью физического воспитания. Опыт показывает, что в исследованиях в области массовых видов спорта больше внимания уделяется спорту студенческой молодежи и часто это приводит к исключению направления работы с подростками.

Изучении массовой физической культуры и анализ занятий спортом показало, что исследование этой тематики в рамках студентского спорта в 2 раза больше, чем у подростков, а в исследование спорта - в 3 раза больше, но при этом исследователи не учитывают тот факт, что спортивные навыки формируются преимущественно в подростковом возрасте.

Фраза « национальная игра " обычно относится к игре, которая имеет культурное, историческое и национальное значение для нации или страны. Этот вид игры может быть видом спорта, традиционной игрой или праздником, связанным с народной культурой, и в зависимости от культуры его значение может варьироваться. Например, в Таджикистане национальная борьба и перетягивание каната считаются национальной игрой. В Японии

сумо, в Великобритании футбол, в Китае национальной игрой считается ушу. Национальная игра обычно связана с культурой нации, но не все национальные игры включены в программу Олимпийских игр. Однако некоторые национальные игры стран мира получили статус Олимпийских игр и официально вошли в реестр олимпийских игр, который можно перечислить:

1. Япония-дзюдо (Judo) - национальный вид спорта Японии, который был включен в олимпийские игры с 1964 года и до сих пор является одним из постоянных направлений Олимпийских игр.

2. Южная Корея - Тхэквондо () - национальный вид спорта Кореи, включенный в список олимпийских игр с 2000 года.

3. Россия и постсоветские страны-греко - римская и вольная Борьба хотя и не является национальной игрой одной страны, но для таких стран, как Таджикистан, Узбекистан, Россия и др. государства СНГ свободная и греко-римская борьба как спортивная традиция очень важна, которая до сих пор является олимпийской.

4. Китай-Ушу (ушу) – хотя Ушу является национальной игрой Китая, но был глобальным и рассматривается как демонстрационная часть (спортивная демонстрация) на некоторых Олимпийских играх.

5. США-Баскетбол-изобретенная игра американского народа, имеющая олимпийский статус с 1936 года.

Поэтому обращение к национальным играм в рамках школы и обучения учащихся высших классов является одним из факторов глобализации национальных игр.

Степень изученности научной темы. Следует отметить, что процесс истории спорта и его различные аспекты анализировались учеными во многих работах. В этих трудах учеными анализируются исторические, педагогические, спортивные и жизненные аспекты современного спорта. Большой материал в исследование вопроса национальных игр приведен в трудах известного таджикского ученого Ш.А. Сафарова, который в частности проанализировал научные аспекты этого вопроса в ряде своих работ и статей. В 2012-2018 годах Сафаровым Ш.А. были изданы три важные

книги о национальных играх, в которых автор анализировал исторические, культурные и образовательные аспекты национальных игр [27]. В ходе исследования нами также проанализированы и использованы диссертации ученых по физическому воспитанию, физиологии тела, психологической педагогике и классификации уроков физического воспитания.

Анализ работ показывает, что в постсоветское время увеличилось количество исследований в области физического воспитания. Только в Федеральной академии наук РФ в 1991-2015 гг. было выполнено 950 докторских диссертаций или 11,8% всех докторских диссертаций, тогда как в советский период этот показатель составлял всего 5%. Основным вопросом этих диссертационных работ является проблема правильного проведения уроков физкультуры. Однако изучение физического воспитания далеко от национальных игр, и подготовлено лишь 6,3 процента диссертационных работ по этой тематике.

В области спортивных исследований выполнены диссертационные работы ученых исследователей спорта Абдурасулова Анвара, Мамадрасулова Бободжона, Бабаева Ильхома, Сафарова Шоди и Мавлоназарова Б. в которых проанализированы исторические и спортивные аспекты проблемы современного спорта.

Анализ тезисов на тему спорта показывает, что большинство ученых уделяют больше внимания спорту взрослых, что занимает основную часть исследований [32, С. 99–100], [8, С. 96-98], [9, С. 58-62].

В области физического воспитания и спорта большинство диссертаций защищается по специальности 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания». В 2020 году по данной специальности обучались следующие направления:

- 1) фундаментальные теории физического воспитания;
- 2) теория и методика физического воспитания;
- 3) теория и методика спорта;
- 4) теория и методика тренировки здорового тела;
- 5) теория и метод физической адаптации;
- 7) спортивная психология.

В диссертационной работе нами также использована специализированная литература по психологической педагогике и профессиональной педагогике зарубежных ученых, в которой рассматриваются психологические аспекты различных игр и их роль в процессе обучения учащихся. В ходе исследования также были рассмотрены специальные научно-методические материалы о порядке разработки научных исследований в области физического воспитания.

Связь исследования с программами (проектами) и научными темами. Диссертация выполнена в рамках реализации «Программы развития физической культуры и спорта в Республике Таджикистан на 2022-2026 годы», «Национальной стратегии развития образования в Республике Таджикистан на период до 2030 года» и «Приоритетных направлений развития научного и научно-технического исследований в Республики Таджикистан на 2021-2025 годы», утвержденные Правительством Республики Таджикистан, также, перспективного плана научно-исследовательских работ кафедры спортивных игр Института физической культуры Таджикистана имени С.Рахимова.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – научно-теоретическое обоснование концепций воспитания здорового поколения и формирования здорового образа жизни посредством физической культуры и развития использования национальных игр у старшеклассников общеобразовательных учреждений, анализ логики и функционального порядка национальных игр, определение соотношения феномена здорового образа жизни и национальных игр, их структурно-функциональных аспектов и направлений в деятельности педагога со старшеклассниками как теоретического результата для практического применения.

Задачи исследования. В зависимости от выбранной цели, перед диссертационном исследовании ставились следующие задачи:

- сбор объективной и научной информации о национальных играх и доказательство их связи с процессом организации здорового образа жизни среди старшеклассников;

- анализ воспитательных институтов для старшеклассников на основе выполнения функции физического воспитания как урока физической и образовательной зрелости;

- сбор, разработка, анализ и обобщение на основе объективных фактов относительно отношения старшеклассников к уроку физической культуры как определяющему фактору здорового образа жизни;

- изучение и анализ уровня возможности использования национальных и отдельных игр как элемента и основного способа внедрения здорового образа жизни в системе образования и воспитания учащихся старших классов;

- определение влияния социализации и национальных игр в современном обществе и отражение этого процесса в общеобразовательной школе;

- определение роли школы, семьи, гражданского общества и неформальных общественных объединений в формировании здорового образа жизни и его внедрении среди старшеклассников;

- изучение двигательной активности старшеклассников и определение модуля интеграции физического воспитания старшеклассников в общеобразовательных школах с национальными играми;

- определение типа связи здорового образа жизни учащихся и их физического воспитания;

- рассмотрение значения физического воспитания школьников как основного фактора построения здорового общества;

- разработка этапа и структуры на основе анализа педагогических идей процесс физического воспитания учащихся старших классов условия школьной и внешкольной программы.

Объект исследования - теоретические и практические аспекты развития народных динамических игр, процесс формирования здорового образа жизни посредством физического воспитания, а также развитие

использования народных динамических игр среди учащихся старших классов общеобразовательных учреждений.

Предмет исследования - теория национальных игр в рамках концепции урока физической культуры для старшеклассников общеобразовательных учреждений.

Гипотеза исследования. Диссертационное исследование разработано на основе “Концепции развития педагогических наук в Республике Таджикистан” и включает в себя интеграцию аспекта здорового образа жизни, национальных игр и дидактики, которые в целом образуют новый метод обучения. В этих документах совместное использование этих аспектов составляет отдельную гипотезу педагогической науки и обязывает нас разработать новую методологию данного процесса.

Этапы, место и периоды исследования. Диссертационное исследование охватило следующие этапы:

На первом этапе (2020-2021) изучено и реализовано формирование процесса формирования физического воспитания и развития использования народных динамических игр у учащихся старших классов общеобразовательных школ и составлен концептуальный аппарат логики и методология исследования.

На втором этапе (2022-2023 годы) работы охвачена программа реализации активности школьного и общественного образования здорового образа жизни учащихся старших классов общеобразовательных школ.

На третьем этапе (2023-2024 годы) завершен смешанный метод использования национальных игр, опыт, анализ и интерпретация результатов исследовательских работ в старших классах.

В целом диссертационное исследование было разделено на три периода, и в первом периоде был проведен анализ специальной литературы по возрастным особенностям подростков и несовершеннолетних, определены объект и предмет исследования. Во втором периоде был проведен педагогический эксперимент, в котором были задействованы старшеклассники урока физкультуры, спортивной школы, школьного спортивного клуба. В третий период был включен аналитический и

обобщающий аспект исследовательских процессов с учетом связи спорта, образа жизни и национальных игр.

Теоретические основы исследования. Теоретические основы исследования основаны на отражении и анализе педагогических и познавательных идей и определяют способы физического воспитания подростков как ключевую цель системы физического воспитания. В этих документах концептуальному анализу подлежит теория интеграции физического воспитания, здорового образа жизни и личностного воспитания учащихся в рамках одной системы. С этой точки зрения представлена теория учёных о физическом воспитании с концепцией здорового образа жизни в условиях цифрового мира.

Теоретические основы исследования составляют психолого-педагогических концепций гуманистической направленности, которые отражают педагогические идеи таких ученых-педагогов, как Ш.А.Амонашвили [1], В.Глассер [7], И.Б. Котова [17], А.С. Макаренко [19], А. Маслоу [21], Б.Т. Лихачев [18], В.И. Слободчиков [28], В.А. Сухомлинский [30], В.А. Б. Элконин [33], Сафаров Ш. [26], Каримова И.Х. [14] и других. Теоретическая значимость диссертации заключается также в общем совершенствовании феномена здорового образа жизни и его связи с дидактикой как новой теоретической формой воспитания и обучения.

Методологические основы исследования. При исследовании темы диссертации использовалась группа специализированных методов, научные, философские методы и метод диалектического материализма. В группе специализированных методов использовались такие педагогические методы, как теоретический, эмпирический, эксперимент, наблюдение, математическая статистика, анализ, синтез, педагогические выводы. При подготовке диссертационного материала использовались правила научной методологии, основанные на требованиях современной науки, которые требуют определенной структуры научной методологии.

Источники информации. В ходе исследования темы диссертации, помимо изучения научно-теоретической, педагогической, психологической, социальной, художественных источников, мы также проанализировали

официальные документы Министерства образования и науки Республики Таджикистан, Методического центра Республики Таджикистан и рекомендуемые методические материалы, в которых проанализированы конкретные указания по физическому воспитанию старшеклассников.

Эмпирические основы исследования. В ходе исследования использовались различные методы, которые мы разделили на несколько групп:

- теоретический метод – анализ научной литературы по теме исследования, анализ и синтез, сравнение;

- эмпирический метод - анкетирование, беседа, наблюдение, опрос, проверка, изучение документов, анализ и обобщение опыта воспитания гражданских знаний в условиях педагогического опыта, методы статистической обработки экспериментальных данных.

- герменевтический метод – анализ прошлого опыта и выявление достижений в области спорта в рамках темы диссертации;

- сравнительный метод со сравнительным анализом междисциплинарных факторов отрасли и его отражением на теме диссертации.

При подготовке диссертационного материала использовались правила моделирования научной работы, основанные на требованиях современной науки, которые требуют специфической структуры научной методологии.

База исследования. Исследования выполнены на кафедре спортивных игр Института физического воспитания Таджикистана имени С.Рахимова, а опытно-экспериментальные работы проводились в средних общеобразовательных учреждениях №47 района Сино города Душанбе и №5 города Гиссара.

Научная новизна исследования. Воспитание здорового образа жизни как метод воспитания это социальное явление, привлекающее знания разных групп общества. Поэтому изучение этого процесса применительно к учащимся старших классов является одним из новых направлений дидактического анализа. В связи с этим научная новизна исследования отражается в следующих моментах:

- впервые в диссертации обоснован характер формирования физического воспитания школьников с учетом использования национальных игр как теории деятельности общеобразовательных школ;

- в диссертации впервые анализируются категории здорового образа жизни, спорта и физического воспитания как принципы организации широкого участия учащихся в учебно-воспитательной деятельности на уровне старших классов;

- как читатели участники отношения общество через поведение, качество навыки гражданственность и развитие национальных спортивных знаний в направлении обновления системы общественных знаний о здоровом образе жизни вносят значительный вклад, и это является ключевым инструментом обеспечения будущего общества;

- в диссертации разработана структура физкультурной работы в сочетании со здоровым образом жизни и их компоненты рассмотрены как гражданская культура.

- впервые в дидактику внедрена новая теория интеграции традиционного и национального образования с современным образованием, которая охватывает учащихся старших классов;

- в диссертации сделаны первые попытки в направлении соединения дидактики и процесса социализации, что предусматривает использование междисциплинарной теории;

- в диссертации впервые с дидактической точки зрения разработаны теоретические и практические аспекты этого явления.

Положения, выносимые на защиту. На защиту выносятся следующие положения:

1) В современной науке педагогики понятие «игра» рассматривается как этап развития образовательного процесса, который непосредственно способствует развитию физических способностей, социальных и духовных знаний предмета игры. Игра с древнейших времен была частью человеческого поведения и использовалась людьми как метод воспитания, образования, физической подготовки, отдыха и времяпрепровождения. В этом процессе главную роль играет игра как метод

воспитания, через нее определенные умения и навыки передаются из поколения в поколение. В силу своего образовательного характера игра часто считалась типичной из образовательных категорий, и в ходе нее задачу субъекта обучения выполняли взрослые, а объект игры обычно формировали младшие школьники.

2) При исследовании института игры как фактора воспитания необходимо учитывать его множественность, поскольку форма, тип, свойства, методы и стили игры имеют различный характер, и такая ситуация требует, во-первых, прежде всего, классификации и группировка игр. В современной педагогической науке, функционально-дидактическая классификация игры включает в себя преимущественно учебно-воспитательные аспекты игр, которые используются учащимися общеобразовательных школ в учебно-оздоровительном процессе.

3) Использование национальных игр в образовательном процессе старшеклассников происходит в условиях широкого распространения ненациональных игр, которые пользуются особой популярностью среди учащихся благодаря большой пропаганде через средства массовой информации и международные соревнования. Этому способствует и комплексное теоретическое, интеллектуальное, материальное и мотивационное обеспечение вненациональных игр. В большинстве случаев информация о ненациональных играх превосходит информацию о национальных играх, и это является причиной недостаточности знаний учащихся о национальных играх.

4) Каждая отдельная наука, в зависимости от предмета имеет свои принципы, теорию и методы исследования, посредством которых рассматривается сущность объекта исследования. По мнению ученых в области физического воспитания, выбор метода имеет особое значение, поскольку каждому необходимо выбирать метод обучения в соответствии с физическими потребностями каждого ученика. Пропорциональное использование индивидуальных и групповых методов является доказательством того, что поиск методов и способов создания методов в этой области имеет больше условий. Метод педагогического исследования

можно назвать общенаучным, поскольку он применяется не только в этой области науки, но и во всем процессе образования.

5) Разделение воспитательных задач между школой и семьей считается одной из дискуссионных проблем педагогической науки и общества в целом. Понятно, что образование подрастающего поколения приносит равную и важную пользу обществу и семье, поскольку от уровня образования зависит будущее общества и отдельной личности. Решение этой проблемы особенно важно в сфере физического воспитания, поскольку образовательный подход и метод в этой области связаны с образом жизни, здоровьем и нравственностью подростка, а потому требуют постоянного сотрудничества школы, семьи и общества.

6) Здоровый образ жизни учащихся как фактор построения здорового общества находится в центре внимания системы образования Министерства образования Республики Таджикистан. Для достижения должного уровня здорового образа жизни особенно важно повысить уровень вовлеченности учащихся в занятия спортом и играми. В этом процессе физическое воспитание в школе играет методическую и основополагающую роль в организации здорового образа жизни. Методической сущностью урока является пропаганда национальных игр и видов спорта, а его принципиальная особенность отражается на фундаменте приобщения учащихся к занятиям спортом.

7) Физическое воспитание учащихся на занятиях с использованием национальных игр включает в себя различные воспитательные аспекты, и в этой части диссертации нам хотелось бы проанализировать суть занятия с использованием национальных игр на чувство национального самосознания и любви к Родине. В этом процессе национальные игры используются как комплекс воспитательных факторов по двум направлениям – физическому воспитанию и духовно-патриотическому воспитанию. Если на первом этапе на первом месте стоит укрепление тела, то на втором этапе у учеников будет происходить укрепление знаний духовного направления. Физическое воспитание учащихся на уроке всегда предполагает использование неакадемических методов и методов и новой формы проведения урока.

Цель урока многоуровневая, и необходимо, чтобы ученик использовал знания дополнительных наук. Для достижения целей урока в направлении равного воспитания в обоих направлениях – физическом и духовном – учащимся знакомятся знания правил игры с историей героев и прошлым национальных игр. Понимание обоих направлений должно быть равным, поскольку преимущество одного может нивелировать важность другого.

8) В современной педагогической науке использование традиционных методов обучения занимает видное место. Под понятием «традиционные методы» мы подразумеваем, прежде всего, форму и тип воспитания подрастающего поколения с точки зрения методов воспитания предков, к которым относятся воспитание в семье, воспитание в трудовых условиях, воспитание в случае обучения обрядам, воспитание с использованием национальных игр, имеется в виду жизненный опыт и другие виды, которые общеизвестны как народная педагогика, и часть формируют этнопедагогика. Народная педагогика – это форма неписаной педагогики, согласно которой ребенок и подросток взрослеют в условиях среды и опыта. В рамках народной педагогики наше внимание больше всего привлекает ее использование в физическом воспитании, которое напрямую вытекает из интеграции национальных игр и национальных традиций.

9) Методика урока физкультуры в процессе своего развития сформировала целостную и изменяющуюся систему методов, которые собраны богатым опытом науки педагогики и используются как лучший образец в учебном процессе. Несмотря на это, эмпирический опыт урока физической культуры является лишь парадигмой, а его реализация на практике зависит от конкретных условий и характера урока и совместного выбора учащихся и широкой публики. Изменения в методах обучения также зависят от местных факторов, национального характера, количества учащихся, материальных условий, духовного подхода и общих знаний.

10) Ход игры всегда содержит ассоциативное отражение истины, которая рассматривается в виде образа, моральных норм, категорий мужества и мужественности, положительных и отрицательных качеств. Эти знаки игры составляют обучающий и социализирующий фактор учащихся.

Прежде всего, в игре должен быть определен ассоциативный фактор, воплощающий в себе невидимый воспитательно-воспитательный аспект игры. Само словосочетание «ассоциативный» дано здесь в рефлексивном смысле, т. е. какую функцию по своему содержанию выполняет игра и какую пользу она несет для подростка в социальной жизни. Исходя из этой сути игры, происходит процесс социализации наряду с обучением.

Теоретическая и практическая значимость исследования. В исследовании отражен процесс формирования здорового образа жизни посредством физического воспитания и развития использования активных национальных игр у учащихся старших классов общеобразовательных школ.

На основе этих анализов в дальнейшем могут быть организованы новые программы в направлении развития использования активных национальных игр среди учащихся старших классов общеобразовательных школ.

Практическая значимость исследования также заключается в том, что он связывает семейные, общественные и школьные отношения в направлении воспитания здорового образа жизни на основе пропаганды спорта, национальных игр и активных игр в школьной и социальной системе и создает социальную дидактическую обстановку.

Уровень достоверности результатов исследования. Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивается комплексом теоретических и практических положений по здоровому образу жизни старшеклассников с использованием объективных методов исследования, основанных на использовании национальных игр в учебном процессе с анализом математической статистики. Также логико-методологические аспекты исследования в зависимости от направления диссертации отражают содержание темы в области педагогических наук.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности. Тема и содержание диссертации соответствуют паспорту научной специальности 13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования, в

частности, пункту 3 – «Педагогическая антропология» (системы / условия / развития личности в процессе обучения, воспитания, образования;), пункту 5 – “Теория и особенности воспитания” (социокультурные факторы воспитания; формы, принципы воспитания личности на разных этапах ее взросления; ценностные основы формирования учебного процесса, педагогические системы воспитания; взаимосвязь воспитание личности и развитие коллектива (общества).

Личный вклад соискателя ученой степени в разработке диссертации:

- в результате анализа существующих теорий автором предложена гипотеза интеграции здорового образа жизни учащихся с национальными играми и спортом, что предполагает путь решения проблем повышения занятости старшеклассников;

- на основе полевых исследований разработана концептуальная программа работы со старшеклассниками и организованы формы уроков физической культуры с использованием национальных игр с теоретико-методическими доработками;

- в результате рассмотрения и анализа подготовлена программа методического комплекса внеклассной работы по физическому воспитанию учащихся старших классов;

- результаты исследования, отраженные в диссертации, получены при непосредственном участии автора.

Апробация и практическое внедрение результатов исследования.

Результаты исследования и основное содержание диссертации были представлены и обсуждены в виде научного доклада в течение 2020-2024 годов на заседаниях кафедры спортивных игр Института физического воспитания Таджикистана имени С. Рахимова, а также в институтских, республиканских и международных конференциях.

Публикации по теме диссертации. Основные положения, выводы и рекомендации диссертационного исследования опубликованы в 2 монографиях, 30 научных статьях, в том числе, в 15 статьях, опубликованных

в рецензируемых журналах, рекомендованных ВАК при Президенте Республики Таджикистан.

Структура и объем диссертации. Структура диссертации состоит из введения, три главы, семь подразделов, заключения, списка литературы и приложения. Общий объем диссертации составляет 343 страница.

ОСНОВНЫЕ ЧАСТИ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** обосновывается основная тема диссертационного исследования, связь работы с программами (проектами) и научными темами, уровень изученности исследуемой темы, цели и задачи, объект и предмет исследования, этапы исследования, теоретические и методологические основы исследования, его эмпирические основы, новизна научной и защитной точки зрения, сведения о теоретической и практической значимости диссертационного исследования, достоверность результатов диссертационного исследования, область исследования. Показаны утверждение результата работы, вклад в присвоение ученой степени и структуры диссертации.

В первую главу диссертации рассмотрены теория и классификация национальных игр в рамках концепции уроков физического воспитания старшеклассников в общеобразовательных учреждениях. В первом подразделе первой главы - «Анализ теоретических аспектов и мнений об игре как факторе физического воспитания подрастающего поколения и здорового образа жизни» - анализируется с точки зрения ученых отрасли развитие подрастающего поколения посредством спорта, которая является одним из важных направлений воспитания молодежи.

В том числе, отмечается, что термин «игра» имеет очень древнюю историю. Еще в древние времена охотники совершенствовали свои профессиональные навыки и укрепляли дух для предстоящего труда посредством обряда охоты. Со временем игра приобрела новый характер и перешла из профессионального направления в спортивно-познавательно-развлекательный аспект. В науке современной педагогики понятие «игра» рассматривается как этап развития образовательного процесса, который

непосредственно способствует развитию физических способностей, социальных и духовных знаний предмета игры.

С древних времен игра была частью естественного поведения человека и использовалась людьми как метод воспитания, обучения, физической подготовки, отдыха и времяпрепровождения. В этом процессе главную роль играет игра как метод воспитания, через нее определенные умения и навыки передаются из поколения в поколение. В силу своего образовательного характера игра часто считалась типичной из образовательных категорий, и в ходе нее задачу субъекта обучения выполняли взрослые, а объект игры обычно формировали младшие школьники. поколения.

Аристотель считает роль образования в совершенствовании «правильного характера», потому что лучший путь развитие воспитания воспринимается в молодом возрасте, когда воспитание основан на оценки поведения и знание что такое хорошо или плохо . Частью дидактики греков было физическое воспитание подрастающего поколения, и в этом направлении они рассматривали специальные школы совершенствования тела как фактора красоты. В антропоцентрической модели (основатель Сократ) была повышена роль физического воспитания и она рассматривала физическое развитие как основу здорового общества. К этой модели присоединились такие мыслители как Ф. Рабле (в его произведении «Гаргантюа и Пантагрюэль»), Жан-Жак Руссо (в его произведении «Эмиль или о воспитании»). Суть этой модели заключается в важности роли ребенка как личности, и каждого человека. На основании этого Дж.И.Х. Толстой изложил свою теорию воспитания. В 80-е годы XX-го века советский педагог Ш.А. Амонашвили предложил теорию «кооперативной педагогики».

Использование модели антропоцентризма требует учета интересов и индивидуальных особенностей учащихся в процессе физического воспитания и здорового образа жизни. Греческий мыслитель Пифагор сравнивал жизнь с игрой, в которой одни люди сражаются, а другие наблюдают за счастливой частью жизни. В смысле наблюдения это вызвало безразличие части общества [11, С. 67].

В дискуссии «Эвтидем» Сократ называет философию софистов «игрой восприятия», обманывающей логика употреблением осмысленных слов. Платон сравнивает жизнь с игрой, имеющей свой порядок и правила. В своей книге «Законы» Платон рассматривает спорт и игры как способ достижения закона. «Если во время игры участники всегда соблюдают правила и получают от этого удовольствие, то такую ситуацию можно использовать и для соблюдения законов общества [24, С. 339 – 345]. В трактате «Политика» Платон сравнивает игру с искусством, служащим развлечением человека.

Римский поэт Овидий пишет, что «большое количество игр помогает нам убить драгоценное время» [25]. Римляне первыми включили регулирование игр в закон (Кодекс Юстиниана III века). «Сенат и консул не должны играть с деньгами, кроме как метания копья, стрельбы из лука, бега, прыжков, борьбы, бокса, которые служат человеческой чести. Ставки в этих играх разрешены, а в остальных случаях запрещены» [15, С. 56]. «Хлеб и зрелища» — таков был девиз римского общества, строившего огромные амфитеатры и стадионы для гладиаторских состязаний. Эту греческую школу использовали также римляне и ее представителями были Марк Туллий Цицерон (106-43 гг. назад) от н. э.) и Луций Анной Сенека (1 до н. э. - 65 н. э.) определили основные проблемы образования и выразили, что опыт пожилых людей должен лечь в основу воспитания нового поколения.

Известный представитель идей стоицизма, Сенека считал время главным фактором воспитания. Он был учителем будущего императора Нерона, когда ему было 12 лет. Сенека видел фактор воспитания совершенного человека во внедрение всеобщего образования. Однако игры, разработанные на Востоке также развивались, которые описали также классики персидской и таджикской литературы. Беруни пишет об игре на примере Индии: «На пятнадцатый день, когда луна достигает Ревати, начинается праздник Пухая, и люди играют в игры с животными. Этот праздник посвящен Васудеве, потому что его дядя Канса пригласил его на бой» [4, С. 56] . «Двадцать третий день — праздник Ашока, или, другими словами, это день игр в течение этого месяца в центре Пунаварсу».

Среди игр Беруни упоминает название «кушти». Это название происходит от повязки, которую последователи Зороастра носили поверх рубашки «седре». Беруни пишет, что «когда луна садится на четвертую ось в Рохини, этот период называется гуналахид и празднуется три дня, потому что это день рождения Васудевы». О шахматах Беруни пишет, что эта игра пришла из Индии. Он отмечает, что «поскольку этой игры у нас нет, я пишу то, что знаю». В шахматной игре участвуют четыре человека [5, С. 186].

В новую эпоху появились различные теории игр, в том числе:

1. Физиологическая теория Г. Спенсера, М. Лазаруса и других. Источником игры они считали избыток сил. Герберт Спенсер рассматривал игру как вид спорта для тела, улучшающий работу важных органов человека. Однако, считая основой игры природный инстинкт, Спенсер отвергает и другие ее стороны, что делает эту игру вне сферы человеческого общества. Немецкий психолог и философ М. Лазарус видит функцию игры в отдыхе. Он также считал аспект тренировки тела основой игры.

2. Биогенетическая теория Г.С. Холл, Л.Е. Эпплтон и др. По теории Г.С. Холла, в основе игры лежит атавизм – наследственный инстинкт. Через игру человек делает шаг от культуры прошлого к современной цивилизации.

3. Социальная теория К. Гросс и др. Гросс К. и ее сторонники выходили за биологические рамки игры и считали ее продуктом общества, что считалось прогрессом. Он первым предложил функцию социализации через игру, в которой роли ведущего, игроков и судей отражают структуру общества. Он также считал важным воспитательную функцию игры.

4. Биопсихологическая теория У. Макдугалл, Дж. Мерфи и Ф.Я. Бентендейк сочетает в игре природный инстинкт социализации. Они предлагают термин «социальный инстинкт», посредством которого человек приспособляется к окружающей среде. Голландский зоопсихолог Ф.Я. Бентендейк рассматривает игру как эксперимент, имитацию, форму развития человеческого разума. Он считает, что человек по своей природе игрок.

5. Социологическая теория К. Рейнуотер, Д. Рисмен, М. и Э. Ноймер. Они рассматривали игру как форму специальной двигательной активности, в

процессе которой развивается социализация. Дж. Пиаже считает игру фактором самопознания, совершенствующим человека во всех аспектах.

6. Психотерапевтическая теория Фрейда, А. Адлер Я. Морено, Г. Леманн. Фрейд видит функцию игры в реализации запретных интересов – то, что запрещено в реальной жизни, реализуется человеком в игре. Морено Д.Л. он рассматривает игру как этап подготовки к реальной жизни.

7. Культурологическая теория Иоганна Хейзинга рассматривает игру как часть человеческой культуры. Он не отрицает биологическую функцию игры, а обогащает ее человеческой культурой, легендами, мифами и героями. Это придает игре «человеческую сущность» и сочетает игру с постоянной деятельностью человека.

Таким образом, упомянутые концепции связывают формирование личности в первый период жизни с определенными элементами, но не отражают общей системы. По этой причине их использование требует методической разработки и отдельных методов. Также методы исследования, такие как наблюдение, эксперимент, опрос и другие методы, повышают возможность поиска новых путей обучения на уроках физической культуры. Исходя из связи физического воспитания, национальных игр и здорового образа жизни, мы видим важность их совместного воспитания в том, что каждая из них представляет собой отдельную систему, и отказ от одной из них наносит ущерб полноценному воспитанию детей как личности. Определено, что здоровый образ жизни важен в современном обществе, и задача системы образования – реализовать его через базовые спортивные знания, такие например как национальные игры.

В подразделе 1.2. - проанализирована функционально-дидактическая классификация игры и ее место в системе воспитания и обучения старшеклассников. Игра – социально-историческое событие и самостоятельная деятельность личности, играющая важную роль в процессе развития человечества. При изучении института игры как фактора воспитания необходимо учитывать его множественность, поскольку форма, тип, свойства, методы и стили игры имеют различный характер, и такая ситуация требует прежде всего классификация и группировка игр. В науке

современной педагогики функционально-дидактическая классификация игры включает преимущественно учебно-воспитательные аспекты игр, которые используются учащимися общеобразовательных школ в учебно-оздоровительном процессе.

Интенсивный процесс обучения требует от учащихся как можно скорее овладеть знаниями об играх, приблизиться к реальности и принять ее как образ жизни.

Значение национальных игр для учащихся заключается в духовных моментах, к которым относятся механизм духовного развития учащихся на основе исторических знаний и развитие духовного мира учащихся и национального духа благодаря героизму предков.

Греки понимали игру в трех направлениях: педиа (детская игра), атиро (веселая игра), агон (соревнование, противостояние). Согласно классической классификации возраста учащихся, Аристотель разделил его на три периода, каждый из которых длится 7 лет [3, С. 376-644]. Я. А. Коменский показывает четыре уровня, каждый из которых длится 6 лет. Ж. Ж. Руссо делил школьный возраст на 2-12-15 лет. В физиологии возраста ювенальный период определяют с 12 до 15 лет для девочек и с 13 до 16 лет для мальчиков. В разделе 3. Фрейда период от 12 до 18 лет включен в общий (генитальный) период. Э. Эриксон, придерживающийся теории З. Фрейда, считает периодом подросткового возраста от 13 до 18 лет. Этот период он называет скрытым (латентным), в течение которого подросток осуществляет самосознание. В периодизации Ж. Пиаже этот период рассматривается как период объединения четырех трансформаций – подтверждения, неприятия, противоречия, зависимости. В возрастной классификации Л. С. Выготского период от 14 до 17 лет называется периодом полового созревания. По классификации Д. Б. Эльконина возраст от 12 до 15 лет называется подростковым возрастом, а от 15 до 17 лет - ранней юностью.

В свою очередь, отдельные игры по форме реализации делятся на следующие виды:

- тренинги, психологические и физические игры: игры для единство;
- игра обсуждение: подвижные игры (на улице, спорт);

- интеллектуальные и творческие игры: игра сюжетно - интеллектуальная;

- электроника - игры на компьютере; дидактическая игра (обучение, преподавание);

- социально-ролевые игры (игра, организация коммуникация);

- игра (игры драма, игры подражание);

- игра сложное и простое;

- игра для времяпровождения, активность и коллективное творчество.

В классификации С.А. Шмакова игра делится следующим образом:

1. По внутренним признакам (соединение с природой, конкурентоспособность, подражание).

2. По внешним признакам (место, форма, содержание, количество участников).

3. С точки зрения драматизма и мастерства.

Английские исследователи игр в XIX веке разделяли их по вертикали на 25 вида:

- игры для развлечения, забота и любви к человеку;

- социальные игры – свадьба, кино, ролевые, садоводство;

- военные игры – штурм замка, фехтование, стрельба;

- игра бизнес, имитация природы и животных;

- игра с песнями и танцами.

В своей классификации игр ученый-игровед XX века В. Всеволодского-Гернгросса предложил следующую классификацию:

- игры драматические;

- игры спортивные;

- игры украшение;

- украшение и драма;

- спорт и драматургия;

- спорт и украшение.

В свою очередь, игра драма делится на производственные игры (охота, сельское хозяйство и животноводство), игры о жизни (школа, связь, торговля и т. д.), игры украшение с спортивными играми.

Разные типы игр соответствуют разному времени и сезону. Например, в таджикских национальных играх, игры делятся на весенние (современная борьба, современная верховая езда), зимние (прыжки через огонь в сто) и другие.

Игры также делятся по месту проведения:

- домашние игры;
- подвижные игры в открытом поле.

По составу и количеству участников игры подразделяются на групповые, одиночные, юношеские, девичьи, взрослые, юниорские, парные, индивидуальные, групповые и командные. По тематике игры с предметами – мячи, палки, камни, а также игры без инструментов, например, борьба, бег, прыжки и т. д. Также необходимо выделить специальные компьютерные игры, в которые играют с помощью современных технологий.

Классификация игр, а также их деление по типам включает в себя следующие формы:

2. Индивидуальные игры – игры, в которых участвует напрямую один;
2. Групповые игры – игры, в которых участвуют несколько человек;
3. Игры с наукой - игры, связанные со знакомством с каким-либо полем знания;
4. Сюжетные игры – игры, действия которых детерминированы;
5. Игры с использованием ролевых игр – игры, моделирующие поведение игроков.
6. Игры по правилам – игры, регулируемые установленными правилами.

В «Педагогической энциклопедии» приведена следующая классификация игр:

- игры по направленности - это игры с материалью и вещью, которые используются для игры;
- сюжет (спектакли, игры драматические) — игры, придающие игрокам образ;
- динамичные игры;

- дидактические игры, посредством которых человек находит что-то в своем образовании. Дидактическая игра активизирует познавательную деятельность учащихся.

Таким образом, мы пришли к выводу, что классификация игр отражает характер их разнообразия. Такие игры служат примером группы спортивных, официальных, групповых, учебных, воспитательных, специализированных, подвижных, подвижных и т.п. игр. В ходе игры и вне ее с учащимися используется метод активного обучения, который предполагает национальные игры без использования лекции.

В подразделе 1.3. - проанализировано «Соотношение использования национальных игр и ненациональных игр на уроках физической культуры для старших классов и эмпирические аспекты проблемы». Использование национальных игр в образовательном процессе старшеклассников происходит на фоне широкого распространения ненациональных игр, которые пользуются особой популярностью среди учащихся благодаря большой пропаганде через средства массовой информации и проведения международных соревнований. Этому способствует и комплексное теоретическое, интеллектуальное, материальное и мотивационное обеспечение вненациональных игр. В большинстве случаев информация о ненациональных играх превосходит информацию о национальных играх, и это является причиной недостаточности знаний учащихся о национальных играх.

В ходе занятия решаются две группы задач в зависимости от движения учащихся:

- развитие движения в целом путем выполнения различных упражнений. В этом процессе выполняются базовые упражнения, которые призваны разогреть тело и подготовить к сложным упражнениям. В эту группу входят асимметричные движения рук, ног, растяжка, пробуждение основных мышц, освоение поля, площадки и другие физические и интеллектуальные движения;

- развитие движений специальными игровыми методами. В этой группе движений используются тренировки с игровыми средствами, внимание к

сложной тренировке, использование вспомогательных тренировок и другие виды кардиотренировки.

Чтобы добиться лучшего результата, тренеры обычно больше внимания уделяют выполнению специальных упражнений, ведь они являются непосредственной частью игры. Но в этом направлении пренебрегать подготовительными упражнениями не следует, поскольку организм не готов к выполнению сложных упражнений, и у спортсмена могут возникнуть повреждения частей тела. Чтобы на практике проследить соотношение этих упражнений, мы провели эксперимент в СОУ №47 района Сино и в СОУ №5 города Гиссара, в котором приняли участие 120 учащихся в возрасте 15-16 лет. Учащиеся приступили к игре после выполнения специальных и подготовительных упражнений в обычном режиме. Во время игры особое внимание уделялось передвижению спортсменов. Для следующих 60 человек из экспериментальной группы дано задание выполнять специальные упражнения из-за сокращения времени игры на 15 минут. Для 60 человек контрольной группы план занятия остался неизменным. Через две недели результат показал, что реализация специальных комбинаций игры в экспериментальной группе привела к положительному результату игры, а показатели экспериментальной группы улучшились по сравнению с контрольной группой.

Отличие национальных игр от современных можно увидеть в следующих моментах:

- национальные игры, сохранившиеся от прошлого, носят характер прагматизма, поскольку каждая игра имеет определенную социальную, военную или экономическую цель. То, что изучается в игре, обязательно используется в реальном жизненном опыте. В современных играх такого опыта нет. Однако прагматизм характера национальных игр не отрицает их значимости и в настоящее время. Хотя воспитание воина противоречит миру, укрепление тела и физической силы посредством игры, остается важным для государства во все времена. Героизм как часть национальных игр имеет психологическое значение и укрепляет дух учащихся;

- национальные игры часто носят коллективный характер, и этот аспект их возникает из противостояния исторических групп. Поскольку в прошлом было много войн, каждое племя и поколение старались иметь в своей семье больше сыновей, и их воспитывали воинами, и частью этого образования была игра;

- героизм – часть национальных игр. Во все времена в истории народа были герои, воспитывавшие детей во имя его и по примеру его поступков, и это имя широко употреблялось в их играх;

- национальные игры служат интересам государства и нации. Они служат для подготовки армии, верховой езды, военной подготовки и готовят молодежь в духе защиты Родины.

Среди них в компьютерных играх роль национальных героев составляет основу игры, что позволяет постоянно совершенствовать знания игроков. Например, сюжет о героях персидского и таджикского народов, отражено в играх «Принц Персии», «Тотальная война-Атилла», «Эпоха империи III», «Последняя история», «Рустам», «Шахнама», «Персидская легенда» и др. Через виртуальные игры подростки узнают об орудиях войны прошлого, мужестве и мужестве, истории войн, а также оттачивают свои навыки в этой области посредством реальных игр.

В педагогической практике школьного образования Таджикистана, многие педагоги используют национальные игры как индивидуального и общекомандных игр, поскольку они соответствуют климату и сезону местности. При этом, окружающая среда положительно влияет на активность учащихся. Но учителя должны учитывать погодные условия как часть условий в классе, чтобы не столкнуться с дополнительными трудностями .

Для реализации и проведения пилотных занятий по теме национальных игр для заинтересованных сторон (родителей, школы, гражданского общества, учащихся) необходимо учитывать следующие моменты:

1. Знание самой национальной игры, полный анализ ее организации и проведения в различных условиях;

2. Понимание национальных игр, правил и деятельности игры, разделение учащихся по полу, возрасту и медицинской группе участников игры;

3. Определение задач образовательной игры национальных игр и важность они предназначены для обучения и воспитания учащихся;

4. Определение использования национальных игр в укреплении здоровья и образа жизни учащихся;

5. Формирование моральных качеств посредством национальных игр и накопление знаний о таджикской культуре и расширение знаний о национальных традициях.

Цель таких образовательных программ состоит в воспитание активности через занятие спортом, которое меняет образ жизни через национальные игры. Оно также формирует такие качества как нравственность, двигательные качества, силу, восприятие и индивидуальные качества учащихся. Это является путь к возрождению системы народной педагогики и воспитанию совершенного гражданина.

Систематический анализ результатов опросов и анкетирования педагогических коллективов школ, родителей и представителей общественности показывает, что национальные подвижные игры таджикских и других популярных видов национальных видов спорта, для физкультурно-оздоровительных мероприятий, популярных видов спорта и командных соревнований должны занимать видное место в общеобразовательной учреждении, в университетах, в центры образование и другие группы по интересам.

Чтобы получить информацию об уровне и знание национальной игры, необходимо с помощью специалистов организовать модельные игры, чтобы широкая публика познакомилась с правилами игр. Следующая цель это делать знания практичными и применить их на практике. Результат нашего опроса среди читателей показал, что источник информации о национальных играх различается среди учащихся и в него входят родители, друзья и информационные ресурсы.

По мнению ученых отрасли, например, В.Г. Яковлева, Н.П. Анисеева, Н. Турсунова, Ш.А. Сафарова, Л. Губанова, И. Торопов, одним из путей возрождения народных методов физического воспитания является подготовка учебника, по которому учащиеся смогут знакомиться с народными играми и проявлять свои таланты в праздничные дни.

Для организации практики, мы выбрали национальные игры которые больше нравятся старшеклассникам и на их основе определили влияние игры на физическое развитие, формирование морального качества и этики учащегося. Среди них интересными для учащихся были национальные игры борьба, перетягивание каната, стрельба из лука и шахматные игры. При определенных условиях езда на лошади также может быть формой обучения, но для этого специального образования и необходим специализированный учитель.

На учебно-педагогическом этапе учитель больше опирается на морально-дидактические и познавательные моменты. Также на физическое совершенствование учащихся, воздействие компьютерных и технико-физических игр, сокращение живого общения, популяризацию современных игр и другие вредные факторы следует учитывать при развитии национальных игр.

2-я глава диссертации - «Методический анализ сотрудничества школы, общества и семьи в направлении обучения физическому воспитанию и мотивации старшеклассников в сфере спорта и национальных игр» состоит из трех подразделов. **В подразделе 2.1. - «Методика, форма и моделирование уроков физической культуры на основе национальных игр»** приводится общий анализ этого процесса.

Методика урока физической культуры в процессе своего развития сформировала целостную и изменяющуюся систему методов, которые собраны богатым опытом науки педагогики и используются как лучший образец в учебном процессе. Несмотря на это, эмпирический опыт урока физической культуры является лишь парадигмой, а его реализация на практике зависит от конкретных условий и характера урока и совместного выбора учащихся и широкой публики. Изменения в методах обучения также

зависят от местных факторов, национального характера, количества учащихся, материальных условий, духовного подхода и общих знаний.

В методике урока физкультуры используются следующие методы:

- фундаментальные методы урока физического воспитания;
- теоретические методы урока физической культуры;
- общие методы урока;
- частные методы урока физкультуры.

В системе образования с использованием национальных игр и метода универсального движения, учитель реализует все методы проведения урока. Ниже приведены особые требования, предъявляемые к широкой публике на уроках физкультуры в старших классах:

Общий интерес учителя к национальным играм;

Имение знаний и педагогического опыта;

Наличие таланта осуществлять интеграцию игры и образования;

Обладание творческими способностями, анализом и контролем общения учащихся с учителем.

В ходе изучения объекта и для определения проведения урока физкультуры большое значение имеет использование метода теоретического анализа исследования объекта с определением теории проблемы. Среди них теоретическая основа исследования игры и его научно-теоретическая значимость определяются на основе фактических данных, использование которых уже доказано. Предоставление учителю возможности использования данного метода, позволяет отойти от истории игры и использовать подготовленную форму программы без обучения его прошлого.

Метод сравнительного анализа функции игры позволяет реализовать набор различных методов, например, собрать альтернативную информацию, дополнить доказательную базу исследования. Анализ объект во время сравнение игр, с использованием историко-сравнительный метод исследования и сравнительно - ретроспективный - аналитический метод. Например, в ретроспективном методе в игровой форме выбрана реконструкция исторического сражения, где команды делятся на две группы и реконструируют ход сражения. В этой игре необходима роль специалиста

исторической науки, поскольку он на основе документов объясняет участникам все исторические условия, инструменты и оружие того времени. Такая игра проводится с высокой безопасностью в форме постановки, чтобы участники не пострадали.

В 1925 году американский учёный К. Гриффит доказал, что в работе спортсменов во время соревнований мышцы и психическое состояние должны находиться в равной пропорции.

На наш взгляд, в национальных играх очень важна также роль этнографического метода. Например, некоторые игры уже исчезли из обихода жизни и сегодня в них уже не играют. Опрос среди учащихся девочек 9-11 классов школ города Хорога показало, что ни одна из 200 опрошенных учениц, не имела точных сведений о национальной девичьей игре «санджак». В опросе было задано два вопроса:

3. Знаете ли вы об игре «санджак»? 80% дают положительный ответ, 20% - отрицательный.

4. Сколько камней используется в этой игре?

90% дали неправильный ответ и только 10% дали правильный ответ.

По теории Э. В. Мельник и Я. К. По мнению Шемета, основными характеристиками, которые помогают команде добиться успеха, являются численность, общая цель, единство, автономия группы с внутренними правилами и ценностями, структура и ментальная атмосфера. По правилам групповых игр в команде должен быть лидер, выполняющий организационную, информационную и социальную роль. Лидер может быть формальным, эмоциональным, талантливым, неформальным. Но в любом случае лидер отличается от группы особыми качествами.

Относительно введения национальной игры в программу соревнований следует определить несколько подготовительных периодов:

- в первом периоде необходимо собирать общую информацию о правилах игры, условиях игры и сопернике;
- на втором этапе, определяется готовность учащихся к соревнованиям;
- на третьем этапе определяется цель соревнований;
- в четвертом этапе обсуждаются мотивы участников;

- в пятом этапе учащиеся играют в общую игру, приближенную к условиям соревнований;
- на шестом этапе обсуждаются способы преодоления препятствий, возникающих в ходе игры;
- на седьмом этапе пересматривается психическая регуляция, связанная с препятствиями.

На уроке игры не должно быть никакой дискриминации без учета требований игры и способностей игроков. Если игра неприемлема для учащихся, возникнет состояние когнитивного диссонанса, в результате которого учащиеся сами будут определять для себя важность участия в игре. В проведенном нами эксперименте в ГОУ №47 района Сино приняли участие более 100 учащихся 9-х классов. Всем им было поручено выполнение упражнений по национальной игре. Для 50 учащихся выполнение упражнения было принудительным и они волей не волей были обязаны ее учить. Для второй группы из 50 учащихся это было добровольным. Результат показал, что в принудительной форме можно научиться но оно не воспринимается природой организма. В добровольной форме ученики вообще не научили упражнение. Это показывает отрицательное влияние обеих форм и необходимости нового подхода.

Таким образом, мы проанализировали общие и специальные методы, которые можно использовать при обучении национальным играм, и пришли к выводу, что учитель также может широко использовать методы статистики, опроса, противопоставления, сравнения и другие методы, посредством которых эмпирическим путем достигается требуемый результат. В заключение можно сказать, что метод обучения означает лучший способ образования для учителя, и в этом направлении мы должны подходить к стилизации творчески, потому что с развитием общества меняются и методы и не следует прибегать к монизму. Общие науки также должны широко использоваться, потому что они дают общенаучные знания об игре и должны широко использоваться как методическое средство обучения.

В подразделе 2.2. анализируется проблема «Обеспечение совместной деятельности школы и семьи по воспитанию здорового образа жизни учащихся посредством динамичных национальных игр на основе традиции народной педагогики».

В современной педагогической науке видное место занимает использование традиционных методов обучения. Под понятием «традиционные методы» мы подразумеваем, прежде всего, форму и тип воспитания подрастающего поколения с точки зрения методов воспитания наших предков, к которым относятся воспитание в семье, воспитание в трудовых условиях, воспитание путем обучения обрядам, воспитание с использованием национальных игр, жизненный опыт и другие виды воспитания, которые общеизвестны как народная педагогика и формируют этнопедагогiku. Народная педагогика – это форма неписаной педагогики, согласно которой ребенок и подросток взрослеют в условиях среды и опыта. В рамках народной педагогики наше внимание больше всего привлекает ее использование в физическом воспитании, которое напрямую вытекает из интеграции национальных игр и национальных традиций.

Включение национальных игр в практику учебно-воспитательной деятельности приводит к реализации национального духа в культуре традиционных народных игр. По этой причине урок воспитания приобретает комплексный характер и проявляется в воздействии учителя на объект воспитания различными способами, например, нравственным, эстетическим, трудовым, физическим и другими способами воспитания. В этом процессе видное место занимает физическое воспитание, которое непосредственно отражает национальные особенности элементов общения, дисциплины и культуры человека [14, С. 17]. Отмечая значение народной педагогики, Я.А. Каменский считал это фактором формирования культурного общества людей, проживающих на национальной территории.

Русский учёный и педагог А.С. Макаренко считал необходимым развивать педагогическую науку через старые традиции, используя опыт истории и наполняя её новым содержанием. Он отмечает, что в обществе должны быть старые традиции, поскольку они собирают в себе опыт

прошлых поколений, и он использовал его вместе с нынешним опытом в воспитании молодежи. Таким образом реализуются две задачи – защита национальных традиций и обогащение их новыми традициями. Учитывая влияние факторов глобализации, сегодня очень важно использовать силу передовых народных традиций в воспитании учащихся. Это требует социальных изменений, пересмотра системы образования и национальной педагогики в целом.

Народная культура, национальная культура и передовые традиции воспитания и образования подрастающего поколения проанализированы в исследованиях И.Х. Каримова, М. Лутфуллоева, И. Обидова, М. Юлдошева, Б.Маджидова, А.Нурова, Ф.Шарифзода и других ученых-педагогов.

Важность национальных игр для простых людей заключалась в их постоянной доступности, ведь их правила каждый знал с детства и мог заниматься ими самостоятельно. Во всех случаях дети и подростки могли организовать конкурсы или национальные игры и отточить свое мастерство. Если бы у кого-то были лучшие навыки, он мог бы участвовать в крупных мероприятиях, таких как праздничные соревнования, и выигрывать призы. Волков Г.Н. отмечал, что когда гимнастика для простого народа было недоступен, такие национальные игры как борьба, верховая езда, тяжелая атлетика и другие виды национальных видов спорта были доступны простому народу.

Известный русский педагог К.Д. Ушинский подчеркивал, что образование должно иметь национальный характер и быть связано со всеми национальными особенностями школы и педагогики.

Мақсади дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳамеша ба ниёзҳои муайяни иҷтимоӣ ва шахсӣ асос меёбад, ки бо шароити объективи зиндагӣ, манфиатҳои давлатӣ, меъёрҳо ва анъанаҳои иҷтимоӣ-фарҳангӣ, этникӣ муайян карда мешаванд. Дар баробари ҳамин, мақсадҳои иҷтимоие, ки миқёси миллий доранд, дар сиёсати давлатӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ инъикос меёбанд ва қисми муҳими онҳоро тарғиби бозиҳои миллий ташкил медиҳад. Ҳадафи стратегии системаи тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллий ин

ташаккули фарҳанги ҷисмонӣ ва маънавии хонандагони синфҳои болоӣ ҳамчун ҷузъи ҷудонашавандаи раванди таълимиро ташкил медиҳад.

Система физического воспитания в рамках обучения учащихся общеобразовательных школ как отдельный предмет имеет свои цели и принципы. Цель этого урока зависит от внедрение в урок различных форм физической активности. Цель урока физкультуры всегда отражает личные и социальные потребности которые определяются условиями жизни, интересами, состоянием, нормами и социокультурными традициями которые этнически детерминированы. При этом в государственной политике в области физического воспитания отражаются социальные цели общенационального масштаба, важной частью которых является пропаганда национальных игр и физическое воспитание с использованием национальных игр. Культура и духовное воспитание старшеклассников также является частью образовательного процесса обучения в общеобразовательных школах и специальных спортивных школах зрелости.

Третья глава диссертации – «Воспитание здорового образа жизни и процесс социализации старшеклассников в области занятий спортом и физической культурой» состоит из двух подразделов. **В подразделе 3.1. – проанализированы «Спорт и национальные игры - основные факторы воспитания здорового образа жизни учащихся и воспитательная сущность национальных игр для чувства национального самосознания и патриотизма старшеклассников».** В данном подразделе анализируются аспекты спортивной, физической и социальной активности учащихся как фактора формирования здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – одна из важнейших междисциплинарных концепций современной науки.

Термин “здоровая жизнь” имеет разные значения. С точки зрения содержания и функциональной структуры образа жизни является частью личной жизни отдельного человека или группы граждан. Гиппократ показывает образ жизни как путь жизни а Перикл считал здоровье человека признаком морального, духовного и физического здоровья. По мнению Гегеля, здоровье человека важно в том смысле, что оно способствует выживанию человека в условиях социального общества, который напоминает

«поле боя». По теории Адлера об образе жизни, это жизненный выбор, посредством которого человек направляется к своей цели.

Термин «образ жизни» впервые был предложен Максом Вебером а психологом Альфред Адлер был введен в научный оборот. Образ жизни по идее Альфреда Адлера является объединяющим фактором от которого зависит и согласуется с ним все поведение человека. Национальные ценности, такие как уважение и честь, молодость, честность и другие человеческие качества, как говорил Макс Вебер, «должны быть эталоном поведения социального субъекта». Изучение социальной культуры также повышает уровень правовой культуры общества. В этом направлении культура поведения граждан и социальная культура выполняют общую задачу, включающую обеспечение хороших условий для взаимоотношений граждан. Они обращаются к стихиям жизни, роду занятий человека как руководству к его действиям, и определили конечную цель и образец поведения человека.

Признаки образа жизни имеют относительный характер, и помимо образа жизни и здоровья человека влияют на трудовую деятельность, характер, физиологические и биологические функции человека. В этом процессе основными задачами являются спорт и труд, которые при рациональном использовании наряду с отдыхом будут способствовать всестороннему развитию учащихся. Особое место также занимает здоровый образ жизни учащихся в физическом труде, общественной деятельности, выполнении домашних заданий.

Как часть жизни личности это понятие уникально для каждого человека. Привычка, развлечение, стандарты морали, уровень разработка экономический и включает в себя и другие моменты жизненного процесса человека.

В современной науке термин «образ жизни» впервые был введен в 1929 психологом Альфред Адлер. По теории А. Адлера, каждый человек имеет уникальный образ жизни, не похожий ни на кого другого. Для старшеклассников смысл здорового жизни эта система образование для физического и умственного развития учащихся, компетентность которая

способствует их гражданству и созданию полезных условий для общества. Эти тенденции здорового образа жизни распространены в обществе и путем обучения компетентности социальных и коммуникативных навыков учащихся создают условия для воспитания идеального гражданина. В основе исследования образа жизни лежит эмпирико-герменевтический метод изучения опыта повседневной жизни с его сопоставительным анализом с прошлыми и будущими перспективами процессов.

Здоровый образ жизни в национальных традициях один из признаков национальности и участвует в системе образования как метод народной педагогики. Этнический характер здорового образа жизни зависит от традиций, обычаев и характера нации. Образ жизни может иметь индивидуальный характер, а может иметь и массовый характер. Здоровый и нездоровый образ жизни человека определяется и оценивается ценностями общества. В этих документах человек делает шаг к национальному самосознанию через здоровый образ жизни и национальные игры [31, С. 114].

В ходе развития образа жизни в первую очередь страдают люди окружающая среда они считают важными жизнь, отношения между членами общества и индивидуальное поведение. Также в направлении здорового образа жизни больше изучается анализ социальных, экономических и культурных тенденций, и в связи с этим ученые также рассматривают физическое воспитание как часть этого процесса, который напрямую связан с развитием молодое поколение [2, С. 134]. В основу поведения человека, которое становится образом жизни, входят намерение, желание, принятые нормы, ситуация, условия, цель, мотивация и результат совершаемого действия.

В процессе образования и педагогической науки под понятием «образ жизни» понимают образ жизни, поведение, общение, систему взаимоотношений, а также аспекты внешнего воздействия, которые оказывают определенное влияние на поведение молодого поколения. Образ жизни также включает занятия, отдых, соблюдение религиозных традиций, ценностей манеры, одежду и культурные факторы общества. Адлер А. (1929),

делит образ жизни на три части: индивидуальную, групповую и общественную. Это подразделение Адлера А. касается и учащихся, и в личной части подразумевает свободное время учащиеся, в течение которого учащиеся занят личной работой, хобби, активным отдыхом.

В этот период школьник занимается спортом, физической культурой, помогает взрослым и младшим детям. Девочки здесь активны в домашней работе в уборке, готовка, уход за молодыми членами семьи, отношения содержание домашнего хозяйства. Таким образом, учащиеся работают в двух образах жизни – индивидуальном и групповом (школьном). Важную сторону образа жизни учащихся формируют этнические традиции, которые мотивированы индивидуальными действиями [20]. Анскомб называет эти мотивы «мотивы ретроспективы», которые сохраняют стабильность хорошего и плохого и пути прогресса [23, С. 44].

Организация образа жизни учащихся включает в себя процесс внеклассной деятельности. Среди них участие воспитанника в кружках, его занятость спортом, играми и активным отдыхом должны осуществляться не спонтанно, а в форме плана родителей и подростка. Это повышает образовательную сторону образа жизни, поскольку учащиеся проводит время в активной государственной структуре. Однако спортивные, трудовые, профессиональные и культурные кружки положительно влияют на образ жизни учащихся, если они являются их собственным выбором. Таким образом, в результате анализа мы определили, что в процессе повышения культуры граждан в первую очередь необходимо уделять внимание молодому поколению, ведь они – будущее общества. С этой точки зрения опыт общения во всех его формах и реализация его положительных результатов в информационной системе дает возможность развивать культуру всего общества.

В подразделе 3.2. - проанализированы эмпирические и психологические аспекты занятий по физическому воспитанию с использованием ассоциативных аспектов соблюдения правил и морально-социальных факторов. Ход игры всегда содержит ассоциативное отражение истины, которая рассматривается в виде образа, моральных норм,

категорий мужества и мужественности, положительных и отрицательных качеств. Эти знаки игры составляют обучающий и социализирующий фактор учащихся. Прежде всего, в игре должен быть определен ассоциативный фактор, воплощающий в себе невидимый воспитательно-воспитательный аспект игры. Само словосочетание «ассоциативный» дано здесь в рефлексивном смысле, т. е. какую функцию по своему содержанию выполняет игра и какую пользу она несет для подростка в социальной жизни. Исходя из этой сути игры, наряду с обучением происходит процесс социализации. Прежде всего необходимо определить ассоциативный учебный и воспитательный аспект игры. сам термин «ассоциативный» означает отражение, т.е. какое значение имеет игра для подростка в жизни и в учреждениях образования в целом. В этой связи, Программа воспитания учащихся V-XI классов в общеобразовательной школе, Закон Республики Таджикистан «О физической культуре и спорта» [12, С. 144], Концепция национальной школы Республики Таджикистан [16, С. 133], а также книги о физической культуре и учебник «Физическое воспитание» [10, С. 122] являются важными пособиями.

Требования к несовершеннолетним в семье должно быть определенно разумным в зависимости от характеристики несовершеннолетнего в соответствии с возрастом ребенка. Если мы создаем хорошую спортивную среду, то в данном случае здоровый образ жизни становится жизнью всего общества. Совокупное разнообразие людей, объединенных вокруг образа жизни, формирует образ жизни всего общества. В своем Послании от 2023 года Президент Республики Таджикистан Эмомали Рахмон назвал заботу о молодежи и спорте как одну из главных задач и приоритетных направлений деятельности Правительства. В частности, Лидер нации посчитал важным приобщение молодежи к спорту и здоровому образу жизни, отметив, что за период независимости в стране построено более 11 тыс. объектов спортивного типа, деятельность которых направлена на пропаганду здорового образа жизни среди молодежи.

Обеспечение развития здорового образа жизни требует строительства спортивных сооружений и значимость этих объектов заключается в том, что их

использование будет способствовать дальнейшему улучшению результатов молодых спортсменов на национальных играх. Анализ взаимосвязи спорта и социального капитала в Республике Таджикистан показывает, что эти две категории неразрывно связаны. Этот процесс и его актуальность полезны для активности учащихся, поскольку объединяют все слои общества для решения насущных проблем повседневной важности, а здоровый образ жизни становится социальным капиталом.

Как отмечает Джузеппе Питре (1843 - 1916). показывает: «Философы, юристы, историки — все те, кто хочет полностью понять свой народ, должны обращать внимание на песни, легенды, пословицы, поговорки, фразы и слова. За каждым предложением стоит его содержание, а за кажущимся содержанием скрывается скрытая тайна и метафора. «За кулисами каждой легенды скрывается история и религия народов и наций». Спорт — это национальное достояние, требующее особого внимания каждого гражданина и всего государства в целом.

Учащиеся должны быть защищены от культуры процесса глобализации, которая характеризуется потребительством. В Таджикистане общая активность граждан в сфере спорта получает значительную поддержку со стороны государства, что очень важно для развития здорового образа жизни. В ситуации, когда процесс производства салата более время для семьи работа Образ жизни подростков в семье приобретает самостоятельную форму, поскольку родители большую часть дня проводят на работе, а дети дома. В таком случае из образа жизни подростка выводится механизм родительского контроля, что приводит к отсутствию контроля за организацией образа жизни, его содержанием и сроками, формами образа жизни, взаимодействием с субъектами образа жизни подростка.

В параграфе 3.3. рассматривается вопрос “Моделирования на основе народной педагогики в педагогической практике посредством национальных игр”. Группы аналитических методов позволяют нам выявить логику и выводы исследования.

Методы обучения исторических игр, в том числе, метода типологии, структурно – функционального анализа, семантики помогают при разработки

эволюция выбранной игры. Метод структурно – функционального анализа позволяет рассмотреть функциональную систему и задачи игры. Использование метода анализа ретроспективы дает возможность определить интерес учащихся к теме. Реализация метода семантики дает возможность выявить значение и названия игры.

Метод сбора информации об игре позволяет сопоставить полевые данные с интерпретацией полученного материала. Как метод сбора полевых данных, интервью (стандартизированные, в основе заранее подготовленного вопросника, нестандартный - в форма беседы), групповое интервью (в ситуации различных повседневных ситуациях) и личных наблюдений также используются в проведение занятий. Основной полевой материал во время наблюдение собирается непосредственно в ходе опроса участников опроса.

Исходя из особенностей исследования игры, очень важно использовать системный подход, который помогает определить многообразие внутренних связей игры с содержанием и внешней средой.

Метод моделирования важен и при использовании народных игр на уроке физкультуры, поскольку позволяет создать новую и популярную игру как способ изучения основного объекта. В настоящее время таджикские спортсмены, используя методику таджикских национальных игр, добиваются значительных результатов на международных соревнованиях.

Представляя новый метод и теорию, мы в первую очередь нацелены на пользу учащихся старших классов, и мы видим эту пользу в следующих моментах:

1. Понимание сути национальных игр;
2. национальное самосознание;
3. понимание вдохновения из истории достижений прошлых борцов;
4. Понимание своего социального положения в обществе через спортивные достижения;
5. Чувство вклада в прогресс общества и чувство патриотизма.

Цель разработки теории интеграции национальных игр и здорового образа жизни не является разрозненной и размытой концепцией, а, наоборот, постепенно внедряется в школы страны как концепция физического

воспитания. Усилия государств по расширению Олимпийских игр за пределы национальных игр побуждают нас начать их продвижение и рекламу в школах, и первым шагом в этом процессе являются уроки физкультуры.

В процессе обучения старшеклассников физическому воспитанию с использованием национальных игр и формирования у них здорового образа жизни традиционная педагогика применяется во взаимосвязи с социальной педагогикой и возрастной психологией, поскольку все три научных направления рассматривают в качестве объекта изучения возрастные изменения. В подростковом возрасте физиологические и психологические изменения переходят от эволюционных к революционным, поскольку в этом возрасте характер и физическое состояние человека меняются внезапно и радикально. Здесь не имеет места другой признак развития, такой как обстоятельства, и только природа создает изменения в организме ювенильного ребенка. Хотя в этом случае также используется термин «кризис», в обоих случаях изменение связано с природой и генетикой. Если рассматривать теоретическую часть этого процесса, то некоторые ученые также используют функции и случайность (стохастику), но, по нашему мнению, этот процесс рационально-естественный и регулировать его можно только с помощью использования комплексной системы образования.

В четвертой главе рассмотрен вопрос “Психологическое развитие, мотивы и поощрение учащихся посредством национальных игр и спорта”. В частности, в параграфе 4.1. исследуется тема “Роль национальных игр в психологическом и физиологическом развитии старшеклассников”. Спортивная деятельность учащихся в процессе урока физической культуры с использованием структуры урока включает в себя цель, мотивацию, результат и другие части урока. В учебном процессе вся информация о физических характеристиках обучающихся, их психической готовности к уроку, состоянии здоровья обучающихся должна быть наглядно освоена со стороны учителя.

В деятельности игры как спорта учащихся Е. В. Мельник и Я. К. Шемет выделяют несколько типов, в том числе связь движения с сознанием (психомоторика), сотрудничество членов команды, мотивацию и результат

игры. Однако в ходе игры мотивация учащихся должна соответствовать закону Йеркса-Додсона, который требует, чтобы мотивация находилась в пределах нормы. Согласно этому закону, поощрение способствует улучшению образования, а превышение нормы, наоборот, вредит образовательному процессу.

По интенсивности процесса, игры также можно разделить на анаэробные (быстрые движения с малым временем) и аэробные (малоподвижные и с большим временем).

При проведении урока существует группа целей, которые состоят из определения цели урока, определения цели учащихся и определения общей цели учителя. Основная цель учителя это разработка и рассмотрение учебных материалов для учащихся, и для реализации этой цели учитель использует соответствующие методы урока. Преподаватель помогает обучающимся овладеть техникой игры, знать правила игры, обеспечивать соблюдение правил игры, обеспечивать общение, сотрудничество.

В параграфе 4.2. рассматривается вопрос **“Мотивация юных спортсменов и программа урока физической культуры”**. То, на что учащийся обращают больше внимания, и это служит повышению репутации общества, - это принцип справедливости в общественных делах. Во время уроков и спортивных соревнований учитель не должен допускать несправедливости в оценках, суждениях, результатах и отношениях с учащимися, поскольку это приводит к разделению интересов. Теория Дж. Спенсера об игре как о трате энергии отвергает сущность мотивации. Американский ученый Э. Скрипчер считает важным в спорте и играх предназначение личности, поскольку постоянные тренировки меняют характер человека. Еще в XIX веке Н. Трипплетт рассмотрел суть соревнования в игре. По его словам, участники каждого соревнования в первую очередь соревнуются друг с другом, а не за спортивные достижения или призовые места. Здесь ключевую роль играет принцип «кто лучше».

Исследование и изучение национальных игр привлекает не только этнологов, фольклоров, искусствоведов но и историков и исследователей теория и методология физической культуры и спорта. В частности, поэтапно

начинается изучение и внедрение народных игр в систему воспитания и учебного процесса, и особенно в физическое воспитание учащихся старших классов. Обучение учащихся через национальные игры помогает для улучшения сложных движений и нравственное развитие учащихся. На каждом уроке физкультуры при организации таджикских национальных подвижных игр педагог обеспечивает и развивает у учащихся следующие качества:

- знания об истории игры и ее значении в прошлом;
- правила и ход игры с использованием основных средств и оборудования игры;
- обеспечение нравственного содержания социально-воспитательного урока, основанного на нравственной культуре предков с помощью игры;
- обеспечение развития двигательных (координационных) способностей и их взаимосвязи с национальной игрой;
- обеспечение чувства товарищества, дружбы, взаимной поддержки, духа коллективизма и других положительных качеств.

Все перечисленные особенности отражаются в народной педагогике как опыт массовой педагогики, с целью и задачами образования, средства образования, навык и обычаев народной педагогики. Народная педагогика использует неписанные аспекты воспитания и образования детей как лучший метод и культурное достижение, существующие как традиция в обществе и в народном сознании.

В параграфе 4.3. рассматривается проблема **“Аспекты поощрения старшеклассников на уроках физической культуры на основе национальных игр”**. Отмечается, что целью физического воспитания в школе является улучшение физического состояния учащихся старших классов и на этой основе оно готовит каждого члена общества к самостоятельной жизни в молодом возрасте [22, С. 425-427]. Стратегическая цель физкультурной деятельности в государственных школах для старшеклассников как социально-педагогической системы состоит из общих и частных педагогических задач, содержание которых должно быть подробно показано и согласовано с учащимися. Эта координация осуществляется

путем опроса их мнения. Например, размещение в анкете следующих вопросов позволяет изучить мнение ученика об уроке физкультуры:

- какая национальная игра вам ближе всего?
- почему ты выбрал эту игру?
- вы знакомы с правилами этой игры?
- на ваш взгляд, в чем ее важность для человека?

Подходит ли эта игра для вашего возраста?

Такие запросы между старшеклассниками проводятся регулярно, чтобы в зависимости от условий более интересно проводить урок физкультуры. Конкретные задачи образовательного урока физической культуры состоят из улучшения развития знания учащихся.

В процессе физического совершенствования организма решаются следующие задачи:

- определенное качественное развитие учащихся старшеклассники ;
- защита здоровья и кондиционирование организма;
- улучшение физических качеств и координации у него есть функция физиологический;
- сохранение высокого уровня физической подготовки.

Задачи по теории и практике физического воспитания старшеклассников. обычно состоит из следующих частей :

1. сбалансированное и гармоничное развитие организма учащихся для улучшения здоровья и роста. Повышение сопротивляемости организма к отрицательному влиянию окружающей среды;
2. обучение двигательным навыкам во время игр и физической активности;
3. обучение сознательному, творческому использованию физических движений в изменяющихся условиях деятельности;
4. совершенствование личностных качеств посредством физического движения в процессе уроков физкультуры и игр;
5. необходимость регулярного обучения старшеклассников и самостоятельного использования физических упражнений в условиях повседневной жизни для улучшения личных достижений в спорте;

б. воспитание высоких моральных качеств, любознательности, любви к труду, активности, инициативы, творчества и красоты.

Эти задачи частично выполняются в рамках программ курсов общей подготовки и школьного образования а также в рамках специальных спортивных школ. В зависимости от конкретных условий региона общее наставление, даже по поводу урока, может меняться, но единство цели урока как физического совершенствования остается неизменным.

Пятая глава посвящена идеологическому анализу и моделированию уроков физической культуры с использованием национальных игр. В том числе, в параграфе 5.1. рассмотрены **аспекты идентичности и идейности на уроках физической культуры с использованием национальных игр.**

Задачи физического воспитания состоят из следующих элементов:

- содействие физическому развитию, укреплению навыков правильной позиции сопротивление к неблагоприятным условиям окружающей среды обитания, образование тенденция ценностного подхода к образу жизни и соблюдение личной гигиены;

- обучение основам физического движения;

- развитие навыков и умений скорости, силы и воли;

- формирование фундаментов знаний о личной гигиене и развитие здоровья на основе эффекта физических упражнений и их влияния на организм;

- формирование качеств сила воли и морали, идеи физических способностей с применением методов самоуправления и саморегулирования;

- глубже освоить типы спорта, участие в соревнованиях и соблюдение требований правила безопасности во время уроков;

- наличие способности оказать первую помощь при травме и телесных повреждениях;

- формирование привычки к самостоятельному выполнению упражнений и выбранного спорта в свободное время;

- формирование навыков организации игр в качестве руководителя команд, капитана команды и судьи;

- развитие самооценки своих физических способностей.

По отношению к результату игр определяются чувства учащихся. Разочарование, радость, спор, недовольство и согласие с результатом являются определяющими точками чувств учащихся.

В возрасте 15–16 лет игра и обучение переходят от простого конструирования к интеллектуальному конструированию. В этом контексте самостоятельность деятельности и творчество берут верх над контролем в игре. Воображение и мечты заменяются физической активностью и конкретной игрой. В этот период также снижается использование изображений. Опрос учащихся старших классов (15 лет) и младших классов (12 лет) подтвердил обоснованность нашей концепции снижения образности в играх учащихся старших классов. В опросе приняли участие 100 студентов, из которых 50 были выбраны в возрасте 12 лет и 50 - в возрасте 15 лет. Читателям был задан следующий вопрос:

Видите ли вы себя в какой-либо роли во время игры?

Варианты ответов были следующими:

1. Нет. У меня нет никаких образов;
2. Да. Я представляю себя в своем идеальном образе.
3. Я думаю об этом, чтобы найти для себя подходящий образ.

Результаты опроса показали следующее:

80 процентов старшеклассников ответили, что не используют образы, и их ответ был «Нет». «У меня нет никакого образа». 10 процентов старшеклассников выбрали второй вариант - «Да». «Я представляю себя в образе своего идеала», а 10 процентов этой группы выбрали ответ «Я думаю об этом, чтобы найти правильный образ для себя». В другой группе, представляющей ответы приняли иную форму. 65 процентов учащихся младших классов ответили, что используют образы, и их ответом был второй вариант: «Да». Был выбран вариант «Я представляю себя в своем идеальном образе». 20 процентов учащихся этой группы выбрали ответ «Я думаю об этом, чтобы найти для себя подходящий образ». 15 процентов учащихся младших классов выбрали вариант «Нет». «У меня нет никакого образа».

Преимущество старшеклассников в ценностях воображения и конкретности также очевидно, поскольку они больше используют позитивизм.

В их выборе коллективизм преобладает над индивидуализмом. Например, в этих же экспериментальных группах (МТУ № 5, г. Гиссар) на вопрос «Какой кружок вы бы выбрали — художественный или спортивный?» был задан вопрос. 67 процентов старшеклассников выбрали спорт. 56 процентов учащихся младших классов выбрали вариант «Искусство». Это показывает, что большинство учащихся старших классов склонны к коллективизму (командные виды спорта), тогда как большинство учащихся младших классов склонны к индивидуализму. Это показывает, что несовершеннолетние уже выбирают клубы для перехода на стадию социализации. Используя метод «10 секунд», мы отобрали студентов и провели среди них два вида соревнований — бег на 30 метров и перетягивание каната. Было обнаружено, что студенты с быстрым темпераментом показали лучшие результаты в беге, а студенты со спокойным характером — в перетягивании каната. Поэтому этот тест полезно использовать во всех случаях.

Был проведен опрос среди учащихся в возрасте от 12 до 16 лет с целью выявления их интеллектуального отношения к играм. В опросе приняли участие 200 детей, обучающихся на дому. Им был задан следующий вопрос:

Какая игра вам больше нравится?

- игры со сверстниками;
- правила игры;
- демонстрация своих навыков;
- узнать что-то новое.

Результаты опроса показали, что младшие школьники больше заинтересованы в изучении чего-то нового (65 процентов), тогда как старшие школьники больше заинтересованы в демонстрации навыков (49 процентов) и играх со сверстниками (23 процента). Этот тест показывает, что учащиеся старших классов с большей вероятностью извлекают пользу из игр, требующих высоких навыков.

В параграфе 5.2. “Результат качества методики и воспитания посредством национальных игр среди старшеклассников” отмечено, что все меры в целом направлены на одну цель – совершенствование процесса преподавания предмета физического воспитания, и частью этого направления

является нравственное воспитание. Интеграция этих двух направлений в одном предмете выражается в использовании национальных игр, рассматривающих не только общественное развитие, но и историю и национальную этику. Использование национальных игр как спорт на примере борьба, бег, прыжки, плавание и игры на поверхности (шахматы) способствуют развитию качеств молодости, честности, уважения к противнику и других моральных качеств. В ходе занятия согласно образовательным программам преподаватель обязан оказывать учебно-педагогическое воздействие на обучающихся с учетом их медицинской группы, пола, возраста, личностно-духовно-нравственного развития и физической подготовки. В рамках этих уроков смешанная моральная программа как сила духовный, для души и тела учащихся, укрепляющий здоровье читатели, высокие подъем подготовка мир, развитие предоставление качество мотор школьники и устранение усталость ты в процесс образование ожидаемо. Имя основная из этих программ формируется материал урока физкультуры, что, на наш взгляд, считается фактором возрождения национальных игр. Однако этика, история и этнография также должны принять активное участие в этой работе. Содержание этого урока предназначено для образование моральных качеств и роста военного патриотизма школьников, образование физических и профессиональных качеств и практического применения навыков как единый принцип образа жизни.

Наконец, знания по физической культуре необходимы для гигиены, медицины и для формирование способа здорового образа жизни. Учащиеся старших классов посредством физического воспитания, которое осуществляется в процессе обучения и тренировок в школе, не только укрепляют свое здоровье, но и достигают высокого уровня физического развития, физических качеств посредством умеренной нагрузки. В результате занятий с использованием национальных игр формируются сила, скорость, ловкость, выносливость, сила, гибкость и другие физические качества. Также развиваются такие моральные качества, как сострадание, помощь, поддержка, солидарность, дружба, товарищество. Двигательные навыки

учащихся напрямую связаны с улучшением успеваемости. С этой целью путем уроки физических упражнений и физических игр, они получают навыки способности формирование физических качеств и концентрируются на нравственные, физические способности, которые способствуют умственному развитию учащихся за счет устранения утомления учебного процесса.

В практике современной педагогики выделяют четыре основные причины нарушения дисциплины в классе:

5. Ученик нарушает порядок в классе, чтобы привлечь внимание класса;

6. Борьба за положение — учащиеся часто быстро принимают ответные меры, когда их права ограничиваются, и нарушают процесс обучения;

7. Работа против родителей - этот метод ученика направлен против решения родителей и таким образом ученик создает для них «проблему»;

8. Наличие отвлекающих факторов, которые заставляют ученика отвлекаться от урока.

В некоторых случаях такой подход называют «демократическим» методом. При таком типе ведения обычно наблюдаются следующие симптомы:

- активная позиция студентов;
- публичное сотрудничество между говорящим и читателем ;
- обеспечение единой дисциплины;
- доверие и взаимопонимание;
- свобода дебатов и дискуссий.

В процессе преподавания предмета физическое воспитание педагог направлен на определенное образовательное направление – формирование и совершенствование жизненно важных двигательных навыков посредством упражнений с целью отдыха, упражнения и обязанности уделения внимания здоровью.

В параграфе 5.3. рассматривается тема “**Национальные игры как фактор социализации и развития физической культуры среди**

старшекласников”. Практика и наблюдения показывают, что приобретение учащимися основных навыков физического воспитания включает в себя более современные игры, и причиной этого является комплексное обеспечение материалами, инструментами и предметами для этих игр. Национальные игры используемые в процессе образовательного цикла, способствуют не только физическому развитию, но и личным качествам и моральным свойствам учащихся. Что касается национальных игр, то необходимо изучение дополнительной литературы, музейных данных, результатов историков, этнографов и полевых исследований. В некоторых случаях даже изучение классической персидско-таджикской литературы помогает найти забытые национальные игры, ведь игры занимают видное место в произведениях наших классиков. Нравственный аспект физического воспитания разъясняется учащимся через стихи и рассказы. В произведениях персидско-таджикских классиков мы можем увидеть нравственность юношей, на основе которой в современное время действует система физического и умственного воспитания.

«Если мы обратимся к первобытному человеку, — писал Л. Выготский, — то мы увидим, что в играх они представляют свои будущие профессии: воин, подготовка к сражению, охота на животных, защита жилья от врага, распознавание следов животных, поиск врага, прыжки с дерева и другие» [6, С. 119].

Мотивирующим фактором активности учащихся в игре является сама игровая группа. Для реализации национальных игр оттачиваются следующие качества:

3. Ловкость. В национальных играх, как и в большинстве игр ты вышел от участника необходимы ловкость и мобильность. Игра, которая предложена учителем требует необходимость реакции, голоса, звука, визуальные сигналы и касание. Это может быть игра с применением внезапности, задержка и резкого движения, прыжки, бег с кольцом, ремешком и т. д.

4. Сила. Это способ требует сопротивления внешнему давлению при помощи сила мышца и сопротивление силу противника.

Учитель проводит эти уроки по умеренной программе на улице и требует умеренной нагрузки, кратковременного напряжения, скоростно-силового воздействия и т. д. Например, в игре «Тубхасак – Бросай мяч в кольцо» используется тяжелый и жесткий снаряд для броска в корзину. К играм которые развивают силу и скорость относится игра “Кто выше” введенный в программу игр.

5. Навыки (ловкость) – у учащихся во время освоение игр стремительно развивается координация выполнения сложных движений. Каждая игра развивает не только моторные навыки, но и имеет моральные и эстетические ценности. Изменение ситуации в игре, переход от одного движения в другую, быстрые изменения позиции способствуют росту навыка находчивости учащихся. Русский учёный А.П. Матвеев отмечает, что ловкость на уроке физкультуры связана с бегом, движением, прыжками и требует постоянного изменения структуры действий, что является характерной особенностью таджикских национальных игр. Например, в таджикской игре «Лолачинакон» участники игры проявляют ловкость, бег и другие движения.

4. Гибкость (устойчивость) – это способность выполнения упражнения с большой амплитудой. Улучшение гибкости (подвески) это быстрое предоставление направление движения тело. Если гибкость недостаточно развита, то выполнение упражнений не реализуется в полной мере и это создает преграду на пути участника игр.

Физическое воспитание учащихся на занятиях с использованием национальных игр включает в себя различные воспитательные аспекты, и в этой части диссертации нам хотелось бы проанализировать суть занятия с использованием национальных игр на чувство национального самосознания и любви к Родине. В этом процессе национальные игры используются как комплекс воспитательных факторов по двум направлениям – физическому воспитанию и духовно-патриотическому воспитанию. Если на первом этапе на первом месте стоит укрепление тела, то на втором этапе у учеников будет происходить укрепление знаний духовного направления. Физическое воспитание учащихся на уроке всегда предполагает использование

неакадемических методов и методов и новой формы проведения урока. Цель урока многоуровневая, и необходимо, чтобы ученик использовал знания дополнительных наук. Для достижения целей урока в направлении равного воспитания в обоих направлениях – физическом и духовном – учащимся знакомятся знания правил игры с историей героев и прошлым национальных игр. Понимание обоих направлений должно быть равным, поскольку преимущество одного может нивелировать важность другого.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Основные результаты диссертационного исследования:

По результатам исследование диссертации можно сделать вывод, что популяризация спорта среди молодежи является важной частью концепции образования. Целенаправленная спортивная подготовка может оказать положительное влияние на сознание подрастающего поколения в направлении приобщения к здоровому образу жизни, помочь развить чувство ответственности перед своей страной и быть готовым защищать честь Родины внутри и за пределами страны. Следует отметить, что образ жизни, поведение и социальные обычаи человека напрямую связаны с физическим трудом и физическое воспитание берет свое начало от этих факторов [11-М].

В целом, концептуализация элементов образа жизни составляет основу физического воспитания и способствует росту таких его средств как движение, познание тело, познание социальной среды и т. д. Анализ диссертационной работы закладывает основу для дальнейших исследований в направлении интеграции физического воспитания и здорового образа жизни и является положительным фактором в воспитании подрастающего поколения. Воспитание в этом направлении должно быть обширным и должно охватывать основные элементы образа жизни к которым относятся объединяющие качества, отличительные качества, поведение, познание, эмоции и социальную среду. Вместе с этим важно чтобы определение было точным и определит границы образа жизни согласно его природе и факторов способствующих развитию физической культуре. Эти факторы и их границы

должны быть исследованы теоретически и эмпирически чтобы составил идеальную концепцию и методологию воспитания [12-М], [14-М].

Основная особенность таджикских национальных игр состоит в том, что их использование на уроках физической культуры сопровождается с учетом личных особенностей учащихся и они проводятся на высоком эмоциональном уровне. Именно поэтому учителя используют эти игры в зависимости от условий как часть своих занятий. Национальным играм также свойственно содержание морали в этих играх, который способствует всем частям урока физической культуры и всех групп учащихся. Поэтому, многовариантность игр и движений требует высокого терпения и морали для проведения этих мероприятий. Проводимые игры также способствуют развитию личных качеств учащихся развивают в них качества движения и развивают в них знания об национальных ценностях, культуры и традиций таджикского народа. Включение таджикских национальных игр в урок физкультуры зависит от двигательной активности учащихся, формирования нравственных качеств, воли, характера и других личностных качеств учащихся [3-М], [7-М], [14-М].

Использование национальных игр на уроках физической культуры позволяет подростку и старшеклассникам развивать в себе такие черты характера как самостоятельность, решительность, волю, деятельность, чувство коллективизма. Использование национальных игр требует от учителей высокого уровня знаний, педагогических навыков о проведение национальных играх.

В процессе воспитания здорового образа жизни в группе старшеклассников, на пути развития интереса школьников к национальным играм важную роль играет совместная деятельность школы и родителей, поскольку только равное соотношение их активности может обеспечить желаемый результат.

В ходе урока физкультуры с использованием национальных игр с целью воспитания здорового образа жизни мы пришли к выводу, что общее физическое воспитание подразумевает не только подготовительные упражнения, но и проведение игр на улице с конкретными правилами. Это не

только процесс отдельного урока, но и работа вне класса но совместно с тренером в спортивных школах [2-М], [8-М], [11-М].

Процесс обучения в общеобразовательных учреждениях с использованием национальных игр способствует знаниям учащихся о национальных традициях, формирование моральных качеств, способствует нравственному, социальному и личностному развитию старшеклассников. Национальные игры проводимые в открытом воздухе, требуют материального обеспечения, включающего специальную спортивную одежду, спортивный инвентарь и другие необходимые снаряды и предметы. В результате всестороннего обеспечения обеспечивается двигательная активность учащихся 8-11 классов на уроке физкультуры с возможностью проведения таджикских национальных подвижных игр, таких как стрельба из лука, бег, прыжки, плавание, борьба, силовые тренировки и т.д. [12-М], [15-М].

Исследование показало, что внедрение в урок национальных игр с участием учителя, способствует развитию воспитания учащихся в духе здорового образа жизни и положительных качеств учащихся. Учителя в ходе внедрения национальных игр в урок физической культуры, также способствуют развитию таких качеств как храбрость, смелость, коммуникабельность, сила воли, настойчивость, дисциплины, улучшают чувство ответственности, дружбы и другие качества у учащихся. В ходе соревнований они учатся работать в команде, преодолевать трудности и достигать поставленных целей. Эти качества необходимы не только в спорте, но и в повседневной жизни, что делает национальные игры важным элементом процесса воспитания. Также, стоит отметить, что подобные игры способствуют развитию патриотизма. Учащиеся понимают ценность национальных традиций и гордятся страной и ее культурой. Это формирует у них чувство ответственности за будущее своей Родины, что особенно важно для старшеклассников, находящихся на пороге зрелости [6-М], [10-М].

Таким образом, национальные виды спорта и игры играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни, укреплении национального самосознания и воспитании патриотизма у учащихся. Важным аспектом

является то, что национальные игры способствуют укреплению межличностных отношений. В процессе совместного обучения и соревнований студенты учатся уважать друг друга, поддерживать друг друга в трудные времена и радоваться общим успехам. Это создает атмосферу доверия и сплоченности, что положительно влияет на микроклимат коллектива. Нельзя также говорить о роли национальных игр в сохранении культурного разнообразия. В условиях глобализации традиционные виды спорта стали мостом между поколениями, позволяя передавать уникальные знания и навыки от взрослых к малышам. Это помогает сохранить национальную идентичность и укрепить связь с корнем [2-М], [9-М].

Короче говоря, национальный спорт и игры остаются важным средством воспитания всесторонне развитой личности, способной ценить свое прошлое и строить достойное будущее. Результаты опроса также подчеркивают, что учащиеся начальной школы воспринимают обучение как процесс открытия, в котором каждый новый факт или навык вызывает искренний интерес. Их мотивация основана на любопытстве и желании понять окружающий мир, что делает их более открытыми для нового опыта и знаний. В настоящее время старшеклассники, стремящиеся к самореализации, больше сосредоточены на демонстрации своих достижений, что является показателем перехода от познавательной деятельности к социальной конкуренции. Совместные игры и занятия позволяют им не только развивать коммуникативные навыки, но и укреплять свой статус в группе. Это подтверждает, что в старшем школьном возрасте акцент смещается с индивидуального развития на групповую динамику [11-М], 14-М.

Таким образом, различия в предпочтениях учащихся начальной и средней школы отражают естественный процесс взросления. Если знания остаются основным для младших школьников, то для старшеклассников на первый план выходят социальные аспекты, которые формируют их личность и подготавливают к будущей самостоятельной жизни. Анализ таджикских национальных игр показывает, что их правила и структура отражают культурные и исторические особенности народа. Эти игры развивают не

только физические способности, но и навыки социального взаимодействия, такие как командная работа, уважение к сопернику и соблюдение традиций. Учителя физкультуры, историки и культурологи должны приложить усилия для сохранения и распространения этих игр, поскольку их исчезновение может привести к потере важной части национального наследия. Характерной чертой национальных игр таджиков является их приспособляемость к современным условиям. Их можно интегрировать в образовательные программы, которые не только сохраняют традиции, но и укрепляют национальную идентичность среди молодежи. В этом случае необходимо учитывать, что каждая игра требует индивидуального подхода к обучению, так как их правила и цели могут значительно различаться. Кроме того, национальные игры способствуют развитию когнитивных способностей, таких как стратегическое мышление, скорость реакции и способность принимать решения в течение ограниченного времени. Эти навыки полезны не только в игре, но и в повседневной жизни. Таким образом, сохранение и развитие национальных игр является важным шагом в укреплении культурного и физического потенциала нации [1-М], [7-М], [15-М].

Включение таджикских национальных игр в урок позволяет при активном вмешательстве учителя решать воспитательные и оздоровительные задачи старшеклассников в позитивном общении. Учителя физического воспитания совершенствуют свои личные качества, такие как смелость, отвага, общительность, сила воли, настойчивость, дисциплина, доброжелательность, чувство ответственности, дух товарищества и другие качества, изучая таджикские национальные игры в школе и внедряя их в учебный процесс [4-М], [13-М].

В теории и практике физической культуры использование национальных игр тесно связано с положительным улучшением образа жизни учащихся. В условиях нашей страны данное положение имеет важное значение в контексте необходимости сохранения народных традиций и национальных особенностей таджикского народа и на его основе развития физических навыков учащихся, так как использование национальных игр в

учебно-воспитательном процессе физическая культура также способствует совершенствованию знаний об истории этих игр и признанию национальных традиций. Поэтому мы отмечаем многоплановую концепцию этих игр в образовании и воспитании [12-М], [14-М].

Для индивидуальной оценки нравственного воспитания в физическом развитии и готовности старшеклассников к участию в национальных играх необходимо, чтобы основные нормы правил этих игр были разработаны на теоретическом уроке физического воспитания в подготовительном периоде и приведены в соответствие с образовательными и индивидуальными стандартами. При этом учитель физкультуры обязан обеспечить распределение учащихся по возрастным, гендерным, физическим, способным, оздоровительным группам [6-М], [17-М].

В ходе анализа темы было установлено, что таджикские национальные игры тесно связаны с традициями народной педагогики и всесторонне служат защите норм молодости. Именно поэтому введение этих игр полезно для воспитания молодого поколения. В диссертации особо упоминалась функциональная и дидактическая классификация игры и ее роль в системе образования и воспитания учащихся старших классов. Вывод этого анализа показал, что национальные игры имеют большое значение для современной педагогической науки. Также роль национальных игр была обоснована в ощущении нравственного и нормативного воспитания поведения посредством национальных игр. Было отмечено, что использование идей, метафор, воображения и образов для учащихся в качестве факторов развития может быть не только идейным, но и экспериментальным и способствовать здоровому образу жизни учащихся [7-М], [8-М], [9-М], [10-М].

2. Рекомендация по практическому использованию результата исследования:

На основании результатов теоретического анализа и экспериментальной работы, обобщения результатов исследования по использованию таджикских национальных игр в процессе образования предоставляются следующие рекомендации:

15. Внедрение целостной педагогической теории в направлении воспитания здорового образа жизни как метода воспитания подрастающего поколения в процессе совершенствования физических качеств учащихся путем вовлечения их в национальные игры;

16. Соединение теории национальных игр и практики как нового способа дидактики несовершеннолетних с созданием учебных программ по организации уроков на основе национальных игр, порядка управления учебным процессом и положительного совершенствования образа жизни учащихся посредством игры;

17. По направлению научных исследований, развитие научной работы по направлению фундаментальных теорий здорового образа жизни и его связи с физическим воспитанием, теории и методики физического воспитания на основе народной дидактики, теории и методики спорта на основе народных игр. и теория и методика воспитания здорового организма;

18. Разработка энциклопедии национальных игр и сбор объективной и научной информации о национальных играх и доказывание их связи с процессом национальной культуры таджикского народа;

19. Разработка специальной научной методики уроков физического воспитания на основе диссертационной методики и научных трудов таджикских ученых по направлению изучения национальных игр с полным развитием методики обучения в старших классах;

20. Сбор материалов для подготовки уроков физической культуры с использованием народных игр для подготовки инструментов и учебных предметов с привлечением специалистов медицины, промышленных предприятий и отечественных дизайнеров;

21. Разработка концепции психологии и педагогики в направлении национальных игр на основе диссертационных и научных работ других ученых для учащихся старших классов государственных школ Республики Таджикистан;

22. Дальнейший анализ процесса формирования здорового образа жизни посредством физического воспитания и развития использования национальных динамических игр у учащихся старших классов

общеобразовательных школ с определением их совершенствования за счет воздействия процессов глобализации и на основе анализ современных изменений, разработка новых программ в направлении развития использования динамичных национальных игр среди учащихся старших классов общеобразовательных школ;

23. Разработка совместно со специалистами по истории, этнографии и психологии учебника по национальным играм для старшеклассников на основе данных диссертации и исследований ученых по изучению национальных игр;

24. Учитывая то, что проведение уроков физической культуры с использованием таких национальных игр, как верховая езда, стрельба из лука и метание копья, в школьных условиях связано с проблемами безопасности, необходимо реализовать эти игры как секционную деятельность в специальных спортивных центрах;

25. Необходимо увеличить количество спортивных центров для подростков и молодежи и развивать такие спортивные центры в каждом сельском населенном пункте с использованием национальных игр. Создать клуб чемпионов по национальным играм и регулярно проводить соревнования по верховой езде, верховой езде и верховой езде;

26. К каждой игре должны быть разработаны и внедрены в практику для широкого населения физического воспитания по проведению уроков с использованием национальных игр;

27. Следует подготовить предложение Олимпийскому комитету о признании национальных игр олимпийским видом спорта на мировом уровне. Также, представить в ЮНЕСКО проект о включении таджикских национальных игр в реестр мировой духовной культуры;

28. Некоторые предметы национальных игр, например, верёвку для игры в перетягивание каната, рекомендуется размещать на спортивных площадках, а реализация этого мероприятия должна быть проработана совместно с местными властями и специалистами.

Перечень использованной литературы

1. Амонашвили Ш.А. Здравствуйте, дети!: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1983. – 208 с.
3. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов. – Москва : АСТ : Сталкер, 2005.- С.134.
4. Аристотель. Политика // Сочинения: В 4 т. Т. 4. М.: Мысль,1983. С. 376–644.
5. Бируни. Абу Рейхан. Пер. А. Халидова, Ю. Завадовского. Индия.– М.: Научно-издательский центр «ЛАДОМИР».– 1995. – С.56.
6. Бируни. Абу Рейхан. Пер. А. Халидова, Ю. Завадовского. Индия.– М.: Научно-издательский центр «ЛАДОМИР».– 1995.- С.186
7. Выготский Л.С. Педагогика подростка/Л.С. Выготский [Текст] . - М., Л., 1931.- С.119.
8. Глассер У. Школы без неудач. / У. Глассер. – М.: Прогресс, 1991. – 184 с.
9. Горелов, А. А. Об экспертизе диссертационных работ по специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» в 2018 году / А. А. Горелов, Б. Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 7. – С. 96–98.;
10. Горелов, А. А. Об экспертизе диссертационных работ по специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» в 2016 году / А. А. Горелов, Ю. Ф. Подлипняк, Б. Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 3. – С. 58–62.
11. Губанова Л.А., Сафаров Ш.А., Каримова Д.Д. Тарбияи ҷисмони (Физическое воспитание): Учебник по физическому воспитанию для учащихся 5-6 классов /Л.А. Губанова и др. [Текст]. – Душанбе, 2010.- С.122.
12. Заворотная М.В. Идентичность человека. Социально-философские аспекты. Ростов-н/Д: СКНЦ ВШ, 1999. – С.67.
13. Закон Республики Таджикистан «Об образовании» [Текст]. - Душанбе: Шарки озод, 2004.- С.114.
14. Каримова И.Х. Таълими фанҳои табиӣ-риёзӣ дар мактабҳои таҳсилоти умумии Ҷумҳурии Тоҷикистон: Маҷмуаи мақолаҳо. – Душанбе: Ирфон, 2017. – 160 с.
15. Каримова И.Х. Теоретические основы гуманизации гуманитарного образования учащихся таджикской школы / И.Х. Каримова [Текст]: автореф. дис. ... д - ра пед. - Душанбе, 2000.- С.17.
16. Кодекс Юстиниана (Фрагменты). М.: Директ-Медиа, 2008. – С. 56.
17. Концепция национальной школы Республики Таджикистан [Текст]. – Душанбе, 1995.- С.133.
18. Котова И.Б., Шиянов Е.Н. Педагогика: Инновационные процессы. – Ростов н/Д: Изд-во «Университет», 1997. – 112 с.

19. Лихачев Б.Т. Педагогика: Курс лекций. – М.: Прометей, Юрайт, 1998. – 464 с.
20. Макаренко А.С. Педагогическая поэма. – М.: Издательство АСТ, 2017. – 640 с.
21. Мансур Олсон, Мантики амали дастачамъй, моли чамбиятй ва назарияи гурӯҳ – М.. 1995. – 174 с.
22. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 479 с.
23. Межман, И.Ф. Влияние физических нагрузок на опорно - двигательный аппарат и функциональное состояние спортсменов / И.Ф. Межман, А.А. Перепечин // Молодой ученый. - 2015. - №18. - С. 425-427.
24. Мишура А. Концепсияи ният дар фалсафаи амал Элизабет Анскомб, [Матн] / А.Мишура.- Мактаби олии иқтисод.- М., ВШЭ, 2020.- С.44.
25. Платон. О законах. Платон. Собрание сочинений. Т. 2. М., 1993. С. 339 – 345.
26. Платон. О политике. Платон. Собрание сочинений. Т. 2. М., 1993. С. 339 – 345.
27. Сафаров Ш. Педагогикаи муосир: Дастури таълимӣ. – Душанбе: Маориф, 2009. – 288 с.
28. Сафаров Ш.А. Национальные игры как цивилизация таджикского народа.- Душанбе, 2012.; Худи вай: Бозиҳои миллии халқи тоҷик дар замони гузашта ва муосир.- Душанбе: «Маориф», 2018.; Худи вай: Фарҳанги варзиш ва тафсири бозиҳои миллӣ , Душанбе, «Маориф ва фарҳанг», 2012.
29. Слободчиков В.И., Исаева Н.Ю. Психология образования человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие. – М.: Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2013. – 432 с.
30. Суханронии Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон дар назди фаъолони ВМКБ.- 14 октябр 2024 год.
31. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – Киев: Радянська школа, 1974. – 288 с.
32. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] /Г.С.Туманян.- Москва : Академия, 2006.- С.114.
33. Шустин, Б. Н. Анализ диссертаций по специальности 13.00.04 и перспективы развития научных исследований в сфере физической культуры и спорта / Б. Н. Шустин, А. А. Горелов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 99–100.;
34. Эльконин Д.Б. Психология обучения младшего школьника. – М.: Знание, 1974. – 64 с.

Перечень научных публикаций диссертанта по теме диссертации

А) Монографии:

[1-М] Қаландарбекова Б.Х. Педагогический процесс как основа нравственного воспитания на уроках физической культуры средствами таджикских национальных подвижных игр. Научная монография,

Қаландарбекова Б.Х. / ББК Я73 74.2000.6+74.267 К-17 - Душанбе, 2021. - 182 с.

[2-М] Қаландарбекова Б.Х. Бозиҳои миллӣ воситаи муҳими ташаккули тарзи ҳаёти солим ва иҷтимоишавии хонандагони синфҳои болоӣ. Монография. – Душанбе, “Маориф”, 2023. – 171 с.

Б) Научные статьи, опубликованные в научных рецензируемых изданиях, рекомендованных ВАК при Президенте Республики Таджикистан:

[1-М] Қаландарбекова, Б. Х. Соревновательные игры и эстафеты с элементами волейбола на уроках физкультуры / Б. Х. Қаландарбекова // Вестник Таджикского национального университета. – 2010. – № 4(60). – С. 235-238. – ISSN 2074-1847.

[2-М] Қаландарбекова, Б. Х. Таджикские национальные подвижные игры как один из разделов физической культуры в воспитании морально-волевых качеств личности / Б. Х. Қаландарбекова // Вестник Таджикского национального университета. – 2016. – № 3/3(202). – С. 205-211. – ISSN 2074-1847.

[3-М] Қаландарбекова, Б. Х. Индивидуальная физическая подготовленность средствами таджикских национальных подвижных игр на уроках физкультуры / Б. Х. Қаландарбекова // Вестник педагогического университета. – 2020. – № 4(4). – С. 151-156. – ISSN 2708-5759.

[4-М] Қаландарбекова, Б. Х. Национальные традиции и ценности культуры-важные факторы в подготовке учащихся к жизнедеятельности / Б. Х. Қаландарбекова // Вестник Академии образования Таджикистана. – 2021. – № 1(38). – С. 52-57.

[5-М] Сафаров Ш.А., Қаландарбекова Б.Х. Ҷанбаҳои эмпирикии дарси тарбияи ҷисмонӣ дар ҷомеаи муосир ва истифодаи бозиҳои миллӣ дар раванди таълим // Вестник Академии образования Таджикистана, №4 (48), 2024. – С. 44-49. ISSN 2617-5320.

[6-М] Қаландарбекова Б.Х. Таҳлили бозиҳои миллии тоҷикӣ дар заминаи анъанаҳои педагогикаи халқӣ. // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон 2024, №12, қисми 1. – С. 283-387.

[7-М] Қаландарбекова Б.Х., Сафаров Ш.А., Таснифи функционалӣ ва дидактикии бозӣ ва мавон дар системаи таълим ва тарбияи хонандагони синфҳои болоӣ. // Қаландарбекова Б.Х. / Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, ТДУ:37.026, ISSN 2074-1847. №11, қисми 2, 2024. - С. 259-263.

[8-М] Қаландарбекова Б.Х., Сафаров Ш.А. Ҷанбаҳои ассотсиативии риояи қоида дар раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ // Паёми Академияи таҳсилоти Тоҷикистон №4, (54) 2025. – С. 56-60.

[9-М] Қаландарбекова Б.Х. Ҷанбаҳои назариявии тарбияи хонандагон дар самти тарзи ҳаёти солим бо истифода аз бозиҳои миллӣ. // Қаландарбекова Б.Х. / Паёми Донишгоҳи забонҳо, №4(56), 2024. – С. 336-340. ISSN 2226-9355.

[10-М] Қаландарбекова Б.Х. Практика проведения урока физической культуры с использованием таджикских национальных подвижных игр. // Вестник Таджикского национального университета, 2025, №2. – С. 258-265. ISSN 2074-1847.

[11-М] Қаландарбекова Б.Х. Ақидаҳо оид ба моҳияти варзиш барои ҷомеаи муосир // Паёми Донишгоҳи Хоруғ, №3(31), 2024. – С. 45-49.

[12-М] Қаландарбекова Б.Х. Коммуникативные особенности деятельности спортсмена // Вестник Вестник Института развития образования. 2023, №4 (44). – С. 222-228. ISSN 2617-5320.

[13-М] Қаландарбекова Б.Х. Таджикских национальные подвижные игры как один из разделов физической культуры в воспитании морально-волевых качеств личности. // Паёми донишгоҳи миллии Тоҷикистон, №3/3(202), 2016. - С. 205-211. ISSN 2074-1847.

[14-М] Сафаров Ш.А. Қаландарбекова Б.Х. Тарбияи тарзи ҳаёти солим тавассути анъанаҳои миллий. // Паёми Донишгоҳи Хоруғ, №4 (32) 2024. - С. 86-92 ISSN 2664-5696.

[15-М] Сафаров Ш.А. Қаландарбекова Б.Х. Раванди ташкили бозиҳои миллии тоҷикӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва омилҳои ахлоқии он // Паёми Донишгоҳи забонҳо, №1(57), 2025. – С. 330-334.

[16-М] Сафаров Ш.А. Қаландарбекова Б.Х. Раванди ташаккули бозиҳои миллии тоҷикӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва омилҳои ахлоқии он // Паёми Донишгоҳи забонҳо, №1(57), 2025. – С. 330-334.

[17-М] Қаландарбекова Б.Х. Практика проведения уроков физической культуры с использованием таджикских национальных подвижных игр // Паёми донишгоҳи миллии Тоҷикистон, №2, 2025. - С. 329-334. ISSN 2074-1847.

В) Статьи, опубликованные в других изданиях:

[1-М] Қаландарбекова Б.Х. Особенности нравственного воспитания учащихся средствами таджикских национальных подвижных игр на занятиях физической культуры. Научная статья. // Қаландарбекова Б.Х. Хуросониева О. З. / Сборник материалов конференции // ТФИ им. С. Рахимова, 07.04.2014 / ББК 75.3+754 (2 тадж.) + 63,3 (2 тадж) У – 59. - Душанбе – 2014 г. – С. 107-114.

[2-М] Қаландарбекова, Б. Х. Спортивная лексика на уроках физической культуры и русского языка в 6-7 классах / Б. Х. Қаландарбекова // Актуальные вопросы филологии и методики преподавания языков. – Душанбе, 2020, С. 47-51. – ISBN 978-99975-44-93.

[3-М] Қаландарбекова Б.Х. Учитель физической культуры, его речь и деятельность. // Актуальные вопросы филологии и методики преподавания языков, 2019, №3 – С.123-127.

[4-М] Қаландарбекова Б.Х. Нравственное воспитание учащихся средствами физической культуры в Республике Таджикистан // XXVII Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех», 2021 г. - С. 201-206.

[5-М] Қаландарбекова Б.Х. Физиологические и биохимические основы и педогогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам // Материалы всероссийского научнопрактического Конференции с международным участием, посвящённой памяти д.б.н, профессора А.С. Чинкина. Научная статья // Саидова М.Х. Каландарбекова Б.Х. Тошматов Р. // 18 ноября 2022 г, Казань, - Казань, ФГБОУ ВО "Поволжский ГУФКСИТ", 2022 г. – С. 349-352.

[6-М] Қаландарбекова Б.Х. Нақши Пешвои миллат дар таъсиси давлати навини тоҷикон. // Конференсияи илмӣ-назариявӣ таҳти унвони "Паёмроҳнамои зиндагии шоиста". - Душанбе, 2024. - С. 49-54.

[6-М] Қаландарбекова Б.Х. Адаптированное физическое воспитание умственно-остальных школьников в Республтке Таджикистана // XI Международный конгресс «Спорт, человек, здоровье», 26-28 апреля 2023 года, Санкт-Петербург, Россия. – Санкт-Петербург, ИПЦ Политехнического университета. – 1580 с. – С. 112-117.

Г) Опубликованные учебно-методические пособия:

[1-М] Қаландарбекова Б.Х. Методическое пособие по физическому воспитанию учащихся. // Каландарбекова Б.Х. // УДК372.8:759, ББК 74.367+75 М-54. - Душанбе -2023. - 41 п.л.

[2-М] Қаландарбекова Б.Х. Внеклассные мероприятия по физической культуре в общеобразовательной школе. Методические рекомендации // Каландарбекова Б.Х., Ганиев О.У. / УДК 378:796, ББК 74.267+75 К-17. - Душанбе – 2022, Типография "Мулквар". - 28 п.л.

[3-М] Қаландарбекова Б.Х. Организация и проведение национальных подвижных игры на уроках физической культуры для учащихся 1-4 классов. Методическое пособие, Каландарбекова Б.Х. УДК 796: 373 (075.8) ББК Я 73 74.00 +74.261 К-73. 80 с. - Душанбе-2021. Типографии "Шохин – С".

[4-М] Қаландарбекова Б.Х. Организация физического воспитания и внеклассные мероприятия по физической культуре в общеобразовательной школе. Методическое пособие // Каландарбекова Б.Х. / УДК 796: 373 (075.8) ББК Я 73 74.00 +74.261 К-73. - Душанбе – 2020, Типографии "Шохин – С". - 64 с.

[5-М] Қаландарбекова Б.Х. Влияние занятий физическими упражнениями на нравственное развитие учащихся. // Школа и общество, 2020. - С. 38-41.

[6-М] Қаландарбекова Б.Х. Физкультурные минутки и физкультурные паузы как основа коррективной осанки. Каландарбекова Б.Х. // Аспирант и соискатель, 2007. ISSN 1608 – 9014.

[7-М] Қаландарбекова Б.Х. Игры упражнения с элементами спортивных дисциплин. Учебное пособие // Каландарбекова Б.Х., Каримова Д.Дж. - Душанбе - 2009. – 12 п.л..

[8-М] Қаландарбекова Б.Х. Физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательной школе. Учебное пособие // Каландарбекова Б.Х., Ганиев О.У., 74.267+74.200.54+75.0, 2009. – 18 п.л.

[9-М] Қаландарбекова Б.Х. Анализ проблемы развития народной игры в Педагогической теории и практике. Учебное пособие. / Каландарбекова Б.Х. // Чавонон ва илми муосир. - Душанбе - 2010. 6 п.л. ҚММ “Шуҷоиён” – 47 с. - С. 74-79.

[10-М] Қаландарбекова Б.Х. Национальные подвижные игры в практике таджикских школ. Учебное пособие // Каландарбекова Б.Х. Шарипов М.Ш. / Душанбе, ҚДММ “Ориф – 2015” - 28.04.2016 г. - 70 с. УДК.372.8. ББК. 74.267 Ш-25.

[11-М] Қаландарбекова Б.Х. Физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательной школе. // Каландарбекова Б.Х, Ганиев О.У. ББК 74.267+74. 200.54+75.0 2009 г. 18 п.л. ООО “Хирад”. Республика Таджикистан.

[12-М] Қаландарбекова Б.Х. Олимпийское и физкультурное образование в практике школ. // Қаландарбекова Б.Х. / - Душанбе, 2009. - С.1-17.

АННОТАТСИЯ

ба диссертатсияи Қаландарбекова Бунавша Худоёрбековна дар мавзуи “Назарияи бозихои миллӣ дар доираи концепсияи дарси тарбияи ҷисмонӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ” аз рӯйи ихтисоси 13.00.01 – Педагогикаи умумӣ, таърихи педагогика ва таҳсилот

Калимаҳои калидӣ: варзиш, таҳқиқ, бозихо, миллӣ, методика, тарбия, таҳқиқотчиён, тарбияи ҷисмонӣ, тарзи ҳаёт, афкор, таҳқиқот, тасниф.

Дар диссертатсия муаллиф масоили назарияи тарзи ҳаёти солими хонандагон дар ҷомеаи муосирро таҳлил намуда, моҳияти бозихои миллиро дар доираи концепсияи дарси тарбияи ҷисмонӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ нишон медиҳад.

Мақсади таҳқиқоти диссертатсионии мазкур аз ҷиҳати назариявӣ ва илмӣ дар асоси концепсияҳои тарбияи насли солим асосноксозии ташаккули тарзи ҳаёти солим бо роҳи тарбияи ҷисмонӣ ва рушди истифодаи бозихои серҳаракати миллӣ дар миёни хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, таҳлили мантиқ ва тартиби функционалии бозихои миллӣ, муайянсозии таносуби падидаи тарзи ҳаёти солим ва бозихои миллӣ, ҷанбаҳо ва самтҳои сохторӣ ва функционалии онҳо дар фаъолияти омӯзгор бо хонандагони синфҳои болоӣ ҳамчун натиҷаи назариявӣ барои татбиқи амалӣ мебошад.

Дар таҳқиқот методҳои мухталифи назариявӣ – таҳлил, синтез, муқоиса, таҳқиқ, шарҳ; **методҳои эмпирикӣ** – мушоҳидаи педагогӣ, пурсиш, тест, озмоиши педагогӣ, таҳлил омории математикӣ, саволнома, сӯҳбат, санҷиш, омӯзиши ҳуҷҷатҳо, таҳлил ва ҷамъбасти аз тариқи озмоиш, коркарди омӯри ва ғ. истифода шудаанд.

Натиҷаҳои бадастомада ва нағзони илмӣ таҳқиқот дар он аст, ки бори нахуст дар диссертатсия хусусияти ташаккули тарбияи ҷисмонии мактаббачагон бо назардошти истифодаи бозихои миллӣ ҳамчун назарияи фаъолияти муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ асоснок карда шуда, нишондиҳандаҳои тарзи ҳаёти солим, варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун принципҳои ташкили иштироки васеи хонандагон дар фаъолияти таълимӣ ва тарбиявӣ дар сатҳи синфҳои болоӣ таҳлил карда шудааст, сохтори қори тарбияи ҷисмонӣ дар ҳамгироӣ бо тарзи ҳаёти солим таҳия гардида, қисмҳои таркибии он ҳамчун фарҳанги шахрвандӣ баррасӣ шудаанд, назарияи нави ҳамгироии тарбияи анъанавӣ ва миллӣ бо тарбияи замонавӣ ба дидактикаи таълиму тарбия ворид карда шудаанд.

Тавсияҳои дар таҳқиқоти диссертатсионӣ ироашуда барои омӯзиши минбаъдаи маърифати шахрвандӣ ҳамчун методологияи таълимӣ ва концептуалӣ хизмат карда, **дар асоси натиҷаҳои диссертатсия** дар оянда метавон барномаҳои навро дар самти рушди истифодаи бозихои серҳаракати миллӣ коркард ва амалӣ сохт. Ҳамчунин, истифодаи натиҷаҳои таҳқиқот метавонад муносибатҳои оила, мактаб ва ҷомеаро дар самти тарбияи тарзи ҳаёти солим тавассути истифодаи бозихои миллӣ дар низоми мактабӣ ва иҷтимоӣ пайваст карда, дар маҷмӯъ фазои дидактикаи иҷтимоиро руи қор орад.

АННОТАЦИЯ

на диссертацию Каландарбековой Бунавша Худоёрбековне на тему “Теория национальных игр в рамках концепции урока физической культуры для учащихся старших классов в общеобразовательных учреждениях” по специальности 13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования

Ключевые слова: спорт, исследование, национальных, игр, методика, воспитания, исследователи, физическое воспитание, образ жизни, мнение, исследование, классификация.

В диссертации автор анализирует проблемы теории здорового образа жизни учащихся в современном обществе и раскрывает сущность национальных игр в рамках концепции урока физической культуры для старшеклассников в общеобразовательных учреждениях.

Целью данного диссертационного исследования является теоретически и научно на основе концепций воспитания здорового поколения обоснование формирования здорового образа жизни путем физической культуры и развитие использования национальных подвижных игр среди старшеклассников общеобразовательных учреждений, анализ логики и функционального порядка национальных игр, определение соотношения феномена здорового образа жизни и национальных игр, их структурно-функциональных аспектов и направлений в деятельности педагога со старшеклассниками как теоретического результата для практического применения.

В исследовании использованы различные теоретические методы – анализ, синтез, сравнение, исследование, объяснение; **эмпирические методы** – педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, педагогический эксперимент, математический статистический анализ, анкета, беседа, тестирование, изучение документов, анализ и обобщение посредством эксперимента, статистическая обработка и т. д..

Полученные результаты и научная новизна исследования заключаются в том, что впервые в диссертации обоснована специфика формирования физической культуры школьников с учетом использования национальных игр в качестве теории деятельности средних общеобразовательных учреждений, проанализированы показатели здорового образа жизни, спорта и физической культуры как принципы организации широкого участия учащихся в учебно-воспитательной деятельности на уровне старших классов, разработана структура работы физической культуры во взаимосвязи со здоровым образом жизни, рассмотрены ее составные части как гражданская культура, в учении и воспитании введена новая теория интеграции традиционного и национального воспитания с современным воспитанием.

Рекомендации, изложенные в диссертационном исследовании, могут послужить учебной и концептуальной методологией для дальнейшего изучения гражданского образования, и **на основе результатов диссертации** в будущем могут быть разработаны и внедрены новые программы по развитию использования национальных игр. Также использование результатов исследования может связать сотрудничество семьи, школы и общества в направлении воспитания здорового образа жизни посредством использования национальных.

ANNOTTATION

for dissertation of Kalandarbekova Bunavsha in theme of «Theory of national games in frame of conception of physical culture for of pupils upper classes in common schools» by specialty 13.00.01 – Common pedagogy, history and education

Kew words: sport, research, national, metrical, games, method, nurture, health, scientists, physical teach, life style, opinion, research, classification.

In the dissertation, the author analyzes the problems of the theory of healthy lifestyle of students in modern society and reveals the essence of national games within the framework of the concept of physical education lessons for high school students in educational institutions.

The purpose of this dissertation research is to theoretically and scientifically substantiate the formation of a healthy lifestyle through physical education and the development of the use of national outdoor games among high school students in general education institutions, analyze the logic and functional order of national games, determine the relationship between the phenomenon of a healthy lifestyle and national games, their structural and functional aspects and areas of activity. a teacher with high school students as a theoretical result for practical application.

The research uses various theoretical methods – analysis, synthesis, comparison, research, explanation; empirical methods - pedagogical observation, survey, testing, pedagogical experiment, mathematical statistical analysis, questionnaire, conversation, testing, document study, analysis and generalization through experiment, statistical processing, etc..

The results obtained and the scientific novelty of the study consist in the fact that for the first time in the dissertation the specifics of the formation of physical culture of schoolchildren are substantiated, taking into account the use of national games as a theory of activity of general secondary educational institutions, the indicators of a healthy lifestyle, sports and physical culture are analyzed as principles of organizing broad participation of students in educational activities at the senior school level, the structure of the work of physical culture in connection with a healthy lifestyle has been developed, Its components are considered as a civic culture, and a new theory of integration of traditional and national education with modern education is introduced in teaching and upbringing.

The recommendations outlined in the dissertation study can serve as an educational and conceptual methodology for further study of civic education, and **based on the results of the dissertation**, new programs for the development of the use of national games may be developed and implemented in the future. Also, the use of the research results can link the cooperation of the family, school and society in the direction of fostering a healthy lifestyle through the use of national technologies.