

**ДОНИШГОҶИ ДАВЛАТИИ КЎЛОБ
БА НОМИ АБУАБДУЛЛОҶИ РЎДАКӢ**

Ба ҳуқуқи дастнавис

УДК: 370+37.01

ББК: 74.200

С - 69

СУЛТОНЗОДА ИСМОИЛ САФАРАЛИ

**ФАЪОЛИЯТИ ИБТИКОРИИ ОМУЗГОРИ ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ
ҲАМЧУН ШАРТИ ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМИ
ХОНАНДАГОНИ СИНОҶОИ БОЛОӢ**

АВТОРЕФЕРАТИ

**диссертатсия барои дарёфти дараҷаи илмии номзади
илмҳои педагогӣ аз рӯи ихтисоси 13.00.01 – Педагогикаи
умумӣ, таърихи педагогика ва таҳсилот**

КЎЛОБ – 2024

Диссертатсия дар кафедраи умумидонишгоҳии педагогикаи Донишгоҳи давлатии Кӯлоб ба номи Абуабдуллоҳи Рӯдакӣ иҷро шудааст.

Роҳбари илмӣ: **Камолзода Сайфиддин** - номзади илмҳои педагогӣ, и.в. дотсент, муовини директори Муассисаи давлатии “Китобхонаи миллӣ”-и Дастгоҳи иҷроияи Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон оид ба илм, захираҳои иттилоотӣ ва хизматрасонӣ ба истифодабарандагон.

Муқарризи расмӣ: **Шаропов Шавкатҷон Аҳмадович** - доктори илмҳои педагогӣ, профессори кафедраи педагогикаи иҷтимоӣ ва касбии МТД «донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Бобочон Ғафуров»

Намозов Тошкул Буриевич - номзади илмҳои педагогӣ, дотсен мудир кафедраи тарбияи ҷисмонӣ ва муҳофизати шаҳрвандии Донишгоҳи давлатии омӯзгории Тоҷикистон ба номи Садриддин Айни.

Муассисаи пешбар **Донишгоҳи давлатии Данғара**

Ҳимояи диссертатсия «11» январи соли 2025, соати 10:00 дар шурои диссертатсионии 6D.KOA-077-и назди Академияи таҳсилоти Тоҷикистон (734024, Ҷумҳурии Тоҷикистон, шаҳри Душанбе, кӯчаи А. Адҳамов, 11/2, тел.: 227 22 62) баргузор мегардад.

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

Автореферат « 21 » октябри соли 2024 тавзеъ шудааст.

Котиби илмии шурои диссертатсионӣ,
номзади илмҳои педагогӣ



С. Исматов

МУҚАДДИМА

Мубрамии мавзуи таҳқиқот. Қомеаи аз ҷиҳати ҷисмонӣ солим ҳадаф ва самти асосии рушди ҳар як кишвар мебошад. Таърихи ҷаҳон ба таври боварибахш исбот мекунад, ки афзалияти асосии ҳаёти инсон ва тамоми инсоният саломатӣ аст. Таҳти унвони тарзи ҳаёти солим омилҳое дар назар дошта мешаванд, ки дарозшавии умри одамон ва некуахлоқии онҳоро таъмин мекунанд. Аз ин рӯ, масъалаҳои ба категорияи тарзи ҳаёти солим марбутбуда дар кишвар дар сатҳи олий баррасӣ мешаванд. Дар байни қарорҳое, ки аллакай қабул шудаанд, барномаҳои миллиро махсус қайд кардан мумкин аст. Масалан, Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020 (қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 30 октябри соли 2010, №560), ки аз соли 2011 инҷониб татбиқи он идома дорад. Ҳадафи ин лоиҳаҳо бехбуд бахшидан ба саломатии шаҳрвандони Тоҷикистон, афзоиши теъдоди афроди ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ба таври доимӣ машғулшаванда, истеъмоли ғизои дуруст ва даст кашидан аз навъҳои гуногуни психостимуляторҳо мебошад.

Мутаассифона, шумораи одамони солим дар ҷаҳон мунтазам дар ҳоли коҳиш ёфтан аст. Шумораи беморони гирифтори бемориҳои музминӣ аз ҷиҳати иҷтимоӣ аҳамиятдошта меафзояд. Чунин оморро Созмони Умумиҷаҳонии Тандурустӣ дар ихтиёри мо гузоштааст. Пандемияи ҷаҳонии сирояти нави कोरोनाвируси COVID-19 проблемаи ҳифзу нигоҳдории саломатиро то ба сатҳи умумиҷаҳонӣ расонида, масъалаҳои тарзи ҳаёти солимро ҳамчун воситаи муассири пешгирии бисёр бемориҳо мубрам гардондааст. Бар асоси гуфтаҳои боло, дар айни замон, кор дар самти дар шаҳрвандон, бахусус, дар насли наврас, ташаккул додани ҳавасмандӣ ба тарзи ҳаёти солим хеле муҳим аст. Ин кор на фақат ба зиммаи ташкилотҳои самти иҷтимоӣ, иқтисодӣ, нигоҳдории тандурустӣ, балки ба уҳдаи сохторҳои иштироккунанда дар раванди таҳсилоти кӯдакон, наврасон, писарону духтарон ва аҳолии калонсол низ масъулияти бузург мегузорад.

Ҳамакнун масъалаҳои марбут ба таҳкими саломатӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар самти муассисаҳои таҳсилоти томактабӣ ба миён гузошта мешаванд. Аммо ин корро дар байни хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ ҳам, фаъолон ба роҳ мондан лозим аст. Аз ин рӯ, ҳуҷҷатҳое аз қабилӣ стандартҳои таҳсилоти умумӣ, ки фарогири салоҳиятҳои универсалӣ мебошанд, барои кумакрасонӣ ба инсонӣ муносири амаликунандаи фаъолияти иҷтимоӣ муҳим рағбат карда шудаанд. Ҳифзи саломатӣ аз ҷумлаи чунин салоҳиятҳо ба шумор меравад. Мақсади он нигоҳдории сатҳи баланди саломатии ҷисмонӣ мебошад. Сарфи назар аз қарорҳои ба нақша гирифташуда дар ин самт, таҳқиқоти иҷронамудаи мо маълум кард, ки муносибати ҷавонон ба саломатии худ дар сатҳи паст қарор дорад. Дар ташаккули тарзи ҳаёти солим, инкишоф додани ангежаҳо ба машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ба хонандагони синфҳои болоӣ бояд аз тарафи коллективи педагогии муассисаҳои таълимӣ, ки рафтори солимгардонии хонандагонро таъмин менамояд, ёри зарурӣ расонанд. Ин

ҳолат бо он шарҳ дода мешавад, ки ҷавонон ханӯз самтгириҳои дақиқи солимгардонӣ ва пешгирии бемориҳоро надоранд. Барои он ки арзишҳои рафтори ҳаёти дар зеҳни онҳо ҷойгоҳи шоиста пайдо кунанд, ҳамзамон, бо таъсиси пойгоҳи моддию техникаи мукамал дар муассисаи таълимӣ (толорҳои варзишии замонавӣ, таҷҳизот, дастгирии муассири тиббӣ) зарур аст, ба фаъолияти таълимию касбӣ самти зарурии маъноӣ дода шавад. Аз ҷумла, ба ҷанбаҳои ташкилӣ, муҳтавоии равандҳои таълимӣ фаъолиятҳоеро, ки ба ҳифзи саломатӣ нигаронида шудаанд, дохил кардан лозим аст. Чунин амалҳо хонандагони синфҳои болоиро барои ҳифз ва нигоҳдории саломатии ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва психологӣ худ ҳавасманд мекунанд. Бинобар ин, дар назди коллективи педагогии мактаб вазифаҳои меистанд, ки онҳо ба инкишофи ҳаматарафаи сифатҳои ҷисмонии хонандагон, арзишҳои маънавию ахлоқии онҳо нигаронида шудаанд ва ин инкишофро дар тамоми давраи таҳсил дар низомии таҳсилоти умумии асосӣ ҳамроҳ намоянд. Мақсадҳои гузошташуда бояд бо истифода аз навсозии иқтисодии педагогӣ, бознигарии шаклҳои анъанавии кори тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ дар мактаб, ташкили чорабиниҳои фарҳангӣ фароғатӣ амалӣ шаванд. Ба таври илова, масъалаҳои тарзи ҳаёти солимро дар ҳамаи намудҳои фаъолияти хонандагони синфҳои болоӣ, ба монанди корҳои илмию таҳқиқотӣ, инчунин, дар чорабиниҳои самти психологию педагогӣ матраҳ сохтан лозим аст. Чунин хулосаҳо асос мешаванд, ки ҳадафи муҳими кори педагогӣ дар муассисаи таҳсилоти умумии муосир ҷустуҷӯи муҳтавои нав ва равишҳои татбиқи фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, ҳамчун шартӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими донишомӯзон дар тарбияи ҷисмонӣ пешниҳод гарданд.

Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои болоӣ аз омӯзгорон талаб мекунад, ки дар таълими тарбияи ҷисмонӣ усулҳо ва равишҳои инноватсиониро фаъолон чорӣ кунанд. На танҳо таъмини фаъолияти ҷисмонӣ, балки инкишоф додани муносибати бошууронаи хонандагон ба саломатии онҳо муҳим аст. Барои ин, омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ метавонанд аз технологияҳои муосир, аз ҷумла барномаҳои интерактивӣ ва бозӣ истифода баранд, ки дарсҳоро шавқовартар ва ҳавасмандтар мекунанд.

Муҳим он аст, ки саломатӣ ва фаъолияти ҷисмонӣ як қисми ҳаёти ҳаррӯзаи хонандагони синфҳои болоӣ гардад, на ҳамчун фанни ҳатмии мактаб. Танҳо равиши ҳамаҷонибаи муттаҳидсозии омӯзиш, амалия ва фароҳам овардани муҳити дастгирӣ метавонад ба ташаккули одатҳои устувори ҷавонон, ки яқумрӣ боқӣ мемонанд, мусоидат кунад.

Дар асоси ин, мубрамии таҳқиқоти диссертатсионии мо бо зарурати омӯзиши муҳимтарин масъалаҳои назария ва методикаи фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шартӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ шарҳ дода мешавад.

Дарачаи коркарди мавзӯи таҳқиқот. Саломатии инсон ҳамчун яке аз арзишҳои бунёдӣ дар таҳқиқоти гуногуни илмӣ фаъолон баррасӣ мешавад. Аз ҷумла, гуна (вариант)-ҳои мухталифи шарҳу тафсири мафҳуми саломатӣ

ва тарзи ҳаёти солим оварда шуда, роҳҳои ҳифзи саломатӣ тавсиф карда шудаанд. Масалан, як зумра муаллифон, монанди И. Е. Акопова, Т.Н. Бояк, Д.И. Воронова, С. Мухина, А. Лекомтсева, К.Д. Юсифова падидаи арзиши саломатии инсонро дар категорияҳои гуногуни синнусолӣ бо назардошти ҷинс ва мақоми иҷтимоӣ муфассал мавриди таҳлил қарор додаанд. Дар ҳамин ҳол, саломатӣ ҳамчун мафҳуми густарда тавсиф мешавад. Муҳаққиқон С.Ю. Елисеева, Л.В. Тарасенко, М.В. Миляева, Н. Гафиатулина, Л.Е. Савич саломатии иҷтимоиро таҳқиқ намудаанд. Таваҷҷуҳи муаллифони дигар (Л.А. Куришева, Е.А. Селиванов, С.М. Шингарев, А.Е. Рютина, С.Д. Тсидипов) ба саломатии касбӣ нигаронида шудааст. Ҷанбаҳои маънавии саломатиро П.В. Дониш, Н. Д. Творогов, К.Н. Панферов ва дигарон омӯхта бошанд, ҷанбаҳои психологӣ саломатӣ дар асарҳои Н. Г. Айваров, Е.Я. Воротникова, А.В. Шувалова, Т.И. Бузуглой, М.В. Наумов тавсиф гардидаанд.

Дар баъзе интишорот (С.О. Авчинникова, А.С. Быков, К.Ш. Исергепов, В.В. Буторин, А.И. Федоров, М.Я. Виленский) мафҳуми сабки ҳаёти солимро зикр мекунанд, ки дар тафовут аз тарзи ҳаёти солим ҳамчун тавсифномаи устувортар баррасӣ мегардад.

Бисёр муаллифон ба мавзӯи тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ муроҷиат мекунанд. Инҳо Э.А. Астрахантсев, П.Б. Святченко, И.В. Чеховский, Н. Букреева, И.Р. Қосимов, Г.М. Популо, М. Шуайбова, Н.А. Красопёрова ва дигарон мебошанд. Олимон масъалаҳои муносибати шахсии хонандагони синфҳои болоиро ба саломатии ҳудашон ошкор намуда, моҳияти раванди мазкур ва ҷузъҳои таркибии онро таҳқиқ мекунанд. Илова бар ин, онҳо мавзӯи принципҳо, шароити педагогӣ барои ташаккули ҳавасмандии хонандагон ба тарзи ҳаёти солим зарурбударо мавриди омӯзиш қарор додаанд. Ғайр аз ин, мавзӯи дастгирии фаъолияти ибтиқорӣ омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шартҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ, ки ба муносибати мусбати хонандагони синфҳои болоӣ ба рафтори ҳаёти мусоидат мекунад, ошкор карда мешавад. Чунин тавсифотро мо дар асарҳои Т.В. Макеева, Г. А. Новоселова, Е. А. Колкина, А.М. Шевченко, О. Р. Кокорина, Е.Г. Фоменко, Г. Мисина, С.И. Самвгин пайдо карда метавонем.

Барои гузаронидани таҳқиқоти мо зарур буд, ки интишороти баррасикуандаи масъалаҳои мубрами арзишҳои маънавию ахлоқии хонандагони синфҳои болоиро мавриди омӯзиш қарор диҳем. Ин масъалаҳо дар асарҳои А.М. Акбаева, С.В. Мерзлякова, С.Б. Дагбаева, М.М. Урусова, Н.А. Буравлева, Ф.Х. Койчурев баррасӣ шудаанд. Таҳқиқоти илмие, ки тамоюли арзишҳои хонандагони синфҳои болоӣ, муносибати онҳоро ба тарзи ҳаёти солим муфассал таҳлил мекунанд, мавриди таваҷҷуҳи хоса қарор доранд, ба ин гуна таълифот асарҳои Е.В. Витуна, М.В. Коол, О.В. Овчинникова, С. Жмуров, Р. Муслимов, О. Плаксина, А. Д. Куправа, О.В. Осипков мансуб мебошанд. Дар байни пешниҳодҳои муаллифон масъалаҳои фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ низ ҳамчун яке аз ҷузъҳои қори тарбиявӣ нисбат ба фаъолияти ибтиқорӣ омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун

шарти ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагони синфҳои болоӣ инъикоси худро ёфтаанд.

Бояд махсус қайд кард, ки олимони назариячиён ва амалиядонон масъалаҳои тарзи ҳаёти солимро на танҳо дар робита бо хонандагони синфҳои болоӣ, балки нисбат ба омӯзгорони фанҳои гуногун (А.А. Гордеев, М.А. Волкова, В.Н. Трофимов, К.В. Разин, С.А. Чайников) баррасӣ мекунанд. Омилҳои, ки ба ҳавасмандии хонандагон ба тарзи ҳаёти солим таъсири мусбат мерасонанд, бештар баррасӣ мешаванд. Ҷанбаи мазкур дар хонандагони синфҳои болоӣ аз тарафи А.И. Федоров, З.И. Матина, В.Д. Иванов, С.В. Савинова, Е.Я. Воротникова, О.Г. Холодкова, К. Исергепов, И.Ю. Кокаева тавсиф гардидаанд. Ҳавасмандии наврасонро Т.В. Карасева, Е.В. Руженская, И.Н. Воробева, М.В. Романтикова, Т.И. Исаева мавриди омӯзиш қарор додаанд.

Яке аз воситаҳои самарабахше, ки хонандагони синфҳои гуногуни муассисаи таҳсилоти умумиро ба рафтори ҳаёти водор менамояд, фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Дар асарҳои Е.А. Вдовина, Е.В. Малютина, М.В. Бут, Д.Ф. Илёмов, И.В. Барабишева, О.С. Голованов, И.Ю. Шустова, Ф. А. Зуева, Л.Ю. Кобелева вижагиҳои ташкили фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаи таълимӣ тавсиф мегардад. Муаллифон аҳамияти фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмониро қайд мекунанд, ки ҳамчун воситаи муассир ба хонандагон дар худамалисозӣ, худмуайянкунӣ, худшиносӣ, инчунин ҳавасмандгардонии бомуваффақият ба фаъолияти таълимӣ мусоидат мекунанд.

Имконияти тақвият бахшидани саломатии хонандагон боз як самти муҳими корҳои илмӣ таҳқиқотӣ мебошад, ки ба он Е.А. Черепов, Е.А. Малолетко, О.А. Ханжина, О.Н. Штрейс, Т.Н. Семенов фаъолияти илмӣ худро бахшидаанд.

Дар таҳқиқоти сершумори илмӣ мавзӯи баҳодиҳӣ ва ошкор намудани имкониятҳои фаъолияти омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ бо хонандагони синфҳои болоӣ машғулиятдошта дар самтҳои инкишофи шахсият ва касбии онҳоро метавон пайдо намуд. Мо механизми чунин корро дар робита бо омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ дар асарҳои А. Вотский дарёфт намудем. Муҳаққиқи дигар А.В. Качалов арзишҳои маърифатиро омӯхтааст. Салоҳияти калидиро И.В. Карлишев таҳия намуда, Н.В. Мелкобродова бошад қобилиятҳои техникиро таъкид кардааст. Як қатор олимони дигар ҷанбаҳои ҳавасмандгардонии инкишофи касбӣ, худамалисозӣ, худмуайянкунӣ, ба ҳаёти оилавӣ тайёр буданро тавсиф кардаанд (М.Л. Предигер, Е.Д. Соколова, И.В. Серебрякова, Л.Н. Филонова, Т.А. Фёдорова).

Аммо бояд қайд кард, ки проблемаи умумии фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шарти ташаккули самтгирии арзишии хонандагони синфҳои болоӣ ба рафтори солимгардонӣ хеле суст инкишоф ёфтааст. Сарфи назар аз асосҳои возеҳи илмӣ, механизми мушаххаси фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ тавсифи хонандагони

синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ дар робита ба ташаккули арзишҳои муҳими ҳаёти дар шуури онҳо мурағаб нашоудааст.

Муайян намудани шароити педагогии барои ташаккули самтгирӣ ба тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои болоӣ зарурбуда ва бунёди чунин амсилаи ҳамкории донишомӯз ва омӯзгор омӯзиши амиқи илмиро низ тақозо мекунад, ки ин арзишҳо дар шуури хонандагон боэътимод ҷойгир мешаванд.

Дар асоси гуфтаҳои боло мо зиддиятҳои зеринро пайдо кардем:

- талаботи афзоянда ба ҳолати ҷисмонии хатмкунандагони муассисаҳои таҳсилоти умумӣ ба самтгирҳои арзишии онҳо ба тарзи ҳаёти солим ва нигоҳдории саломатӣ мувофиқат намекунад, ки он дар байни хонандагони синфҳои болоӣ суст боқӣ мемонад;

- байни ислоҳоти раванди таҳсилот дар муассисаи таҳсилоти умумӣ, ки мақсади он бояд ба тарзи ҳаёти солим равона кардани хонандагони синфҳои болоӣ, нигоҳдории нишондиҳандаҳои баланди саломатӣ ва муносибати асоснок, илмӣ, ҳамаҷониба ба фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ бошад, ки амсилаи рафтори ба арзиш нигаронидашудаи ҳифзи саломатиро дастгирӣ мекунад;

- байни зарурати ташкили раванди маҷмӯии педагогӣ, ки ба пурзӯр намудани ҳавасмандгардонии хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёти солим, ба ташаккули афзалиятҳои арзишӣ барои саломатӣ нигаронида шудааст ва заминаи сусти илмию методии раванди дар айни замон мавҷудбуда.

Тазодҳои тавсифшуда комилан кофӣ мебошанд, ки онҳоро барои муҳаббатҳои проблемаи таҳқиқоти муайянкунандаи маҷмӯи воситаҳои ташкилӣ, педагогӣ, муҳтавоии ҳифзи саломатӣ дар шароити муассисаи таҳсилоти умумӣ барои татбиқи самараноки фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, ҳамчун шартӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ асос доништа шаванд.

Дар ростои масъалаи ба миён гузошташуда мавзӯи таҳқиқоти диссертатсионӣ: «Фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шартӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ» пешниҳод мегардад.

Робитаи таҳқиқот бо барномаҳо (лоихаҳо) ва ё мавзӯҳои илмӣ. Таҳқиқоти мазкур бо Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020 (қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 30 октябри соли 2010, №560), инчунин бо нақшаи дурнамои корҳои илмӣ-таҳқиқотии кафедраи тарбияи ҷисмонӣ ва методикаи таълими он, кафедраи умумидонишгоҳии педагогикаи Донишгоҳи давлатии Кӯлоб ба номи А. Рӯдакӣ барои солҳои 2018-2022 робитаи бевосита дошта, бо мақсади мусоидат дар амалисозии онҳо коркард шудааст.

ТАВСИФИ УМУМИИ ТАҲҚИҚОТ

Мақсади таҳқиқот. Таҳия, асосноккунии назариявӣ ва санҷиши озмоишии амсилаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шартӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ.

Вазифаҳои таҳқиқот. Мақсад ва фарзияи таҳқиқот водор сохтанд, ки дар назди таҳқиқот вазифаҳои зерин гузошта шаванд:

1. Муайянкунӣ ва таҳлили равишҳои илмие, ки мафҳумҳои асосии назариявии дар илми педагогикаи муосир истифодашавандаро шарҳ медиҳанд ва барои ташкили самараноки таҳқиқоти илмии мо заруранд.

2. Маҷмуи принципҳои асосии фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмониро, ки бо хонандагони синфҳои болоии муассисаи таҳсилоти умумӣ бо мақсади ташаккули самтгирии арзишии хонандагон ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим кор мекунад ва аз ҷиҳати назариявӣ асоснок кардани онҳо муайян карда шавад.

3. Таҳияи амсилаи босамари фароғии шароити педагогӣ, ки ба ташаккули принципҳои арзишии тарзи ҳаёти солим ва саломатии хонандагони синфҳои болоӣ мусоидат мекунад. Ин амсила бо мақсади эҷоди методикае, ки аз рӯйи он раванди таҳқиқшаванда амалӣ карда мешавад, дар амал татбиқ карда мешавад.

4. Таҳияи тавсифоти сатҳи сифатӣ, меъёрҳои, ки барои арзёбии сатҳи самтгирии арзишҳои омӯхташаванда дар хонандагони синфҳои болоӣ заруранд.

5. Дар ҷараёни таҷриба кори амсила дар якҷоягӣ бо шартҳои педагогии пешниҳодшуда санҷида мешавад. Ин кор бояд дар асоси методикаи мураттабгардида ва меъёру нишондиҳандаҳои дараҷа ташкил гардад.

Объекти таҳқиқот. Раванди ташаккули самтгирии арзишӣ нисбат ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ.

Мавзӯи таҳқиқот. Воситаҳои ташкилию педагогӣ ва муҳтавоии фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шартҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ.

Фарзияи таҳқиқот. Фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шартҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ самаранок мегардад, агар:

- дар ин раванд омилҳои методологияи дар асоси нуқтаҳои равишҳои фарҳангӣ, антропология, аксиология ва гендерӣ ташаккулёфтаре ба назар гирифта, фаъолияти омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ дар асоси принципҳои мувофиқатӣ, саривақтӣ, ташаббускорӣ, мутобиқати фарҳангӣ, худтанзимкунӣ, пурмазмунӣ, мансубиятҳо танзим гардад;

- амсилаи назариявии фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ барои ташаккули марҳилавии самтгириҳои арзишии хонандагони синфҳои болоӣ, ки ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим, бо ёрии воситаҳои муҳтавоӣ, ташкилию педагогӣ нигаронида шудааст. Марҳилаҳои чунин фаъолият бояд давраҳои зеринро дар бар гирад: муқарраркунӣ пешгирӣ, ташҳисию амалӣ, арзишию маъноӣ, воқунишию пешгӯикунанда. Дар ҳамин ҳол амсила бояд шароити педагогиро навсозӣ намояд, ки самти фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, инчунин методҳо ва усулҳои дар он истифодашавандаро дақиқ мегардонанд. Ба ғайр аз ин, методикаи дар амсила истифодашаванда бояд мансубияти гендерии хонандагон, сифатҳои фарҳангӣ, психочисмонии онҳо, дараҷаи иштирок дар корҳои варзишию

солимгардонӣ, фаъолияти илмию таҳқиқотӣ, чорабиниҳои фарҳангию фароғатӣ ба назар гирифта шаванд;

- самтгириҳои арзишӣ ба тарзи ҳаёти солим аз рӯйи сифати ташаккул тибқи меъёрҳои гуногун (иттилоотӣ, маъноӣ, шахсӣ, ташаббусӣ, тамоюлӣ ва ғ.) арзёбӣ карда мешаванд. Меъёрҳои мазкур бояд дақиқ карда шаванд, агар онҳо огоҳии хонандагони синфҳои болоиро дар бораи қоидаҳо, усулҳо ва принсипҳои тарзи ҳаёти солим, зарурати устувори рафтори ҳаётӣ, таъсири мутақобилаи самтҳои арзишии шахсӣ бо арзишҳои фарҳангӣ ва иҷтимоӣ арзёбӣ намоянд.

Марҳилаҳои таҳқиқот. Барои анҷом додани корҳои таҳқиқотӣ се марҳилаи ба ҳам алоқамандро баргузор намудан лозим омад.

1. Озмоишию ҷустуҷӯӣ давраи солҳои 2018 ва 2019-ро дар бар гирифт. Дар ин давра доир ба мавзӯи таҳқиқот маводи назариявӣ ҷамъоварӣ гардид, ба низом дароварда ва ҷамъбаст карда шуд. Пойгоҳи методӣ таҳия карда шуд, ки ҳавасмандии хонандагони синфҳои болоиро нисбат ба саломатӣ, тарзи ҳаёти солим муайян мекунад, ҷустуҷӯи мафҳумҳои асосии корҳои таҳқиқотӣ амалӣ гардид, амсилаи ташаккули самтгириҳои арзишӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ эҷод карда шуд, шароити педагогии мусоидаткунандаи ин гуна фаъолият муайян карда шуд.

2. Давраи таҷрибавию амалӣ аз соли 2019 то соли 2020 идома дошт. Дар ин солҳо таҷрибаи муқарраркунанда ва ташаккулдиҳанда гузаронида шуда, заминаи ташхисӣ, меъёрҳо ва дараҷаҳои арзёбии мавҷудияти самтгирии арзишӣ нисбат ба тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои болоӣ, дар амал самаранокии усули фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шартӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ баҳо дода шуд.

3. Давраи таҳлилию пешгӯӣ (солҳои 2020-2022). Дар ин марҳила маълумотҳои бадастомада таҳлил карда шуда, иттилооти дарёфтшуда ба низом дароварда ва ҷамъбаст карда шуданд. Пойгоҳи илмию назариявӣ мукамал гардид, хулосаҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ батафсил баён карда шуданд. Таҳқиқоти диссертатсионӣ ҳамчун натиҷаи ниҳой ба расмият дароварда шуда, дурнамои минбаъдаи ин таҳқиқот муайян карда шуд. Автореферат таълиф гардид.

Асоси методологии таҳқиқот равиши антропологӣ мебошад, ки инсонро ҳамчун маҳсули олитарини тавлиднамудаи табиат, ки қобилияти ҳудро шинохтан ва ба қобилиятҳои худ баҳо доданро дорад, меомӯзад (А.Н. Строкина, Б.М. БимБад, И.Б. Сулова, К.Д. Ушинский) Истифодаи муносибати гендерӣ ҳамчунон аҳамият дорад, он равише, ки мансубияти ҷинсии шахс ва роҳи зиндагии инфиродии ӯро муайян мекунад (А.С. Дамадаева, Е.Н. Каменская, И.А. Федосеева, Л.И. Столярчук, Л.Н. Ожигова, Н.А. Заводний, Н.Ю. Ерофеева, И.С. Клетсина).

Дар таҳқиқоти мо бидуни методҳои равиши фарҳангшиносӣ, ки табиати объекти мавриди омӯзишро ҳамчун ҷузъи мероси фарҳангии умумӣ тафсир мекунанд (А.Н. Галагузов, А.А. Лобжанидзе, А. Б. Панкин, Л. А. Тахохов, Г. И. Гайсина, Л. Е. Савич, Н. У. Ярычев), инчунин бидуни муносибати

аксиологӣ, ки таваҷҷуҳи моро ба тамоми маҷмуи арзишҳои ҷалб мекунад, ки метавонанд фаъолияти касбии моро дар ин самт (В.А. Сластенин, В.П. Баришков, В. Франкл, Г.Н. Чижакова, Д. Леонтев, Т.В. Чапля) ба таври назаррас ганӣ гардонанд, имконнопазир аст.

Асоси назариявии таҳқиқот аз чузӯҳои зерин иборат аст: хулосаҳои назариявӣ, ки имкон медиҳанд, стратегияи дуруст, самт ва шаклҳои ташкили кори тарбиявӣ дар муассисаи таҳсилоти умумӣ, ки дар он неруи кори тарбияи ҷисмонӣ солимгардониро нисбат ба хонандагони синфҳои болоӣ дарёфт кард (В. Г. Шилко, В. Л. Кондаков, В. Ю. Карпов, И. С. Сирвачева, Ю. П. Кобяков) истифода шаванд. Ба бахши асосҳои назариявии таҳқиқоти муноқишаҳои концептуалии зарурӣ барои ошкорсозии пурраи стратегияи ҳифзи саломатии хонандагони синфҳои болоӣ дар робита бо шароити муассисаи таҳсилоти умумӣ дохил карда шудаанд (А.Г. Бусигин, Д.С. Сомов, Д.В. Викторов, О.Р. Кокорина, А.М. Аслаханов, И.Ю. Кокаева). Мо, инчунин ба донишҳои назариявӣ оид ба мусоидати педагогӣ ниёз дорем, ки бо ҳамкориҳои мутақобилаи ҷанбаи фарҳангидошта ва фаъолияти муштарақ заруранд. Онҳо барои фароҳам овардани шароити самарабахш, ки ба шахс рушди худинкишоф, худамалисозӣ, бомуваффақият азхуд кардани нақшҳои нави иҷтимоиро муҳайё намоянд (Б.Е. Фишман, Л.П. Лазарева, Л.А. Барановская, О.Р. Кокорина, О.С. Газман, Н.А. Соколова, С.С. Гил, О.Л. Карпова). Дар таҳқиқоти худ, мо инчунин ба муноқишаҳои назариявии амсиласозии равандро ва падидаҳои педагогӣ (А.Н. Дахин, В.И. Писаренко, Е.Н. Землянская, Н.М. Боритко, Н.О. Яковлева, И.О. Котлярова) муроҷиат намудем.

Сарчашмаи маълумот. Адабиёти илмӣ, педагогӣ-психологӣ ва тиббӣ, санадҳои меъёрии танзимкунандаи фаъолияти касбии педагогӣ-психологӣ ва тиббӣ дар соҳаи маориф; санадҳои меъёрию ҳуқуқии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар соҳаи маориф: Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи маориф”, барномаҳои давлатӣ дар соҳаи маориф, Барномаи давлатии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020, Стратегияи миллии солимии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2010-2020, фармон ва паёмҳои Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, ақидаҳои олимони намоёни тоҷик, рус ва мамолики Иттиҳоди Давлатҳои Мустақил (ИДМ) роҷеъ ба фаъолияти педагогӣ-психологӣ оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим, асарҳои илмӣ-таҳқиқотии ба мавзӯ дахлдори муҳаққиқони муосири Тоҷикистон, Россия ва давлатҳои узви ИДМ, андешаҳои намояндагони соҳаи маориф дар маҷаллаҳои илмӣ-педагогӣ ва дигар нашрияҳои илмӣ-публисистиӣ, маърузаҳо дар конференсияҳои илмӣ, маводи интернет, таҳқиқоти бунёдии олимони тоҷик ва ғайра, ки ба масъалаи таҳқиқоти муноқишада шудаанд.

Заминаҳои эмперикӣ таҳқиқот дар асоси се хусусияти махсуси таҳқиқоти диссертатсионӣ - ақсуламалӣ, назариявӣ, монографӣ ва мутобиқ ба ин хусусиятҳо истифода аз усулҳои эмпирикии мантиқии таҳлили мафҳумҳо: тафсири мафҳумҳои асосӣ, ҳамчун воситаҳои мантиқию методологии таҳлил, таърифи мафҳумҳои бунёдӣ, мундариҷаи мафҳумҳо ва синтези категорияҳо; усулҳои умуминазариявии таҳлил ва синтез,

мушаххаскунӣ ва чамъбасткунӣ, умумикунонӣ ва ҳамгунсозӣ, шакливазкунӣ ва тағйирдиҳӣ, усули гузариш аз мафҳумҳои умумиятёфта ба мафҳумҳои мушаххас, усулҳои амсиласозии ҳолатҳои имконпазир, таҷрибаи фикрӣ ва таҳқиқоти монографӣ ташаккул ёфтаанд. Дар баробари заминаҳои эмперикӣ мазкур хангоми ба даст омадани натиҷаҳои таҳқиқот методи арзёбӣ, методикаи банақшагирии самараноки таҷрибаҳо, назарпурсӣ, мусоҳиба, суҳбат, мушоҳида, таҳлили натиҷаи озмоишҳо, корҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ, аз ҷумла, озмоиши санҷишии хулосаҳои таҳқиқоти диссертатсионӣ дар амал мавриди истифода қарор дода шуданд.

Пойгоҳи таҷрибавию озмоишии таҳқиқот. Қисми амалии кор ва корҳои таҷрибавӣ-озмоишии таҳқиқоти диссертатсионӣ бо хонандагону омӯзгорони муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумии минтақаи Кӯлоби вилояти Хатлон дар пойгоҳи МТМУ №№ 22-и ноҳияи Восеъ, 52-и н.Муъминобод, 1 ва 9-и шаҳри Кӯлоб гузаронида шуда, ба таҳқиқот беш аз 300 нафар хонандагони синфҳои болоӣ ва 17 нафар омӯзгори чалб карда шудаанд.

Навгони илмӣ таҳқиқот инҳоянд:

- дар асоси маълумоти бадастомада мо тавонистем, ки принципҳои асосии фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ хонандагони синфҳои болоӣро тасвир намоем: саривақтӣ будан (зарурати ташкил ва татбиқи амалии фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ дар марҳилаи барвақтӣ), худтанзимкунӣ (дар хонандагон ташаккул додани қобилияти танзими мустақилонаи рафтори ҳифзи саломатии худ), ташаббускорӣ, яъне баланд шудани сифати кӯшишҳои иродавӣ, маънодорӣ (дарки аҳамияти саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим), мувофиқатнокӣ (корбурди муносибати инфиродӣ дар ҳалли ҳар як масъала);

- амсилаи фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ дар рафти таҷриба ҳамчун шартӣ ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагони синфҳои болоӣ эҷод гардид. Бо кумаки он воситаҳои ибтиқории педагогӣ муайян ва тасвир гардиданд, ки имкон медиҳанд ҳавасмандии мусбати хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёти солим, ҳифзи саломатӣ, ба онҳо омӯзонидани маҳорати баҳодиҳии рафтори ҳаётӣ ва ҳамроҳсозии он бо вижаҳои гендерии одамон, анъанаҳои фарҳангии кишвар, минтақа дар ҷараёни фаъолияти таълимӣ ва фаъолнокии берунасинфӣ, аз ҷумла эҷодкорӣ, варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ, фаъолияти илмӣ иҷтимоӣ инкишоф дода шаванд;

- шароити педагогӣ асоснок гардиданд, ки ба ташаккули сифатҳои арзишӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ, ки ба саломатӣ, тарзи ҳаёти солим нигаронида шудаанд, мусоидат мекунанд;

- манфиати истифодаи амалияи соатҳои тарбиявӣ барои ташаккули муносибати мусбат ба тарзи ҳаёти солим ва саломатии хонандагони синфҳои болоӣ нисбат ба наздиктарин муҳити онҳо муқаррар карда шудааст. Ташаккули эҳтиёҷоти ҳаётии хонандагон бо назардошти мазмуни ҳавасмандии шахсият. Истифодаи технологияҳои ибтиқории рақамӣ барои баланд бардоштани ҳавасмандии хонандагони синфҳои болоӣ ба ҳифзи саломатӣ (дар қисмати воябандишуда);

- методологияи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шартӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ эҷод карда шудааст.

Нуқтаҳои ба ҳимоя пешниҳодшаванда:

1. Таҳти мафҳуми маъноии самти арзишии хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёти солим, саломатӣ, ба нигоҳдории ҳолати психочисмонии онҳо, такмил додани он дар раванди ташаккули шахсият, дар якҷоягӣ бо ташаккули эътиқоди маънавӣ, ва маҳоратҳои иҷтимоӣ фаҳмида мешавад. Барои ин хонандагони синфҳои болоӣ бояд аз методикаи азхудкунии робитаҳои мусбати зиндагӣ, муносибати эҳтиромона ба саломатии худ, саломатии одамони дигар истифода намоянд, инчунин дар рафтори худ шаклҳои фаъоли ҳамкориро, ки ба ташаккули шахсият аз ҷиҳати иҷтимоӣ таъсир мерасонанд, самаранок татбиқ намоянд. Асоси ташаккули самтгириҳои асосии арзишӣ бояд рафтор ва тафаккури солим бошад.

2. Фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ дар ташаккули самтгирии арзишӣ нисбат ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим аз таҳия ва татбиқи амалии шароити сершумор иборат аст, ки ба ташаккули солимии иҷтимоӣ, маънавӣ, ҷисмонӣ ва психологии хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ тавассути фаъол кардани маҷмуи арзишҳо: малакаҳо, донишҳо, захираҳо, робитаҳо дар зехни онҳо мусоидат мекунад.

3. Принсипҳои муносибати пурмазмун, саривақтӣ, худтанзимкунӣ барои ҳавасмандии хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёти солим ва саломатии худ ба амалисозии босифати фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ мусоидат мекунад. Ин принсипҳо ба мавқеи фаъоли донишомӯз, рафтори мувофиқ, мансубият, мутобиқати рафтори ҳаётии бо арзишҳои фарҳангии кишвар ва минтақа асос ёфтаанд.

4. Амсилаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонии аз ҷониби мо таҳиягардида, ки ба ташаккули муносибати мусбати хонандагон ба тарзи ҳаёти солим нигаронида шудааст, ба омилҳои хоси тавсифкунандаи равишҳои гендерӣ, аксиологӣ, антропологӣ ва фарҳангӣ асос ёфтааст. Амсилаи пешниҳодшуда фарогири воситаҳои гуногуни ташаккули арзишҳои мебошад, ки ба нигоҳдорӣ ва таҳкими солимии ҷисмонӣ, иҷтимоӣ, маънавӣ, психологӣ ва зехнии хонандагони синфҳои болоӣ мусоидат мекунад. Ба ин воситаҳо методикаҳои ташкилию педагогӣ, технологияҳои мақсаднок ва муҳтавоии дорой хусусияти классикӣ ва навоарӣ дохил мешаванд. Татбиқи амсилаи мазкур ба фаъолияти таълимии хонандагони синфҳои болоӣ, бо мақсади самтгирии эътимодбахши онҳо ба технологияҳои муосири афзоюндаи ҳавасмандии тарзи ҳаёти солим ва интиҳоби чунин гунаҳои фаъолияти ҳаётиро, ки ба рушди психочисмонии хонандагон дар дурнамои дарозмуддат мусоидат мекунад, равона карда шудааст. Дар зимн, татбиқи амсила тамоми марҳилаи таҳқиқоти моро фаро гирифтааст.

5. Шароитҳои педагогӣ, ки дар амсилаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҷой доранд, ҳамчун шартӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ самаранокӣ амалисозии онро таъмин мекунад.

6. Бо ёрии методикаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, ҳамчун шартӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ, воситаҳои ташкилию педагогӣ пурратар истифода мешаванд, барои гузаронидани фаъолияти таълимӣ ва беруназсинфӣ имконият фароҳам оварда мешаванд, ки дар инкишофи иҷтимоӣ, фарҳангӣ, психологӣ ва ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ, дар онҳо ташаккулёбии самтгириҳои арзишӣ нигаронида шудаанд.

Аҳамияти назариявии таҳқиқот дар такмили технологияҳои ҳифзкунандаи саломатӣ, ки дар низоми таҳсилоти олии татбиқ ғардидаанд, инкишофи тасаввуроти назариявӣ ва ҷанбаҳои аксиологии фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шартӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ. Дар раванди пажӯҳиши мафҳумҳои асосии дар таҳқиқот истифодашуда ва такмили дастгоҳи концептуалии категориявии назариявӣ, ки дар раванди таҳсилоти касбӣ истифода мешаванд, тадқиқ қарда шуданд.

Мо асосҳои назариявии принципҳои асосии фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, инчунин заминаи назариявии амалии эҷодгардида ва шароити тарҳрезивандаи педагогиро таҳия намудем, ки ба пешбурди ғояҳои илмӣ ба ташаккули шахсияти хонандагони синфҳои болоӣ нигаронидашуда аз ҷиҳати ташаккули сифатҳои шахсӣ ва касбии онҳо мусоидат мекунад.

Аҳамияти амалии таҳқиқот:

1. Методикаи педагогии дар ин таҳқиқоти диссертатсионӣ пешниҳодшуда хонандагони синфҳои болоиро ба рафтори ҳифзи саломатӣ ҳавасманд намуда, онро ба яке аз арзишҳои асосии зиндагии онҳо табдил дода, инчунин ба рушди шахсии хонандагон (на танҳо аз ҷиҳати ҷисмонӣ, балки инчунин дар соҳаи маънавӣ, зеҳнӣ, психологӣ, иҷтимоӣ) ба салоҳиятҳои сершумори мувофиқаткунанда ба ҳадаф ва вазифаҳои стандартҳои таълимии муосири муассисаҳои таҳсилоти умумӣ мусоидат мекунад.

2. Маҳсулоти дидактикӣ, аз қабилӣ усулҳои ақлонӣ, тамрини «Формулаи саломатӣ», машқҳои психогимнастикӣ ва методикаи инкишоф додани муоширати хонандагони синфҳои болоӣ хусусияти универсалӣ доранд ва барои ташкили корҳои амалӣ дар сатҳҳои ташаккул ва инкишофи рафтори ҳифзи саломатии донишҷӯёни оянда мувофиқанд.

3. Методҳои пешниҳодшудаи такмили самтгириҳои арзишӣ (полилог, психогимнастика, намоиши сужетҳои видеӣ, плакатҳо, мусобиқаҳо) вижаҳои иҷтимоӣ, фарҳангӣ, психологӣ ва ҷисмонии хонандагони синфҳои болоии муосирро сифатан ба инобат мегиранд. Имкониятҳои технологияҳои муосири рақамӣ, гачетҳо ва дигар воситаҳои техникӣ, ки дар таҳқиқот тавсиф шудаанд, барои дарки равишҳои интихоби бошууронаи тарзи ҳаёти солим, ҳавасманд кардани ҷавонон ба муносибати мусбат нисбат ба саломатӣ маводи нав фароҳам меоварад.

4. Маҷмуи воситаҳои меъёрию ташхисие (меъёрҳо, тавсифоти дараҷавӣ, нишондиҳандаҳо, аломатҳо), ки мо таҳия намудем, дар амал санҷида шуд. Он

ба омӯзгорон тавсия дода мешавад, то ки мониторинги раванди тарбияи ба ташаккули смтгирии арзишҳои омӯхташаванда нигаронидашударо ташкил намоянд. Илова бар ин, воситаҳои таҳиянамудаи мо метавонанд барои ворид кардан ба методикаи мавҷудаи дохилимактабӣ оид ба арзёбии самаранокии таҳсилоти касбӣ истифода шаванд.

Дарачаи эътимоднокии натиҷаҳои таҳқиқотро омилҳои зерин тасдиқ мекунанд: шарҳи усулҳои методологии вазифаҳои ибтидоӣ, асосноккунии назариявии марҳилаҳои таҳқиқоти илмӣ; интихоби методҳои таҳқиқот, ки ба мантиқи вазифаҳо ва ҳадафҳои матраҳгардида мувофиқат мекунанд, инчунин татбиқи мушаххаси онҳо дар ҳар як марҳила; мувофиқати ҳадафҳои гузошташуда ва вазифаҳои он; дуру дароз ва босифат омӯхтани раванди таҳсилоти мактабӣ ва ҷанбаи дуру дарози қори таҷрибавӣ бо хонандагони синфҳои болоӣ; таҳия ва татбиқи амалии методҳои ташҳиси арзёбӣ, муносибати комплексӣ ба интихоби манбаъҳои иттилоот, самаранокии таҳлили миқдорӣ ва сифатии иттилооти дар ҷараёни омӯзиш ҷамъоварӣ ва ба даст овардашуда.

Мутобиқати диссертатсия бо шиносномаи ихтисоси илмӣ. Мавзӯ ва мазмуни диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмии 13.00.01 – Педагогикаи умумӣ, таърихи педагогика ва таҳсилот, аз ҷумла ба *банди 3* – Антропологияи педагогӣ (концепсияи тарбия, таълим ва иҷтимоисозии шахс тавассути таълим; низомҳои /шароитҳои/ рушди шахс дар ҷараёни таълим, тарбия, омӯзиш;), *банди 5* – Назария ва қосепсияҳои тарбия (омилҳои иҷтимоӣ-фарҳангии тарбия; шаклҳо, принципҳои тарбияи кӯдак дар марҳилаҳои гуногуни ба камол расидани онҳо; асоҳҳои арзишии ташаккули раванди таълим, низомҳои педагогии тарбия;) мувофиқат мекунанд.

Саҳми шахсии докталаби дарачаи илмӣ дар таҳқиқот дар таҳлили ҳамаҷонибаи мавзӯи таҳқиқот; дар омезиши дурусти таҳқиқотҳои назариявӣ ва таҷрибавӣ, таҳлили миқдорӣ ва сифатии мавод; дар истифодаи маҷмуи усулҳо вобаста ба мавзӯ, мақсад ва вазифаҳои таҳқиқот; дар барузори таҳқиқоти таҷрибавӣ-озмоишӣ ва тасдиқи амалии муқаррароти қори илмӣ дар давоми озмоиш, таҳлили натиҷаҳои қорқарди маълумоти таҷрибавӣ, таҳия ва нашри мақолаҳои илмӣ, иштирок дар қорабиниҳои илмӣ, амалӣ, ҷамъбасти натиҷаҳои бадастомада ва таҳияи таҳқиқоти диссертатсионӣ таҷассум меёбад.

Тасвиб ва амалисозии натиҷаҳои таҳқиқот. Муқаррароти асосии диссертатсия ва натиҷаҳои таҳқиқот дар мақолаҳои илмӣ ва маводи дигари аз қониби муаллиф таҳия ва нашрқардашуда дарқ гардидаанд. Натиҷаҳои таҳқиқот дар конференсияҳои илмию амалӣ ва илмию назариявии сатҳҳои гуногун, семинарҳои илмӣ-методӣ ва қаласаҳои кафедраи тарбияи қисмонӣ ва методикаи таълими он, ва кафедраи умумидонишгоҳии педагогикаи Донишгоҳи давлатии Кӯлоб ба номи А. Рӯдакӣ ироа шуда, муҳокима ва тасвиб шудаанд. Маводи таҳқиқотӣ дар раванди қорабиниҳои таълимиву тарбияи муассасаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, ки қорҳои таҷрибавию озмоишии таҳқиқот он қо баргузор гардиданд, қорӣ ва роҳандозӣ қарда шудаанд.

Интишорот аз рӯйи мавзуи диссертатсия. Аз рӯйи мавзуи диссертатсия 6 номгӯй мақолаву дастурҳои илмӣ-методӣ, аз ҷумла 4 мақола дар маҷаллаҳои тақризшавандаи илмӣ феҳристи тавсиянамудаи КОА-и назди Президенти ҶТ ва 2 номгӯй мақолаҳо дар маҷмуаи маводи конференсияҳо нашр шудаанд.

Соҳтор ва ҳаҷми диссертатсия. Соҳтор ва ҳаҷми диссертатсия бо мантиқи он мувофиқ буда, аз муқаддима, ду боб, хулосаву тавсияҳо ва рӯйхати адабиёти истифодашуда иборат аст. Мазмуни диссертатсия дар 187 саҳифаи ҷопи компютерӣ дарҷ шуда, дорои 33 ҷадвал ва 3 расм мебошад.

МУҲТАВОИ АСОСИИ ДИССЕРТАТСИЯ

Дар муқаддима дар бораи мубрам будани таҳқиқот, коркарди илмӣ он маълумот дода шуда, дар ин бахш тавсифи мавзӯ, мақсад, вазифаҳо, фарзияи таҳқиқот, наwgонии илмӣ он, аҳамияти он оварда шудааст. Шарҳи нуқтаҳои барои ҷимоя пешниҳодшаванда алоҳида дода шудааст.

Боби якум «Робитаи мутақобилаи фаъолияти ба ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ нигаронидашудаи омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ дар таҳқиқоти психологӣ педагогӣ» ном дошта, ба таҳлили таҳқиқоти илмие бахшида шудааст, ки дар онҳо усулҳои муосири ташкил ва татбиқи стратегияҳои педагогӣ ба ташаккули муносибати мусбат ба саломатӣ, тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ нигаронида шудаанд ва ҳамчун арзишҳои асосии ҳаёти қабул карда мешаванд.

Дар боби якум мафҳумҳои асосии дар таҳқиқот истифодашуда муайян карда шуда, принсипҳои педагогика, шароити педагогӣ ва амсилаи зарурӣ барои ташаккули арзишҳои ҳаётии хонандагони синфҳои болоӣ, ки ба тарзи ҳаёти солим ва саломатӣ нигаронида шудаанд, асоснок карда шудаанд.

Мубрамии мавзуи таҳқиқот ба он вобастагӣ дорад, ки афзоиши ҳолатҳои беморшавии аҳоли дар ҷомеаи муосир ба мушоҳида мерасад. Бемориҳои аҳамияти иҷтимоидошта тавачҷуҳи махсусро талаб мекунанд, ки сабабҳои бисёр доранд. Дар байни онҳо метавон фаъолияти камсамари тарбиявиро дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ, ки ба рушди фаъолнокии ҳаётии хонандагони синфҳои болоӣ нигаронида шудааст, инчунин дарки сусти хонандагон дар бораи аҳамияти саломатӣ, тарзи ҳаёти солим дар сарнавишти ояндаи онҳо ва баланд бардоштани рақобатпазирии касбии онҳо равона карда шудааст.

Ҳангоми омӯзиши асарҳои илмӣ оид ба ин масъала мо ба хулосае омадем, ки истилоҳи ҷомеаи «саломатӣ» басо мураккаб аст ва онро на танҳо дар сатҳи ҷисмонӣ, балки аз ҷиҳати маънавӣ, ақлонӣ ва иҷтимоӣ низ баррасӣ кардан лозим аст. Омӯзиши назариявии мавзуи таҳқиқот имкон дод, ки робитаи возеҳи байни ҳолати соматоҷисмонии (беморие, ки дар сатҳи физиологӣ дар натиҷаи осеби равонии муайян ба вучуд омадааст) шахсияти инсон ва намудҳои саломатӣ муайян карда шавад. Андешаҳои омӯзгорон, равшаносон ва дигар мутахассисон аҳамияти ташаккули одатҳои солимро аз хурдӣ таъкид мекунанд. Пеш аз ҳама, диққат бояд ба машқ дода шавад. Фаъолияти мунтазами ҷисмонӣ на танҳо ба нигоҳ доштани вазни муқаррарӣ

мусоидат мекунад, балки саломатии умумиро беҳтар мекунад, хатари беморию коҳиш медиҳад ва сатҳи энергияро баланд мебардорад. Мутахассисон тавсия медиҳанд, ки ҳадди аққал 30 дақиқа фаъолияти мӯътадил ба ҳаёти ҳаррӯза, ҳадди аққал панҷ маротиба дар як ҳафта дохил карда шавад.

Самти арзиш, ки дониш, муносибатҳо, захираҳо ва малакаҳоро дар бар мегирад, дар ташаккули шахсияти комил ва ҳамоҳанг нақши калидӣ мебозад. Дониш ҳамчун асоси солимии зехнӣ ба рушди тафаккури интиқодӣ ва қобилиятҳои таҳлилий мусоидат мекунад, ки ба шахс кӯмак мекунад, ки ба шароити тағйирбандаи зиндагӣ беҳтар мутобиқ шавад. Онҳо фаҳмиши ҷаҳони атроф ва қобилияти қабули қарорҳои огоҳонаро таъмин мекунанд. Ин ҷузъҳо дар як маҷмуи воҳиду том муттаҳид шуда, ҷанбаҳои асосии арзишҳоеро ташкил медиҳанд, ки ба тарзи ҳаёти солим ва нигоҳдории саломатӣ самтгирӣ шудаанд. Ҷанбаи аввал - тафаккури солим, дуюм - рафтори солим аст.

“Арзишҳои дониш” барои мо муҳиманд, зеро онҳо дар бораи намудҳо ва ҷузъҳои таркибии саломатӣ, омилҳои, ки ба он таъсири манфӣ мерасонанд, инчунин дар бораи омилҳои мустақамқунандаи саломатӣ маълумот медиҳанд. Ин ҷузъ ба инсон имкон медиҳад, ки сифати ҳолати ҷисмонӣ ва руҳии худро дарк намояд, имкониятҳои арзёбӣ кунад, маҳдудиятҳои дарк намояд ва аз муносибатҳои мусбати зиндагӣ самаранок истифода барад.

«Захираҳои арзишҳо» ба сифатҳои иродавӣ асос ёфтаанд. Илова бар ин, ҷузъи мазкур дорои қобилияти муайянқунии захираҳои дохилии худ, фаъолсозии онҳо бо мақсади нигоҳ доштан ва таҳкими ҳолати психочисмонӣ ва худтанзимқунӣ мебошад.

«Арзишҳои маҳорат» рафтори фаъоли ҳаётро инкишоф медиҳад, ки аз фаъолнокии ҳаракатӣ, тарбияи ҷисмонӣ, варзиш, ғизои дуруст, ҳоби солим, гигиенаи бадан иборат аст. Танзими оқилонаи фаъолияти таълимию касбӣ низ қисми таркибии арзиши маҳоратӣ мебошад.

Дар асоси таҳлили вижагиҳои рушди марҳилавии арзишҳои хонандагони синфҳои болоии ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим нигаронидашуда, мо чунин нуктаро исбот мекунем, ки барои рушди босамари ин самтгирии арзишҳо, метавон аз фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ истифода намуд. Ин гуна фаъолият ба мустақилияти шахс ва шароити педагогӣ асос ёфтааст, ки ба ташаккули сифатҳои муҳими шахсияти донишомӯзи синфҳои болоӣ мусоидат мекунад.

Раванди фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шартӣ ташаккули самтгирии арзишӣ ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим дорои сохтори мураккаб аст. Онро дар шакли амсила аз рӯи усули амсиласозӣ сохташуда (В.И. Писаренко, И.О. Котлярова, А.Н. Дахин, Н.О. Яковлева, Н.М. Боритко, Е.Н. Землянская) ифода кардан мумкин аст. Амсила чор бахшро муттаҳид мекунад.

Мақсаднок. Ин бахш самти раванди таҳқиқот ва қарорҳои барои он қабулшудаи заруриро (ташкилӣ, педагогӣ, методӣ) ҷиҳати ноил шудан ба натиҷаи асосӣ нишон медиҳанд, ки бо маҷмуи истилоҳоти махсус тавсиф

шудаанд ва самтгирии арзишӣ ба тарзи ҳаёти солим ва саломатиро ифода мекунанд.

Таҳти мафҳуми мақсад ташаккулёбии самтгирии арзишии хонандагони синфҳои болоии муассисаи таҳсилоти умумӣ барои нигоҳ доштани солимии ҷисмонӣ, иҷтимоӣ, психологӣ ва маънавии онҳо, таҳкими он бо истифода аз иқтидори фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ фаҳмида мешавад. Илова бар ин, чунин мафҳумҳо натиҷаи фаъолиятро, ки аз таҳқиқот интизоранд, муайян мекунанд. Дар ин ҳол, воситаи асосии педагогие, ки ба натиҷаи мусбат таъсири бевосита мерасонад, бояд фаъолияти навоаронаи омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ бошад.

Ҷадвали 1. Марҳилаҳои таҳқиқоти диссертатсионии аз вазифаҳо, натиҷаҳои интизорӣ ва шароити педагогӣ иборатбуда

Вазифаҳо	Натиҷаи интизорӣ	Шароити педагогӣ
1. Марҳилаи муқарраркунанда ва пешгирӣ		
<ul style="list-style-type: none"> - ба роҳ мондани ҳамкориҳои мусбати таълимию касбӣ бо хонандагони синфҳои болоии муассисаи таҳсилоти умумӣ; - огоҳсозии хонандагони синфҳои болоӣ дар бораи имконот ва шароите, ки фаъолияти ҳифзи саломатиро ташаккул медиҳанд; - ба хонандагони синфҳои болоӣ омӯзонидани истифодаи усулҳои ақлонӣ, ки ҳадафи он беҳтар намудани фаъолияти зехнӣ, ҳолати ҷисмонии шахс мебошад. 	<ul style="list-style-type: none"> - омодагӣ ба ҳамкориҳои самарабахши омӯзгорон ва хонандагон дар раванди фаъолияти таълимию касбӣ; - ба даст овардани маълумот дар бораи захираҳо ва шароити мавҷуда, ки ба саломатии ҷисмонӣ ва руҳии шахс таъсир мерасонанд; - ба даст овардани маҳорати худтанзимкунии фаъолияти психоҷисмонии худ. 	Инкишофи қобилияти зехнии хонандагони синфҳои болоӣ бо истифода аз усулҳои ақлонӣ.
2. Марҳилаи арзишию маъноӣ		
<ul style="list-style-type: none"> - муайян намудани самтҳои асосии маъноӣ дар ҳаёти хонандагони синфҳои болоӣ; - ташкили таҳлили иқтидори иҷтимоии шахсияти хонандагони синфҳои болоӣ ва тамосҳои бунёдӣ; - ҳавасмандии хонандагони синфҳои болоӣ барои баҳодихии мусбат ба дурнамоҳои зиндагӣ. 	<ul style="list-style-type: none"> - қабули арзишҳои асосии ҳаёт, ҳадафҳо; - инкишоф додани намудҳои гуногуни тамосҳои иҷтимоӣ, ки ба некаҳволии ҳаётии шахсони ҳамкори-кунанда таъсир мерасонанд; - ташаккули мавқеи ҳаётии худ. 	Гузaronидани соатҳои тарбиявӣ, ки ҳадаф аз он ташаккул додани муносибати мусбат ба саломатӣ ва ТҲС дар наздиктарин муҳит, муносибат ба саломатии намояндагони наздиктарин муҳит.
3. Марҳилаи ташхисию амалӣ		
<ul style="list-style-type: none"> - кумак ба хонандагони синфҳои болоӣ дар омӯзиши нуқтаҳои муҳими ҳолати психоҷисмонӣ; - мусоидат ба хонандагони синфҳои болоӣ дар дарёфти амсилаи самараноки рафтори ҳаётӣ бо назардошти фарқиятҳои гендерӣ ва фарҳангии ҳар як шахс; - ба чорабиниҳои солимгардонӣ, тарбияи ҷисмонӣ, фарҳангӣ, фароғатӣ ва илмӣ ҷалб 	<ul style="list-style-type: none"> - эҳтиром ба саломатӣ, бадан ва ҷисми худ; - маҳорати дар фаъолияти худ ба назар гирифтани ташаккули рафтори ҳаётӣ, ҷанбаҳои гендерӣ ва анъанаҳои фарҳангӣ нигаронидашуда; - мустаҳкам намудани ирода, худинтизомнокӣ, зиёд кардани самарои захираҳои 	Ташаккули эҳтиёҷоти ҳаётан муҳими хонандагони синфҳои болоии муассисаи таҳсилоти умумӣ, ки асоси он ҳавасмандии шахсӣ хоҳад буд.

намудани хонандагон.	хаётии худ.	
4. Марҳилаи рефлексивию прогностикӣ		
- васеъ намудани доираи дониши хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ оид ба талаботи муосир ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим; - таҳқиқоти хонандагони синфҳои болоӣ оид ба имконоти бунёди, чанбаҳои мусбат ва манфии технологияҳои ибтиқории рақамӣ, воситаҳои техникӣ.	- ташкили оптималии кори таълиму тарбия; - маҳорати самтгирӣ дар технологияҳо, ки тарзи ҳаёти солимро ҳавасманд мекунад.	Истифодаи марҳилавии технологияҳои рақамӣ, ки хонандагони синфҳои болоиро барои саломатӣ ва рафтори ҳифзи саломатӣ ҳавасманд мекунад.

Дар боби дуум, ки «Самаранокии фаъолияти ибтиқории ба ташаккули ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ нигаронидаи омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ» номида мешавад, методикаи муосири фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмониро ҳамчун шарти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ дар бар мегирад. Дар ин бахш раванди амалисозии он дар чараёни таҷриба, инчунин асоснокии нишондиҳандаҳо ва меъёрҳои таҳхиси самаранокии методика тасвир шудааст. Ғайр аз ин, дар боби мазкур маълумоти эмпирикии мансуб ба воситаҳои мушаххаси таҳхис ва натиҷаҳои таҳлили коркарди онҳо бо методҳои махсуси оморӣ оварда шудаанд.

Мақсади озмоиш: тасвиб ва санҷиши амсилаи фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ аз ҷониби хонандагони синфҳои болоӣ дар ташаккули самтгирии арзишии онҳо ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим мебошад. Бояд қайд намуд, ки дар амалияи кори оид ба ташаккули рафтори ҳифзи саломатии хонандагони синфҳои болоӣ на аз рӯйи ҳуди амсила, балки аз рӯйи методикае, ки дар заминаи он офарида шудааст, эҷод гардидааст. Амсилаи мо натиҷаҳои раванди бисёрмарҳиларо дар бар мегирад, ки арзишҳои дар ин таҳқиқот омӯхташударо ташаккул медиҳанд. Онҳо ба фаъолияти навоваронаи омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ асос ёфтаанд.

Методика пайдарҳамии амалҳои мантиқии педагогӣ, аз ҷумла, тавсифи методҳо, усулҳо ва фаъолнокии мушаххаси ба ташаккули самарабахши тасаввуроти арзишии хонандагони синфҳои болоӣ нигаронидашуда мебошанд, ки ба таҳкими саломатӣ, рушди ирода, ҳавасмандии рафтори ҳаётӣ, худинтизомнокӣ мусоидат мекунад. Методика якҷанд марҳилаҳоро ба таври муттасил баррасӣ мекунад. Аввалан, муқарраркунандаю пешгирикунанда, ки дар он усулҳои ақлонӣ барои ноил шудан ба ҳадаф истифода мешаванд. Дуум, арзишию маъноӣ, ки ба ташаккули самтгирии арзишӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ оид ба саломатӣ, тарзи ҳаёти солими худ ва наздиктарин муҳити онҳо нигаронида шудааст. Марҳилаи сеюм, таҳхисию амалӣ масъалаи ҳавасмандии хонандагонро ба рафтори ҳаётӣ ҳаллу фасл мекунад. Ва марҳилаи ниҳой, воқунишию пешгӯӣ, ҳавасмандии хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёти солим ва муносибати масъулиятнок ба саломатии онҳоро дар бар мегирад.

Ҳар як марҳила вазифаҳои худро ҳаллу фасл мекунад, шароитҳои педагогӣ ҷустуҷӯй карда мешаванд, ки ба натиҷаҳои интизории фаъолияти

тахқиқотӣ нигаронида шудааст. Методикаи пешниҳодшаванда шаклҳои фаъолият (семинарҳо, лексияҳо, конференсияҳо, мусобиқаҳо, озмунҳо ва ғ.), методҳои интиқоли иттилоот ба хонандагони синфҳои болоӣ (шифоҳӣ, аёнӣ ва ғ.), воситаҳо (тамринҳо, фанҳои таълимӣ ва ғ.)-ро дар бар мегирад, ки барои ташаккули ҳавасмандии хонандагон ба ҳифзи саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим кумаки беҳтарин мебошанд.

Методикаи таҳиянамудаи мо дар амал тасвир ва санҷида шуд. Дар таҷриба (54 нафар) хонандагони синфҳои болоии муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ иштирок доштанд. Марҳилаи аввали корро ташкил намуда, пеш аз ҳама, дар коллектив муҳити мусбат ба вучуд овардан лозим буд. Барои ин усулҳои иртибототӣ истифода мешуданд, ки муоширатро ҳавасманд мегардонанд ва онҳо аз машқҳои психогимнастикӣ, ба мисли «Кайфияти ман», «Шиносномаи шиносӣ» ва ғайра иборат буданд.

Роҳбарони синф ва омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ ба хонандагон дар бораи захираҳои барои ҳифзи саломатӣ нигаронидашудаи муассиса маълумот доданд. Дар мактаб чорабиниҳои гуногун барои рушди ҷисмонӣ ва солимгардонӣ ташкил карда шуданд, инчунин дарсҳои фарҳангӣ-фароғатӣ ва илмӣ гузаронида шуданд. Дар ин марҳила роҳҳои беҳтар кардани сифати истироҳат фаъолон муҳокима карда шуданд. Ба хонандагон пешниҳод карда шуд, ки дар семинарҳо ва конферонсҳо, ки аз ҷониби бачагони фаъоли иҷтимоӣ ташкил карда шудаанд, иштирок кунанд. Пас аз шиносӣ бо имкониятҳои пешниҳодшуда, хонандагони синфҳои болоӣ шаклҳои ҷолибтарини иштирокро интихоб карданд, ба монанди квестҳо, аксияҳо, спартакиадаҳо, форумҳо, мизҳои мудаввар, лоихаҳои иҷтимоӣ, мусобиқаҳо, конферонсҳо ва чемпионатҳо.

Барои ба даст овардани донишу маҳоратҳои самарабахши амалӣ ва назариявӣ дар соҳаи тарзи ҳаёти солим дар байни хонандагони синфҳои болоӣ машғулиятҳои амалии таълимӣ аз тарбияи ҷисмонӣ ва лексияҳои интерактивӣ гузаронида шуданд. Илова бар ин, бо хонандагон дар самти аз худ кардани усулҳои ақлонӣ, ки ба баланд шудани сатҳи ҷисмонии инкишоф ва фаъолнокии зеҳнӣ мусоидат мекунанд («Ритмҳо», «Қувваи нафаскашӣ», «Танзими майна») кор бурда шуд.

Барои ноил шудан ба мақсад ва иҷрои вазифаҳои дар ин марҳилаи таҳқиқот пешниҳодшуда шартҳои педагогии фаъолгардонии фаъолияти зеҳнии хонандагони синфҳои болоӣ бо ёрии техникаи ақлонӣ ба амал бароварда шуд. Хонандагон дар назария ва амалия дар бораи манфиатҳои машқҳои нафаскашӣ, усулҳои ба кор андохтани ритмҳои α , β шинос шуданд. Ҳамин тариқ, аввалин хатти муҳтавоӣ амалӣ гардид. Тасаввуроти хонандагони синфҳои болоӣ дар бораи ҳифзи саломатӣ, имкониятҳои кори тарбиявӣ, беруназсинфӣ чамбаст ва васеъ карда шуданд. Тайёрии хонандагони синфҳои болоӣ ба ҳамкориҳои ҳамҷонибаи таълимию касбӣ дар сатҳи баланд қайд карда шуд. Огоҳии онҳо аз захираҳои дар мактаб мавҷудбуда, шароити ташкили кори тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ, ки ба ниғадорӣ тандурустӣ шахс бевосита таъсир мерасонад, хеле беҳтар гардид. Илова бар

ин, афзоиши омодагии хонандагон ба худтанзимкунии психочисмонӣ ба қайд гирифта шуд.

Мархилаи дуоми таҳқиқот вижагиҳои хоси худро дошт. Дар раванди баргузори он ба хонандагони синфҳои болоӣ барои фаҳмидани самтҳои асосии маъноии ҳаёти, ки дар байни онҳо арзишҳои ҳаёти ҷойгоҳи махсусро ишғол мекунанд, кумак расонида шуд. Барои ба даст овардани натиҷаҳои мусбат ҳал кардани як қатор проблемаҳои мушаххас лозим омад.

Аввалан, намудҳои гуногуни арзишҳо муфассал таҳлил карда шуданд: шахсӣ, ҳаёти, демократӣ, ҳамагонӣ. Дар ин кор аз методҳои худташхисӣ ва омӯзиши маъхазҳои гуногуни илмию оморӣ истифода шудаанд. Масалан, методикаи М. Рокич (самтгирии арзишӣ), Ш. Швартс (омӯзиши арзишҳои шахсӣ), С.С. Бубнова (ташхиси сохтори воқеии самтгирии арзишӣ).

Сониян, дар раванди таҳқиқот имконоти иҷтимоии шахсияти хонандагон бодикқат таҳқиқ карда шуда, тамосҳои асосии референтии онҳо (хешовандони наздик, дӯстон, рафиқони манфиатдор ва ғайра) муайян карда мешаванд. Ин кор дар давоми соатҳои тарбиявӣ гузаронида шуд, ки дар ҷараёни он мавзӯҳои арзишҳои ҳаёти баррасӣ шуданд. Умуман, чунин фаъолият асоси худро дошт: шартӣ педагогӣ дар шакли амалияи ташкили соатҳои тарбиявӣ, ки дар байни хонандагони синфҳои болоӣ муносибати мусбатро на танҳо ба саломатии худ, балки ба саломатии наздиктарин муҳити онҳо ташаккул медиҳад. Аз ҷумлаи мавзӯҳои, ки дар соатҳои тарбиявӣ мавриди баррасӣ қарор гирифтанд, суҳбатҳо дар бораи арзишҳои оила ва зиндагӣ, тарзи ҳаёти солим дар асоси намунаи ҳамсинфону дӯстон, анъанаҳои варзишӣ ва ҷорабиниҳои фарҳангии дар мактаб гузаронидашуда буданд.

Хонандагони синфҳои болоӣ метавонанд мавқеи субъективии худро дар самти интихобшуда бо истифода аз порчаҳо аз видео, намоиши плакатҳо ва усули муколама нишон диҳанд. Хонандагон, тадричан, нақши иштирокдори ғайрифаволро дар ҷорабинӣ ба нақши фавол иваз намуда, ба мавзӯи шавқу рағбат зоҳир намуда, дарки моҳияти мавзӯи тарзи ҳаёти солим ва технологияҳои ҳифзи саломатиро нишон доданд.

Дар шури хонандагони синфҳои болоӣ ташаккул додани муносибати мусбат ба ҳаёт, ки муваффақияти фаъолияти инфиродӣ, зехнӣ ва ҷисмониро таъмин менамояд, нақши калон бозид. Барои фаҳмидани аҳамияти ин проблема таҳлили гурӯҳии порчаҳо аз филмҳо дар бораи варзишгарон мусоидат кард, ки онҳо дар бораи дастуроти зиндагӣ ва роҳҳои бартараф кардани душвориҳои фикру ақидаҳои худро баён карданд.

Дар мархилаи дуоми таҷриба хонандагон ба дарки ҳадафҳои зиндагӣ ва он арзишҳои расиданд, ки барои амалӣ кардани онҳо мусоидат карданд. Дар навбати аввал, ин ҳамкориҳои иҷтимоӣ аст, ки бевосита ба некаҳволии ҳаётии хонандагон ва онҳое, ки аз наздиктарин муҳити онҳо ҳастанд, таъсир мерасонад. Дар ин замина хонандагон мавқеи мусбати ҳаётро ташаккул доданд.

Мархилаи сеюми таҳқиқот ба расонидани кумак ба хонандагони синфҳои болоӣ дар омӯхтани ҳолати психочисмонӣ дар раванди маърузаҳои

фарогири мавзуҳои тарбияи ҷисмонӣ ва психологияи рафтор бахшида шуда буд. Усулҳои махсуси худташхисӣ ба ташаккули муносибати эҳтиромомез ба саломатии худ дар байни хонандагон, таъмини мувозинати маънавӣ, ҷисмонӣ, психологӣ ва иҷтимоӣ мусоидат карданд.

Дар раванди таҳқиқоти мазкур анъанаҳои муайяни маънавӣ, арзишҳои зиндагӣ ва оилавӣ, вижаҳои фарҳангие, ки дар байни хонандагони синфҳои болоӣ ташаккул ёфта буданд, ба назар гирифта шуд. Дар асоси муносибати тафриқӣ хонандагони синфҳои болоӣ қобилияти танзими рафтори ҳаётии худро бо назардошти вижаҳои гендерии ҳамсинфон, одамони дигар, инчунин вижаҳои анъанаҳои фарҳангии минтақаи истиқомат ташаккул медиҳанд.

Бо назардошти хусусиятҳои психологию иҷтимоии хонандагони синфҳои болоӣ, ҷалби мақсадноки онҳо ба машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, ташкили чорабиниҳои фарҳангӣ ва фароғатӣ ва иштирок дар фаъолияти илмии мувофиқи барномаи мактабӣ таҳия карда шуд. Ҷамин тавр, боз як шартӣ ҳатмии педагогӣ татбиқ гардид, ки ба та шаккули эҳтиёҷоти ҳаётии хонандагони синфҳои болоӣ нигаронидашуда асос ёфтааст, ки ба моҳияти ҳавасмандии шахсият қарор дорад. Ба мустаҳкамкунии натиҷа тамрини «Формулаи саломатӣ», ки якҷанд самтҳои ҳифзи саломатиро муттаҳид кардааст, мусоидат намуд. Дар байни онҳо омили ҷисмонӣ ва маънавӣ, фаъолияти зеҳнӣ ва иҷтимоӣ ҳам назаррас буд. Машғулиятҳоро роҳбари синф, инчунин омӯзгорони фанҳои гуногун ташкил карданд. Дар раванди гузаронидани тамрин методҳои истифода шуданд, ки ба хонандагон имкон медиҳанд, то мавқеи худро фаъолон баён намуда, донишҳои худро дар бораи саломатӣ ва роҳҳои мустаҳкамкунии он тавсеа бахшанд.

Дар танаффусҳои байни дарсҳои назариявӣ ва амалӣ омӯзгорон натиҷаҳоро таҳлил намуда, масъалаҳои кумакрасонӣ ба хонандагони синфҳои болоиро дар ташаккули эҳтиёҷоти ҳаётӣ тавассути фаъолияти навоаронаи омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ мавриди баррасӣ қарор доданд. Пас аз анҷоми тамрин таҳлили муштаракӣ натиҷаҳои кор гузаронида шуд, роҳҳои рушди минбаъдаи мактаббачагон бо назардошти ангезаҳои ошкоршуда муҳокима карда шуданд. Иштирокчиен таассуроти худро нақл карданд ва ба аҳамияти муносибати инфиродӣ ба ҳар як хонанда таъкид карданд. Онҳо қайд карданд, ки фаҳмидани ҳавасмандии ҳар як кӯдак на танҳо дар раванди таълим, балки дар ташаккули хислатҳои шахсии ӯ низ кӯмак мекунад.

Ҷамин тариқ, дар чараёни марҳилаи сеюми таҳқиқот ҳавасмандии хонандагон ба муносибати боэҳтиромона ба саломатии худ афзоиш намуда, маҳорати танзими рафтори ҳаётӣ бо назардошти анъанаҳои фарҳангии минтақа, оила, мактаб, фарқиятҳои гендерӣ, қобилиятҳои иродавӣ, худинтизомнокӣ ва захираҳои ҳаётии мавҷуда ташаккул ёфт.

Барои марҳилаи чоруми таҷриба дастгирии хонандагони синфҳои болоие, ки дар масъалаи ҳифзи саломатӣ мавқеи субъективии худро доранд, хос аст. Хонандагон ба рушди минбаъдаи иҷтимоӣ, фарҳангӣ ва психоҷисмонӣ самтгирӣ шуданд. Хонандагон ба густариш додани дониши

худ оид ба тарзи ҳаёти солим ва роҳҳои муосири мустаҳкамкунии саломатӣ равона карда шуданд.

Хонандагони синфҳои болоӣ на танҳо интишороти оид ба ин мавзӯро дар адабиёти илмию амалӣ меомӯхтанд, балки инчунин роҳҳои ҳалли онро пешниҳод мекарданд, ки ба ақидаи онҳо, ба ҳалли масъалаҳои ҳифзи саломатӣ мусоидат мекунанд. Илова бар ин, ба онҳо пешниҳод гардид, ки бо роҳи ҳалҳои ибтиқории олимони муосир, ки проблемаҳои саломатии инсонро меомӯзанд, шинос шаванд. Дар раванди чунин чорабиниҳо равишҳои гуногун ба ҳалли проблемаи тарзи ҳаёти солим ва саломатии шахси мавриди баррасӣ қарор гирифтанд. Омилҳои (берунӣ ва дохилӣ), ки ба саломатӣ ба ин ё он дараҷа таъсир мерасонанд, муфассал таҳлил карда шуданд. Ба хонандагон пешниҳод гардид, ки ҷанбаҳои мусбат ва манфии технологияҳои рақамӣ, воситаҳои техникӣ ва ғачетхоро худашон арзёбӣ кунанд. Дар робита ба ин, масъалаи маҳдуд кардани истифодаи технологияҳои рақамӣ, ки дар дастгоҳҳои ҳавасмандгардонии саломатии хонандагони синфҳои болоӣ (фитнесс-ғачетҳо хизматрасониҳои онлайн ва ғайра) татбиқи худро пайдо кардаанд, мавриди баррасӣ қарор дода шуд.

Дар хотимаи таҳқиқот хонандагони синфҳои болоӣ муносибати устуворро нисбат ба саломатии иҷтимоӣ ҳамчун арзише, ки дарозумиро пурра таъмин менамояд, қайд карданд. Хонандагон дониш ва методикаҳои навро аз худ карданд, ки барои барқарор кардани тавозуни неруӣ, фаъолсозии захираҳои дохилӣ мусоидат мекунанд. Усулҳои муайян кардани ҳадафгузориҳо, ки барои пешбурди тарзи ҳаёти солим дар муддати тулонӣ пешбинӣ шудаанд, аз ҷумла пас аз хатми муассисаҳои таълимӣ, барои ноил шудан ба ҳадафҳо мусоидат карданд. Ҳангоми ба нақша гирифтани чунин фаъолиятҳо хонандагони синфҳои болоӣ гунаҳои самараноктарини рафтори ҳаётиро, ки барои тақмили руҳӣ ва ҷисмонӣ заруранд, интихоб мекунанд.

Марҳилаи ниҳой бо таъсири таҳқиқоти анҷомдодашуда ба ҷаҳонбинии хонандагони синфҳои болоӣ, ки дар бораи технологияҳои самарабахши ба тарзи ҳаёти солим ҳавасмандкунандаи онҳо донишҳои нав гирифтанд, тавсиф мешавад. Хонандагон ба омӯзиши фаъолияти ҳаёти машғул шуда, ба озмоиши усулҳои гуногун, ки ба беҳтар кардани рушди психофизикӣ равона шудаанд, шурӯъ карданд. Онҳо усулҳои истифода бурданд, ки ба фаъолияти ҷисмонӣ, мулоҳиза ва машқҳои рӯҳӣ асос ёфтаанд, то бифаҳманд, ки ин равишҳо ба саломатӣ ва фаъолияти умумӣ чӣ гуна таъсир мерасонанд.

Мақсади асосии арзебии усули пешниҳодшуда ошкор кардани тағирот дар самтҳои арзишии хонандагони синфҳои болоӣ пас аз истифодаи он буд. Дар ҷараени кор мо се сатҳи ташаккули самти арзишро ҷудо кардем: асосӣ, миена ва баланд. Ҳар як сатҳ бо нишондиҳандаҳои муайян тавсиф карда мешавад, ки имкон медиҳанд, натиҷаҳои бадастовардари микдор ва сифатан арзебӣ кунем.

Барои ташхис абзорҳои гуногун, аз қабилӣ меъерҳои ташаккулебии онҳо, хусусиятҳои сатҳӣ, нишондиҳандаҳои истифода мешуданд, ки ба арзебӣ муносибати гуногунҷабҳаро таъмин мекарданд. Сипас, дар ҷараени

истифодаи усул, тағйирот тавассути тестҳои миена арзбӣ карда шуд ва дар марҳилаи ниҳой анкетаҳои ниҳой гузаронида шуданд.

Дар озмоиш ҳамагӣ 107 нафар хонандагони синфҳои болоӣ иштирок намуданд, ки 54 нафари онҳо дар гурӯҳи озмоишӣ ва 53 нафар дар гурӯҳи назоратӣ буданд. Ҳарду гурӯҳро хонандагони як муассисаи таҳсилоти умумӣ намояндагӣ мекунанд.

Барои арзбӣи натиҷаҳои ибтидоӣ ва ниҳоии кори таҳқиқотӣ чор меёр ва чаҳор сатҳ интиҳоб карда шуданд (ниг. ҷадвалҳои 2 ва 3). Дар ҷадвалҳои натиҷаҳои таҳхисеро истифода мебаранд, ки дар марҳилаи муайянкунии таҷриба ва пас аз анҷоми таҷрибаи ташаккулдиҳанда ба даст оварда шудаанд.

Ҷадвали 2. Натиҷаҳои таҳхис дар раванди озмоиши муқарраркунанда. Дараҷаи самтгирии арзишии хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёти солим ва саломатӣ

Намунаҳо	Сатҳи бухронӣ (миқдор / %)		Сатҳи алгоритмӣ (миқдор / %)		Сатҳи эвристикӣ (миқдор / %)		Сатҳи аксиологӣ (миқдор / %)	
Меёри ба иттилоот нигаронидашуда								
О	18	33,3 %	22	40,7 %	9	16,7 %	5	9,3 %
Н	17	32,1 %	23	43,4 %	7	13,2 %	6	11,3 %
Меёри эҳтиёҷию маъноӣ								
О	15	27,8 %	21	38,9 %	11	20,4 %	7	12,9 %
Н	14	26,4 %	22	41,5 %	12	22,7 %	5	9,4 %
Меёри шахсию продавӣ								
О	12	22,2 %	23	42,6 %	10	18,5 %	9	16,7 %
Н	14	26,4 %	21	39,6 %	11	20,8 %	7	13,2 %
Меёри ташаббусию фаъолиятӣ								
О	19	35,2 %	23	42,6 %	8	14,8 %	4	7,4 %
Н	16	30,2 %	27	50,9 %	6	11,3 %	4	7,6 %

Ҷадвали 3. Натиҷаҳои таҳхис пас аз анҷоми озмоиши ташаккулдиҳанда. Дараҷаи самтгирии арзишии хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёти солим ва саломатӣ

Намунаҳо	Сатҳи ниҳой (миқдор / %)		Сатҳи алгоритмӣ (миқдор / %)		Сатҳи эвристикӣ (миқдор / %)		Сатҳи аксиологӣ (миқдор / %)	
Меёри ба иттилоот нигаронидашуда								
О	6	11,1 %	11	20,4 %	22	40,7 %	15	27,8 %
Н	13	24,5 %	18	34,0 %	13	24,5 %	9	17,0 %
Меёри эҳтиёҷию маъноӣ								
О	5	9,3 %	8	14,8 %	25	46,3 %	16	29,6 %
Н	11	20,7 %	18	34,0 %	16	30,2 %	8	15,1 %
Меёри шахсию продавӣ								
О	4	7,4 %	10	18,5 %	23	42,6 %	17	31,5 %
Н	10	18,9 %	19	35,8 %	15	28,3 %	9	17,0 %
Меёри ташаббусию фаъолиятӣ								
О	7	13,0 %	10	18,5 %	24	44,4 %	13	24,1 %
Н	11	20,8 %	26	49,0 %	8	15,1 %	8	15,1 %

Бо муқоисаи маълумоти эмпирикӣ, метавон қайд кард, ки афзоиши шумораи хонандагони синфҳои болоӣ дар гурӯҳи озмоишӣ, ки сатҳи аксиологӣ доранд, чунин тақсим карда шудааст: 18,5% аз рӯи меъери фаъолияти иттилоотӣ, 16,7% аз рӯи меъерҳои намудҳои ташаббускорӣ ва талабот-маъноӣ ва 14,8% аз рӯи меъери шахсӣ-ирода.

Гурӯҳи назоратӣ низ тағйироти мусбат нишон дод, аммо зуҳуроти онҳо камтар зоҳир шуданд ва ба таври назаррас бо равандҳои табиӣ рушд шарҳ дода шуданд. Афзоиши калонтарин (7,5%) аз рӯи меъери ташаббускорӣ-фаъолият мушоҳида карда шуд, дар ҳоле ки меъерҳои иттилоотӣ-ориентировка ва талабот-маъноӣ 5,7% афзоишро нишон доданд. Меъери шахсӣ-ирода ба таври камтарин тағйир ёфта, 3,8% - ро ташкил медиҳад.

Барои фарқияти сифатии омории тағйироти тақсими аломатҳое, ки дар зери таъсири методикаи истифодашуда ба амал меоянд ва он ба амсила ва шароити педагогӣ асос ёфта ба ташаккули арзишҳое мусоидат мекунанд, ки мо дар хонандагони синфҳои болоӣ таҳқиқ менамоем, меъери омории Студент интихоб карда шуд. Қимати ниҳонии он мутобиқи ҷадвали махсус аз рӯи сатҳи қимати омории $p = 0,05$ бо назардошти дараҷаи озодӣ ($n_1 + n_2 - 2$) ҳисоб карда шуд. Дар натиҷа, ин бузургӣ ба $t_{KpIT} = 1,9828$ қабул карда шуд (Ҷадвали 4).

Ҷадвали 4. Меъери Студент барои озмоиши ташаккулдиҳанда ҷиҳати муқоисаи нишондиҳандаҳои эмпирикӣ ва интиқодӣ пешбинишуда

Меъерҳо / арзишҳои меъерҳои Студент			
Ба иттилоот нигаронидашуда	Эҳтиёҷию маъноӣ	Шахсӣю иродавӣ	Ташаббусию фаъолиятӣ
$t_{3Mn} = 2,6280$	$t_{3Mn} = 3,0589$	$t_{3Mn} = 2,9646$	$t_{3Mn} = 2,9436$
$t_{KpIT} 1,9828$			

Таҳқиқот дар асоси таҳлили меъерҳои барои арзишҳои эмпирикӣ ва интиқодӣ ҳисобшуда нишон дод, ки дар ҳама ҳолатҳо t_{3Mn} аз t_{KpIT} зиёдтар аст. Ин нобаробарӣ ба мавҷудияти фарқиятҳои омории дар хусусиятҳои омӯхташуда, ки аз рӯи гурӯҳҳо тақсим шудаанд, ишора мекунад. Дар натиҷа, мо метавонем хулоса барорем, ки амсилаи пешниҳодшуда воқеан ба тағйирбии нишонаҳои арзишӣ дар байни хонандагони синфҳои болоӣ дар гурӯҳи озмоишӣ, ки ба тарзи ҳаёти солим ва ҳифзи саломатӣ нигаронида шудааст, таъсир мерасонад.

Барои ба даст овардани хулосаи огоҳона дар бораи афзоиши назарраси сатҳи самти арзиш дар гурӯҳи озмоишӣ хонандагони синфҳои болоӣ дар муқоиса бо гурӯҳи назоратӣ, мо нишондиҳандаҳои миёнаи маълумоти дар натиҷаи озмоишҳои муқарраркунанда ва ташаккулдиҳанда ҷамъоваришударо таҳлил кардем (табл. 5).

Ҷадвали 5. Қиматҳои миёнаи интихобӣ дар динамикаи тағйирот (натиҷаҳои озмоишҳои муқарраркунанда ва ташаккулдиҳанда)

Интихоби хонандагони синфҳои болоӣ	Ба иттилоот нигаронидашуда	Эҳтиёҷию маъноӣ	Шахсӣю иродавӣ	Ташаббусию фаъолиятӣ

ГО	Дх = 0,83	Дх = 0,77	Дх = 0,68	Дх = 0,86
ГН	Ду = 0,30	Ду = 0,25	Ду = 0,22	Ду = 0,29

Маълумоти чадвалҳои 4 ва 5 хулосаи моро дар бораи босифат сурат гирифтани рушди ҳавасмандӣ ба арзишҳои омӯхташаванда (саломатӣ, тарзи ҳаёти солим) дар гурӯҳи таҷрибавӣ тасдиқ мекунад, ки он далели қавӣ барои дурустии фарзияи таҳқиқотии мо мебошад. Аз ин рӯ, мо чунин мешуморем, ки ҳадафи таҳқиқот ба даст омадааст.

ХУЛОСАҲОИ УМУМӢ ВА ТАВСИЯҲО

Маълумот ва натиҷаҳои бадастомада имкон доданд, ки хулосаҳои зерин бароварда шаванд:

1. Таҳқиқоти мо аҳамияти ташаккули тамоюли арзишмандро дар хонандагони синфҳои болоӣ нишон дод, ки ба тарзи ҳаёти солим ва нигоҳубини саломатии худ ва инчунин саломатии атрофиен нигаронида шудааст. Ин рушди фаъолони хоҳиши бошууронаи онҳоро барои нигоҳдорӣ ва беҳтар кардани ҳолати психофизикӣ, эътиқоди рӯҳонӣ ва малакаҳои иҷтимоӣ дар бар мегирад. Барои ноил шудан ба ин ҳадаф, бояд дар раванди таълим муносибатҳои созидаи ҳаёт қорӣ карда шаванд, муносибати эҳтиромона ба саломатӣ ва бадан ташаккул дода шавад ва шаклҳои фаъоли рафтор ҳавасманд карда шаванд. Ин ба хонандагон имкон медиҳад, ки на танҳо дар бораи саломатии худ ғамхорӣ кунанд, балки дар оянда ба муваффақияти иҷтимоии онҳо таъсири мусбат расонанд.

Барои татбиқи бомуваффақияти ин консепсия дар раванди таълим, унсурҳои тарзи ҳаёти солимро ба барномаҳои таълимӣ ворид кардан лозим аст. Дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, биология ва ҳатто илмҳои иҷтимоӣ метавонанд мавзӯҳои марбут ба ғизо, фаъолияти ҷисмонӣ ва солимии равониро дар бар гиранд. Масалан, муҳокимаи ҷанбаҳои гуногуни ғизои солим ё машқҳои амалии фитнес метавонад як қисми муҳими омӯзиш гардад ва ба дарки пурмазмунӣ арзиши саломатӣ мусоидат кунад.

Ғайр аз он, фароҳам овардани муҳити дастгирии мактаб, ки дар он арзишҳои саломатӣ ва некӯаҳволӣ ба афзалиятҳои аввалиндараҷа табдил меебанд, муҳим аст. Гузаронидани семинарҳо ва тренингҳо барои хонандагони синфҳои болоӣ оид ба баланд бардоштани малакаҳои муошират, ҳалли низоъҳо ва қори гурӯҳӣ тавассути иштирок дар лоиҳаҳои мактабӣ ё аксияҳои ихтиёрӣ имконпазир аст. Ин на танҳо рӯҳияи дастаро тақвият мебахшад, балки сатҳи масъулияти иҷтимоии ҷавононро низ баланд мебардорад.

Дар ниҳояти қор, ташаккули самти арзиш ба тарзи ҳаёти солим сармоягузори ба ояндаро ифода мекунад. Дастгирии хонандагони синфҳои болоӣ дар ҷустуҷӯи саломатӣ ва некӯаҳволии онҳо барои ташаккули шахрвандони муваффақ ва масъул замина фароҳам меорад, ки дар навбати худ ба ҷомеа дар маҷмӯъ таъсири мусбат мерасонад.

2. Фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шартӣ ташаккули самтгирии арзишӣ ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим бевосита ба шароите вобаста аст, ки ба мустақкам намудани саломатии хонандагони синфҳои болоӣ ба маъноӣ васеи он (ҷисмонӣ, руҳӣ, зехнӣ, иҷтимоӣ) мусоидат мекунад. Барои ҳалли ин масъала арзишҳоеро аз қабилӣ донишҳо, муносибатҳо, захираҳо ва маҳоратҳо фаъол сохтан зарур аст.

3. Лоихақашии фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, ки барои ташаккули арзишҳои хонандагони синфҳои болоӣ тарҳрезӣ шудааст, фаҳмиши амиқӣ муносибати антропологиро талаб мекунад, ки ба фардиёт ва табиати биоиҷтимоӣ шахсият диққат медиҳад. Дарк кардан муҳим аст, ки ҳар як фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ бояд ба танҳо ба рушди ҷисмонӣ, балки ба ташаккули шахсият тавассути ҳамкориҳои фаъол дар байни хонандагон мусоидат кунад.

4. Амсилаи равандӣ тасаввуроти мураттабгардида оид ба кумаки педагогӣ ба хонандагони синфҳои болоӣ дар ташаккули ҳавасмандӣ ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солимро инъикос мекунад. Ин амсила имкон медиҳад, ки дар бораи ташаккули марҳилавии арзишҳои таҳқиқшаванда дар хонандагони синфҳои болоӣ иттилооти воқеӣ ба даст оварда шуда, самтҳо, методҳои истифодаи воситаҳои муосири педагогӣ барои ба даст овардани натиҷаҳои мусбат, ки ба инкишофи рафтори солим, тафаккур, маҳоратҳо, бо назардошти фарқиятҳои гендерӣ, анъанаҳои фарҳангии минтақа ва виллаҳои одамони дигар мусоидат мекунад.

5. Натиҷаоварии амсилаи пешниҳодшуда ва имконоти амалии он дар сурати истифодаи гардидани шароити зерини педагогӣ барои татбиқи он хеле афзун мегардад, агар: аз ҷониби хонандагони синфҳои болоӣ усулҳои ақлонӣ, ки ба болоравии фаъолияти зехнии хонандагон мусоидат мекунад, аз худ карда шаванд; гузаронидани соатҳои тарбиявӣ, ки мақсад аз он ташаккул додани муносибати мусбат дар хонандагон ба саломатии худ ва саломатии наздиктарин муҳити онҳо мебошад; ҳавасмандкунии хонандагони синфҳои болоӣ ба рафтори ҳаёти; истифодаи технологияҳои рақамӣ барои ҳавасмандии хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёти солим.

6. Баҳодиҳии воқеии сифати амсилаи пешниҳодкардаи мо бо маҷмуи шароити педагогӣ бояд ҳамроҳ бо татбиқи методикаи махсус таҳияшуда дар ташаккули рафтори ҳифзи саломатии хонандагон гузаронида шавад. Ин методика аз фаъолияти пайвастаи педагогӣ иборат буда, методҳо, усулҳо, амалҳоеро, ки ҳадафи онҳо ташаккули самтгирии арзишии хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёти солим ва саломатӣ, фаъолгардонии худинтизомнокӣ, қобилиятҳои иродавӣ ва ҳаёти мебошад, дар бар мегирад.

7. Дар мавриди таъсири фаъолияти ибтиқории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ба ташаккули ҳавасмандӣ ба тарзи ҳаёти солим ва саломатии хонандагони синфҳои болоӣ дар раванди таҷриба дар сурати истифодаи маҷмуи меъёрҳои махсус интихобшуда (шахсият иродавӣ, иттилоотӣ самтгирӣ, ташаббусӣ фаъолиятӣ, эҳтиёҷӣ маъноӣ), инчунин нишондиҳандаҳо, таҳхисот ва тавсифоти савиявии ба онҳо мансубгардида метавон тасаввуроти мукамал пайдо намуд.

8. Натиҷаҳои эмпирикие, ки дар ҷараени озмоиши амалӣ ба даст оварда шудаанд, ба мо имкон медиҳанд, ки дар бораи тағироти назарраси сифатӣ ва миқдорӣ дар сатҳи ташаккули самти арзиш ба тарзи ҳаёти солим ва саломатии хонандагони синфҳои болоии гурӯҳи озмоишӣ хулоса барорем. Ин тағйиротҳо дар муқоиса бо гурӯҳи назоратӣ ба таври возеҳ далели боэътимоди дурустии амсилаи пешниҳодкардаи мо ва инчунин шароитҳои педагогiero, ки онро ҳамроҳӣ мекунанд, тасдиқ мекунанд. Чунин натиҷаҳо на танҳо самаранокии методологияи татбиқшударо тасдиқ мекунанд, балки зарурати истифодаи равишҳои ибтикориро дар амалияи таълим барои ташаккули арзишҳои устувор дар ҷавонон, ки ба ҳифзи саломатӣ нигаронида шудаанд, таъкид мекунанд.

Ҳамин тариқ, озмоиш роҳи фаҳмиши нави таҳсилотро равшан мекунад, ки дар он саломатӣ на танҳо як ҷанбаи ҳаёт, балки як принсипи асосӣ барои муайян кардани ояндаи насли наврас мегардад. Дар ин замина, аҳамияти ҳамкориҳои сифатӣ байни педагогика ва воситаҳои ташаккули самтҳои ҳаёти махсусан муҳим мегардад ва уфуқҳоро барои рушди минбаъдаи ҳам системаи таълимӣ ва ҳам ҳуди хонандагон боз мекунад.

9. Мувофиқи натиҷаҳои тадқиқот уфуқҳои нав барои таҳқиқоти минбаъдаи илмӣ дар бораи таҳия ва ҷорӣ кардани шароитҳои ибтиқорини педагогӣ кушода мешаванд. Ин шароитҳо ҷиҳати мусоидат ба хонандагони синфҳои болоӣ барои ҳкдтакмилдиҳӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим пешбинӣ шудааст, ки дар навбати худ саломатии ҷисмонӣ ва равонии онҳоро тақвият мебахшад.

Аҳамияти ин мавзӯ ҳар рӯз дар пасманзари афзоиши босуръати таъсири технологияҳои рақамӣ дар соҳаи маориф меафзояд. Пешрафти технологӣ аз мо на танҳо мутобиқшавӣ, балки фаълоне фароҳам овардани чунин шароитҳоро талаб мекунад, ки ба рушди ҳамаҷонибаи хонандагон, ташаккули мавқеи зиндагӣ ва роҳнамоии ахлоқии онҳо мусоидат мекунанд.

Тавсияҳо оид ба истифодаи натиҷаҳои таҳқиқот дар амал

Рушди иқтисодии Ҷумҳурии Тоҷикистон фароҳам овардани шароити заруриро барои фаъолияти босамари тамоми соҳаҳои он, аз ҷумла варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ, ки ҷузъҳои таркибии соҳаи хизматрасонӣ мебошанд, дар назар дорад, ки барои қонеъ гардонидани талаботи аҳоли нигаронида шудааст.

Тавре ки натиҷаҳои таҳлили низомӣ нишон медиҳанд, сатҳи рушди варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар кишвар яке аз омилҳои асосии рушди иҷтимоию иқтисодии он мебошад.

Истифодаи амалии методологияи таҳияшуда дар синфҳои болоии муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ ҷойгоҳи худро пайдо мекунад. Ин синну сол марҳилаи калидӣ мебошад, вақте ки ташаккули ҳислат, ҷаҳонбинӣ ва тарзи ҳаёти инфиродӣ ба анҷом мерасад. Маҳз дар ин давра дар зехни насли наврас гузоштани арзишҳои саломатӣ, огоҳӣ аз аҳамияти ҳифзи саломатӣ ва принсипҳои тарзи ҳаёти солим муҳим аст. Ин дониш, ҳам малақаҳои назариявӣ ва ҳам амалӣ, дар тӯли ҳаёти онҳо тақягоҳ хоҳад буд. Ин вазифа бо

стратегияи давлатии ташаккули миллати солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон мутобиқ аст.

Муносибати бошууруна ба саломатии худ ва фаъолона нигоҳ доштани некӯаҳволӣ маҳаки асосии насли оянда хоҳад буд, ки қодир аст на танҳо ҷомеаро тақвият бахшад, балки онро рушд диҳад ва саломатии ҳар як фард ҳатман ба некӯаҳволии умумӣ таъсир мерасонад. Ҳамин тарик, ҳамгироии ин мафҳумҳо ба раванди таълим имкон медиҳад, ки интиҳоби бошууруна ба манфиати саломатӣ ва дарозумрӣ тавассути таҳкими ин ғояҳо дар зехни ҷавонон сурат гирад.

Ҳамчунин бояд ибраз кард, ки ин таҷриба дар ташаккули фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шартӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ набояд танҳо дар зинаи таҳсилоти миёнаи умумӣ анҷом дода шавад. Мо бояд самтҳои ибтикории фаъолиятро дар сатҳи таҳсилоти миёнаи махсус ва олии таҳия намоем. Зеро дар давраи донишҷӯӣ, писарон ва духтарон низ бояд саломатии худро мустақам намуда, заминаҳои танзими рафтори солиманигаҳдорандашонро инкишоф диҳанд. Таҳияи таҳқиқоти мазкур дар шакли таҳқиқоти густардаи илмӣ, яъне дар шакли рисолаи докторӣ имконпазир аст.

Механизми рушди арзишҳои ҳаётан муҳими аз ҷониби мо эҷодшуда асоси рафтори солиманигаҳдорандаи хонандагон шуда метавонад, ки механизми ҷалби инфиродии хонандагони синфҳои болоиро ба ҷорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ, варзишӣ, фарҳангӣ ва фароғатӣ, фаъолияти эҷодӣ ва илмӣ бо назардошти фарқияти гендерӣ, хусусиятҳои фарҳангии психологӣ ва ҷисмонӣ таъмин мекунад ва комёбии хеле муҳимми илмӣ маҳсуб меёбад, ки онро ба самъи омӯзгорони тарбияи ҷисмонии ҳамаи муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумии ҷумҳурӣ расондан лозим аст. Ин таҷриба бояд дар зинаи таҳсилоти миёнаи умумӣ ҷорӣ карда шавад.

Ғайр аз ин, маҷмуи воситаҳои дараҷавӣ-ташхисӣ (меъёрҳо, тавсифномаҳои сатҳӣ, нишондиҳандаҳо, аломатҳо), ки дар таҳқиқоти диссертатсионии мазкур таҳия шудаанд, дар амал санҷида шудаанд. Ба омӯзгорон тавсия дода мешавад, ки арзёбии раванди тарбияро, ки ба ташаккули тамоюли арзишҳои таҳқиқшаванда нигаронида шудааст, ташкил ва роҳандозӣ кунанд. Илова бар ин, абзорҳои мо метавонанд барои ворид намудан ба методикаи мавҷудаи дохилимактабӣ оид ба арзёбии самаранокии таҳсилоти касбӣ истифода шаванд.

МУҚАРРАРОТИ АСОСИИ ТАҲҚИҚОТИ ДИССЕРТАТСИОНӢ ДАР ИНТИШОРОТИ ЗЕРИНИ МУАЛЛИФ ИНЪИКОС ЁФТААНД:

1. Мақолаҳои дар нашрияҳои илмӣ тақризшавандаи аз тарафи ҚОА назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон тавсияшуда батабърасида:

[1-М] Султонов, И.С. Ташаккули тарзи ҳаёти солим бо дарназардошти махсусиятҳои равонӣ, ҷисмонӣ ва маънавии хонандагон [Матн] /М. Султонов //Паёми Академияи таҳсилоти Тоҷикистон. - 2021 - №3 (40) – С. 95-100. ISSN 2222-9809.

[2-М] Султонов, И.С. Асоснокии самтгирии машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар ташаккулёбии тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ [Матн] /М. Султонов // Паёми Академияи таҳсилоти Тоҷикистон. - 2021 - №4 (41) – С. 39-46 (дар ҳаммуаллифӣ бо Камолзода Сайфиддин). ISSN 2222-9809.

[3-М] Султонов, И.С. Вижагиҳои психофизиологии хонандагони синфҳои болоӣ [Матн] /М. Султонов //Номаи Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи Б. Ғафуров. - 2022.- № 3 (72) - С. 171-175. ISSN 2077-4990.

[4-М] Султонов, И.С. Риояи қоидаҳои беҳдоштӣ аз ҷониби хонандагони синфҳои болоӣ дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ [Матн] /М. Султонов//Паёми Донишгоҳи давлатии Кӯлоб ба номи Абуабдуллоҳи Рӯдакӣ. - 2022. - № 4 (29) - С. 238-242. ISSN 2077-4990.

2. Мақола ва маводи дар нашрияҳои дигар ҷопшуда:

[5-М] Султонов, И.С Махсусиятҳои равонии хонандагони синфҳои болоӣ [Матн] /М. Султонов //Маводи конференсияи илмӣ-назариявии ҳайати профессорону омӯзгорон ва донишҷӯён оид ба натиҷагирии корҳои илмӣ-таҳқиқотӣ дар соли 2020. – Кӯлоб, 2021. - С.271-274.

[6-М] Султонов, И.С Матлуб будани сифатҳои руҳӣ-маънавии хонандагони синфҳои болоӣ дар раванди мусобиқаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва тарзи ҳаёти солим [Матн] /М. Султонов //Маводи конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ-амалии “Проблемаҳои мубрами забони русӣ, масъалаҳои саводнокӣ ва оммавигардонӣ дар мактабҳои олий” (дар доираи «Барномаи давлатии тақмили таълим ва омӯзиши забонҳои русӣ ва англисӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои давраи то соли 2030”. - Кӯлоб, 2023. - С. 284 - 287.

[7-М] Султонов, И.С Риояи қоидаҳои беҳатарӣ аз тарафи хонандагони синфҳои болоӣ дар раванди иҷрои машқҳои ҷисмонӣ [Матн] /М. Султонов // Маводи конференсияи илмӣ-назариявии «Талаботи замони муосир ба қобилиятҳои педагогӣ-психологии омӯзгор». – Душанбе: ҶДММ «Истиқлол», 29.04.2023. - С. 206 - 209.

**КУЛЯБСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АБУАБДУЛЛО РУДАКИ**

На право рукописи

УДК: 370+37.01

ББК: 74.200

С-69

СУЛТАНЗОДА ИСМОИЛ САФАРАЛИ

**ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ,
КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискании ученой степени кандидата
педагогических наук по специальности 13.00.01 – Общая
педагогика, история педагогики и образования**

КУЛЯБ - 2024

Диссертация выполнена на кафедре общеуниверситетской педагогики Кулябского государственного университета имени Абуабдуллох Рудаки.

Научный руководитель: **Камолзода Сайфиддин** – кандидат педагогических наук, и.о. дотсент, заместитель директора Государственного учреждения «Национальная библиотека» Исполнительного аппарата Президента Республики Таджикистан

Официальные оппоненты: **Шаропов Шафкатжон Ахмадович** - доктор педагогических наук, профессор кафедры социальной и профессиональной педагогики Худжандского государственного университета имени академика Бободжона Гафурова

Намозов Тошкул Буриевич - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и гражданской обороны Государственного педагогического университета Таджикистана имени Садриддина Айны

Ведущая организация: **Дангаринский государственный университет**

Защита диссертации состоится «11» января 2024 года, в 10:⁰⁰ часов в диссертационном совете 6D.КОА-077 при Академии образования Таджикистана (734024, Республика Таджикистан, город Душанбе, ул. А. Адхамова, 11/2)

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Академии образования Таджикистана (<http://www.aot.tj>)

Автореферат разослан « 21 » декабрь соли 2024 г.

**Ученый секретарь
диссертационного совета,
кандидат педагогических наук**



С. Исмаатов

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Физически здоровое общество является основным направлением развития любой страны. История мира убедительно доказывает, что главный приоритет жизни человека и человечества в целом является здоровье. Под здоровым образом жизни понимаются факторы, увеличивающие долголетие людей и поддерживающие их благополучие. Именно поэтому вопросы, относящиеся к категории здорового образа жизни, в стране рассматриваются на самом высоком уровне. Среди уже принятых решений, можно выделить национальные проекты. Например, Национальная программа формирования здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2011-2020 годы (постановление Правительства Республики Таджикистан от 30 октября 2010 гда, №560), реализуемая с 2011 года. Цель этих проектов, укрепление здоровья граждан Таджикистана, увеличение числа занимающихся физкультурой и спортом на регулярной основе, правильное питание и отказ от психостимуляторов различного вида.

К сожалению, число здоровых людей в мире постоянно снижается. Растёт число больных, имеющих хронические, социально значимые болезни. Таковую статистику даёт нам Всемирная организация здравоохранения. Мировая пандемия новой коронавирусной инфекции COVID-19 проблему поддержания и сохранения здоровья подняла на общемировой уровень, сделав актуальными вопросы здорового образа жизни, как эффективного средства профилактики многих заболеваний. Исходя из выше изложенного, в настоящее время очень важно работать над формированием у граждан, особенно у подрастающего поколения, мотивации к здоровому образу жизни. Данная работа возлагает большую ответственность не только на организации социальной направленности, экономики, здравоохранения, но и структуры, участвующие в процессе образования детей, подростков, юношей и девушек, взрослого населения.

Сейчас вопросы, связанные с укреплением здоровья и формированием здорового образа жизни начинают подниматься уже на уровне дошкольных образовательных учреждений. Но эту работу нужно активно проводить и среди учащихся старших классов общеобразовательных школ. Именно поэтому в таких документах, как общеобразовательные стандарты, содержатся универсальные компетенции, направленные на помощь современному человеку, осуществляющему успешную социальную, трудовую деятельность. В число таких компетенций входит здоровьесбережение. Её цель, поддержание высокого уровня физического здоровья. Несмотря на плановую работу в этом направлении, проведённое нами исследование дало понять, что отношение молодых людей к своему здоровью находится на низком уровне. В формировании здорового образа жизни, развитии мотивации на занятия физкультурой и спортом необходимую помощь старшеклассникам должен оказать педагогический коллектив школ, обеспечивающий учащимся здоровьесберегающее поведение. Данное

обстоятельство объясняется тем, что у молодых людей нет ещё чётких ориентиров на здоровье и профилактику заболеваний. Для того, чтобы ценности витального поведения заняли в их сознании должное место, необходимо наряду с созданием в учебном заведении полноценной материально-технической базы (современные спортзалы, оборудование, эффективное медицинское обеспечение), дать учебно-профессиональной деятельности нужную смысловую направленность. В частности необходимо включать в организационные, содержательные аспекты образовательных процессов мероприятия, направленные на здоровьесбережение. Такие действия будут мотивировать старшеклассников на сохранение и поддержание своего физического, духовного, психологического здоровья. Поэтому перед педагогическим коллективом школы ставятся задачи, призванные обеспечить полноценное развитие физических качеств обучающихся, их духовно-нравственных ценностей, и сопровождение этого развития на всём периоде обучения в системе основного общего образования. Поставленные цели необходимо реализовать, используя обновления педагогического потенциала, пересмотрев традиционные формы школьной физкультурно-оздоровительной работы, организации культурных и досуговых мероприятий. Дополнительно вопросы здорового образа жизни нужно поднимать в таких видах деятельности старшеклассников, как научно-исследовательская работа, а также в мероприятиях психолого-педагогической направленности. Подобные выводы дают основание предположить, что важной целью педагогической работы в современной общеобразовательной школе является поиск нового содержания и способов реализации инновационной деятельности учителя физкультуры, как условия формирования здорового образа жизни старшеклассников.

Формирование здорового образа жизни у учащихся старших классов требует от педагогов активного внедрения инновационных методов и подходов в преподавание физической культуры. Важно не только обеспечить физическую активность, но и развивать у учащихся осознанное отношение к своему здоровью. Для этого учителя физкультуры могут использовать современные технологии, включая интерактивные приложения и геймификацию, что сделает уроки более увлекательными и мотивирующими.

Важно, чтобы здоровье и физическая активность стала частью повседневной жизни старшеклассников, а не воспринималась как обязательный школьный предмет. Только комплексный подход, объединяющий обучение, практику и создание поддерживающей среды, сможет способствовать формированию у молодежи устойчивых привычек, которые сохранятся на всю жизнь.

Исходя из этого, актуальность нашего диссертационного исследования объясняется потребностью в изучении актуальных вопросов, имеющих отношение в теории и методике инновационной деятельности учителя физкультуры, как условия формирования здорового образа жизни старшеклассников.

Степень разработанности темы исследования. Здоровье человека, как

одну из базовых ценностей, активно обсуждают в различных научных исследованиях. В том числе даются варианты трактовки понятия здоровья и здорового образа жизни, описываются способы сохранения здоровья. Например, такие авторы, как И.Е. Аكوпова, Т.Н. Бояк, Д.И. Воронова, С.А. Мухина, А.А. Лекомцева, К.Д. Юсифова подробно разбирают феномен ценности здоровья человека у различных возрастных категорий с учётом гендерной принадлежности и социального статуса. При этом здоровье описывается как широкое понятие. Так, С.Ю. Елисеева, Л.В. Тарасенко, М.В. Миляева, Н.Х. Гафиатулина, Л.Е. Савич исследуют социальное здоровье. Внимание других авторов (Л.А. Курьшева, Е.А. Селиванова, С.М. Шингарёв, А.Е. Рютина, С.Д. Цыдыпова) уделено профессиональному здоровью. Духовную составляющую этого понятия изучают П.В. Дониц, Н.Д. Творогова, К.Н. Панферов и др. Психологические аспекты здоровья описываются в трудах Н.Г. Айварова, Е.Я. Воротниковой, А.В. Шувалова, Т.И. Бузуглой, М.В. Наумова.

В некоторых публикациях (С.О. Авчинниковой, А.С. Быкова, К.Ш. Исергепова, В.В. Буторина, А.И. Фёдорова, М.Я. Виленского) упоминается понятие здорового стиля жизни, которое рассматривается как более устойчивая характеристика, в отличие от здорового образа жизни.

Очень много авторов обращаются к теме здорового образа жизни учащихся старших классов общеобразовательных школ. Это Е.А. Астраханцев, П.Б. Святченко, И.В. Чеховский, Н.А. Букреева, И.Р. Касимов, Г.М. Популо, М.О. Шуайбова, Н.А. Красопёрова и др. Учёные раскрывают вопросы личного отношения старшеклассников к своему здоровью, исследуя сущность этого процесса и компоненты, его составляющие. Кроме того, ими изучены принципы, педагогические условия, необходимые для формирования у обучающихся мотивации на здоровый образ жизни. Дополнительно раскрывается тема, касающаяся сопровождения инновационной деятельности учителя физкультуры, как условия формирования здорового образа жизни старшеклассников, способствующей положительному отношению учеников старших классов к витальному поведению. Подобные описания мы можем найти в работах Т.В. Макеевой, Г.А. Новосёловой, Е.А. Колькиной, А.М. Шевченко, О.Р. Кокориной, Е.Г. Фоменко, Г.А. Мысиной, С.И. Самвгина.

Для проведения нашего исследования потребовалось изучить публикации, рассматривающие актуальные вопросы духовно-нравственных ценностей старшеклассников. Данные вопросы освещены в работах А.М. Акбаева, С.В. Мерзлякова, С.Б. Дагбаева, М.М. Урусова, Н.А. Буравлёва, Ф.Х. Койчueva). Особый интерес представляют научные исследования, в которых даётся подробный анализ ценностных ориентаций обучающихся в старших классах, их отношения к вопросам здорового образа жизни. К таким публикациям относятся работы Е.В. Витуна, М.В. Кооль, О.В. Овчинникова, С.А. Жмурова, Р.Р. Муслимова, О.А. Плаксина, А.Д. Куправа, О.В. Осипкова. Среди предложений авторов нашли своё отражение и вопросы физкультурно-оздоровительной деятельности, как одного из компонентов воспитательной работы, применительно к инновационной деятельности

учителя физкультуры, как условия формирования здорового образа жизни старшеклассников.

Нужно отдельно отметить, что учёные, теоретики и практики, рассматривают вопросы здорового образа жизни применительно не только к ученикам старших классов, но и к преподавателям различных дисциплин (А.А. Гордеев, М.А. Волкова, В.Н. Трофимов, К.В. Разин, С.А. Чайников). Факторы, положительно влияющие на мотивацию школьников к здоровому образу жизни, рассматриваются так же достаточно часто. Данный аспект у старшеклассников описан А.И. Фёдоровым, З.И. Матиной, В.Д. Ивановым, С.В. Савиновой, Е.Я. Воротниковой, О.Г. Холодковой, К.Ш. Иссергеповым, И.Ю. Кокаевой. Мотивацию подростков изучали Т.В. Карасёва, Е.В. Руженская, И.Н. Воробьёва, М.В. Романтикова, Т.И. Исаева.

Одним из эффективных инструментов, мотивирующих учеников разных классов общеобразовательной школы к витальному поведению, отнесена инновационная деятельность учителя физкультуры. В работах Е.А. Вдовиной, Е.В. Малютиной, М.В. Бут, Д.Ф. Ильясова, И.В. Барабышевой, О.С. Голованова, И.Ю. Шустовой, Ф.А. Зуевой, Л.Ю. Кобелевой описаны особенности организации в учебном заведении инновационной деятельности учителя физкультуры. Авторами указывается на значимость инновационной деятельности учителя физкультуры, как эффективного средства, помогающего школьникам в самореализации, самоопределении, самопознании, а так же в успешной мотивации на учебную деятельность.

Возможности укрепления здоровья обучающихся является другим важным направлением исследовательской работы, которой посвятили свою деятельность Е.А. Черепов, Э.А. Малолетко, О.А. Ханжина, О.Н. Штрейс, Т.Н. Семенкова.

В многочисленных научных разработках можно найти тему оценки и раскрытия потенциала деятельности учителя физкультуры, работающего со старшеклассниками по направлениям их личностно-профессионального развития. Механизм такой работы применительно к учителю физкультуры мы найдём в трудах А.З. Воцкого. Другой исследователь, А.В. Качалов изучал познавательные ценности. Прогностическую компетенцию разрабатывал И.В. Карлышев, а Н.В. Мелкобродова делала акцент на технических способностях. Ещё ряд учёных описали мотивационные моменты профессионального развития, самореализацию, самоопределение, готовность к семейной жизни (М.Л. Предигер, Е.Д. Соколова, И.В. Серебрякова, Л.Н. Филонова, Т.А. Фёдорова).

Однако стоит отметить, что общая проблема инновационной деятельности учителя физкультуры, как условия формирования ценностной ориентации старшеклассников на здоровьесохраняющее поведение, разработана достаточно слабо. Несмотря на явные научные основания, конкретный механизм инновационной деятельности учителя физкультуры не описан, а его принципы не сформулированы по отношению к старшеклассникам средних общеобразовательных учреждений в плане формирования в их сознании витальных ценностей.

Более основательного научного изучения требует и другой вопрос, касающийся определения педагогических условий, необходимых для формирования у старшеклассников ориентации на здоровый образ жизни и построения такой модели взаимодействия ученика и педагога, при которой данные ценности надёжно закрепляются в сознании учеников.

На основании вышеизложенного мы нашли следующие противоречия:

- возросшие требования к физическому состоянию выпускников общеобразовательных школ не согласуются с их ценностными ориентирами на здоровый образ жизни и поддержание здоровья, которые у старшеклассников остаются слабыми;

- между реформированием образовательного процесса в общеобразовательном учреждении, целью которого должна стать ориентация учеников старших классов на здоровый образ жизни, сохранение высоких показателей здоровья, и обоснованного, научного, целостного подхода к инновационной деятельности учителя физкультуры, поддерживающей здоровьесберегающие ценностно-ориентированные модели поведения;

- между необходимостью организации комплексного педагогического процесса, направленного на укрепление мотивации старшеклассников на здоровый образ жизни и формирование ценностных приоритетов на здоровье, и слабой научно-методической базой данного процесса, имеющейся в настоящее время.

Описанных противоречий вполне достаточно, чтобы сделать их основанием для актуализации проблемы исследования, определяющейся комплексом организационных, педагогических, содержательных средств здоровьесбережения в условиях общеобразовательной школы, необходимых для осуществления эффективной инновационной деятельности учителя физкультуры, как условия формирования здорового образа жизни старшеклассников.

В соответствии с поставленной проблемой предложена тема диссертационной работы: «Инновационная деятельность учителя физкультуры, как условие формирования здорового образа жизни старшеклассников».

Связь исследования с программами (проектами) или научными темами.

Данное исследование имеет непосредственную связь с Национальной программой формирования здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2011-2020 годы (постановление Правительства Республики Таджикистан от 30 октября 2010 года №560), а также с перспективным планом научно-исследовательской работы кафедры физического воспитания Кулябского государственного университета им. Рудаки на 2018-2022 годы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования. Разработка, теоретическое обоснование и экспериментальная проверка модели инновационной деятельности учителя физкультуры, как условия формирования здорового образа жизни старшеклассников.

Задачи исследования. Цель и гипотеза исследования направляли поставить перед исследованием следующие задачи:

1. Выделить и сделать анализ научных подходов, объясняющих главные теоретические понятия, используемые в современной педагогической науке, необходимые для эффективной организации нашего научного исследования.

2. Определить комплекс основных принципов инновационной деятельности учителя физкультуры, работающего с учащимися старших классов общеобразовательной школы с целью сформировать у школьников ценностные ориентации на здоровье и здоровый образ жизни, теоретически обосновать их.

3. Создать эффективную модель, которая учитывала бы образовательные условия и способствовала формированию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни и здоровье у старшеклассников. Внедрить эту модель в практику с целью создания методики, по которой будет осуществляться исследуемый процесс.

4. Разработать качественные уровневые характеристики, критерии, необходимые для оценки уровня изучаемых ценностных ориентаций у учащихся старших классов.

5. В процессе эксперимента необходимо оценить эффективность модели в сочетании с предложенными образовательными условиями, основываясь на разработанной методике, а также критериях и уровнях показателей.

Объект исследования. Процесс формирования у учащихся старших классов ценностной ориентации на здоровье и здоровый образ жизни.

Предмет исследования. Организационно-педагогические и содержательные средства инновационной деятельности учителя физкультуры, как условия формирования здорового образа жизни старшеклассников.

Гипотеза исследования. Инновационная деятельность учителя физкультуры, как условие формирования здорового образа жизни старшеклассников будет эффективной, если:

- в этом процессе будут учитываться факторы методологии, формируемой на основе положений культурологического, антропологического, аксиологического и гендерного подходов, а сама деятельность учителя физической культуры будет построена на принципах адекватности, своевременности, проактивности, культуросообразности, саморегуляции, осмысленности, аффилиации;

- теоретическая модель инновационной деятельности учителя физкультуры будет использоваться для поэтапного формирования ценностных ориентаций старших школьников, направленных на здоровье и здоровый образ жизни с помощью содержательных, организационных и педагогических средств. Этапы такой деятельности должны включать

следующие циклы: установочно-профилактический, диагностико-практический, ценностно-смысловой, рефлексивно-прогностический. При этом модель необходимо обновлять педагогическими условиями, которые будут уточнять направление инновационной деятельности учителя физкультуры, а так же используемые в ней методы, способы. Кроме того, методика, используемая в модели, должна учитывать гендерную принадлежность учеников, их культурные, психофизические качества, степень участия в физкультурно-оздоровительной работе, научно-исследовательской деятельности, культурных и досуговых мероприятиях;

- оцениваться ценностные ориентиры на здоровый образ жизни по качеству сформированности будут по разноплановым критериям (информационный, смысловой, личностный, инициативный, ориентировочный и т.п.). Эти критерии необходимо уточнять, если они оценивают информированность учеников старших классов о правилах, способах и принципах здорового образа жизни, устойчивую потребность в витальном поведении, взаимодействие личных ценностных ориентиров с культурными и социальными ценностями.

Этапы исследования. Для завершения исследовательской работы, потребовалось провести три взаимосвязанных этапа.

1. Опытно-поисковый охватил период с 2018 по 2019 годы. В это время собирался теоретический материал по теме работы, систематизировался, обобщался. Была разработана методологическая база, определяющая мотивацию старших школьников на здоровье, здоровый образ жизни, вёлся поиск главных понятий исследовательской работы, создавалась модель формирования ценностных ориентиров у старшеклассников, были выявлены педагогические условия, способствующие такой деятельности.

2. Экспериментально-практический период продолжался с 2019 по 2020 годы. В течение этих лет был проведён констатирующий, формирующий эксперимент, разработана диагностическая база, критерии и уровни оценки наличия у учащихся старших классов ценностной ориентации на здоровый образ жизни, на практике была оценена эффективность методики инновационной деятельности учителя физкультуры, как условия формирования здорового образа жизни старшеклассников.

3. Аналитико-прогностический период (2020-2022 годы). На этом этапе работы анализировались полученные данные, полученная информация систематизировалась, обобщалась. Научно-теоретическая база уточнялась, детализировались эмпирические выводы. Диссертационная работа оформлялась в итоговый продукт, определялись дальнейшая перспектива данного исследования. Был написан автореферат.

Методологическую основу исследования составляет антропологический подход, который изучает человека, как высший продукт, произведённый природой, способный познавать самого себя и оценивать свои возможности (А.Н. Строкина, Б.М. БимБад, И.Б. Сулова, К.Д. Ушинский. Не менее важно использовать гендерный подход, определяющий гендерную принадлежность человека и его индивидуальный жизненный путь (А.С. Дамадаева, Е.Н.

Каменская, И.А. Федосеева, Л.И. столярчук, Л.Н. Ожигова, Н.А. Заводный, Н.Ю. Ерофеева, И.С. Клецина).

Нельзя обойтись в нашем исследовании и без методов культурологического подхода, объясняющего природу исследуемого объекта, как часть общего культурного наследия (А.Н. Галагузов, А.А. Лобжанидзе, А.Б. Панькин, Б.А. Тахохов, Г.И. Гайсина, Л.Е. Савич, Н.У. Ярычев), а также без аксиологического подхода, обращающего наше внимание на весь комплекс ценностей, которые могут существенно обогатить нашу профессиональную деятельность в данном направлении (В.А. Слостенин, В.П. Барышков, В. Франкл, Г.Н. Чижакова, Д.А. Леонтьев, Т.В. Чапля).

Теоретическая база исследования состоит из следующих компонентов: теоретические выводы, позволяющие найти верную стратегию, направления, формы организации воспитательной работы в общеобразовательной школе, в которой используется потенциал физкультурно-оздоровительной работы применительно к старшеклассникам (В.Г. Шилько, В.Л. Кондаков, В.Ю. Карпов, И.С. Сырвачева, Ю.П. Кобяков). Включены в теоретические основы нашей работы и концептуальные положения, требующиеся для полноценного раскрытия стратегии здоровьесбережения учащихся старших классов применительно к школьным условиям (А.Г. Бусыгин, Д.С. Сомов, Д.В. Викторов, О.Р. Кокорина, С.-А.М. Аслаханов, И.Ю. Кокаева). Потребуются нам и теоретические знания о педагогическом содействии, определяемом взаимодействием культурного характера, совместной деятельностью, необходимой для создания эффективных условий, позволяющих личности саморазвиваться, самореализоваться, успешно осваивать новые социальные роли (Б.Е. Фишман, Л.П. Лазарева, Л.А. Барановская, О.Р. Кокорина, О.С. Газман, Н.А. Соколова, С.С. Гиль, О.Л. Карпова). Обращались мы в своём исследовании и к теоретическим положениям моделирования педагогических процессов, явления (А.Н. Дахин, В.И. Писаренко, Е.Н. Землянская, Н.М. Борытко, Н.О. Яковлева, И.О. Котлярова).

Источники информации. Научная, педагогико-психологическая и медицинская литература, нормативные акты, регламентирующие профессиональную педагогико-психологическую и медицинскую деятельность в сфере образования; Нормативно-правовые акты Республики Таджикистан в сфере образования: Закон Республики Таджикистан «Об образовании», государственные программы в области образования, Государственная программа по формированию здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2011-2020 годы, Национальная стратегия здоровья населения Республики Таджикистан на 2010-2020 годы, указы и послания Президента Республики Таджикистан, мнения видных ученых Таджикистана, России и стран СНГ о педагогической и психологической деятельности по формированию здорового образа жизни, исследовательские работы по теме, мнения представителей сферы образования и здравоохранения в научно-педагогических журналах и других научных

изданиях, доклады на научных конференциях, интернет-ресурсы, фундаментальные исследования таджикских ученых и др., посвященных теме нашего исследования.

Эмпирические основы исследования базируются на трех особенностях диссертационного исследования - реакционном, теоретическом и монографическом, и в соответствии с этими особенностями используются эмпирические методы логического анализа понятий: интерпретацию основных понятий, как средство логико-методологического анализа; общие методы анализа и синтеза, выявления и обобщения, согласования, трансформация, метод перехода от обобщенных понятий к конкретным понятиям, методы моделирования возможных случаев, развития интеллектуального опыта и исследования. Наряду с этой эмпирической базой для получения результатов исследования использовались метод оценки, методы эффективного планирования экспериментов, опросы, беседы, наблюдение, анализ результатов экспериментов, экспериментальная работа, в том числе экспериментальная проверка результатов диссертационного исследования.

Опытно-экспериментальная база исследования. Практическая часть нашей работы и опытно-экспериментальные работы диссертационного исследования были проведены с учащимися и учителями средних общеобразовательных учреждений Кулябского региона Хатлонской области на базе СОУ №22 Восейского района, №52 Мугминабадского района и СОУ №1 и №9 города Куляба. К исследованию привлекались более 300 старшеклассников и 17 учителей.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- на основе полученных данных мы смогли сформулировать основные принципы инновационной деятельности учителя физкультуры учащихся старших классов: своевременность (необходимость организации и практического осуществления инновационной деятельности учителя физкультуры на раннем этапе), саморегуляция (формирование у учащегося способности самостоятельно регулировать своё здоровьесберегающее поведение), проактивность, то есть повышение качества волевых усилий, осмыслённость (понимание значения здоровья и здорового образа жизни), адекватность (применение индивидуального подхода к решению каждого вопроса);

- создана в ходе эксперимента модель инновационной деятельности учителя физкультуры, как условия формирования здорового образа жизни старшеклассников. С её помощью были определены и опробованы инновационные педагогические инструменты, позволяющие развивать положительную мотивацию школьников старших классов к здоровому образу жизни, сохранению здоровья, обучающие их умению оценивать своё витальное поведение и согласовывать его с гендерными особенностями людей, культурными традициями страны, региона в процессе учебной деятельности и внеучебной активности, включающей в себя творчество, спорт и физкультуру, научно-социальную деятельность;

- обоснованы педагогические условия, способствующие формированию у старшеклассников ценностных качеств, направленных на здоровье, здоровый образ жизни;

- установлена польза использования для формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью у старшеклассников практики классных руководительских часов, применительно к своему ближайшему окружению. Формирование у учащихся витальных потребностей, взяв за основу мотивационное наполнение личности. Применение инновационных цифровых технологий для повышения мотивации старшеклассников на здоровьесбережение (в дозированной части);

- создана методика инновационной деятельности учителя физкультуры, как условия формирования здорового образа жизни старшеклассников.

Положения, выносимые на защиту:

1. Под смысловым значением ценностной ориентации учащихся старших классов на здоровый образ жизни, здоровье, понимается ориентация на сохранение своего психофизического состояния, совершенствование его в процессе развития личности, в комплексе с развитием духовных убеждений, социальных умений. Для этого старшеклассники должны использовать методику освоения положительных жизненных установок, уважительному отношению к своему здоровью, здоровью других людей, а так же эффективно реализовать в своём поведении активно-деятельные формы взаимодействия, влияющие на формирование личности в социальном плане. Основой для формирования главных ценностных ориентаций должно стать здоровое поведение, мышление.

2. Инновационная деятельность учителя физической культуры в области формирования ценностных ориентиров, связанных со здоровьем и активным образом жизни, включает в себя разработку и практическое осуществление множества условий, которые способствуют развитию социального, духовного, физического и психологического здоровья учащихся старших классов общеобразовательных учреждений. Это достигается путем активации в их сознании комплекса ценностей, таких как навыки, знания, ресурсы и взаимоотношения.

3. Качественной реализации инновационной деятельности учителя физкультуры способствуют принципы осмысленного, своевременного, саморегулируемого подхода к мотивации старшеклассников на здоровый образ жизни и своё здоровье. Данные принципы основаны на проактивной позиции учащегося, его адекватном поведении, аффилиации, согласованности витального поведения с культурными ценностями страны, региона.

4. Спроектированная нами модель инновационной деятельности учителя физкультуры, направленная на формирование положительного отношения школьников к здоровому образу жизни, опирается на факторы, характеризующие гендерный, аксиологический, антропологический, культурологический подходы. Предложенная модель содержит в своём составе различные средства формирования ценностей, способствующих

поддержанию и укреплению физического, социального, духовного, психического, интеллектуального здоровья старшеклассников. К этим средствам относят организационно-педагогические методики, целевые и содержательные технологии классического и инновационного характера. Реализация модели была направлена на учебную деятельность учащихся старших классов, с целью их уверенной ориентации на современные технологии, повышающие мотивацию на здоровый образ жизни, и выбора таких вариантов витальной деятельности, которые бы стимулировали психофизическое развитие на долгосрочную перспективу. При этом реализация модели охватывала все этапы нашего исследования.

5. Педагогические условия, содержащиеся в модели инновационной деятельности учителя физкультуры, как условия формирования здорового образа жизни старшеклассников, обеспечивают её эффективность реализации.

6. С помощью методики инновационной деятельности учителя физкультуры, как условия формирования здорового образа жизни старшеклассников, более полно используются организационно-педагогические инструменты, открывающие перед нами возможности учебной и внеучебной деятельности, направленной на социальное, культурное, психологическое и физическое развитие старшеклассников, формирование у них ценностных ориентиров.

7. **Теоретическая значимость исследования** определяется в усовершенствовании здоровьесберегающих технологий, нашедших применение в системе высшего образования, развитии теоретических представлений и аксеологических аспектов инновационной деятельности учителя физкультуры, как условия формирования здорового образа жизни старшеклассников. В процессе исследования уточнялись главные понятия, используемые в работе и совершенствующие понятийно-категориальный аппарат теорий, используемых в процессе профессионального образования.

Нами было разработано теоретическое обоснование основных принципов инновационной деятельности учителя физкультуры, а так же подведена теоретическая основа под создаваемую модель и проектируемые педагогические условия, которые будут способствовать продвижению научных идей, направленных на развитие личности старшеклассников в плане становления их личностно-профессиональных качеств.

Практическая значимость исследования:

1. Педагогическая методика, предлагаемая в данной диссертационной работе, мотивирует старшеклассников на здоровьесберегающее поведение, делая его одной из главных ценностей их жизни, а так же способствует личностному росту школьников (не только в физическом плане, но и в духовном, социальном, интеллектуальном, психологическом, социальном) в соответствии с множественными компетенциями, соответствующими целям и задачам современных образовательных стандартов общеобразовательных школ.

2. Дидактические продукты, такие, как ментальные техники, тренинг

«Формула здоровья», психогимнастические упражнения, методика развития коммуникаций учащихся старших классов, имеют универсальный характер и подходят для организации практической работы в направлениях формирования и развития здоровьесберегающего поведения будущих бакалавров.

3. Предлагаемые методы совершенствования ценностных ориентиров (полилог, психогимнастика, демонстрация видеосюжетов, плакатов, соревнование) качественно учитывают социальные, культурные, психологические, физические особенности современных школьников, обучающихся в старших классах. Возможности современных цифровых технологий, гаджетов и других технических средств, описанные в работе, дают новый материал к осмыслению подходов к осознанному выбору здорового образа жизни, мотивации молодёжи на положительное отношение к здоровью.

4. Разработанный нами комплекс критериально-диагностических инструментов (критерии, уровневые характеристики, показатели, признаки) апробирован на практике. Он рекомендован преподавателям для организации мониторинга воспитательного процесса, направленного на формирование исследуемой ценностной ориентации. Дополнительно наши инструменты могут быть использованы для включения в существующую внутришкольную методику оценки эффективности профессионального образования.

Обоснованность результатов исследования, их достоверность подтверждаются следующими факторами: объяснением методологических приёмов исходных позиций, теоретическим обоснованием этапов научной работы; выбором методов исследований, которые соответствуют логике поставленных задач и целей, а так же их конкретностью применений на каждом этапе; адекватностью поставленной цели и сформулированными задачами; продолжительным, качественным изучением школьного образовательного процесса и длительным характером экспериментальной работы со старшеклассниками; разработкой и практическим применением методов оценочной диагностики, комплексным подходом к выбору источников информации, эффективностью количественного и качественного анализа собранной и полученной в ходе исследования информации.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности. Тема и содержание диссертации соответствует паспорту научной специальности 13.00.01 - Общая педагогика, история педагогики и образования, в том числе *пункту 3* - Педагогическая антропология (концепция воспитания, обучения и социализации человека через образование; системы/ условия/развития человека в процессе образования, воспитания и обучения;), *пункту 5* - Теория и концепции воспитания (социокультурные факторы воспитания; формы, принципы воспитания ребенка на разных этапах его зрелости; ценностные ориентиры формирования образовательного процесса, педагогические системы воспитания;).

Личный вклад соискателя ученой степени заключается в исследовании и всестороннем анализе проблемы; в правильном сочетании теоретических и экспериментальных исследований, количественном и качественном анализе материалов; использовании комплекса методов, связанных с темой, целями и задачами исследования; в проведении экспериментальной работы и практическом подтверждении положений научной работы, полученных в ходе эксперимента, в анализе результатов и обработке экспериментальных данных, в разработке и публикации научных статей, в участии в научно-практической деятельности, обобщении полученных результатов и разработке диссертации.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения диссертации и результаты исследования отражены в научных статьях и других материалах, разработанные и опубликованные автором. Результаты исследований представлены, рассмотрены и апробированы на научно-практических и научно-теоретических конференциях различного уровня, научно-методических семинарах и заседаниях кафедр педагогики и физической культуры Кулябского государственного университета имени А. Рудаки. Материалы исследования были апробированы и внедрены в процесс учебно-воспитательной деятельности учреждений общего среднего образования, где проводились экспериментальные и опытно-исследовательские работы.

Публикации по теме диссертации. По теме диссертации опубликовано 6 статей и научно-методических материалов, в том числе 4 статьи в рецензируемых научных журналах из рекомендованного перечня ВАК при Президенте Республики Таджикистан и 2 статьи в сборниках материалов конференций.

Структура и объем диссертации. Структура и объем диссертации соответствуют ее логике и состоят из введения, двух глав, заключения и рекомендаций, списка использованной литературы. Содержание диссертации изложено на 187 страницах компьютерного набора и содержит 33 таблицы и 3 рисунка.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Информация об актуальности нашего исследования, его научной разработанности, дана во введении. Данная часть содержит описание предмета, цели, задач, гипотезы работы, её научной новизны, значимости. Отдельно дано пояснение выносимых на защиту положений.

Первая глава - **«Взаимосвязь деятельности учителя физкультуры, нацеленная на формирование здорового образа жизни старшеклассников в психолого-педагогических исследованиях»** - посвящена анализу современных научных трудов, в которых раскрываются способы организации и практической реализации педагогических стратегий, направленных на

формирование у старшеклассников общеобразовательных школ положительного отношения к здоровью, здоровому образу жизни, воспринимаемых как главные жизненные ценности.

В первой главе определяются основные понятия, используемые в исследовании, даётся обоснование принципов педагогики, педагогических условий и модели, необходимых для формирования у учащихся старших классов жизненных ценностей, ориентированных на здоровый образ жизни, здоровье.

Актуальность темы исследования вызвана обстоятельством, указывающим на рост в современном обществе заболеваемости населения. Особого внимания стали требовать социально значимые болезни. Причин этому много. Среди них можно выделить недостаточно эффективную воспитательную деятельность в общеобразовательных школах, направленную на развитие витальной активности старшеклассников, а так же слабое понимание школьниками значения здоровья, здорового образа жизни в их дальнейшей судьбе, повышении своей профессиональной конкурентоспособности.

Изучая научные работы по данной проблеме, мы сделали вывод о сложности комплексного термина «здоровье» и необходимости рассмотрения его не только в физическом плане, но и с духовной, интеллектуальной, социальной сторон. Теоретическое изучение темы исследования дало возможность выявить чёткую взаимосвязь между соматофизическим состоянием личности человека и видами здоровья. Мнения педагогов, психологов и других специалистов подчеркивают важность формирования здоровых привычек с раннего возраста. В первую очередь, внимание должно быть уделено физическим упражнениям. Регулярная физическая активность не только способствует поддержанию нормального веса, но и улучшает общее состояние здоровья, уменьшает риск заболевания и повышает уровень энергии. Специалисты рекомендуют включение в повседневную жизнь хотя бы 30 минут умеренной активности, как минимум пять раз в неделю.

Ценностная ориентация, включающая знания, отношения, ресурсы и умения, играет ключевую роль в формировании полноценной и гармоничной личности. Знания, как основа интеллектуального здоровья, способствуют развитию критического мышления и аналитических способностей, что помогает индивиду лучше адаптироваться к меняющимся условиям жизни. Они обеспечивают понимание окружающего мира и способность принимать обоснованные решения. Объединяясь в единое целое, данные компоненты образуют главные аспекты ценностей, ориентированных на здоровый образ жизни и поддержание здоровья. Первый аспект – здоровое мышление, второй – здоровое поведение.

«Ценности знания» для нас важны, так как они дают информацию о видах и составляющих здоровье, факторах, негативно влияющих на него, а также укрепляющих здоровье. Этот компонент позволяет человеку осознать качество своего физического и психического состояния, оценить свои возможности, разобраться в ограничениях и эффективно использовать положительные жизненные установки.

«Ценности ресурсы» имеют в своей основе волевые качества. Кроме этого, данный компонент содержит в своём составе способность определять собственные внутренние ресурсы, активизировать их с целью поддержания и укрепления психофизического состояния, самодисциплины.

«Ценности умения» развивает активное витальное поведение, состоящее из двигательной активности, занятий физкультурой, спортом, правильного питания, здорового сна, гигиены организма. Рациональное построение учебно-профессиональной деятельности так же является составляющей частью ценности-умения.

На основе проведённого анализа особенностей поэтапного развития ценностей старшеклассников, направленных на здоровье, здоровый образ жизни, нами доказывается положение о том, что для эффективного развития этой ценностной ориентации можно использовать инновационную деятельность учителя физкультуры. Деятельность данного характера опирается на самостоятельность личности и педагогические условия, способствующие развитию важных качеств личности старшего школьника.

Процесс инновационной деятельности учителя физической культуры, который способствует формированию ценностной ориентации на здоровье и здоровый образ жизни, имеет сложную структуру. Его можно представить в виде модели, созданной с использованием метода моделирования (В.И. Писаренко, И.О. Котлярова, А.Н. Дахин, Н.О. Яковлева, Н.М. Борытко, Е.Н. Землянская). Модель состоит из четырех основных блоков.

Целевой. Этот блок указывает на направленность процесса исследования, принимаемых для этого решений (организационных, педагогических, методических), необходимых для достижения главного результата, описанного комплексом специфических терминов и представляющего ценностную ориентацию на здоровый образ жизни, здоровье.

Под целью понимается формирование у учащихся старших классов общеобразовательной школы ценностной ориентации на поддержание своего физического, социального, психологического, духовного здоровья, укрепления его с использованием потенциала инновационной деятельности учителя физкультуры. Кроме того, такие понятия определяют ожидаемый от исследования результат деятельности. При этом основным педагогическим средством, которое оказывает непосредственное влияние на положительный результат, должна стать инновационная деятельность учителя физкультуры.

Таблица 1. Этапы выполнения диссертации, охватывающие задачи, предстоящие результаты и условия педагогической деятельности

Задачи	Ожидаемый результат	Педагогические условия
1. Уставовочно-профилактический этап		
<ul style="list-style-type: none"> - Настройка положительного учебно-профессионального взаимодействия со старшеклассниками общеобразовательной школы; - информирование учеников старших классов с возможностями и условиями, формирующими здоровьесберегающую деятельность; - обучение старшеклассников использованию ментальных техник, целью которых является улучшение интеллектуальной активности, физического состояния личности 	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к эффективному взаимодействию педагогов и обучающихся в процессе учебно-профессиональной деятельности; - получение сведений об имеющихся ресурсах и условиях, оказывающих влияние на физическое и психическое здоровье личности; - получение умения саморегулировать свою психофизическую деятельность 	<p>Развитие интеллектуальных способностей учащихся старших классов за счёт использования ментальных техник</p>
2. Ценностно-смысловой этап		
<ul style="list-style-type: none"> - Определение главных смысловых ориентаций в жизни старшеклассников; - организация анализа социального потенциала личности учащихся старших классов и основополагающих контактов; - мотивирование старшеклассников на позитивную оценку жизненных перспектив. 	<ul style="list-style-type: none"> - Принятие главных жизненных ценностей, целей; - освоение различных видов социальных контактов, влияющих на витальное благополучие взаимодействующих лиц; - формирование собственной жизненной позиции. 	<p>Проведение воспитательных часов, целью которых является формирование у учащихся старших классов положительного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у ближайшего окружения отношения к здоровью представителей ближайшего окружения.</p>
3. Диагностико-практический этап		
<ul style="list-style-type: none"> - Помощь старшеклассникам в исследовании важных моментов психофизического состояния; - помощь старшеклассникам в поиске эффективной модели витального поведения с учётом гендерных, культурных различий каждой личности; - индивидуальное вовлечение школьников в 	<ul style="list-style-type: none"> - Уважительное отношение к здоровью, своему телу и организму; - умение учитывать в своей деятельности, направленной на выработку витального поведения, гендерных аспектов и культурных традиций; - укрепление воли. 	<p>Формирование у обучающихся в старших классах общеобразовательной школы витальных потребностей, фундаментом которых станет мотивация личности.</p>

оздоровительные, физкультурные, культурные, досуговые и научные мероприятия.	самодисциплины, повышение эффективности собственных витальных ресурсов.	
4. Рефлексивно-прогностический этап		
<ul style="list-style-type: none"> - Расширение круга знаний учащихся старших классов общеобразовательной школы о современных требованиях к здоровью, здоровому образу жизни; - исследование старшеклассниками принципиальных возможностей, плюсов и минусов инновационных цифровых технологий, технических средств. 	<ul style="list-style-type: none"> - Оптимальная организация учебно-профессиональной работы; - умение ориентироваться в технологиях, мотивирующая на здоровый образ жизни. 	<p>Поэтапное использование цифровых технологий, стимулирующих и мотивирующих старшеклассников на здоровье, здоровьесберегающее поведение.</p>

Вторая глава, получившая название «**Эффективность инновационной деятельности учителя физкультуры, нацеленная на формирования здорового образа жизни старшекласников**», содержит в себе современную методику инновационной деятельности учителя физкультуры, как условия формирования здорового образа жизни старшекласников. В тексте изложен процесс ее реализации в ходе проведения эксперимента, а также даётся обоснование показателей и критериев диагностики эффективности методики. Кроме того, глава содержит эмпирические данные, относящиеся к конкретным диагностическим средствам, и результаты анализа их обработки специальными методами статистики.

Цель эксперимента: апробирование модели инновационной деятельности учителя физкультуры учащимся старших классов школы в формировании у них ценностной ориентации на здоровье и здоровый образ жизни. Стоит отметить, что в реальной практике, работа по формированию здоровьесберегающего поведения учащихся старших классов общеобразовательной школы, была построена не на самой модели, а на методике, которая была создана на её основе. Наша модель содержит результаты многоэтапного процесса, в результате которого формировались ценности, исследуемые в данной работе. В их основе лежала инновационная деятельность учителя физкультуры.

В методике содержится последовательность логичных педагогических действий, в том числе описание методов, способов и конкретной активности, направленной на эффективное формирование у старшекласников ценностных представлений, способствующих укреплению здоровья, развитию воли, стимулированию витального поведения, самодисциплины. Методика последовательно рассматривает несколько этапов. Первый, установочно-профилактический, в котором для достижения цели используются ментальные техники. Второй, ценностно-смысловой, направленный на

формирование у старшеклассников ценностной ориентации на здоровье, здоровый образ жизни, свой и ближайшего окружения. Третий этап, диагностико-практический, решающий задачу мотивации учащихся на витальное поведение. И заключительный этап, рефлексивно-прогностический, стимулирующий старшеклассников на здоровый образ жизни и ответственное отношение к своему здоровью.

В каждом этапе решаются свои задачи. ведётся поиск педагогических условий, ориентированных на ожидаемые результаты исследовательской деятельности. В предлагаемой методике содержатся формы деятельности (практикумы, лекции, конференции, соревнования, конкурсы и др.), методы донесения до старшеклассников информации (словесный, наглядный и т.п.), средства (тренинги, учебные дисциплины и др.), которые наилучшим образом помогают формировать у школьников мотивацию на здоровьесбережение и здоровый образ жизни.

Разработанная нами методика была апробирована на практике. В эксперименте участвовали старшеклассники (54 чел.) средней общеобразовательной школы. Организуя первый этап работы, в первую очередь нужно было создать в коллективе положительный климат. Для этого использовались коммуникативные приёмы, мотивирующие на общение и состоящие из таких психогимнастических упражнений, как «Моё настроение», «Паспорт знакомств» и др.

Классные руководители и учителя физической культуры информировали учеников в ресурсами школы, направленными на здоровьесбережение. В школе были организованы различные мероприятия, направленные на физическое развитие и оздоровление, а также проводились занятия культурно-досуговой и научной направленности. На данном этапе активно обсуждались пути улучшения качества досуга. Учащимся предлагалось участвовать в семинарах и конференциях, организованных социально активными ребятами. После ознакомления с предлагаемыми возможностями, старшеклассники выбирали наиболее интересные для себя формы участия, такие как квесты, акции, спартакиады, форумы, круглые столы, социальные проекты, турниры, соревнования, конференции и чемпионаты.

Для получения эффективных практических и теоретических знаний и умений в области здорового образа жизни среди старшеклассников проводились учебные практические занятия по физкультуре, интерактивные лекции. Дополнительно с учениками работали в направлении освоения ментальных техник, способствующих повышению физического уровня развития и интеллектуальной активности («Ритмы», «Сила дыхания», «Настройка мозга»).

Для реализации поставленных целей и задач на данном этапе работы было реализовано педагогическое условие – активизация интеллектуальной активности учащихся старших классов с помощью ментальных техник. Школьники в теории и на практике узнали о пользе дыхательных упражнений, приёмов активизации α , β ритмов. Таким образом, первая

содержательная линия была реализована. Представления старшеклассников о здоровьесбережении, возможностях учебной, внеучебной деятельности были обобщены и расширены. Готовность учащихся старших классов к полноценному учебно-профессиональному взаимодействию была отмечена как высокая. Их осведомлённость о ресурсах, имеющихся в школе, условиях организации физкультурно-оздоровительной работы, непосредственно влияющих на сохранение здоровья личности, значительно улучшилась. Кроме того, отмечалась повышенная готовность школьников к психофизической саморегуляции.

Второй этап исследования имел свои особенности. В процессе его проведения старшеклассникам оказывалось содействие в понимании главных смысло-жизненных ориентаций, среди которых особое место занимают витальные ценности. Для получения положительных результатов потребовалось решить ряд специфических задач.

Во-первых, подробно анализировались ценности разного вида: личностные, жизненные, демократические, универсальные. В этой работе использовались методы самодиагностики и изучения различных научных и статистических источников. Например, методики М. Рокич (ценностная ориентация), Ш. Шварц (изучение ценностей личности), С.С. Бубнова (диагностика настоящей структуры ценностных ориентаций).

Во-вторых, в процессе работы внимательно исследовались социальные возможности личности учащихся, определялись их главные референтные контакты (ближайшие родственники, друзья, товарищи по интересам и т.п.). Данная работа проводилась в процессе классных часов, в ходе которых обсуждались темы витальных ценностей. В целом такая деятельность имело свою основу: педагогическое условие в виде практики организации классных часов, формирующих у школьников старших классов положительное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью ближайшего окружения. Среди тем, вынесенных на обсуждение классных часов, были беседы о ценностях семьи и жизни, здоровом образе жизни на примерах одноклассников и друзей, спортивных традициях, культурных мероприятиях, проводимых в школе.

Свою субъективную позицию по выбранному направлению старшеклассники могли продемонстрировать, используя фрагменты из видео, демонстрацию плакатов, метод диалога, полилога. Постепенно ученики меняли роль пассивного участника мероприятия на позицию активную, проявляя заинтересованность в теме, демонстрируя своё понимание сути темы здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.

Важную роль играло формирование в сознании старшеклассников позитивного отношения к жизни, обеспечивающего успешность личности, интеллектуальной, физической деятельности. Пониманию актуальности этой проблемы способствовал групповой анализ фрагментов из кинофильмов о спортсменах, где они делились своим мнением о жизненных установках и способах преодоления трудностей.

На втором этапе эксперимента учащиеся приходили к осознанию целей жизни и тех ценностей, которые помогали их реализовать. В первую очередь, это социальное взаимодействие, непосредственно влияющее на витальное благополучие школьников и из ближайшего окружения. На этой основе у школьников формировалось позитивная жизненная позиция.

Третий этап работы был посвящён помощи старшеклассникам в изучении психофизического состояния в процессе лекций, охватывающих темы физической культуры, психологии поведения. Специальные техники самодиагностики способствовали выработке у учеников уважительного отношения к своему здоровью, обеспечению баланса духовного, телесного, психологического и социального. Была проверена реальная способность старшеклассников выполнять упражнения, демонстрируемые преподавателем на уроках физической культуры, а так же их готовность к сдаче норм комплекса ГТО.

В процессе данной работы принимались во внимание уже сформировавшиеся у старшеклассников определённые духовные традиции, жизненные и семейные ценности, культурные особенности. На основе дифференцированного подхода у учащихся старших классов формировалась способность регулировать своё витальное поведение с учётом гендерных особенностей одноклассников, других людей, а также с особенностями культурных традиций региона проживания.

Учитывая психосоциальные характеристики старшеклассников, было разработано целенаправленное привлечение их к занятиям физической культурой, организации культурно-досуговых мероприятий и участия в научной деятельности, соответствующей школьной программе. Таким образом, было реализовано ещё одно обязательное педагогическое условие, направленное на формирование у учащихся старших классов витальных потребностей, в основе которых лежит мотивационная суть личности. Закрепить результат помог тренинг «Формула здоровья», объединивший в себе несколько направлений в здоровьесбережении. Среди них физический и духовный фактор, интеллектуальная и социальная деятельность. Занятия были организованы классными руководителями, а так же учителями различных дисциплин. В процессе проведения тренинга использовались методы, позволяющие школьникам активно излагать свою позицию и расширять свои знания о здоровье и способах его укрепления.

В перерывах между теоретическими и практическими занятиями, преподаватели анализировали результат и обсуждали вопросы содействия старшеклассникам в формировании витальных потребностей с помощью инновационной деятельности учителя физкультуры. По завершению тренинга был проведён совместный анализ итогов, проделанной работы, обсуждались пути дальнейшего саморазвития школьников с учётом выявленной мотивации. Участники поделились своими впечатлениями и сделали акцент на важности индивидуального подхода к каждому ученику. Они отметили, что понимание мотивации каждого ребенка помогает не только в учебном процессе, но и в формировании его личностных качеств.

Таким образом, в ходе третьего этапа исследования повышалась мотивация учащихся на уважительное отношение к своему здоровью, формировались умения регулировать витальное поведение с учётом культурных традиций, сложившихся в регионе, семье, школе, гендерных различий, волевых способностей, самодисциплины и имеющихся витальных ресурсов.

Для четвертого этапа эксперимента характерна поддержка старшеклассников, имеющих свою субъективную позицию по проблеме здоровьесбережения. Учащиеся были ориентированы на дальнейшее социальное, культурное, психофизическое развитие. Школьники были нацелены на расширение своих знаний о здоровом образе жизни и современных путей укрепления здоровья.

Ученики старших классов не только изучали публикации в научно-практической литературе по заданной теме, но и сами предлагали решения, которые, по их мнению, помогут решить вопросы здоровьесбережения. Им также было предложено ознакомиться с новейшими разработками современных исследователей, занимающихся вопросами здоровья человека. В ходе этой деятельности проводились обсуждения различных методов решения задачи здорового образа жизни и здоровья индивида. Тщательно рассматривались факторы (как внешние, так и внутренние), которые в той или иной степени оказывают влияние на здоровье. Учащимся было предложено самим оценить положительные и отрицательные стороны цифровых технологий, технических средств, гаджетов. В связи с этим, на обсуждение была вынесена проблема ограничения использования цифровых технологий, которые нашли своё применение в устройствах, стимулирующих здоровьесбережение старшеклассников (фитнес-гаджеты, онлайн-сервисы и т.п.).

В завершении работы у старшеклассников отмечались устойчивые установки на социальное здоровье, как ценность, обеспечивающая полноценное долголетие. Ученики овладевали новыми знаниями и методиками, способствующими восстановлению энергетического баланса, активизации внутренних ресурсов. Реализовать поставленные цели помогали техники целеполагания, рассчитанные на ведение здорового образа жизни в течение длительного периода, в том числе и по окончании учебных заведений. При планировании подобной деятельности учащиеся старших классов выбирали наиболее эффективные варианты витального поведения, необходимого для психического и физического совершенствования.

Для завершающего этапа характерно влияние проведённой работы на кругозор старшеклассников, получивших новые знания об эффективных технологиях, мотивирующих к здоровому образу жизни. Учащиеся, погружившись в исследование витальной активности, начали тестировать различные методы, направленные на улучшение психофизического развития. Они применяли методики, основанные на физической активности, медитации и ментальных упражнениях, с целью выяснить, как эти подходы влияют на общее состояние здоровья и работоспособность.

Основной целью оценки предложенной методики было выявление изменений в ценностных ориентировках старшеклассников после её применения. В процессе работы мы выделили три уровня сформированности ценностной ориентации: базовый, средний и высокий. Каждый уровень характеризуется определёнными показателями, которые позволяют количественно и качественно оценить достигнутые результаты.

Для диагностики использовались разнообразные инструменты, такие как критерии их сформированности, уровневые характеристики, показатели, что обеспечивало многогранный подход к оценке. Затем, в процессе применения методики, оценивались изменения посредством промежуточных тестов, а в завершающий этап включались итоговые анкеты.

Всего в эксперименте приняло участие 107 старшеклассников, из них 54 составляли экспериментальную группу, а 53 контрольную. Обе группы представлены учащимися одной школы.

Для анализа начальных и конечных результатов исследовательской деятельности были определены четыре критерия и четыре уровня оценки (см. табл. 2,3). В этих таблицах отражены данные диагностики, собранные на этапе констатации в ходе эксперимента, а также после его завершения во время формирующего этапа.

**Таблица 2. Итоги диагностики в процессе констатирующего эксперимента.
Уровень ценностной ориентации старшеклассников
на здоровый образ жизни, здоровье**

Выборы	Критич. уровень (кол-во / %)		Алгоритм. уровень (кол-во / %)		Эвристич. уровень (кол-во / %)		Аксиологич. уровень (кол-во / %)	
Информационно-ориентировочный критерий								
Э	18	33,3 %	22	40,7 %	9	16,7 %	5	9,3 %
К	17	32,1 %	23	43,4 %	7	13,2 %	6	11,3 %
Потребностно-смысловой критерий								
Э	15	27,8 %	21	38,9 %	11	20,4 %	7	12,9 %
К	14	26,4 %	22	41,5 %	12	22,7 %	5	9,4 %
Личностно-волевой критерий								
Э	12	22,2 %	23	42,6 %	10	18,5 %	9	16,7 %
К	14	26,4 %	21	39,6 %	11	20,8 %	7	13,2 %
Инициативно-деятельностный критерий								
Э	19	35,2 %	23	42,6 %	8	14,8 %	4	7,4 %
К	16	30,2 %	27	50,9 %	6	11,3 %	4	7,6 %

**Таблица 3. Итоги диагностики после завершения формирующего эксперимента.
Уровень ценностной ориентации старшеклассников
на здоровый образ жизни, здоровье**

Выборы	Критич. уровень (кол-во / %)		Алгоритм. уровень (кол-во / %)		Эвристич. уровень (кол-во / %)		Аксиологич. уровень (кол-во / %)	
Информационно-ориентировочный критерий								
Э	6	11,1 %	11	20,4 %	22	40,7 %	15	27,8 %
К	13	24,5 %	18	34,0 %	13	24,5 %	9	17,0 %
Потребностно-смысловой критерий								

Э	5	9,3 %	8	14,8 %	25	46,3 %	16	29,6 %
К	11	20,7 %	18	34,0 %	16	30,2 %	8	15,1 %
Личностно-волевой критерий								
Э	4	7,4 %	10	18,5 %	23	42,6 %	17	31,5 %
К	10	18,9 %	19	35,8 %	15	28,3 %	9	17,0 %
Инициативно-деятельностный критерий								
Э	7	13,0 %	10	18,5 %	24	44,4 %	13	24,1 %
К	11	20,8 %	26	49,0 %	8	15,1 %	8	15,1 %

Сравнивая эмпирические данные, можно отметить, что рост числа старшеклассников в экспериментальной группе, обладающих аксиологическим уровнем, распределился следующим образом: 18,5% по критерию информационно-ориентировочной деятельности, 16,7% по критериям инициативно-деятельностного и потребностно-смыслового типов, и 14,8% по личностно-волевому критерию.

Контрольная группа тоже показала положительные изменения, однако их проявления были менее выраженными и в значительной степени объяснялись естественными процессами развития. Наибольший рост (7,5%) наблюдался по инициативно-деятельностному критерию, в то время как информационно-ориентировочный и потребностно-смысловые критерии продемонстрировали прирост в 5,7%. Личностно-волевой критерий изменился наименьшим образом, составив 3,8%.

Для качественной статистической различимости изменения распределения признаков, происходящей под влиянием используемой методики, в основе которой лежит модель и педагогические условия, способствующие формированию у старшеклассников исследуемых нами ценностей, был выбран статистический критерий Стьюдента. Его критическое значение рассчитывалось по специальным таблицам по уровню статистической значимости $p = 0,05$ с учётом степени свободы ($n_1 + n_2 - 2$). В итоге данная величина была принята равной $t_{крТ} = 1,9828$ (табл. 4).

Таблица 4. Критерий Стьюдента, рассчитанный для формирующего эксперимента в сравнении эмпирических и критических значений

Критерии / значения критерия Стьюдента			
Информационно-ориентировочный	Потребностно-смысловой	Личностно-волевой	Инициативно-деятельностный
$t_{3Mn} = 2,6280$	$t_{3Mn} = 3,0589$	$t_{3Mn} = 2,9646$	$t_{3Mn} = 2,9436$
$t_{КрiТ} 1,9828$			

Исследование, основанное на анализе критериев, рассчитанных для эмпирических и критических значений, продемонстрировало, что во всех случаях t_{3Mn} превышает $t_{КрiТ}$. Это неравенство указывает на наличие статистически значимых различий в изучаемых характеристиках, распределенных по группам. В результате, мы можем сделать вывод, что предложенная модель действительно оказывает влияние на изменение ценностных ориентиров среди старшеклассников в экспериментальной группе, которая сфокусирована на здоровом образе жизни и охране здоровья.

Для того чтобы получить более обоснованное заключение о значительном увеличении уровней ценностной ориентации в экспериментальной группе учащихся старших классов по сравнению с контрольной группой, мы провели анализ средних показателей данных, собранных в результате констатирующего и формирующего экспериментов (табл. 5).

Таблица 5. Выборочные средние в динамике изменений (результаты констатирующего и формирующего экспериментов)

Выборки старшекласников	Информационно-ориентировочный	Потребностно-смысловой	Личностно-волевой	Инициативно-деятельностный
ЭГ	Дх = 0,83	Дх = 0,77	Дх = 0,68	Дх = 0,86
КГ	Ду = 0,30	Ду = 0,25	Ду = 0,22	Ду = 0,29

Данные, представленные в таблицах 4 и 5, подтверждают нашу позицию о том, что формирование мотивации к изучаемым ценностям (таким как здоровье и здоровый образ жизни) происходило более успешно в экспериментальной группе. Это служит обоснованным аргументом в поддержку нашей гипотезы, выдвинутой в ходе исследования и, в связи с этим, мы приходим к выводу, что цель исследования была успешно достигнута.

ОБЩИЕ ЗАКЛЮЧЕНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Полученная нами информация и результаты позволили сделать следующие выводы:

1. Наше исследование продемонстрировало важность формирования у старшекласников ценностной ориентации, ориентированной на здоровый образ жизни и заботу о собственном здоровье, а также здоровье окружающих. Это предполагает активное развитие у них сознательного стремления к поддержанию и улучшению психофизического состояния, духовных убеждений и социальных навыков. Для достижения этой цели необходимо внедрять в учебный процесс конструктивные жизненные установки, формировать уважительное отношение к своему здоровью и организму, а также стимулировать активные формы поведения. Это позволит учащимся не только заботиться о своем здоровье, но и в будущем положительно сказываться на их социальной успешности.

Для успешной реализации данной концепции в образовательном процессе необходимо интегрировать элементы здорового образа жизни в учебные программы. Уроки физической культуры, биологии и даже социальных наук могут включать темы, связанные с питанием, физической активностью и ментальным здоровьем. Например, обсуждение различных аспектов здорового питания или практические занятия по фитнесу могут стать важной частью обучения, способствуя осмысленному восприятию ценности здоровья.

Кроме того, критически важным является создание поддерживающей школьной среды, где ценности здоровья и благополучия становятся

основными приоритетами. Проводить мастер-классы и тренинги для старшеклассников по улучшению навыков общения, разрешения конфликтов и работы в команде можно через участие в школьных проектах или волонтерских акциях. Это не только укрепит командный дух, но и повысит уровень социальной ответственности молодежи.

В конечном счете, формирование ценностной ориентации на здоровый образ жизни представляет собой инвестицию в будущее. Поддержка старшеклассников в их стремлениях к здоровью и благополучию создает базу для формирования успешных и ответственных граждан, что в свою очередь положительно отражается на обществе в целом.

2. Инновационные подходы, применяемые учителем физкультуры, играют ключевую роль в формировании ценностных ориентиров, связанных со здоровьем и активным образом жизни, и тесно связаны с условиями, которые способствуют укреплению у учащихся старших классов здоровья в широком понимании его значения (физического, психического, интеллектуального, социального). Для решения этой задачи необходимо активизировать следующие виды ценностей: знания, отношения, ресурсы, умения.

3. Проектирование инновационной деятельности учителя физкультуры, спроектированной на формирование ценностей старшеклассников, требует глубокого понимания антропологического подхода, который акцентирует внимание на индивидуальности и биосоциальной природе личности. Важно осознать, что каждое занятие физической культурой должно способствовать не только физическому развитию, но и формированию личности через активное взаимодействие и сотрудничество среди учащихся.

4. В процессной модели представлены структурированные идеи относительно образовательной поддержки старшеклассников в развитии интереса к здоровью и активному образу жизни. Данная модель позволяет получить реальную информацию о поэтапном формировании у учащихся старших классов исследуемой ценности, раскрывает направления, методы использования для получения положительных результатов современных педагогических инструментов, способствующих развитию здорового поведения, мышления, умения с учётом гендерных различий, культурных традиций региона, особенностями других людей.

5. Эффективность и практические потенциалы разработанной и предложенной нами модели значительно удвоятся, если в её внедрении будут учтены следующие образовательные условия: освоение старшеклассниками ментальных техник, которые способствуют развитию интеллектуальной активности учеников; проведение часов классного руководства, направленных на формирование положительного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих; мотивация старшеклассников к активному образу жизни; внедрение цифровых технологий для стимулирования учеников старших классов к ведению здорового образа жизни.

6. Реальная оценка качества предложенной нами модели с комплексом педагогических условий должна осуществляться совместно с внедрением в формирование здоровьесберегающего поведения школьников специально разработанной методики. Данная методика состоит из последовательной педагогической деятельности, включающей методы, приёмы, действия, цель которых, формирование качественной ценностной ориентации учеников старших классов на здоровый образ жизни, здоровье, активизацию самодисциплины, волевых и витальных способностей.

7. Получить полное представление о влиянии инновационной деятельности учителя физкультуры на формирование у школьников старших классов мотивации на здоровый образ жизни, здоровье в процессе эксперимента можно, если использовать в работе специально подобранный комплекс критериев (личностно-волевой, информационно-ориентировочный, инициативно-деятельностный, потребностно-смысловой), а так же отнесенные к ним показатели, диагностики и уровневые характеристики.

8. Эмпирические результаты, полученные в ходе практического эксперимента, позволяют сделать вывод о значительных качественных и количественных изменениях в уровне сформированности ценностной ориентации на здоровый образ жизни и здоровье у старшеклассников экспериментальной группы. Эти изменения ярко контрастируют с контрольной группой и служат убедительным свидетельством обоснованности предложенной нами модели, а также тех педагогических условий, которые её сопровождают. Подобные результаты не только подтверждают эффективность внедрённой методологии, но и подчеркивают необходимость применения инновационных подходов в образовательной практике для формирования у молодёжи устойчивых ценностей, направленных на сохранение здоровья.

Таким образом, наш эксперимент освещает путь к новому пониманию образования, где здоровье становится не просто аспектом жизни, а основополагающим принципом, определяющим будущее подрастающего поколения. В этом контексте важность качественного взаимодействия между педагогикой и средствами формирования жизненных ориентиров становится особенно актуальной, открывая горизонты для дальнейшего развития как образовательной системы, так и самих обучающихся.

9. Согласно результатам проведённого исследования, открываются новые горизонты для дальнейших научных изысканий, касающихся разработки и внедрения инновационных педагогических условий. Эти условия призваны содействовать старшеклассникам в их стремлении к самосовершенствованию и формированию здорового образа жизни, что, в свою очередь, укрепляет их физическое и психологическое здоровье.

Актуальность данной темы возрастает с каждым днём на фоне стремительного роста влияния цифровых технологий в образовательной сфере. Технологическое прогрессирование требует от нас не только адаптации, но и активного создания таких условий, которые способствуют

целостному развитию учащихся, формированию их жизненной позиции и нравственных ориентиров.

Рекомендации по использованию результатов исследования на практике

Необходимо отметить, что экономическое развитие Республики Таджикистан предполагает создание необходимых условий для эффективной работы всех ее отраслей, включая спорт и физическую культуру, являющихся составляющими сферы услуг, которые направлены на удовлетворение спроса граждан республики на услуги в спортивно-физкультурной сфере.

Как свидетельствуют результаты системного анализа, уровень развития спорта и физической культуры в стране является одним из ключевых факторов ее социального и экономического развития.

Практическое применение разработанной методики находит свое место в старших классах средней школы. Этот возраст — ключевой этап, когда завершается формирование индивидуального характера, мировоззрения и стиля жизни. Важно именно в этот период заложить в сознании подрастающего поколения ценности здоровья, осознание важности здоровьесбережения и принципы здорового образа жизни. Эти знания, как теоретические, так и практические навыки, станут опорой на протяжении всей их жизни. Данная задача гармонично пересекается с государственной стратегией формирования здоровой нации в Республике Таджикистан.

Осознанный подход к своему здоровью и активное поддержание благополучия станут краеугольным камнем для будущего поколения, способного не только украшать, но и укреплять общество, где здоровье каждого индивидуума непременно отражается на общем благосостоянии. Таким образом, интеграция этих концепций в образовательный процесс позволит сделать осознанный выбор в пользу здоровья и долголетия, закрепляя эти идеи в сознании молодежи.

Необходимо так же отметить, что данный опыт по формированию инновационной деятельности учителя физкультуры, как условие формирования здорового образа жизни старшеклассников, не должен быть завершён на уровне средней школы. Нам следует развивать инновационные направления деятельности и на уровне среднего специального и высшего образования. Так как в период студенчества, юноши и девушки Республики Таджикистан, так же нуждаются в укреплении собственного здоровья и развитии основ регуляции собственного здоровьесберегающего поведения. Оформление данного исследования возможно в форме более масштабного научного исследования, в форме докторской диссертации.

Созданный нами механизм развития витальных ценностей, которые станут основой здоровьесберегающего поведения, обеспечивающая механизм индивидуального вовлечения учащихся старших классов в физкультурные, спортивные, культурно-досуговые мероприятия, творческую и научную деятельность с учётом гендерных различий, культурных, психологических и физических особенностей, является очень важным научным достижением, которое должно быть доведено до учителей физкультуры всех

Республиканских средних школ. Данный опыт должен быть внедрен на уровне среднего школьного образования.

Кроме того, разработанный в настоящей диссертации комплекс критериально-диагностических инструментов (критерии, уровневые характеристики, показатели, признаки) апробирован на практике. Он рекомендован учителям для организации мониторинга воспитательного процесса, направленного на формирование исследуемой ценностной ориентации. Дополнительно наши инструменты могут быть использованы для включения в существующую внутришкольную методику оценки эффективности профессионального образования.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДИССЕРТАЦИОННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОТРАЖЕНЫ В СЛЕДУЮЩИХ ПУБЛИКАЦИЯХ АВТОРА:

1. Статьи, опубликованные в научных рецензируемых изданиях, рекомендованных ВАК при Президенте Республики Таджикистан:

[1-А] Султанов, И.С. Формирование здорового образа жизни с учетом психических, физических и духовных особенностей студентов [Текст] /А. Султанов // Вестник Академии образования Таджикистана. – Душанбе, 2021 - №3 (40) – С. 95-100. ISSN 2222-9809.

[2-А] Султанов, И.С. Обоснование направленности занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни старшеклассников [Текст] /А. Султанов // Вестник Академии образования Таджикистана. - 2021 - № 4 (41) - С. 39-46 (в соавторстве с Камолзода С). ISSN 2222-9809.

[3-А] Султанов, И.С. Психологические особенности старшеклассников [Текст] /А. Султанов // Учёные записки ХГУ им. академика Б. Гафурова. – Худжанд, 2022.- № 3 (72) - С. 171-175. ISSN 2077-4990.

[4-А] Султанов, И.С. Соблюдение правил гигиены учащимися старших классов на уроках физкультуры [Текст] /М. Султанов // Вестник КГУ им. А. Рудаки. – Куляб, 2022. - № 4 (29) - С. 238-242. ISSN 2077-4990

2. Статьи и материалы, опубликованные в других изданиях:

[5-А] Султанов И. С. Психические особенности старшеклассников [Текст] /А. Султанов // Материалы научно-теоретической конференции профессоров, преподавателей и студентов по итогам научно-исследовательской работы в 2020 году. - Куляб, 2021. - С. 271-274.

[6-А] Султанов, И. Зависимость психолого-духовных качеств учащихся старших классов в процессе соревнований по физическому воспитанию и здоровому образу жизни [Текст] / А. Султанов / / Материалы республиканской научно-практической конференции “Актуальные проблемы русского языка, вопросы грамотности и популяризации в вузах” (в рамках Государственной программы совершенствования преподавания и изучения русского и английского языков в Республике Таджикистан на период до 2030 года. - Куляб, 2023. – С. 284 - 287.

[7-А] Султанов, И. Соблюдение учащимися старших классов правил безопасности в процессе выполнения физических упражнений [Текст] / А.

Султанов / / Материалы научно-теоретической конференции “Современные требования к педагогико-психологическим способностям педагога”. - Душанбе: ООО “Истиклол”, 29.04.2023. – С. 206 - 209.

АННОТАТСИЯ

ба диссертатсияи довталаби дараҷаи илмӣ Султонзода Исмоил Сафарали дар мавзуи “Фаъолияти ибтикорӣ омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шартӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ”

Калидвожаҳо: фаъолияти ибтикорӣ, тарбияи ҷисмонӣ, ташаккул, тарзи ҳаёти солим, рафтори солиминиғаҳдоранда, асосмандӣ, омӯзгор, хусусиятҳои ҷисмонӣ ва психологӣ, омилҳои рушди ҷисмонӣ, мафҳумҳо дар бораи саломатӣ, солиминиғаҳдорӣ ва тарзи ҳаёти солим.

Дар таҳқиқоти диссертатсионии мазкур масоили вобаста ба фаъолияти ибтикорӣ омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шартӣ ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ мавриди омӯзишу таҳқиқ ва баррасӣ қарор дода шудааст.

Аз он ҷумла, масъалаи робитаи тарафайни фаъолияти омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои боло нигаронида шудааст, дар таҳқиқоти психологӣ-педагогӣ мавриди омӯзишу таҳлил қарор гирифта, асосҳои педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, майли ҳифзи саломатии машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, махсусиятҳои раванӣ-ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ ва асосмандии тамоюли машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ба ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ ошкор ва муайян карда шуда, фаъолияти омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ва моҳияти он дар ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ тавсиф гардидааст, ҳамчунин вазъи ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти умумии Ҷумҳурии Тоҷикистон таҳлилу арзёбӣ шудааст.

Илова ба ин, дар диссертатсия самарабахшии фаъолияти ибтикорӣ омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ нигаронида шудааст, мавриди баррасӣ қарор гирифта, мазмуни фаъолиятҳои ибтикорӣ омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, ки ба рушди ҷисмонӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои боло мусоидат мекунанд, инчунин, технологияҳои инноватсионии тарбияи ҷисмонӣ, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ нигаронида шудаанд, ба таври густурда мавриди таҳқиқ қарор дода шудаанд.

Дар хотимаи таҳқиқоти диссертатсионӣ хулосаҳои умумӣ ва тавсияҳои методӣ барои истифодаи натиҷаҳои таҳқиқоти диссертатсионӣ дар амалияи муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ қоркард ва пешниҳод шудаанд, ки дар амал татбиқ намудани онҳо дар воқеъ ба ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ кумак ва мусоидат хоҳанд кард.

АННОТАЦИЯ

на диссертацию соискателя ученой степени Султанзода Исмаил Сафарали на тему «Инновационная деятельность учителя физической культуры как условие формирования здорового образа жизни старшеклассников»

Ключевые слова: инновационная деятельность, физическое воспитание, формирование, здоровый образ жизни, здоровьесберегающее поведение, обоснованность, учитель, физические и психологические особенности, факторы физического развития, понятия о здоровье, здоровьесбережении и здоровом образе жизни.

В диссертационном исследовании подвергнуты изучению, исследованию и обсуждению вопросы, связанные с инновационной деятельностью учителя физической культуры как условие формирования здорового образа жизни учащихся старших классов.

В частности, изучен и проанализирован вопрос о взаимосвязи деятельности учителя физической культуры, направленной на формирование здорового образа жизни учащихся старших классов, в психолого-педагогических исследованиях, выявлены и определены психически-физические особенности старшеклассников и обоснованности направленности занятий физической культурой на формирование здорового образа жизни старшеклассников, а также деятельность учителя физической культуры и ее сущность в формировании здорового образа жизни старшеклассников, проанализировано и оценено состояние сформированности здорового образа жизни старшеклассников на занятиях по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях Республики Таджикистан.

Кроме того, в диссертации рассмотрена эффективность инновационной деятельности учителя физической культуры, направленной на формирование здорового образа жизни старшеклассников, содержание инновационной деятельности учителя физической культуры, способствующая физическому развитию и здоровому образу жизни старшеклассников, а также детально исследованы инновационные технологии физического воспитания, направленные на формирование здорового образа жизни старшеклассников.

В заключении диссертационного исследования представлены общие выводы и методические рекомендации по практическому использованию результатов диссертационного исследования в общеобразовательных учреждениях, реализация которых на практике реально поможет и будет способствовать формированию здоровый образ жизни для старшеклассников.

ANNOTATION

on the dissertation of the applicant for a scientific degree Sultanzoda Ismail Safarali on the topic "Innovative activity of a teacher of physical culture as a condition for the formation of a healthy lifestyle for high school students"

Keywords: innovative activity, physical education, formation, healthy lifestyle, health-saving behavior, validity, teacher, physical and psychological characteristics, factors of physical development, concepts of health, health saving and a healthy lifestyle.

In the dissertation research, issues related to the innovative activity of a physical education teacher as a condition for the formation of a healthy lifestyle of high school students are subjected to study, research and discussion.

In particular, the issue of the relationship between the activities of a physical education teacher aimed at the formation of a healthy lifestyle of high school students, in psychological and pedagogical research has been studied and analyzed, the mental and physical characteristics of high school students and the validity of the focus of physical education classes on the formation of a healthy lifestyle of high school students have been identified and determined. , as well as the activity of a physical education teacher and its essence in the formation of a healthy lifestyle of high school students, the state of formation of a healthy lifestyle of high school students in physical education classes in general educational institutions of the Republic of Tajikistan was analyzed and evaluated.

In addition, the thesis considers the effectiveness of the innovative activity of a physical education teacher aimed at creating a healthy lifestyle for high school students, the content of the innovative activity of a physical education teacher that promotes physical development and a healthy lifestyle for high school students, and also examines in detail the innovative technologies of physical education aimed at developing a healthy lifestyle. lifestyle of high school students.

In the conclusion of the dissertation research, general conclusions and methodological recommendations on the practical use of the results of the dissertation research in educational institutions are presented, the implementation of which in practice will really help and contribute to the formation of a healthy lifestyle for high school students.