ПАЖӮҲИШГОҲИ РУШДИ МАОРИФ БА НОМИ АБДУРАҲМОНИ ҶОМИИ АКАДЕМИЯИ ТАҲСИЛОТИ ТОҶИКИСТОН

Ба ҳуқуқи дастнавис

ТДУ: 796.2:373 (575.3)
ТКБ: 75.5+74.2 (2 тоҷик)
Қ - 25

ҚАЛАНДАРБЕКОВА БУНАВША ХУДОЁРБЕКОВНА

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

ДИССЕРТАТСИЯ
бароии дарёфти дараҷаи илмии доктори илмҳои педагогӣ аз рӯйи ихтисоси 13.00.01 – Педагогикаи умумӣ, таърихи педагогика ва таҳсилот

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

ДУШАНБЕ – 2025

МУНДАРИҶА

МУҚАДДИМА.. 4

БОБИ 1. НАЗАРИЯ ВА ТАСНИФИ БОЗИҲОИ МИЛЛӢ ДАР ДОИРАИ КОНСЕПСИЯИ ДАРСИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ БАРОИ ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ БОЛОӢ ДАР МУАССИСАҲОИ ТАҲСИЛОТИ МИЁНАИ УМУМӢ................... 22

1.1. Таҳлили ҷанбаҳои назариявӣ ва ақидаҳо дар бораи бозӣ ҳамчун омили тарбияи ҷисмонии насли наврас ва тарзи ҳаёти солим... 22

1.2.Таснифи функсионалӣ ва дидактикии бозӣ ва мавқеи он дар системаи таълим ва тарбияи хонандагони синфҳои болоӣ........ 43

1.3. Таносуби истифодаи бозиҳои миллӣ ва бозиҳои ғайримиллӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои болоӣ ва ҷанбаҳои эмпирикии масъала 65

Хулосаи боби 1.. 85

БОБИ 2. ТАҲЛИЛИ МЕТОДИИ ҲАМКОРИИ МАКТАБ, ҶОМЕА ВА ОИЛА ДАР САМТИ АМСИЛАСОЗИИ ДАРСИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ВА ҲАВАСМАНДГАРДОНИИ ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ БОЛОӢ ДАР СОҲАИ ВАРЗИШ ВА БОЗИҲОИ МИЛЛӢ 89

2.1.Методика, шакл ва амсиласозии дарси тарбияи ҷисмонӣ дар асоси бозиҳои миллӣ…………………………………………...........… 86

2.2.Таъмини фаъолияти муштараки мактаб ва оила дар тарбияи тарзи ҳаёти солими хонандагон тавассути бозиҳои серҳаракати миллӣ дар заминаи анъанаҳои педагогикаи халқӣ.. 115

Хулосаи боби 2.. 135

БОБИ 3. ТАРБИЯИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ ВА РАВАНДИ ИҶТИМОИШАВИИ ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ БОЛОӢ ДАР САМТИ ВАРЗИШ ВА ДАРСИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ.. 141

3.1. Варзиш ва бозиҳои миллӣ омили асосии тарбияи тарзи ҳаёти солими хонандагон ва моҳияти тарбиявии бозиҳои миллӣ барои ҳисси худшиносии миллӣ ва ватандустии хонандагони синфҳои болоӣ.. 141

3.2. Ҷанбаҳои эмпирикӣ ва равонии дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз ҷанбаҳои ассотсиативии риояи қоида ва омилҳои ахлоқӣ ва иҷтимоӣ.. 167

3.3. Амсиласозӣ дар асоси педагогикаи халқӣ дар амалияи педагогӣ тавассути бозиҳои миллӣ.. 190

3.4. Хулосаи боби 3.. 203

БОБИ 4. РУШДИ РАВОНӢ, АНГЕЗАҲО ВА ҲАВАСМАНДСОЗИИ ХОНАНДАГОН ТАВАССУТИ БОЗИҲОИ МИЛЛӢ БА ВАРЗИШ 196

4.1. Нақши бозиҳои миллӣ дар рушди равонӣ ва физиологии хонандагони синфҳои болоӣ.. 196

4.2. Ангезаҳои варзишгарони наврас ва барномаи дарсии тарбияи ҷисмонӣ.. **226**

4.3. Ҷанбаҳои ҳавасмандкунии хонандагони синфҳои болоӣ ба дарси тарбияи ҷисмонӣ дар асоси бозиҳои миллӣ................................ 242

Хулосаи боби 4.. 225

БОБИ 5. ТАҲЛИЛИ ҒОЯВӢ ВА АМСИЛАСОЗИИ ДАРСҲОИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ БО ИСТИФОДА АЗ БОЗИҲОИ МИЛЛӢ 259

5.1.Ҷанбаҳои ҳуввиятӣ ва ғоявӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифодаи бозиҳои миллӣ.. 259

5.2. Натиҷаи сифатнокии методӣ ва тарбиявии бозиҳои миллӣ ҳамчун арзиши миллӣ дар байни хонандагони синфҳои болоӣ 276

5.3. Бозиҳои миллӣ ҳамчун омили иҷтимоишавӣ ва рушди фарҳанги ҷисмонӣ дар миёни хонандагони синфҳои болоӣ 293

Хулосаи боби 5... 312

ХУЛОСА **313**

ФЕҲРИСТИ АДАБИЁТИ ИСТИФОДАШУДА **323**

Рӯйхати интишороти илмии довталаб аз рӯйи мавзуи диссертатсия **352**

ЗАМИМА **358**

МУҚАДДИМА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дараҷаи таҳқиқи мавзуъ. Бояд қайд намуд, ки раванди таърихи варзиш ва ҷанбаҳои мухталифи онро олимон дар асарҳои зиёд таҳлил намудаанд [49,162], [201,82], [98,102], [203,80]. Дар ин асарҳо ҷанбаҳои таърихӣ, педагогӣ, варзишӣ ва тарзи ҳаёти хонандагон таҳлил мегардад. Дар таҳқиқоти самти бозиҳои миллӣ саҳми олими маъруфи тоҷик Сафаров Шодӣ Асомуродович хеле калон аст, ки дар як қатор асарҳо ва мақолаҳо ҷанбаҳои илмии ин масъаларо таҳлил намудааст. Дар давоми солҳои 2012-2018 аз тарафи Сафаров Ш.А. се

китоби муҳим доир ба бозиҳои миллӣ ба табъ расиданд, ки дар онҳо муаллиф ҷанбаи таърихӣ, фарҳангӣ ва тарбиявии бозиҳои миллиро таҳлил намудаанд [183,320]. Дар рафти таҳқиқот инчунин диссертатсияҳои олимон оиди тарбияи ҷисмонӣ, физиологияи бадан, педагогикаи равонӣ ва таснифоти дарси тарбияи ҷисмонӣ таҳлил ва мавриди истифода қарор гирифт. Таҳлили ин диссертатсияҳо ки солҳои 50-уми асри XX то давраи солҳои 2000-ум дифо шуданд, нишон дод, ки муаллифон хеле хуб масъалаҳои гузошташударо таҳия намуданд, аммо проблемаи бозиҳои миллӣ ва тарзи ҳаёт нисбатан кам омухта шудааст. Таърихи бозиҳои миллӣ дар баъзе таҳқиқотҳо дар асоси таҳқиқотҳои этнографӣ омухта шудааст. Таҳлили бозиҳои серҳаракати миллӣ инчунин дар асоси диссертатсияҳои Турсунов Н.Н., Умаров А., Каримова И.Х., Каримова Д.Д., Махмадрасулов Б.С. мавриди омузиш қарор гирифт [207,82], [263,46], [262]. Дар диссертатсияҳои олимони самти педагогӣ Бахридинов С., Сафаров Ш.А., Давлатшоев И. масъалаҳои ахлоқӣ, тарзи ҳаёти солим ва таърихи варзиш оварда шудааст [251,23], [283,219], [260,16].

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

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

Таҳлили рисолаҳо доир ба мавзуи варзиш нишон медиҳад, ки аксарияти олимон бештар ба варзиши калонсолон диққат медиҳанд [234,99].

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

1) назарияҳои бунёдии тарбияи ҷисмонӣ;

2) назария ва методикаи тарбияи ҷисмонӣ;

3) назария ва методикаи варзиш;

4) назария ва методикаи тарбияи ҷисми солим;

5) назария ва методикаи мутобиқшавии ҷисмонӣ;

7) психологияи варзиш [18,42].

Дар рисола ҳамчунин адабиётҳои тахассусии самти педагогикаи равонӣ ва педагогикаи касбии олимони давлатҳои хориҷӣ истифода шуданд, ки дар онҳо ҷанбаҳои равонии бозиҳои гуногун ва нақши онҳо дар раванди тарбияи хонандагон баррасӣ мешавад [84]. Дар рафти таҳқиқот инчунин маводҳои махсуси илмӣ-методӣ доир ба тартиби таҳияи тадқиқотҳои илмӣ дар самти тарбияи ҷисмонӣ баррасӣ шуданд [53].

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

ТАВСИФИ УМУМИИ ТАҲҚИҚОТ

Мақсади таҳқиқот - аз ҷиҳати илмӣ-назариявӣ асосноксозии консепсияҳои тарбияи насли солим ва ташаккули тарзи ҳаёти солим тавассути тарбияи ҷисмонӣ ва рушди истифодаи бозиҳои серҳаракти миллӣ дар

хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, таҳлили мантиқ ва тартиби функсионалии бозиҳои миллӣ, муайянсозии таносуби падидаи тарзи ҳаёти солим ва бозиҳои миллӣ, ҷанбаҳо ва самтҳои сохторӣ ва функсионалии онҳо дар фаъолияти омӯзгор бо хонандагони синфҳои болоӣ ҳамчун натиҷаи назариявӣ барои татбиқи амалӣ.

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

- ҷамъоварии маълумоти объективӣ ва илмӣ дар бораи бозиҳои миллӣ ва исботи алоқамандии онҳо бо раванди ташкили тарзи ҳаёти солим миёни хонандагони синфҳои болоӣ;

- таҳлили ниҳодҳои тарбиявии хонандагони синфҳои болоӣ дар асоси иҷрои функсияи тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун дарси камолоти ҷисмонӣ ва таълимӣ;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Фарзияи таҳқиқот. Таҳқиқоти диссертатсионӣ дар асоси «Консепсияи рушди илмҳои педагогӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон» таҳия шуда, ҳамбастагии ҷанбаи тарзи ҳаёти солим, бозиҳои миллӣ ва дидактикаро дар назар дорад, ки дар умум усули нави тарбиявиро ташкил медиҳанд. Дар ҳамин аснод истифодаи муштараки ин ҷанбаҳо фарзияи алоҳидаи илми педагогиро ташкил дода, моро барои таҳияи методологияи нави ин раванд вазифадор мекунад.

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

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

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

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

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

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

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

Асосҳои методологии таҳқиқот. Дар рафти таҳқиқи мавзуи диссертатсионӣ гуруҳи усулҳои тахассусӣ, усулҳои илмӣ, усулҳои фалсафӣ ва усули материализми диалекетикӣ истифода шуданд. Ба гуруҳи усулҳои тахассусӣ усулҳои педагогӣ ба мисоли усули назариявӣ, эмпирикӣ, озмоиш, мушоҳида, омори математикӣ, таҳлил, синтез, хулосабарории педагогӣ истифода шуданд. Дар таҳияи маводи диссертатсия тибқи талаботи илми

муосир аз қоидаҳои методологӣ истифода карда шуд, ки сохтори мушаххаси метологияи илмиро тақозо мекунанд.

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

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

- усули назариявӣ – таҳлили адабиёти илмӣ оид ба мавзуи таҳқиқот, таҳлил ва синтез, муқоиса, таҳқиқи қонунҳо ва хулосаҳои умумии илмӣ доир ба мавзуъ бо шарҳи назарияҳои асосии олимони соҳаи педагогикаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ;
- усули эмпирикӣ – мушоҳидаи педагогӣ, пурсиш, тест, озмоиши педагогӣ, таҳлил омори математикӣ, саволнома, сӯҳбат, санҷиш, омӯзиши ҳуҷҷатҳо, таҳлил ва ҷамъбасти таҷрибаи тарбияи маърифати шаҳрвандӣ аз тариқи озмоиши педагогӣ, усулҳои коркарди омории маълумоти озмоишӣ;
- усули герменевтикӣ – таҳлили таҷрибаи гузашта ва маълум кардани дастовардҳои соҳаи варзиш дар доираи мавзуи диссертатсия;
- усули муқоисавӣ бо таҳлили муқоисавии омилҳои байнифаннии соҳа ва инъикоси он дар мавзуи диссертатсия.

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

Пойгоҳи таҳқиқот. Таҳқиқот дар заминаи кафедраи бозиҳои варзишии Донишкадаи тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон ба номи С.Раҳимов сурат гирифта, корҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумии №47

ноҳияи Синои шаҳри Душанбе ва №5 шаҳри Ҳисор озмоиш гузаронида шуданд.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6) Тарзи ҳаёти солими хонандагон ҳамчун омили сохтмони ҷомеаи солим дар маркази диққати системаи тарбияи Вазорати маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон қарор дорад. Барои ба даст овардани сатҳи муносиби тарзи ҳаёти солим махсусан баланд бардоштани дараҷаи ҷалби хонандагон ба варзиш ва бозӣ хеле муҳим мебошад. Дар ин раванд тарбияи ҷисмонӣ дар мактаб барои ташкили тарзи ҳаёти солим вазифаи методологӣ ва фундаменталиро бозӣ мекунад. Моҳияти методологии дарсро ташвиқи бозиҳои миллӣ ва варзиш ташкил медиҳад ва хусусияти фундменталӣ бошад дар поягузории ҷалби хонандагон ба варзиш инъикос меёбад.

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

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

9) Методҳои дарси тарбияи ҷисмонӣ дар раванди инкишофи худ системаи мукаммал ва тайғирёбандаи усулҳоро ташкил намуданд, ки тавассути

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

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

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

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

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

иҷтимоӣ пайваст карда дар маҷмуъ фазои дидактикаи иҷтимоиро рўйикор меорад.

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

Мутобиқати диссертатсия бо шиносномаи ихтисоси илмӣ. Мавзуъ ва мухтавои диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмии 13.00.01 – Педагогикаи умумӣ, таърихи педагогика ва таҳсилот, аз ҷумла, ба банди 3 – «Антропологияи педагогӣ» (низомҳои /шароитҳои/ рушди шахс дар ҷараёни таълим, тарбия, таҳсилот;), банди 5 – "Назария ва косепсияҳои тарбия" (омилҳои иҷтимоӣ-фарҳангии тарбия; шаклҳо, принсипҳои тарбияи шахс дар марҳилаҳои гуногуни ба камол расидани ў; асоҳхои арзишии ташаккули раванди таълим, низомҳои педагогии тарбия; робитаи мутақобилаи тарбияи шахсият ва рушди коллектив (ҷамъият) мувофиқат мекунад.

Саҳми шахсии довталаби дарёфти дараҷаи илмӣ дар таҳияи диссертатсия:

- дар натиҷаи таҳлили назарияҳои мавҷуда муаллиф гипотезаи ҳамгироии тарзи ҳаёти солими хонандагон бо бозиҳои миллӣ ва варзиш пешниҳод кардааст, ки роҳи ҳалли проблемаҳои беҳтар кардани шуғли хонандагони синфҳои болоиро дар назар дорад;
- дар асоси таҳқиқоти саҳроӣ барномаи консептуалии кор бо хонандагони синфҳои болоӣ таҳия гардид ва шаклҳои гузаронидани дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ бо такмили назариявӣ ва методологӣ мураттаб шудаанд;

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

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

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

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

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

БОБИ 1. НАЗАРИЯ ВА ТАСНИФИ БОЗИҲОИ МИЛЛӢ ДАР ДОИРАИ КОНСЕПСИЯИ ДАРСИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ БАРОИ ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ БОЛОӢ ДАР МУАССИСАҲОИ ТАҲСИЛОТИ МИЁНАИ УМУМӢ

1.1. Таҳлили ҷанбаҳои назариявӣ ва ақидаҳо дар бораи бозӣ ҳамчун омили тарбияи ҷисмонии насли наврас ва тарзи ҳаёти солим

Тарбияи ҷисмонии насли наврас қисми муҳими таҳқиқоти олимони соҳаи педагогикаро дар бар мегирад. Ҳануз дар Юнони қадим намояндагони маъруфи фалсафаи Юнон Суқрот, Афлотун, Арасту, Демокрит, Пиррон, Эпикур тарбияи ҳаёти солими насли наврасро вазифаи муҳими аҳли калонсол медонистанд [11]. Афлотун навишта буд, ки «докса» (яъне «ақли солим») бо иштибох, таассуб ва хурофот печида аст. Варзиш дар давоми таърихи инсоният омили асосии зиндагии инсон дониста мешавад, зеро одамон ҳамеша ба суи тарзи ҳаёти солим ҳаракат мекунанд. Барои ҳамин тарғиби варзиш миёни хонандагони синфҳои болоӣ ва барои рушди ҷисмонии онҳо хеле муҳим мебошад. Дар таърихи варзиши тоҷик омили калидии рушди ҷисмониро бозиҳои миллӣ ташкил медиҳанд. Таҳлили бозиҳои миллӣ нишон медиҳад, ки аксарияти бозиҳои миллӣ қисми таърихи миллат буда, варзишро ҳамчун тарзи ҳаёт баррасӣ мекунанд. Маҳз тавассути бозии миллӣ чунин хислатҳо ба монанди, далерӣ, ҷасорат сипаҳсолорӣ, зебогӣ, сабру тоқат, таҳаммулпазирӣ, адолат дар насли наврас тарбия мегарданд. Барои ҳамин, дар замонҳои қадим файласуфон пешниҳод карданд, ки агар бисёре аз кӯдаконро на волидонашон, балки дар дасти парасторони хирадманд музднок тарбия кунанд, воқеан беҳтар хоҳад буд. Ба фикри онҳо, як қисми насли оянда бояд аз ҷониби одамони соҳибихтисос тарбия карда шаванд ва дар ин гуруҳ паҳлавонони ҷанг ва варзишро низ дохил мекунанд.

Ба гуфтаи Афлотун, мо бояд қабул кунем, ки мо комил нестем ва ба наздиконамон иҷозат диҳанд, ки ба мо чизе омӯзанд. Муносибатҳои хуб бояд маънои онро дошта бошанд, ки мо шахси дигарро барои он ки ҳаст, дӯст

намедорем ва кӯшиш мекунем, ки онҳо беҳтар шаванд. Афлотун дар китоби худ «Давлат» як қатор дигаргуниҳоро дар тарбияи насли наврас пешниҳод мекунад ва аз тарбияи спартаниҳо илҳом мегирифт, ки дастгоҳи бузург барои тавлиди сарбозони далер буд. Вай аз мисоли Спарта истифода бурда, чунин мешуморид, ки тарбияи хуби волидон яке аз малакаҳои душвортарин ва зарурӣ мебошад. Афлотун гуфтааст, ки «инсон ин бозичаест, ки Худо онро фикр кардааст ва ин беҳтарин натиҷа аст. Ҳамин тавр идома додан лозим – бигзор ҳар марду зан ҳаёти худро дар бозии беҳтарин сипарӣ намояд» [182]. Аз ин рӯ, ӯ пешниҳод кард, ки агар бисёре аз кӯдаконро на волидонашон, балки дар дасти парасторони хирадманд музднок тарбия кунанд, воқеан беҳтар хоҳад буд. Аристотел вазифаи тарбияро дар такмили «характери дуруст» мебинад, зеро беҳтарин роҳи таҳияи усулҳои хуб дар хурдсолӣ амалӣ мешаванд ва онҳо аз рафтори нек ва хислатҳои нек ё аз бадӣ иборатанд. Афлотун системаи тарбия ва қудрати низомии давлатро яке медонист ва гуфта буд, ки тарбияи ҷисми инсон «эвдомония»-ро беҳтар тавлид карда метавонад ва инро дар се чиз мебинад:

1. Ҷисми солим ақли солимро пайдо мекунад. Вай изҳор кард, ки ба насли наврас бояд фикрҳо ва эҳсосоти худро ба ақл тобеъ карданро бояд ёд дод. Ӯ андешаи издиҳомеро, ки онро «докса» меномиданд, мушоҳида намуда, пешниҳод кард, ки мардумро тавассути се андешаи калидӣ - андеша дар бораи ҳаёт, ишқ ва зебоӣ бештар қаноатманд созад.

2. Дар баробари ин, ба назари Афлотун, ишқ низ як навъ тарбия аст, зеро барои он, ки шумо касеро тарбия кунед, ё худ объекти тарбия бошед, бояд муҳаббат дар дилатон вуҷуд дошта бошад.

3. Тарбияи ҷисмониро вай омили зебоӣ меҳисобад.

Вай аз мисоли Спарта истифода бурда, чунин мешуморид, ки тарбияи хуби волидон яке аз малакаҳои душвортарин ва зарурӣ мебошад. Аз ин рӯ, ӯ пешниҳод кард, ки агар бисёре аз кӯдаконро на волидонашон, балки дар дасти парасторони хирадманд музднок тарбия кунанд, воқеан беҳтар хоҳад буд. Ба фикри вай, як қисми насли оянда бояд аз ҷониби одамони соҳибтаҷриба нисбат ба волидони онҳо тарбия карда шаванд. Такмили ҷисми насли наврас дар Юнон

дар баробари Спарта ин чунин дар миёни тарафдорони стоитсизм васеъ паҳн гардид. Яке аз мутафаккирони самти стоитсизм Зенон аз Китион (334–262 пеш аз милод) қайд кард, ки эҳсосот мулоҳизаҳоро тира мекунад ва аз ин рӯ дар ҷисми солим набояд ба эҳсосот роҳ дод. Тарафдори дигари тарбияи стоикӣ Эпиктет (с. 55-135) вазифаи тарбияро дар он мебинад, ки ҷисми инсон бояд ба сахтиҳои зиёд тоб оварда тавонад ва ба азобу гуруснагӣ обутоб бошад. Ин шакли тарбияро римиҳо низ идома доданд ва стоикон Марк Туллий Сисерон (106-43 пеш аз милод) ва Люсиус Анней Сенека (1 то милод - 65 милодӣ) намояндагони ин равия дар Рими қадим буданд. Онҳо таълимоти худро ба сифати қоида дар лашкари Рим паҳн мекарданд. Ситсерон дар китоби худ «Дар бораи қонун» проблемаҳои асосии тарбияи одамро муайян карда, изҳор дошт, мо худамон интихоб мекунем, ки ба ин раванд чӣ гуна муносибат дошта бошем [169]. Одамони калонсол бо истифода аз таҷрибаи худ бояд насли навро тарбия намоянд. Ситсерон тарбияро роҳи асосии расидан ба зинаи “vir bonus” – одами хуб ҳисобид ва дар ин самт вай боз ду зинаи дигарро қайд мекунад - ҷасорат (virtus) ва худовандӣ (divinum), ки роҳи расидан ба камолотро таҷассум мекунанд. Сенека мушкилоти инсонро вай дар дида буд, ки мо вақтро чӣ гуна истифода мебарем ва даъват кард, ки интихоби дуруст кунем ва вақтро ба корҳои бефоида сарф накунем. Ҳолати устувории характер, ки онро стоикҳо тағриб мекарданд, барои инсоният фоида бахшид ва чандин наслҳо дар асноди ин фалсафа дар худ иродаи қавӣ ва ҷасоратро рушд медоданд. Истилоҳи «стоик» ҳатто дар баъзе забонҳо ҳаммаъноии устуворӣ нисбати душворӣ (стойкий дар русӣ) боқӣ мондааст.

Қисми дидактикаи юнониёнро тарбияи ҷисмонии насли наврас ташкил дод ва дар ин самт онҳо мактабҳои махсуси такмили баданро ҳамчун омили зебоӣ меҳисобиданд. Дар модели антропосентрӣ (асосгузор Суқрот) нақши тарбияи ҷисмонӣ беҳтар ба роҳ монда шуд ва он рушди ҷисмониро асоси ҷомеаи солим медонист. Ба ин модель инчунин мутафаккирон Ф. Рабле (дар асараш «Гаргантюа ва Пантагрюэл», Жан Жак Руссо (дар асараш «Эмил ё оиди тарбия») ру оварданд. Моҳияти ин модел дар муҳим донистани нақши худи

кудак ҳамчун шахсият мебошад ва ҳар як шахс роҳи индивидуалии хосро дорад. Дар асоси ҳамин консепсия Л.Н. Толстой, В.В. Зенковский, С.И. Гессен, В.А. Сухомлинский назарияҳои худро пешниҳод карданд. Дар солҳои 80-уми асри XX педагоги шуравӣ Ш.А.Амонашвили назарияи «педагогикаи ҳамкорӣ»-ро пешниҳод мекунад. Истифодаи модели антропосентризм тақозо мекунад, ки дар раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ манфиат ва хусусиятҳои индивидуалии хонандагон ба назар гирифта шавад.

Дар баробари ҳамин ҷисми солим ва руҳи солим натиҷаи раванди тарбия маҳсуб мешуд. Тарафдорони ақидаи стоитсизм худро барои тоб овардан ба дарду азоб тавассути тарбияи ҷисм омода мекарданд.

Мутафаккири юнонӣ Пифагор ҳаётро бо бозӣ муқоиса мекунад, ки дар он баъзеҳо муқовимат мекунанд, баъзеҳо тиҷорат ва аз ҳама қисмати хушбахт тамошо мекунанд. Дар ин ихтиора Пифагор ба маънои муқовимат душвориҳои зиндагӣ, ба маънои тиҷорат доду гирифти ҷомеа ва ба маънои тамошо бепарвогии қисми ҷомеаро овардааст [64]. Суқрот дар мубоҳисаи «Евтидем» фалсафаи софистонро «бозии идрок» меномад, ки бо истифодаи калимаҳои сермаъно мантиқро фиреб медиҳанд. Афлотун зиндагиро бо бозӣ муқоиса мекунад, ки тартиб ва қоидаи худро дорад. Дар китоби худ «Қонунҳо» Афлотун варзиш ва бозиро роҳи расидан ба қонун меҳисобад. «Агар дар рафти бозӣ иштирокчиён қоидаҳоро доимӣ риоя мекунанд ва аз ин ҳаловат мегиранд, пас чунин ҳолат дар риояи қонунҳои ҷамъият низ метавонад истифода гардад [183]. Дар рисолаи «Сиёсат» Афлотун бозиро бо санъат муқоиса мекунад, ки барои фароғати инсон хизмат мекунад. Шоири Рим Овидия, менависад, ки «шумораи зиёди бозиҳо ба мо дар куштани вақти қиматбаҳо кумак мерасонанд» [184]. Римиҳо аввалин шуда, танзими бозиҳоро дар қонун (Кодекси Юстиниан асри III) дарҷ намуданд. «Сенат ва консул набояд бо пул бозӣ кунанд, бидуни найзапартоӣ, камонварӣ, давидан, ҷаҳидан, гуштингирӣ, муштзанӣ ки барои шарафи инсон хизмат мекунанд. Дар ин бозиҳо шарт кардан иҷозат аст ва дигар мавридҳо манъ мешавад» [95]. «Нон ва тамошо» - чунин буд шиори ҷамъияти

римиҳо, ки барои гузаронидани мусобиқаҳои гладиаторҳо амфитеатр ва варзишгоҳҳои азимро месохтанд.

Ин мактаби юнониёнро римиҳо низ истифода намуданд ва намояндагони он Марк Туллий Сисерон (106-43 пеш аз милод) ва Люсиус Анней Сенека (1 то милод - 65 милодӣ) проблемаҳои асосии тарбияро муайян карда, изҳор намуданд, ки таҷрибаи пиронсолон бояд асоси тарбияи насли навро ташкил диҳад. Намояндаи маъруфи ақидаҳои стоикӣ Сенека вақтро омили асосии тарбия медонист ва устоди императори оянда Нерони 12-сола буд. Сенека омили инсони мукаммалро дар тарбияи ҳамаҷониба медид.

Дар давраи давлатдории Рими қадим бозиҳо дар рузи ҷашни худоҳо Луперкалия, Янус, Пан, Анна Перенна, Либерал, Цереали, Флоралли, Весталли, Сатурналия ва дигар маросимҳо гузаронида мешуданд. Дар ин рузҳо аспдавонӣ, гузаштан аз монеаҳо, луди (шиканҷабозӣ), шамшерзанӣ, давидан, найзапартоӣ, қувваозмоӣ ва дигар бозиҳо гузаронида мешуданд. Дар ин ҷашнҳо бозиҳои оммавӣ (карнавал) ва намоиши сирк бо иштироки варзишгарон доир мегардиданд, ки барои насли нави римиҳо варзишро тавсия мекарданд. Хусусияти муҳими тарбияи римиҳоро ахлоқ ва шарафи сарбози римӣ ташкил медод, ки нотарсиро дар наврасон сифати асосӣ мешуморид.

Дар системаи тарбияи ҷисмонии наврасон дар Ҳинди қадим принсипҳои зеринро ҷудо кардан мумкин аст:

- Одам бояд олами ботинии худро такмил диҳад.

- Ҳолати шахс аз ҳавас, заъфҳо вобаста аст, аммо ӯ бояд барои наҷоти рӯҳ равона бошад.

- Инсон бояд дар паи донишҳои нав бошад, зеро аз нодонӣ ранҷ меояд.

- Коинот ба одамон дар кори ахлоқӣ ёрӣ мерасонад. Ҳар як шахс бояд самимона бовар кунад, ки коинот дар асоси принсипҳои ахлоқӣ асос ёфтааст.

- Огоҳӣ додани одамон аз рафтори нодуруст боиси ранҷу азобҳои минбаъда мегардад. Ҳар кас бояд аз хатогиҳои худ сабақ омӯзад.

Ҳамчун аломати ҳастии инсоният.

Ҳиндуёни қадим аввалин ихтироъкорони бозии шатранҷ мебошанд ва онро дар тарбияи насли наврас васеъ истифода мекарданд. Дар бозии шатранҷ онҳо аз байн рафтани ҳаёт ва эҳёи онро дар шакли бозӣ нишон медоданд. Мутафаккири Чин Чжуан-тзи қайд намудааст, ки тамоми олам ин ганҷинаи бозиҳо номуайяниҳо ва тайғирёбиҳо аст.

Аммо дастовардҳои тарбияи наврасон, ки дар Юнону Рим ба даст оварда шуд, дар давраи асрҳои миёна аз байн рафта, ҷои онро схоластикаи динӣ гирифт. Дар ин давра тарбия пурра ба ихтиёри диндорон гузашт, ки илм ва падидаҳои варзишиву бозиҳоро муҳим намедонистанд. Дар давраи схоластикаи асримиёнагӣ бозӣ ҳамчун «фароғати шайтонӣ» манъ карда шуд ва фақат бозиҳои ҷисмонӣ иҷозат дода шуданд [237]. Бозиҳои варзишӣ дар шакли бозиҳои олимпии Юнон ва намоишҳои ҷанги гладиаторӣ дар ин давра аз байн рафтанд ва ҷои онҳоро варзиши ҳарбии ритсарҳои асримиёнагӣ гирифт. Ритсарҳо дар рузҳои ид истеъдоди худро дар ҳарби тан ба тан бо шамшер ва найзаи чубин нишон медоданд. Дар аҳромҳо бозиҳои буҷул ва домино барои фароғат ва сарҷамъ кардани афкор истифода мешуданд. Дар давраи асрҳои миёна идеяи теосентризм ташаккули инсонро ба Худованд нисбат мекунад ва тарбия дар мактабҳои динӣ афзалият пайдо мекунад. Дар баъзе давлатҳо модели теосентистии таълим истифода мешавад, ки он дар маркази тарбияи ноболиғон ва умуман насли наврас табиати худовандиии онҳоро (тео-худододагӣ) асос мешуморад. Ин назария равияи асосии тарбияи асримиёнагиро ташкил медод, ки онро мутафаккирони ин давра Аврелий Августин, Боэтсий, Макробий, Фома Аквинский, Клавдиан Момерт ва дигарон бунёдгузорӣ намуданд. Ин усули тарбия ва таълим инчунин дар мадрасаҳои асримиёнагии давлатҳои мусулмонӣ асоси таълимро ташкил медод. Дар ин система ахлоқ, маънавиёт ва анъанаҳои динӣ бештар омухта мешуданд ва ба тарбияи ҷисмонӣ кам диққат дода мешуд.

Аммо дар Шарқ бозиҳо рушд мекарданд ва бозиҳои миллиро классикони адабиёти форсу тоҷик низ васеъ тасвир мекунанд. Берунӣ дар бораи бозӣ дар мисоли Ҳинд менависад: «Дар рузи понздаҳум, вақте ки моҳ ба Ревати мерасад,

иди пуҳая оғоз мешавад ва мардум бо ҳайвонот бозиҳо доир мекунанд. Ин ид ба Васудева бахшида мешавад, зеро амаки вай Канса уро ба муқовимат даъват намуд» [22,56]. «Рузи бисту саввум иди ашок аст, ё ки ба тарзи дигар аха, ки дар давраи он моҳ дар меҳвари Пунаварсу қарор дора два ин рузи бозиҳо мебошад». Дар миёни бозиҳо Берунӣ номи «кушти» - ро ёдрас мешавад. Ин номи миёнбанде ҳаст, ки аз болои куртаи «сэдрэ» пайравони Зардушт мепушиданд. Боз Берунӣ менависад, ки «вақте, ки моҳ дар меҳвари чорум дар Роҳини қарор мегирад, ин давраро гуналахид меноманд, ва онро се руз ҷашн мегиранд, зеро ин рузи мавлуди Васудева ҳаст». Дар бораи шатранҷ Берунӣ менависад, ки ин бозӣ аз Ҳинд омадааст. Вай қайд мекунад, ки «азбаски ин бозӣ дар мо нест, ман чизеро менависам, ки медонам». Дар бозии шатранҷ чор нафар иштирок мекунанд [22,186]. Бояд гуфт, ки баъдтар бозиҳои мардуми минтақаҳои дигари Осиёи Миёна низ қабул карданд [1,5].

Ҳофизи Шерозӣ дар яке аз рубоиёти худ бозии ҷавгонро ёдрас мешавад:

Чавгони ҳукм дар кафу гуе намезанӣ,

Бози сафар ба дасту шикоре намекунӣ.

Дар давраи эҳё хусусияти давраи Эҳё дар он буд, ки зебогии ҷисмонии одамон дар мадди аввал гузошта шуд ва бозӣ характери ратсионалӣ мегирал.

Дар аввали асри XVII ақидаҳои равшанфикрӣ ба системаи тарбияи асримиёнагӣ дар Европа хотима гузошта, дар асоси идеяҳои Д.Локк, Ч.Талланд, А.Коллинз, Ф.Волтер, Ж. Руссо, Д.Дидро, П.Голбах, К.А. Гельвесий, Й.Ламетри, Ч.Сен-Симон, Ч.Фурие, Г.Лессинг, И.Гердер, Ф.Шиллер самти нави тарбияи насли наврас пешниҳод гардид, ки дар он паҳн кардани дониш, илм, маърифат ва тарбияи дурусти инсон мақсади асосии ҷомеа ва «манфиати ҷамъиятӣ» дониста мешуд. Дар давраи нав, тарбия характери илмӣ мегирад ва олимони ин соҳа тарбияро ба як системаи мукаммал ворид мекунанд, ки он ҳамчун илми педагогика маълум мегардад. Худи педагогика ҳамчун илм низ дар асоси усул ва принсипҳои бозӣ амал мекунад, ки ба онҳо тақлид, тамрин, вазифа, мусобиқа, навоварӣ ва ғайра дохил мешаванд. Дар давраи нав

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

1. Назарияи физиологии Г. Спенсер, М.Ласарус ва дигарон. Онҳо сарчашмаи бозиро зиёдатӣ будани қувва меҳисобиданд. Герберт Спенсер бозиро як навъи варзиш барои бадан меҳисобид, ки органҳои муҳими инсонро такмил медиҳад. Аммо асоси бозиро инстинкти табии шуморида, Спенсер дигар ҷанбаҳои онро рад мекунад, ки ин бозиро аз доираи ҷомеаи инсонӣ берун месозад. Психолог ва файласуфи немис М. Ласарус функсияи бозиро дар истироҳату фароғат мебинад. Вай низ ҷиҳати машқ додани баданро асоси бозӣ медонист [89,56].

2. Назарияи биогенетикии Г.С. Холл, Л.Э. Эпплтон ва дигарон. Аз рӯйиназарияи Г.С. Холл, асоси бозиро атавизм – инстинкти меросӣ ташкил медиҳад. Тавассути бозӣ инсон аз маданияти гузашта ба тамаддуни муосир қадам мегузорад [244, 22].

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

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

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

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

7. Назарияи културологии Иоханн Хейзинг бозиро қисми фарҳанги инсон медонад. Вай функсияи биологии бозиро рад намекунад, балки онро бо маданияти инсон, ривоят, афсона, қаҳрамониҳо бой мегардонад. Вай ба бозӣ «моҳияти инсонӣ» медиҳад ва бозиро бо фаъолияти доимии инсон муттаҳид мекунад [222, 34].

Дар ин назарияҳо мавқеи асосиро тарбия мегирад аммо мазмуни усулӣ ва методологии онҳо аз ҳамдигар фарқ мекунанд. Масалан дар назарияи Ҷон Локк омадааст, ки тафаккури кӯдаки навзод мисли варақи холӣ аст ва дар раванди ҳаёт он зина ба зина таҷриба мегирад. Ба гуфтаи Локк, ман ҳамон "шахс" мебошам, аммо на ҳамон шахсе, ки қаблан будам. Инсон чӣ гуна тағйир меёбад? Барои исботи ин вай шоҳзодаеро мисол мебиёрад, ки қаблан музадуз буд. Шоҳзода чун ҳарвақта дар қасри худ аз хоб бедор мешавад ва ба назари ӯ чунин менамояд, ки вай музадуз аст ва ин фикри вай дуруст аст, зеро ба инсон нисбати мартабаи ҷисмонӣ таасуроти равонӣ бештар таъсирн мерасонад. Локк гуфта буд, ки агар шумо дар бораи шоҳаншоҳӣ андеша кунед, пас шумо шоҳзода ҳастед, аммо агар фикрҳои шумо дар бораи музадузӣ бошанд пас шумо музадуз ҳастед [153, 56].

Бозӣ ҳамчун падидаи тарбияи ҷисмонӣ ва тарзи ҳаёти солим дар назарияҳои гуногун хусусиятҳои ба худ хосро доро мебошад. Дар илми педагогии муосир назарияҳои зерин мавриди истифода қарор мегиранд:

- назарияи физиологии Г. Спенсер, М.Ласарус ва дигарон;
- назарияи биогенетикии Г.С. Холл, Л.Э. Эпплтон ва дигарон;
- назарияи иҷтимоии К. Гросс ва дигарон;
- назарияи биопсихологиии У. Макдауголл, Г. Мерфи ва Ф.Я. Бентендейк;
- назарияи сотсиологии К. Рэйнуотер, Д. Рисмен, М. ва Э. Неймер;

- назарияи психотерапевтии З. Фрейд, А. Адлер, Я. Морено ва Г. Леманн;
- назарияи фарҳангии И. Хейзинг.

Дар асрҳои XVIII- XIX тарафдорони назарияи шуғл (Д. Кейнс, И. Гутс-Мутс, М. Ласарус ва дигарон), назарияи рушди функсияи ҳаракати фардӣ (К. Гросс) зиёдатии қувва (Ф. Шиллер, Г. Спенсер) ба шарҳи ибораи бозӣ тайғирот ворид намуданд. Онҳо бозиро ҳамчун машғулияти бефоида ва ғайриҷиддӣ фаҳмониданд, ки вақт ва меҳнати инсонро мегирад. Ф. Шиллер бозингарро хушбахт меҳисобад, зеро метавонад тавассути бозӣ аз ҳақиқат раҳо ёбад. Дар «Мактубҳо оиди тарбияи зебогӣ» Г. Спенсер менависад, ки бозӣ ин озодиест, ки дар шакли «бозии табии» ба инсон дода шудааст ва тавассути он инсон худро мукаммал мекунад. Герберт Спенсер дар асари «Асосҳои психология» бозиро рад мекунад, аммо фоидаи тамринро барои бадан муҳим медонад [191, 114]. Манбаи бозиро вай бо энергияи зиёдатӣ алоқаманд мекунад. Яке аз тарафдорони вай Г. Ален бозиро «тамрини бефоидаи функсияи фаъол» меномад, ки асоси онро худфиребӣ ташкил медиҳад.

Э. Геккел бозиро табиати биологӣ меномад ва психологи амрикоӣ Г.С. Холл онро бо атавизм - табиати аҷдодӣ алоқаманд мекунад. Файласуф ва марксисти рус Г.В. Плеханов бозӣ маҳсули меҳнат аст ва аз он сарчашма мегирад. Дар асари худ «Номаҳои бенишон» Г.В. Плеханов менависад, ки инсон аввал ба ҳама чиз бо мақсади қонеъ кардани талаботи аввалиндараҷаи худ назар мекунад ва пас аз он ба зебогӣ ва дигар талаботҳо ру меорад [160, 516]. В. Штерн ва К. Гросс бозиро хоси табиати кудакон (инстинкт) медонанд, ки барои инкишофи ҷисмонӣ характери ҳатмӣ дорад. Зоопсихолог Ф. Бейтендейк (1933) баръакс инстинктӣ будани бозиро рад карда, онро маҳсули тақлид ва инъикоси соддаи реалият дар рафтори кудакон медонад. Педагоги фаронсавӣ А. Баллон дар бозӣ ояндаро нишон медиҳад. Он намуди бозӣ ки бо он кудак шуғл дорад, ояндаи ихтисоси вайро муайян мекунад, зеро дар рафти бозӣ ҳунар ва истеъдод рӯйи кор меояд. Зигмунд Фрейд ва А.Адлер ҷанбаи ҳавас ва хоҳишро асоси бозӣ медонанд. Г. Гадамер субъекти бозиро худи бозӣ меҳисобад, ки тавассути бозингарон зинда мешавад. Гадамер мегуяд, ки худ ба

худ бозӣ ҳеҷ аст ва танҳо тавассути инсон бозӣ моҳияти худро пайдо мекунад. Вай ин феноменро ҷаҳони алоҳида номид, ки аз вақт ва фазои мавҷуд берун аст. Шахс муваққатан ба ин ҷаҳон ворид мегардад ва ҷанбаҳои онро дарк мекунад. Вай мегуяд, ки ҳастии бозӣ на тавассути шуур ва рафтори иштирокчиёни бозӣ, балки бозӣ онҳоро ба ҷаҳони худ даъват мекунад ва руҳи худро барои онҳо мекушояд. Олими рус М.М. Бахтин дар бозӣ ҷустуҷуи нақши қаҳрамонро асос мешуморад.

Р. Кайуа дар асари «Бозиҳо ва одамон» истиллоҳи «бозӣ»-ро (фаронсавӣ-«jeu») шарҳ дода, алоқамандии онро бо фаъолияти ояндаи инсон пайваст мекунад ва ҳатто бозиҳои сиёсиро низ маҳсули давраи гузаштаи инсон медонад. Дар раванди бозӣ вай се ҷанбаи ҳаёт – биологӣ, иҷтимоӣ ва психологиро муттаҳид мекунад. Р.Кайуа бозиҳоро ба мусобиқавӣ, қиморбозӣ, тақлидӣ ва саргарангӣ тақсим мекунад. Вай бозиҳои мусобиқавӣ ва қиморро бо пешрафти ҷомеа ва бозиҳои тақлидӣ ва саргарангиро бо бухрон пайваст мекунад [74, 304]. Вай ташкилотҳои махфӣ ва рафтори аъзоёни онҳоро бо як навъ бозӣ муқоиса мекунад, ки нақши онҳо маҳсули бозиҳои дустдоштаи онҳо мебошад. Ҳамроҳшавӣ ба чунин гуруҳҳо ба шахс дараҷаи нави баландтарро, аз он чик и вай дошт, таъмин мекунанд ва анъанаи қабул ва маросими аъзошавӣ худшиносӣ ва худбоварии шахсро афзоиш медиҳанд. Дар асл гирифтани ниқоби сунъӣ танҳо як омили аз худ гурехтанро дорад, ки шахс тавассути ин аз ҳаёти шахсӣ берун мегардад ва худро дар образи нав мебинад [74, 106].

Аз вақт ва фазо берун шудан – чунин аст назарияи аксарияти олимон нисбати бозӣ, ки дар он шахс аз ҳақиқат берун мешавад аммо дар айни ҳол рафти бозиро ҳамчун ҳақиқат қабул мекунад. Чуноне, ки Е. Финк менависад, агар бозиро ҳамчун инъикоси зиндагӣ гирем, мо тарафи идонаи зиндагиро дар он дарк мекунем – инсон бозӣ мекунад ва ҳастии худро ҷашн мегирад. Аммо дар баробари онтологияи бозӣ, Е.Финк ҷанбаҳои педагогии онро низ ёдрас мегардад. Мо на барои мавҷудияти бозиҳо, бозӣ мекунем, балки барои зарурати бозӣ барои рушди инсон онҳоро истифода мебарем. Фарҳангшинос ҳолландӣ Хейзинг Й. бозиро фаъолияти озод меномад ва бозии таҳти фармонро бозӣ

ҳисоб намекунад [225, 52]. Хейзинг Й. низ монанди Кайуа маросиму анъанаҳои махфиро маҳсули иттиҳоди дин ва бозӣ медонад. Й. Хейзинг менависад, ки «фарҳанги инсон дар меҳвари бозӣ гирд мезанад» [224, 90].

Трифонова Е.В. талабот ба бозиро омили асосии фаъолияти бозӣ меҳисобад, зеро дар рафти бозӣ муҳит ба вуҷуд меояд, ки дар он гарчанде, ки ҳақиқат камтар аст, аммо он шароити рушди шахсиятро таъмин мекунад. Маҳз категорияи «талабот» бозиро ба системаи тарбия наздик мекунад ва дигар категорияҳои онро ба монанди рақобат, мусобиқа, ғалаба ва ғайра аниқ месозад [204, 5]. Л.С. Выготский ба тахайюлоти иштирокчиёни бозӣ нисбати қоидаи бозӣ бартарӣ медиҳад ва дар ин омили эҷодкориро нишон медиҳад, ки боиси рушд ва эволютсияи бозӣ мегардад [204, 5]. Дар лаҳзае, ки хонандагон ба бозӣ навоварӣ ворид мекунанд, онҳои худро дар «шоҳигарии озодӣ» эҳсос мекунанд, ки дар доираи он «…ҳаракат дар самти мазмун асоси бозиро ташкил медиҳад» [32, 62].

Бозиро наметавон як сарфи қувва донист, чуноне, ки тарафдорони ин назария изҳор мекунанд, зеро дар ин маврид ҷиҳати интеллектуалии бозӣ сарфи назар мешавад. Шакли инстинктро бозӣ танҳо дар ҷомеаҳои ибтидоӣ мегирифт, вақте ки пеш аз шикор одамон маросими онро дар шакли рақсу бозӣ такрор карда рухи худро қувват мебахшиданд. Аммо бозиҳои миллӣ шакли нави таърихиро дар бар мегиранд ва бештар маҳорати касбиро инъикос мекунанд. Инсон дар бораи он чизе ки маълумот надорад, онро дар бозӣ инъикос намекунад, баръакс бозӣ анъанаҳои расмӣ ва доимии миллиро фаро мегирад, ки барои тамоми мардум шинос мебошанд. Илова бар ин бозиҳои миллӣ барои муаррифии миллат, тарбияи ватандустӣ, баланд бардоштани руҳияи миллӣ ва пешбурди фарҳанги миллӣ хизмат мекунанд.

Бозӣ дар давоми рафти ҳаёти инсон ба маърифати ҳаёт табодул мекунад ва фарҳанги ҷомеаро ташкил медиҳад. Аввалин шуда, Лесгафт П. Ф., истиллоҳи «маърифати ҷисмонӣ»-ро ба илм ворид намуд, ки он баъдтар шакли маълумоти ҷисмонӣ гирифт. Вай таъкид намуд, ки тарбияи ҷисмонӣ бояд шакли доимӣ дошта бошад [102, 90]. Асосгузори педагогикаи илмӣ К. Д. Ушинский бозиро

омили тарбиявӣ номид [213]. Қисми олимон изҳор мекунанд, ки инсон тавассути меҳнат аз ҷиҳати ақлонӣ ва ҷисмонӣ рушд мекунад ва меҳнат бошад маҳсули бозӣ аст [152, 18]. Қисми дигари олимон баръакс бозиро маҳсули меҳнат меҳисобанд ва ин дуруст мебошад, зеро инсон тавассути меҳнат аввалин талаботҳои биологии худро ба ғизо ва гармӣ қонеъ мекунад ва танҳо баъди ин метавонад дар бораи бозӣ андеша намояд.

Назарияҳои олимонро дар самти тарбияи хонандагони синфҳои болоӣ мо ба ду гуруҳ тақсим намудем: ба гуруҳи аввал назарияҳои сотсиосентрӣ дохил шуданд, ки мақсади тарбия ва модели инкишофи шахсиятро нишон медиҳанд. Вобаста ба ҳамин ин назарияҳо ба се зергуруҳ тақсим мешаванд:

1. Назарияҳои самти антропологияи аввали педагогӣ (Н.Г.Чернышевский ва К.Д.Ушинский);

2. Назарияҳои педагогикаи эмпирикӣ;

3. Назарияҳои психологӣ, ки тайғиротҳои синну солро нишон медиҳанд.

Тарафдорони назарияи педагогикаи антропологӣ (Н.Г.Чернышевский ва К.Д.Ушинский) муттаҳид кардани ҳамаи илмҳоро дар атрофи тарбияи шахс бо истифодаи васеи таҷриба пешниҳод намуданд.

Истифодаи ин усул барои омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ муфид аст, зеро имкон медиҳад илми таърих, этнография, адабиёт ва бостоншиносиро истифода карда, бозиҳои миллиро дар раванди дарс бо маълумоти пурра оиди онҳо баррасӣ намояд. Ба назарияҳои педагогикаи эмпирикӣ системаи таҷрибавии Я.А.Коменский ва А.С.Макаренко дохил мешавад, ки дар асоси он мақсади тарбия дар руҳияи талаботи стандарти давлатӣ ташаккули шахс ҷои муҳимро ишғол мекунад [108, 56]. Дар системаи А.С. Макаренко усули «демократӣ» бо усули «чораҷуӣ» баробар истифода мешуд, зеро онҳо ҳамдигарро пурра карда, барои раванди таълим мусоидат мекунанд.

Дар қатори назарияҳои психологӣ оид ба психологияи синну сол, психологияи когнитивии Ж. Пиаже, назарияи бихевиоризм, назарияи давра ба давра рушд кардани қобилияти ақлонӣ (П.Я. Гальперин ва Н.Ф. Талызина), назарияи ташаккули ахлоқии шуур (Л. Кольберг), назарияи таълими рушд (В.В.

Давыдов, Д.Б. Эльконин) ва ғайраҳоро бояд хотиррасон кард. Ҳамаи ин назарияҳо дар системаи таълим дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун усул вобаста ба шароит, муҳит ва фазои ҷомеа истифода мешаванд. Мақсади ҳар як ҷомеа ба воя расонидани насли навраси аз ҷиҳати маънавӣ, равонӣ ва ҷисмонӣ пурзур ва устувор мебошад ва ин вазифаро омӯзгори мактаб ба сомон мерасонад. Барои ҳамин Скиннер ин самтро бо илми алоҳида пайваст мекунад, ки он назарияҳои дидактикиро меомузад ва вазифаи тарбияи насли солимро асоси ояндаи давлат меҳисобад.

Дар раванди бозӣ хусусиятҳои субъективӣ ба монанди худшиносӣ, интроспекция, қобилияти дарк кардани вазифаҳои шахсӣ, масъулият барои супориши гирифташуда, қобилияти таҳлили вазъият, гузоштани мақсад, расидан ба ҳадафҳо, банақшагирӣ инкишоф меёбанд, ки омили иҷтимоишавии хонандагонро равнақ медиҳанд. Дар марҳилаи рушд, Л.С. Выготский мафҳуми «шакли идеалӣ»-ро ворид мекунад: *«Дар рушди кудак натиҷаи дилхоҳ аллакай дар худи аввал ҷо дода шудааст»* [33, 83]. Ин идеалро кудак аз калонсолон ва ҳамсиннони худ дар рафти бозӣ қабул мекунад.

Мутобиқи назари ҷомеашинос Алфред Адлер, тарзи ҳаёт самти интихобкардаи шахс ва принсипи роҳнамоест, ки дар роҳи расидан ба ҳадафҳои инсон мусоидат мекунад [4, 72]. Дар ин раванд мавқеи муҳимро тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ишғол менамояд. Бояд эътироф кард, ки тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ҷузъҳои хеле мураккаб ва гуногунии фарҳанги ҷомеаи муосир мебошанд. Аз ин рӯ, таваҷҷуҳи олимони самти илмҳои гуногуни ҷомеа ба ин соҳа афзоиш меёбад. Ҳануз дар солҳои 70-уми асри XX дар системаи илмҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш равияи нави таҳқиқот рӯйикор омад, ки он характери фарҳангӣ ва фалсафии варзишро мавриди таҳлил қарор гирифт [151, 12]. Дар ин гуна таҳлили падидаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш олимон мавқеи позитивистиро пайгирӣ намуда, модели соддакардашудаи моҳияти варзиш ва тарбияи ҷисмониро таҳия намуданд [29]. Зиёда аз он, равияи позитивизм фалсафаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро воқеан ба мантиқ ва методологияи тадқиқоти илмӣ баробар намуд [131, 299]. Ҳамин тавр, мулоҳизаи фалсафии

варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ асоси методологии инкишофи донишҳо оид ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш гардида, дар доираи комплекси васеи фанҳои назариявию амалии ин соҳа баррасӣ гардид [89, 47]. Ин мавқеъ натиҷаи бевоситаи он шуд, ки дар доираи усули фалсафа, методологияи муайяни фаъолияти маърифати варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар амали инсон баррасӣ гардид. Аммо дар баробари ин маълум аст, ки равиши фалсафии тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш танҳо як илми алоҳида набуда, дар қатори дигар илмҳо як намуди фаъолияти инсон ва як роҳи муайяни шинохти фаъолияти инсонро ҳамчун тарзи ҳаёти солим дар бар мегирад.

Асосгузори назарияи «бихевиоризм» Ҷон Уотсон, гуфта буд, ки агар мо ба шахс менигарем, мо ҳеҷ чизеро намебинем – на афкори вай, на андешаи вай, на зершуур ва чизе ки мо мебинем ин рафтори шахс мебошад [210, 270].
Мувофиқи идеяи А.Бандура раванди таълими бозӣ дар ду шакл – тақлид ва усули хатто-ислоҳ амалӣ мешавад.

Дар солҳои 70-80-уми асри XX дар давлати Шуравӣ педагогикаи варзиш бештар характери байнифаннӣ гирифта, ба таҳлил он самтҳои психологияи варзиш ва физиологияи варзиш ҷалб карда шуданд. Олимони шуравӣ Ю.Ханин, А.Родионов, П.А. Л.Гиссен, Рудик, А.Алексеев, Г.Горбунов, А.Стамбулов, ва дигарон техникаи нави равонӣ, усул ва методологияи инноватсиониро дар самти тайёрии варзишгарон кор карда баромаданд.

Олимони шуравӣ Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Р. Лурия, Н.А. Бернштейн, П.Я. Гальперин, А.В. Запорожетс ва дигарон тавассути назарияи маданӣ-таърихӣ системаи муайяни кор бо хонандагонро дар давоми дарси тарбияи ҷисмонӣ таҳия намуданд.

Аз он ҷумла, Н.А.Бернштейн ҳаракатҳоро ба якчанд гуруҳ тақсим мекунад:

- ба гуруҳи «А» (поёнӣ) вай ҳаракатҳои табиии инсонро дохил мекунад [20, 46].

- ба гуруҳи ҳаракатҳои «В» вай ҳаракатҳои душворро дохил мекунад, ки тавассути сигнал аз тарафи мағзи сари дора карда мешаванд ва якчанд ҳаракати

гуногунро дар худ муттаҳид (синергия) мекунанд. Барои ин ҳаракат дорбозӣ мисол шуда метавонад. Ба гуруҳи саввуми ҳаракатҳо «С» вай ҳаракатҳои фазоиро дохил мекунад, ки самти онҳо аз ҳаракати фазо вобастагӣ дорад.

Дар ҳаракатҳои гуруҳи «Д» ҳаракат бо предметҳо ворид мешавад, ки қобилияти алоҳидаро тақозо мекунанд [20, 90].

Дар назарияи маданӣ-таърихии Л.С.Выготский дар ҳаракати шахс фазои ҷомеа нақши асосӣ дорад ва варзиш низ маҳсули иҷтимоишавӣ мебошад.

У.Бронфенбреннер бошад назарияи экологиро пешниҳод мекунад, ки аз рӯйион ҳаракат хоси инсон ҳамчун мавҷудоти табиат мебошад [280, 188].

Ба андешаи В.А.Сухомлинский дар синни наврасӣ ва ноболиғ будан хонандагон аллакай худро «шаҳрванд» эҳсос мекунанд. Қисми зиёди афкори онҳоро фикри оянда ишғол мекунад. Вақте ки ноболиғон бо калонсолон дар масъалаи комёбиҳо сухан мекунанд, онҳо худро дар образи калонсолон тасаввур мекунанд. Чунин ангезаи ояндабинӣ бо фикри ноболиғон дар бораи интихоби касб вобастагӣ дорад [198, 187]. Дар доираи варзиш ва бозӣ наврасони синни 15-16 сола ба раванди худтарбиякунӣ мепайванданд ва бо омӯзгорону волидайн ҳамкорӣ мекунанд. Дар фарқият аз синни поёнӣ, дар ин сунну сол мақсадгузорӣ аз тарафи худи хонандагон амалӣ мешавад. Хонандагон акнун ҳамчун субъекти тарбия баромад мекунанд, зеро онҳо ба марҳилаи иҷтимоишавӣ дохил мешаванд ва ояндаи худро дар раванди таҳсил ҷустуҷу мекунанд. Хонандагони ин синну сол кушиш мекунанд, ҳуқуқҳо, вазифаҳо, гузаштаи худ, ҳозира ва ояндаро дарёфт намоянд ва дар ин кор ба онҳо омӯзгорон бояд ёрӣ расонанд.

Аз рӯйиҷанбаҳои назариявӣ, ҳар як бозӣ ба хонандагон бо хусусиятҳои мусбӣ таъсир мерасонад ва маҳз барои ҳамин ҷомеа, волидайн ва худи хонандагон бозиро ҳамчун қисми системаи тарзи ҳаёт қабул мекунанд. Олими рус П.Ф.Лесгафт (1919) [103, 56] ва олими шуравӣ Н.А. Бернштейн соли 1946 моҳияти тарбияи ҷисмониро дар баланд бардоштани маҳорати идоракунии бадан (координатсия) мебинанд [21, 34]. А.Г. Карпеев дар ин бора менависад, ки дарси тарбияи ҷисмонӣ барои таъмини пешрафти қобилияти меҳнатии шахс

мусоидат мекунад [78, 5]. В.Н. Платонов қайд мекунад, ки дарси тарбияи ҷисмонӣ хислатҳои тезӣ, чолокӣ ва зебогии баданро дар шахс ташаккул медиҳад [159, 54]. Дар синни 15 солагӣ ҳаҷми шуши писарбачаҳо ба 2680 мл ва духтарон ба 2480 мл мерасад, ки ин нисбат ба хурдсолон (7 сола) ду баробар зиёд мебошад. Вазни дил ба меъёр наздик мешавад ва он нисбати вазни бадан 4/1 ҳиссаро ташкил медиҳад, ки ин ба меъёри калонсолон наздик мебошад, аммо ҷиҳати тезгардии хун ва лаппиши он ҳаракатнокии наврасон бештар мебошад. Аз ин лиҳоз таркиби хуни онҳо дар вазни умумии бадан нисбати калонсолон 2 % зиёд мебошад, ки он дар наврасон 9% ва дар калонсолон 7-8% -ро ташкил медиҳад [120, 43].

Яке аз усулҳои ҷалби хонандагон ба раванди бозиҳои миллӣ ва дарси тарбияи ҷисмонӣ ин ба андешаи мо навоварӣ мебошад. Ҳаракат ва бозӣ агар ҳар дафъа яксон гузаронида шавад, ин ба психикаи хонандагон таъсири манфӣ мерасонад ва шавқи онҳоро кам мегардонад. Моҳияти навовариро инчунин мутахассисон бо рушди ҳаракатҳои қаблан номаълум барои хонандагон пайваст мекунанд, ки маҳорати баданро такмил медиҳад [120, 11]. Барои дар сатҳи муайян нигоҳ доштани шавқи хонандагон ба дарс, дар захираи тамринҳои омӯзгор (арсенал) бояд намудҳои тамринҳои зиёд бошанд, ки метавонанд сатҳи навовариро барои дарс таъмин намоянд. Ин тамринҳоро омӯзгор метавонад тайғир диҳад, то ки ба такроршавии онҳо роҳ надиҳад ва дар баробари ҳамин системаи фоиданокии онҳоро барои хонандагон бетайғир монад. Барои ҳамин омӯзгор тамринҳои умумиҷисмониро метавонад дар шакли давидан дар майдони ҳамвор, бо монеаҳо, ба баландӣ, бо суръат, дар масофаи дароз, кутоҳ ва ғайра гузаронад. Ба андешаи Ж.К. Холодов ва В.С. Кузнетсов, бо ёд гирифтани тамрин ва ба таври автоматӣ иҷро кардани он моҳияти он барои рушди ҳаракатнокии хонандагон гум мешавад [226, 45]. Барои шавқовар гузаронидани дарс усули вариативӣ истифода мешавад, ки имкон медиҳад ҳар як тамрин дар шаклҳои мухталиф иҷро гардад. Барои ин намудҳои ҷаҳидан, давидан, вазнбардорӣ, вазнпартоӣ бо ҳолатҳои гуногун тайғир дода мешаванд.

Дар ин маврид суръат, ҳолати бадан, предмети тамрин, ҷой, табиат ва дигар элементҳо барои тайғирёбии тамрин мусоидат мекунанд [54, 34].

Гончаров В.Д. таъкид мекунад, ки афзоиши ҳаҷми шушҳо бо қувваи мушакҳои шуш нобаробар мебошад ва ин омӯзгоронро водор мекунад, ки дар интихоби тамринҳо ва махсусан дар оббозӣ ба ин диққат диҳанд, зеро таъмини кислород дар наврасони синни 15 сола ҳануз барои тамринҳои дорои тавакалӣ кофӣ намебошад [39, 43].

Ҳамин тавр хулоса кардан зарур аст, ки мазмун ва дурнамои дарки метафизикии варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ тахлили дақикро тақозо менамояд ва он наметавонад бо якчанд аломат фарҳанг, худшиносӣ ва варзишро омехта намояд, балки имконияти варзишро ҳамчун тарзи ҳаёти солим ва майли инсон ба он маънидод намояд. Аз тарафи дигар психологияи ғолиб будан низ рад намешавад, зеро он ҳамчун ангезаи шавқу рағбати шахс ба варзиш дониста мешавад. Вобаста ба таҳлили назариявии мавзуъ мо қаблан элементҳои онро дар назарияҳои системаи педагогӣ дида баромадем ва муайян шуд, ки дар консепсияҳои олимон то ин давра дар якҷоягӣ се раванд – бозиҳои миллӣ, тарзи ҳаёти солим ва раванди тарбияи ҷисмонӣ дида нашуданд.

Бояд гуфт, ки агар тарбия мафҳуми таърихан қадим бошад, тарзи ҳаёти солим ҳамчун категорияи илмӣ нисбатан нав мебошад ва танҳо дар асри XX мавриди истифода қарор гирифтааст. Пайвастагии ин ду омил бо бозиҳои миллӣ бошад хеле кам омухта шудааст. Аммо та ҳқиқот нишон медиҳад, ки пайвастагии ин омилҳо дар баробари назарияҳои педагогӣ-психологӣ ва физиологӣ дар рушди системаи тарбия нақши муҳимро бозӣ мекунанд. Агар мо ба назарияҳои олимони соҳаи педагогика ва психология назар андозем, дар онҳо консепсияи тарбия дар шакли умумӣ оварда шудааст, ки шарҳи пурраи мушахасро дар хусуси ташаккули шахс тақозо мекунад.

Дар консепсияи таърихӣ-мадании Л.С.Выготский дар маркази тарбияи шахс ҳолати муоширатдар зинаи аввал меистад. Дар назарияи фаъолияти А.Н.Леонтьев ҳама гуна фаъолият ҳамчун ҳаракати шуурона ба амалиёт ва пас ба функсия табдил меёбад. Дар ин назария сохтори таъсиррасонӣ аз боло

(фаъолият) ба поён (функсия) амал мекунад. Дар назарияи ҳаракати ақлонии (ратсионалӣ) П.Я.Гальперин, ташаккули шахс аз ҳаракати моддӣ нисбати предмет оғоз шуда пас тавассути нутқ ба нақшаи ақлонӣ табдил меёбад. Дар консепсияи рушди шахсияти Д.Б. Эльконин ва В.В.Давыдов нақши асосиро таъсиси мактабҳои таҷрибавӣ-озмоишалӣ бозӣ мекунад, ки дар онҳо шахсият рушд мекунад. Дар назарияи «инсонсозии ибтидоӣ»-и И.А. Соколянский ва А.И. Мещеряков, системаи кор бо категорияи махсуси хонандагон ба муҳокима гузошта мешавад.

Назарияҳои олимон дар бораи тарбияи ҷисмонӣ вобаста ба ақидаҳои олимон хусусиятҳои гуногунро доро мебошанд ва аз ҳамин лиҳоз таърифи ин падида низ дар илми педагогика шакли гуногун гирифт. Тибқи таърифи олимон «тарбияи ҷисмонӣ» маънои принсипҳо, механизмҳо ва равандҳои қабули қарор, идоракунӣ ва назорати варзиширо дорад, ки дар ҷомеа амалӣ мешавад. Тарбияи ҷисмонӣ дар ин ҳолат дониши сохтори институтҳои варзишӣ ва равандҳои тарзи ҳаёти шаҳрвандонро дар назар дорад. Энсиклопедияи байналмилалии маориф тарбияи ҷисмониро чунин муайян мекунад, ки тарбияи ҷисмонӣ ин ташаккули шаҳрванд тавассути дарки маънои варзиш, солимии бадан ва тарзиҳаёти дар ҷомеа қабулшуда дониста мешавад. Дар консепсияи тарбияи хонандагон дар системаи маърифати шаҳрвандӣ, тарбияи ҷисмонӣ се мавридро дар бар мегирад:

- хонандаи мактаб бояд дараҷаи умумии тайёрии ҷисмониро аз худ намояд;
- хонандаи манфиатдор ба ҷамъоварии иттилоот оиди варзиш машғул аст, аммо мавқеи ғайрифаъол дорад ва барои ҳамин тавассути тарбияи ҷисмонӣ вайро мебоист ба роҳи муайяни зиндагӣ омода намуд;
- хонанда ба худ эътимод дорад, саъю кӯшиш мекунад, нақшаҳо дорад, аммо интихоби варзишии вай муайян нест ва аз ҳамин ҷиҳат ақидаи шаҳрвандии вай ноустувор аст. Ҳамаи ҳамин нуқтаҳоро муаллими тарбияи ҷисмонӣ бояд дар рафти таълими дарс устуворона истифода намояд, зеро онҳо мақсад ва стратегияи тарбияи ҷисмониро ташкил медиҳанд.

Ҳамин тавр консепсияҳои номбаршуда ташаккули инсонро дар давраи аввали зиндагӣ бо элементҳои муайян пайваст мекунанд, аммо системаи

умумиро инъикос намекунанд. Барои ҳамин истифодаи онҳо коркарди методологӣ ва амсиласозии алоҳидаро тақозо мекунад. Ҳамчунин методҳои таҳқиқот, ба монанди мушоҳида, озмоиш, пурсиш ва дигар усулҳо имконияти дарёфти роҳҳои нави тарбияро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ зиёд мекунанд. Дар асоси пайвастагии тарбияи ҷисмонӣ, бозиҳои миллӣ ва тарзи ҳаёти солим мо мубрамияти имрузаи омузиши муштараки онҳоро дар он мебинем, ки ҳар кадоми онҳо систеами алоҳида мебошад ва рад кардани яке аз онҳо барои мукаммал тарбия кардани шахсият зарар мерасонад. Муайян карда шуд, ки дар ҷомеаи муосир тарзи ҳаёти солим мубрам аст ва онро тавассути донишҳои аввалияи варзишӣ ба монанди бозии миллӣ амалӣ кардан вазифаи системаи тарбия мебошад. дар асоси консепсияҳои педагогӣ ва афкори олимон, муносибати методологӣ ва амсиласозии раванди таҳқиқот дар доираи методҳои таҳқиқот мавриди амал қарор дода шуд.

1.2.Таснифи функсионалӣ ва дидактикии бозӣ ва мавқеи он дар системаи таълим ва тарбияи хонандагони синфҳои болоӣ

Таснифи бозиҳои миллӣ маънои ташкили (пайваст кардани) гурӯҳҳоро дорад, ки бевосита хусусиятҳои намудҳоро инъикос мекунад. Агар дар умум гирем, унсури бозӣ дар ҳама намудҳои фаъолияти инсон вуҷуд дорад, зеро одамон дар раванди иштирок дар муносибат бо ҷомеа ва шахсони дигар рақобати иҷтимоиро ҳамчун мусобиқа ва муваффақиятро ҳамчун ғолибият қабул мекунанд. Дар китоби Сафаров Ш.А. таснифи бозиҳои миллӣ се намуди гуруҳии ҳаракат ба мисоли шахсӣ-танҳоӣ, коллективыӣ ва оммавӣ оварда шудааст, ки дар умум ба ду гуруҳи калон тақсим шудаанд: бозиҳои бе ҷудокунии доставӣ ва бозиҳои даставӣ [182, 272]. Инчунин бозиҳо ба бе раҳнамо, бо раҳнамо, бе муқовимат, бо муқовимат, тақсим мешаванд.

Дар асоси таҳлили адабиёти омӯхташуда ва таҷрибаи ҷомеа мо чунин таснифоти бозиҳои миллиро, ки дар раванди тарбиявӣ накши муҳим доранд, интихоб намудем:

1. Бозиҳо аз рӯйи синну сол;
2. Аз рӯйи аломатҳои дохилӣ ва берунӣ; [233, 78]
3. Аз ҷиҳати таъсирнокӣ ба шуур ва маҳорат;
4. Аз нигоҳи варзишӣ;
5. Аз нигоҳи эстетикӣ ва ороишӣ;
6. Аз ҷиҳати мазмун, таркиб, қобилият;
7. Аз рӯйи усулҳои таълим;
8. Аз рӯйи ҳаракатнокии бозиҳо;
9. Бо ҷиҳати фароғатӣ;
10. Мутобиқ ба мавсим ва замони татбиқ;
11. Бино ба ҷои баргузории бозӣ;
12. Аз рӯйитаркиб ва шумораи иштирокчиён;
13. Аз рӯйи мавҷудияти лавозимоти бозӣ;
14. Аз рӯйи усули истифода дар дарс;
15. Аз рӯйишаклҳои намунавии иҷтимоӣ;
16. Бозиҳои бачагона;
17. Бозиҳои ҳассос;
18. Бозиҳои серҳаракат (моторӣ);
19. Бозии барои рафъи шиддат, машқҳои ҷисмонӣ;
20. Бозиҳои интеллектуалӣ;
21. Бозиҳои нақшбозӣ ва симулятсияҳо [233, 79].

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

- тренингҳо, бозиҳои равонӣ ва ҷисмонӣ: бозиҳо барои ягонагӣ;
- бозиҳои мубоҳисавӣ; бозиҳои моторӣ (дар берун, варзиш);
- бозиҳои зеҳнӣ ва эҷодӣ : бозиҳои сюжетӣ-интеллектуалӣ;
- электронӣ, бозиҳои компютерӣ; бозиҳои дидактикӣ (дарсӣ,таълимӣ, таълимӣ);
- бозиҳои иҷтимоӣ : бозиҳои тиҷоратӣ (нақшбозӣ, ташкилӣ муошират);
- бозиҳои нақшбозӣ (бозиҳои драмавӣ, бозиҳои тақлидӣ, бозиҳои хоб);

- бозиҳои мураккаб ва сода;

- дорои вақтхушӣ, фаъолияти коллективӣ ва эҷодӣ.

Дар таснифоти С.А. Шмаков [233, 56] чунин тақсимот ҷой дода шудааст:

1. Аз рӯйи хусусиятҳои дохилӣ (ҳамбастагӣ бо табиат, рақобатпазирӣ, тақлид).

2. Аз рӯйи аломатҳои беруна (ҷой, шакл, мазмун, адади иштирокчиён).

3. Аз ҷиҳати драма ва маҳорат [66, 123].

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

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

2. бозиҳои иҷтимоӣ – туй, кино, нақшбозӣ, зироатӣ;

3. бозиҳои ҳарбӣ - ҳуҷум бав қалъа, шамшерзанӣ, тирпарронӣ;

4. бозиҳои тиҷоратӣ, тақлид ба табиат ва ҳайвонот;

5. бозиҳо бо сурудхонӣ ва рақс;

Олими бозишиноси асри XX В.Всеволодский-Гернгросс чунин таснифи бозиҳоро пешниҳод кард: [235, 58]

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

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

Я.Корчак дар китоби худ «Кӯдакро чӣ тавр дӯст доштан лозим аст?» чунин намудҳоро муайян мекунад:

1. бозиҳои ором;

2. мусиқӣ бо рақсҳои мудаввар;

3. бозиҳо барои санҷиши дониш ва қувва [94, 94].

Коган М.С. намудҳои зерини бозиҳоро муайян кард:

- бозиҳои серҳаракат ва пинҳонбоб;
- бозиҳои самти санъат [81, 37].

Дар таснифоти Е.И. Добринская ва Е.В. Соколов намудҳои зерини бозиҳо муайян шудаанд:

- Бозиҳо аз рӯйи мундариҷа (иҷтимоӣ, варзишӣ,
- сиёсӣ, маънавӣ, иқтисодӣ ва бадеи);
- Бозиҳои аз рӯйи таркиб ва шумораи иштирокчиён (калонсолон ва кӯдакон, гурӯҳ, ҷуфт ва якка);
- Бозиҳо аз рӯйиқобилиятҳо ва усули таълим (интеллектуалӣ, эҷодӣ, ҷисмонӣ ва ғ.);
- Бозиҳои виртуалӣ бо офариниши ҷаҳони махсуси бозӣ;
- Бозиҳои «экстатикӣ» ба мисоли рақси даврагӣ, фолбинӣ, пойгаи асп;
- бозиҳо бо қоидаҳои муқарраршуда (зеҳнӣ, варзишӣ);
- Бозиҳои “озод” , ки дар он қоидаҳо дар давоми бозиҳо муқаррар карда мешаванд [211, 45].

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

Бозиҳо инчунин аз рӯйи ҷои гузаронидани бозӣ тақсим мешаванд:

-бозиҳои дохили толор;

-бозиҳои берунӣ дар майдони кушод.

Аз рӯйитаркиб ва шумораи иштирокчиён бозиҳо ба гурухӣ, якка, писарона, духтарона, калонсолон, хурдсолон, ҷуфтӣ, инфиродӣ, гурӯҳӣ, даставӣ тақсим мешаванд. Аз рӯйи предмети бозӣ, бозиҳо бо ашёҳо – туб, ҷавгон, санг ва бозиҳо бе олот ба мисоли гуштин, давидан, ҷаҳидан ва ғайра. Инчунин

бозиҳои махсуси компютериро ҷудо кардан лозим аст, к ибо ёрии технологияи муосир бозида мешаванд.

Дар таснифи бозиҳо инчунин моҳияти онҳоро ҷудо кардан зарур аст, ки он ба қисмҳои зерин тақсим мешавад:

1. Тарбиявӣ, ки бо мазмуни худ ҷиҳати мусбиро дар бозингарон пайдо мекунанд;

2. Комбинаторӣ - бозиҳое, ки аз бозингарон зуд интихоб кардани усули дурустро талаб мекунанд;

3. Таҳлилӣ - бозиҳое, ки тафаккури таҳлилиро инкишоф медиҳанд;

4. Ассотсиативӣ - бозиҳое, ки барои муқоисаи объектҳо кӯмак мерасонанд;

5. Контекстӣ - бозиҳое, ки қобилияти фаҳмондан ва фаҳмиданро инкишоф медиҳанд.

Дар самти функсияи иҷтимоӣ Ҷ. Хейзинг намудҳои зерини бозиҳоро муайян мекунад:

- бозӣ бо роҳи рақобат ва мусобиқа;
- бозии ҳарбӣ ва ҷангӣ;
- бозии драмавӣ ва нақшбозӣ;
- бозии адолатпарварӣ;
- бозии дипломатӣ [255, 95].

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

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

2. Бозиҳои гурӯҳӣ - бозиҳое, ки дар онҳо якчанд нафар иштирок мекунанд;

3. Бозиҳои фаннӣ - бозиҳое, ки ба шиносоии ягон соҳа алоқамандананд;

4. Бозиҳои ҳикоятӣ - бозиҳое, ки амалҳояшон муқаррар шудааст;

5. Бозиҳо бо истифода аз нақшбозӣ – бозиҳое, ки рафтори субъектҳои бозикунандаро бо нақши мушаххас муайян мекунанд;

6. Бозиҳои дорои қоидаҳо - бозиҳое, ки бо қоидаҳои муқарраршуда танзим карда мешаванд.

Дар «Энсиклопедияи педагогӣ» бозиҳо чунин тасниф шудаанд:

 бозиҳои фаннӣ, ин бозиҳо бо мавод ва ашёе мебошанд, ки барои иҷрои бозӣ истифода мешаванд;

 сюжет (нақшбозӣ, бозиҳои драмавӣ) - бозиҳое, ки ба бозингарон образ медиҳанд;

 бозиҳои серҳаракат;

 бозиҳои дидактикӣ, ки тавассути онҳо шахс чизеро дар тарбияи худ пайдо мекунад. Бозии дидактикӣ фаъолияти маърифатиро дар хонандагон фаъол мекунад.

Дар таснифи бозиҳо аз тарафи С.Л. Новоселова, бозиҳо ба табии ва таҷрибавӣ тақсимбандӣ мешаванд, ки ташаббускори онҳо худи иштирокчиён мебошанд [143, 84]. Дар таснифи С.Л. Новоселова бозиҳои таҷрибавӣ дар дараҷаи поёнӣ ва бозиҳои дорои сужет шакли олӣ ҳисоб мешаванд [122, 42]. Фарқи байни онҳоро муаллиф дар мавҷудияти омили интеллектуалӣ мебинад. Агар бозиҳои таҷрибавӣ тасодуфан ва ногаҳон рух медиҳанд, бозиҳои шакли олӣ таърих ва фарҳанги худро доро мебошанд, ки дар таҳқиқотҳои Д.Б. Элконин [239, 78] ва олимони соҳаи этнография оварда шудаанд [189, 83].

Вобаста ба таснифи ҷинсии бозиҳо ҳаминро бояд қайд намуд, ки дар синни 14 - 16 солагӣ бозии духтарон бештар характери дидактикӣ мегирад ва аксаран онҳоро ба фаъолияти меҳнатии ояндаашон омода мекунад [216, 89]. Олими рус Г.К. Селевко классификатсияи бозиҳоро чунин тақсимбандӣ мекунад:

1.Аз рӯйи фаъолият:

- ҷисмон, ақлонӣ, меҳнатӣ, иҷтимоӣ, психологӣ.

2. Аз рӯйи характери раванди педагогӣ:

- ёддиҳанда, таълимдиҳанда, назоратӣ ва натиҷавӣ.

3. Аз ҷиҳати методикаи бозӣ:

- предмет, сюжет, нақш, расмият, вонамуд, драматика.

4. Аз рӯйи соҳа:

- фаннӣ, фарҳангӣ, меҳнатӣ-истеҳсолӣ, ҷисмонӣ, ҷамъиятӣ.

5. Аз рӯйи муҳит ва ҷой.

- дохилӣ ва берунӣ;

- бо асбоб ва бе асбоб;

- техникӣ ва ҳаракатӣ [186, 69].

Сорокина А.И. бозиҳоро ба саргузашт, супоришӣ, чистон, гумон, муоширати тақсим мекунад. Л.И. Федорова, дар систематикунонии бозиҳои дидактикӣ бозиҳои ақлонӣ, энергиявӣ, иҷтимоӣ, меҳнатӣ, психологӣ ва фароғатиро ҷудо мекунад. Дар самти предмет бозиҳоро вай ба математикӣ, ҷисмонӣ, аз рӯйи раванд ба омузишӣ умумӣ, назоратӣ, аз рӯйи методика ба драмавӣ, мусобиқавӣ, расмӣ, нақшӣ тақсим менамояд. Инчунин дар классификатсияи вай шумора, характер, вақт ва давомнокӣ нишон дода шудааст [216, 67].

Намудҳои бозиҳое, ки ба намуди миллӣ дохил мешаванд, аз ҷиҳати минтақа, ҷинс, синну сол, мавсим, мақсад, шумораи иштирокчиён, моҳияти этнографӣ ва дигар хусусиятҳо фарқ мекунанд. Бозии миллӣ як намуди ғайриоддии фаъолияти инсон аст, ки ба як халқият мансуб мебошад. Хусусияти фарқкунандаи ҳама гуна бозиҳои миллӣ дар он аст, ки онҳо табиати вақтхушӣ, меоранд ва бо мақсади хуш гузаронидани вақти истироҳат ё иҷрои ягон маросими миллӣ амалӣ мегарданд. Ҳамчун қисми анъана ва арзиши миллӣ талаботи ҳаррӯзаи шахсро ба маънавиёти вай қонеъ мегардонанд. Таснифи бозиҳои миллӣ маънои ташкили (пайваст кардани) гурӯҳҳоро дорад, ки бевосита хусусиятҳои намудҳоро инъикос мекунад. Агар дар умум гирем, унсури бозӣ дар ҳама намудҳои фаъолияти инсон вуҷуд дорад, зеро одамон дар раванди иштирок дар муносибат бо ҷомеа ва шахсони дигар рақобати иҷтимоиро ҳамчун мусобиқа ва муваффақиятро ҳамчун ғолибият қабул мекунанд [77,10].

Дар асоси таҳлили адабиёти омӯхташуда ва таҷрибаи ҷомеа мо чунин таснифоти бозиҳои миллиро, ки дар раванди тарбиявӣ нақши муҳим доранд, интихоб намудем:

Бозиҳо аз рӯйисинну сол – фарқияти бевоситаи иштирокчиёни бозӣ аз рӯйи синну сол мазмуни бозӣ ва сатҳи ҳаракатнокии онро тайғир медиҳад. Дар гуруҳи бозиҳои миллӣ синну сол ҳамчун ҷанбаи тарбиявӣ – ҳудудӣ дорад ва барои иштирокчиён талабот ба синну солро ҳатмӣ медонад. Мавҷудияти монеаҳои зиёд, хавф, душвориҳо, қобилияти доштани истеъдоди мантиқӣ, бозиҳои хонандагони синфҳои болиро аз сифҳои поёнӣ ҷудо мекунад. Масалан барои давидан дар масофаи дур бо роҳҳои душворгузар ва бо истифода аз харита хонандагони синфҳои болоӣ қобилият ва дониши кофӣ доранд ва баръакс хонандагони хурдсол ба чунин бозиҳо омодагӣ надоранд;

Дар бозиҳо аз рӯйи мансубияти ҷинсӣ масъалаи гендерӣ ва баробарии гендерӣ ба назар гирифта мешавад ва ҳуқуқи бозӣ барои ҳама баробар таъмин аст. Дар баробари ҳамин мутобиқ ба анъанаҳои миллӣ бозиҳои духтарона бештар тақлид ба пешбурди кори модаронро инъикос мекунад. Дар бозиҳои духтарон маҳорати хонадорӣ, пухтупаз, санъат, зебогӣ, эҷодкорӣ, меҳрубонӣ, рақс ва сурудхонӣ ҷои муҳимро ишғол мекунанд. Бозиҳои бачагона бошанд тақлид ба ҷасорат ва мардонагиро дар худ бештар инъикос мекунанд. Дар ин ҷо мо ба куллӣ фарқияти характери бозиҳоро мушоҳида мекунем, ки ба хислатҳои мардона ва занона шабоҳат дорад. Дар бозиҳои бачагона ҷустуҷуи маҳорати мусобиқасозӣ, муқовимат, ҳатмӣ будани ғалаба, нишон додани қувва ва дигар хислатҳои ба ин гуна бозиҳо хос ҳамчун ҷанбаи ҳатмӣ вуҷуд доранд. Аз ҷиҳати таъсирнокӣ ба шуур ва маҳорати мантиқӣ – яъне ҳар кадом намуди бозӣ бояд ба қобилияти равонӣ, фикрронӣ, тартиб додани нақша ва хулосабарории иштирокчиён дар лаҳзаи қатъӣ таъсирбахш бошад. Дар бозиҳои интеллектуалӣ саволу ҷавоб нақши калидӣ дора два аз иштирокчиён дониши хуби масъаларо талаб мекунад. Аз ҷиҳати таркиби варзишӣ - бозиҳое, ки дар худ маҳорати баланди варзиширо тақозо мекунанд ва на ҳар кас метавонад иштирокчии чунин бозӣ бошад. Аз рӯйиаҳамияти эстетикӣ бозиҳо иштирокчиёнро ба

доштани истеъдод ва зебопарастӣ ҳидоят мекунанд. Аз рӯйи ҳаракатнокии бозиҳо - бозиҳо бо шумораи зиёди ҳаракат ба монанди давидан, ҷаҳидан ва ғайра алоқаманд мебошанд [235,94]. Аз ҷиҳати таъмини фароғат - бозӣ дар ин маврид нақши рафъи хастагӣ, вақтхушӣ ва фароғатӣ дорад, ки ҳаракати ҷисмониро дар таркиби худ надорад ва танҳо бо қобилияти фикрӣ алоқаманд аст. Аз рӯйимавсими сол, бозиҳо бо фасли сол алоқаманд буда ба зимистона ва тобистона тақсим мешаванд. Бино ба ҷои баргузории бозӣ - бозиҳои махсусе, ки барои гузаронидани онҳо шароити махсус - ба монанди майдон, толор, барфзор, рудхона ва ғайра. Аз рӯйи таркиб ва шумораи иштирокчиён - бозиҳои гуруҳӣ, бозиҳои фардӣ, ҷуфтӣ, дастаӣ ва ғайра. Аз рӯйи мавҷудияти лавозимоти бозӣ – либос, предмети махсус ва олоти бозӣ. Дар бозиҳо атрибути ҳатмии он ба мисоли туб, ҷавгон, шатранҷ, буҷул, мавод, маҳсулот, банд, арғамчин, ришта ва сузан (барои духтарон), ҳуштаки довар ва ғайра истифода мешавад. Бозиҳои иҷтимоӣ- тақлидӣ ва мутобиқи алоқамандии бозӣ бо ҳаёти реалӣ – бозиҳое, ки ихтисоси муайнро инъикос мекунанд. Ин гуруҳи бозиҳо истеъдоди корӣ ва меҳнатдустиро дар хонандагон тарбия мекунанд.

Таснифи бозиҳои хонандагони синфҳои болоӣ инчунин тақсимбандии бозиҳоро аз рӯйиаҳамияти дидактикӣ-таълимии онҳо барои хонандагон ва истифодаи онҳо дар раванди таълим тақозо менамояд. Дар ин маврид бозиҳо ҳамчун бозиҳои таълимӣ-тарбиявӣ, тезҷавобӣ, таҳлилӣ, абстрактӣ-хайёлӣ, контекстӣ-дарёфтӣ, тақсимбандӣ мешаванд. Ба ин гуруҳи бозиҳои хонандагони синфҳои болоӣ, бозиҳои зеҳнӣ, эҷодӣ интеллектуалӣ, фаннӣ, бозиҳои нақшбозӣ, драмавӣ дохил мешаванд, ки характери омузишӣ доранд. Дар ин гуруҳи бозиҳо характери мусобиқавӣ на ҷиҳати варзишӣ, балки маҳорати донишро бештар талаб мекунад [255,11].

Дар таснифи бозиҳо инчунин шакли тақсимкунии онҳо аз рӯйииштирокчиён арзи вуҷуд дорад, ки аз рӯйион бозиҳо ба бозиҳои дутарафа, бисёртарафа ва индивидуалӣ тақсим мешаванд. Дар бозии ду тарафа ду тарафи муқобил бо ҳам мусобиқа мекунанд. Дар бозии бисёртарафа бошад, шумораи тарафҳо аз ду зиёд мебошад. Масалан дар бозии камонварӣ шумораи

иштирокчиён аз 20 зиёд аст ва ғолиб аз рӯйишумораи холҳои умумӣ муайян мегардад. Бозии индивидуалӣ ин чунин бозие аст, ки дар он хонандагон мустақилона қобилияти варзишии худро месанҷанд. Ин гуна бозиро мо метавонем дар оббозӣ мушоҳида намоем. Қабл аз оғози бозӣ, ба хонандагон қоидаҳои бозӣ, интизоми бозӣ, ташаббуси бозингарон, усул ва комбинатсия, тактикаи бозӣ, шакли бозӣ, намуди либоси бозингарон, вақти ва давомнокии бозӣ, предмети бозӣ, контингенти бозингарон ва дигар ҳолатҳои муҳими бозӣ фаҳмонида мешаванд.

Дар таснифи бозиҳо аз рӯйиҳаракат онҳоро ба ду қисм метавон ҷудо намуд - бозиҳои статикӣ ва динамикӣ. Бозиҳои статикӣ (арғамчинкашӣ, қайчӣ-қоғаз-санг) ва бозиҳои динамикӣ (шоҳмот, ҷавгон) аз ҳам бо он фарқ мекунанд, ки дар бозиҳои статикӣ қарор ва натиҷа яку якбора аз тарафи ҳар ду тараф қабул мешавад ва дар динамикӣ бошад рафти бозӣ бо навбат ва кобинатсияҳои зиёдро дар бар мегирад.

Дар таснифи бозиҳо инчунин сохтори бозӣ нақши калон дорад, ки ба он зинаҳои зеринро дохил кардан мумкин аст:

- асоснокии маънавии зарурати бозӣ
- таҷрибаи гузаштаи аҳамияти бозӣ;
- натиҷаи методологӣ ва аҳамияти бозӣ;
- мазмуни бозӣ;
- алоқамандии бозӣ бо ҳаёти реалӣ;
- нақшаи бозӣ.

Субъектҳои назорати бозӣ аз калонсолон, педагог, психолог ва доварон иборат мебошад. Дар раванди бозӣ нақши калонсолон дар он аст, ки онҳо қоидаҳои фаромушшударо барои насли нав ёдрас мекунанд. Нақши педагог назорати дидактикии бозӣ мебошад ва вазифаи вай дар аввал, дар рафти бозӣ ва таҳлили натиҷаҳои бозӣ ба миён меояд. Дар ҳар се марҳила педагог аҳамияти тарбиявии бозиро аз назар мегузаронад. Психолог бошад муносибати байни иштирокчиёни бозиро назорат мекунад, то ки рақобати варзишӣ ба муноқиша ва ҷангу ҷанҷол табдил наёбад. Дар пешгирии муноқишаҳо ва нофаҳмиҳо байни

иштирокчиён доварон нақши муҳим доранд, ки бевосита рафти риояи қоидаҳоро назорат мекунанд. Дар ин раванд ворид кардани тайғирот бо мақсади беҳтар кардани рафти бозӣ ҳеҷ зарар надорад, агар ин ба манфиати иштирокчиён, ҷомеа, волидайн ва самти тарбия бошад. Дар якҷоягӣ субъектҳои бозӣ (калонсолон, педагог, психолог, бозингарон ва доварон) метавонанд мазмуни бозӣ, қоидаҳои он, ҷой ва воситаҳои бозӣ, шумораи иштирокчиёнро тайғир диҳанд, агар инро зарур мешуморанд [44,112].

Барои педагог аҳамияти бозӣ дар беҳтар кардани методика ва амсиласозии бозӣ мебошад, ки дар натиҷаи пешбинӣ, назорат, натиҷа ва ояндабинии рафти бозӣ ба даст оварда мешавад.

1. театрикунонидашуда;
2. бозӣ-муаммо;
3. серҳаракат;
4. мусиқӣ ва рақс;
5. дидактикӣ [239,78].

Дар сохтори функсионалии бозӣ, мақсади бозӣ ҷои асосиро мегирад, ки ҳадафҳои педагогӣ ва бозингаронро дар худ муттаҳид мекунад. Расидан ба мақсад барои ҳар кадоми онҳо як зинаи иҷтимоиро дар бар мегирад. Дар бозиҳои дидактикӣ зинаҳои муайяни ҳадафҳо мавҷуданд, ки ба онҳо ҳадафҳои натиҷавӣ, ҳадафҳо дар зинаи раванди бозӣ, ҳадафҳои умумӣ (коллективӣ), индивидуалӣ ва ангеза (мотиватсия) дохил мешаванд. Вобаста ба ҳадаф, типи субъект муайян мешавад. Масалан агар субъект танҳо ба натиҷа ру меорад ин ба ҳадафи индивидуалӣ дохил мешавад. Ба ҳадафҳои дидактикӣ дарк, фаҳмиши бозӣ ва фароғат аз бозӣ дохил гардида, расидан ба ҳадаф низ бо ҳамин омилҳо алоқаманд мебошад. Дар доираи ҳадафи бозӣ мебоист дигар омилҳоро низ ба назар гирифт, ки ба онҳо аз ҷумла инҳо дохил мешаванд:

- ҳадафҳои иҷтимоии тарбия ва маърифат;
- характер ва хусусиятҳои предмети дарс;
- вазифаҳои дарс ва методи он;
- мазмуни дарс ва сатҳи омодагии донишҳои хонандагон ба мавзуъ;

- базаи моддии дарс – ашё ва маводи таълимӣ; - дараҷаи дониши омӯзгор ва омодагии вай ба дарс.

Сохтори бозӣ дар самти дидактикӣ ду равияро дар бар мегирад:

1. Таъмини фароғати хонандагон дар доираи шавқу ҳаваси онҳо;

2. Бедор кардани омили худомузӣ ва тавассути он муттаҳид намудани мақсади омӯзгор ва хонандагон дар самти натиҷаҳои дарс.

Истифодаи ин равияҳо барои ҷалби ташабусҳои хонандагон муфид мебошад.

Аммо мақсади бозӣ ҳамчун қисми сохтор аз мазмун - сюжети бозӣ вобастагӣ дорад. Ба мазмуни бозӣ ҷиҳатҳое дохиланд, ки мусбият ва манфияти тарафҳоро аз рӯйипринсипҳои «худӣ-бегона», «соҳиби майдон – меҳмон», «некӣ – бадӣ» ҷудо мекунад. Рафти бозиро қоидаҳои он муайян мекунанд, ки дар онҳо моҳияти бозӣ, мантиқи он, ҷиҳатҳои ахлоқӣ ва эстетикии он инъикос меёбад. Ба қоидаҳои бозӣ вақти бозӣ, усулҳои бозӣ, нақши бозингарон, нақши омӯзгор-довар, баҳогузорӣ дохил мешаванд. Рафти бозӣ аз маводи бозӣ вобастагӣ дорад, ки ба он олот, либос, предмет, асбоб ва ғайра ашёи бозӣ дахл дорад. Дар сюжети бозӣ нақл, аҷоибот, амали ғайриоддӣ, ривоят, мифология ва дигар намудҳои пешниҳоди мавзуъ баррасӣ мешавад, ки бозингарон ва мухлисонро ҷалб мекунад. Аммо барои бозиҳои миллӣ зарур аст, ки ба талаботи замони муосир мутобиқат намоянд [19,79].

Ҳамин тавр сохтори бозӣ дар умум усули (метод) таълим, раванди таълим, воситаи таълим ва шакли таълимро бо ҳам муттаҳид мекунад. Хусусияти бозии дидактикӣ ҳамчун усул дар мазмуни бозӣ, хислати тарбиявии он, таъмини шавқи хонандагон ва алоқамандии он бо дигар усулҳо дида мешавад.

Хусусиятҳои равишҳои тадқиқотии инфиродӣ, ки дар назарияи умумии тарбияи ҷисмонӣ истифода мешаванд аз равиши системавӣ, ҳамаҷониба, фардӣ, фаъолият ва ғайраҳо иборатанд.

Сохтор ва мантиқи дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ аз системаҳои зерин иборат мебошад:

- системаи тадқиқоти илмӣ доир ба назарияи умумии бозиҳои миллӣ ва дарси тарбияи ҷисмонӣ;

- системаи афзалиятнокии илмии соҳаи тарбияи ҷисмонӣ;

- системаи воҳидҳои дарсии тарбияи ҷисмонӣ дар Тоҷикистон;

- системаи назариявӣ ва консепсияи тарбияи ҷисмонӣ;

- системаи қонунгузории давлатӣ дар самти дарси тарбияи ҷисмонӣ ва бозиҳои миллӣ;

- системаи шароити фаъолияти мактаб ва тарбияи ҷисмонӣ дар ҷомеа;

- омилҳои моддии ташаккул ва инкишофи системаи ватании тарбияи ҷисмонӣ;

- системаи принсипҳои фаъолияти дарси тарбияи ҷисмонӣ;

- системаи таъминоти илмии дарси тарбияи ҷисмонӣ;

- системаи раванди барномавӣ-методии дарс;

- системаи таъминоти молиявӣ;

- системаи ташкилӣ ва таъминоти кадрии соҳа.

Ҳамаи ин системаҳо дар маҷмуъ як равияи калони ко рва фаъолиятро дар самти таъмини тарбияи ҷисмонии хонандагон мебошад, ки онро Вазорати маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон мавриди амал қарор медиҳад.

Сабабҳои хатогиҳо дар ҷараёни омӯзиши дарси тарбияи ҷисмонӣ аз диққат надодан ба ҳамаи омилҳо руи кор меояд. Таснифи хатогиҳои муаллим ва роҳҳои пешгирӣ ва бартараф кардани онҳо амалӣ кардани чораҳои зеринро тақозо мекунад:

- муайян намудани шароити зарурии омодагии хонандагон ба азхудкунии мавзуи дарс ҳамчун яке аз омилҳои хуби таълимӣ дар синфҳои болоӣ;

- тартиб додани сохтори раванди таълимӣ дар асоси ба назаргирии амали ҳаракат, хусусиятҳои ҷисмонӣ, марҳилаҳои ҳаракат, мақсад, вазифа ва хусусиятҳои ҳаракат;

- равнақ додани усулҳои таълим дар ҳар марҳилаи дарс;

- истифодаи васеи усулҳои инкишофи тарбияи ҷисмонии инсон.

Хусусиятҳои равишҳои дарси тарбияи ҷисмонӣ ба сохтмон ва ташкили бозиҳои миллӣ бо мактаббачагон равона шуда, контингенти гуногуни хонандагони синфҳои болоиро дар бар мегирад. Барои расидан ба натиҷаи дилхоҳ вазифаҳои зерин асос мебошанд:

- ҳалли масъалаи сохтори оптималии машқҳои ҷисмонӣ дар бозиҳои миллӣ;

- ба назарияи муосири сохтори дарс ва дигар шаклҳои фаъолияти ҷисмонӣ ва варзиш мутобиқ кардани истифодаи бозиҳои миллӣ;

- ба роҳ мондани масъалаи омӯзиш ва танзими сарборӣ ва истироҳат дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ;

- ҳалли масъалаи илмӣ-методӣ ва назорати комплексии истифодаи бозиҳои миллӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ;

- ҳалли масъалаи ташаккули шахсият дар раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ ва бозиҳои миллӣ;

- ҳалли проблемаи инкишофи маҳорати касбии муаллим дар хусуси истифодаи бозиҳои миллӣ дар дарс.

Дар доираи таснифи бозиҳои миллӣ мақсад, вазифа, восита, хусусияти методологӣ ва шаклҳои дарси тарбияи ҷисмонӣ ба назар гирифта мешавад. Инчунин хусусиятҳои барномаҳои тарбияи ҷисмонӣ, арзёбии саломатии хонандагон, номгуи машқҳои ҷисмонӣ, гурӯҳҳои махсуси тиббӣ ва дигар шаклҳои омодагӣ ба дарс ба назар гирифта мешаванд. Хусусиятҳои инкишофи ҷисмонӣ ва равонии хонандагон низ шакли таснифи бозиҳои миллӣ маҳсуб мешавад. Вобаста ба ҳамин категорияҳо бозиҳои миллӣ интихоб мешаванд ва дар амал татбиқ мегарданд.

Дар доираи таснифи бозиҳои миллӣ гурӯҳбандии принсипҳои дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ муҳим аст. Ҳамин тавр мо принсипҳои дарсиро чунин муайян мекунем:

- принсипи фардикунонии бозӣ;

- принсипи ягонагии омодагӣ;

- принсипи ихтиёрии бозӣ;

- принсипи муттасилии раванди таълим дар дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ;

- принсипи тағйирёбанда ва даврагии раванди таълим;

- принсипи ягонагӣ ва алоқаи байниҳамдигарии тайёрӣ ва мусобиқа.

Дар раванди бозӣ принсипҳои фаъолиятии онро бояд ба назар гирифт, ки аз қисматҳои зерин иборатанд:

1. фаъолнокии хонандагон дар рафти бозӣ;
2. эҳсосоти бозингарон;
3. майли индивидуалии хонандагон;
4. характери рафоқат ва коллективии бозӣ;
5. ҳаракат ба суи ҳадаф;
6. натиҷагирӣ;
7. риояи қоидаҳои бозӣ;
8. функсияи реалияти бозӣ ва инъикоси он дар ҳаёт;
9. марҳилаҳои душвории бозӣ.

Дар самти бозӣ омӯзгор бояд сохтори онро ба пуррагӣ барои расидан ба мақсадҳои педагогӣ равона намояд, ки онро функсияҳои бозӣ таъмин мекунанд. Масалан омӯзгор метавонад тавассути бозии бандкашӣ ба рушди ҳолати ҷисмонӣ, характер ва эҳсосоти хонандагон диққат диҳад. Аммо дар умум ҳар як омӯзгор бояд теъдоди вазифаҳои (функсия) бозиро дар умум дар назар дошта бошад, ки ба онҳо дохил мешаванд: [244,12]

1. Вазифаи таълимӣ – беҳтар кардани шакли дарс ва ҷалби хонандагон ба раванди таълимӣ;

2. Вазифаи фароғатӣ – таъмин намудани шакли беҳтари гузаронидани вақти холӣ ва истироҳати фаъоли хонандагон ;

3. Вазифаи муоширатӣ-коммуникативӣ – таъмини муносибати байни хонандагон дар рафти бозӣ;

4. Вазифаи рафъи хастагӣ – истифодаи бозӣ ҳамчун омили дамгирӣ аз таасуроти стресс;

5. Вазифаи психологӣ – бозӣ ҳамчун омили тайғир додани таъсири фикрҳои манфӣ ба шахсият;

6. Вазифаи рушд – дар рафти бозӣ инсон аз тамоми ҷанбаҳо бояд рушд намояд;

7. Вазифаи тарбиявӣ – дар раванди бозӣ инсон бояд характери худро такмил диҳад ва хубу бад, мусбӣ ва манфӣ, накукорӣ ва дигар хислатҳоро ёд гирад;

8. Вазифаи таҳлилӣ – бозӣ барои инкишофи мантиқ, таҳлил, муқоиса, услубсозӣ ва дигар омилҳо мусоидат мекунад;

9. Вазифаи иҷтимоӣ – дар рафти бозӣ иштироки шахс дар ҷомеа ва раванди ҷомеашавӣ рушд мекунад. Хонандагон барои иштирок дар чорабиниҳои оммавӣ – варзишӣ ҳавасмандӣ пайдо мекунанд;

10. Вазифаи такмили методӣ – дар раванди бозӣ омӯзгор вобаста ба таҷриба усулҳои дарсдиҳиро такмил медиҳад;

11. Вазифаи касбинтихобкунӣ – дар рафти бозӣ маҳорати касбии хонандагон дар доираи мазмуни бозӣ рушд мекунад. Хонанда метавонад варзишгари касбӣ, тренери касбӣ, барандаи соҳаи варзиш, довари касбӣ ва дигар касбҳоро барои худ интихоб намояд [211,56].

Дар сохтори бозии Элконин характери бозӣ, предмети бозӣ, раванди бозӣ, мантиқи бозӣ, нақши бозингарон, масъулияти онҳо, мақсад, нақша, мазмун, амалисозӣ нишон дода мешавад [239,78]. Селевко Г.К. вазифаҳои бозиро ба дидактикӣ, тарбиявӣ, такмилӣ, иҷтимоӣ тақсим мекунад. Ба гуруҳи дидактикӣ вай донишомузӣ, ба гуруҳи тарбиявӣ – ахлоқ, ба гуруҳи такмилӣ рушди зеҳнӣ ва ҷисмонӣ, ба гуруҳи иҷтимоӣ муоширaт ва ҳамкорӣ дохил шудааст.

Дар бозиҳои миллӣ хонандагони синфҳои болоӣ мебоист ба ҳамкорӣ, ҷустуҷуи роҳи ҳалли проблема, дарёфти роҳи алтернативӣ, назорати эҳсосот диққати бештар диҳанд. Барои расидан ба мақсади бозӣ барои бозингарон риояи қоида муҳимияти ахлоқӣ дорад, зеро рақиб дар бозӣ душман нест ва вай танҳо дар муддати бозӣ рақиб аст ва баъди бозӣ вай метавонад ҳамсинф,

ҳамсоя, хешу табор бошад. Барои ҳамин дар рафти бозӣ набояд ба муносибати дағалона роҳ дод, ки боиси ҷанг, моҷаро, низоъ ва нофаҳмӣ гардад.

Мувофиқи таърифи В.И. Андреев бозии дидактикӣ ин шакли таълим, тарбия ва рушди хонандагон мебошад, ки мувофиқи нақшаи муайян бо мақсади муайян пеш бурда мешавад. Хусусияти бозии дидактикӣ дар хислати таълимӣ доштани он мебошад [7, 183].

Ба сохтори бозиҳои дидактикӣ мақсади педагогӣ, мазмуни таълимӣ, сюжет, қоида, аёният, баҳогузорӣ ва натиҷа дохил мешаванд [8, 46].

Дар замони муосир истифодаи бозӣ танҳо дар як шакл нодуруст мебуд. Масалан агар мо бозии камонвариро гирем, ин бозӣ ҷанбаҳои мухталиф дорад. Он бозии қадима мебошад ва барои ҳамин омузиши таърихи он аҳамияти дидактикӣ дорад. Агар мо ба қаҳрамониҳои ин бозӣ нигарем (чемпиони ҷаҳон шудани Зебунисо Рустамова) бозӣ характери тарбиявӣ дорад. Агар мо ба ташкили бозӣ ру оварем он моҳияти расмӣ мегирад. Раванди бозӣ бошад нақшофарии бозиро инъикос мекунад, зеро камонвардухтари қаҳрамон образи гузаштаро инъикос мекунад. Мо метавонем дар симои Зебуниссо Рустамова образи Фарангисро аз «Шоҳнома» барои худ тасаввур намоем. Ин гуна образнокии бозӣ барои ташкили реконструксияи таърихӣ ва ё квест шароит фароҳам оварад. Дар реконструксияи таърихӣ бозингарон илова бар истифодаи яроқ ва аслиҳа инчунин либоси қадимаро низ истифода мебаранд. Дар квест бошад, ташкилотчиён шароити қадимаро дар шакли монеаҳо омода карда, иштирокчии бозӣ аз онҳо мегузарад. Дар раванди бозӣ инчунин хатсайри таърихӣ тартиб дода мешавад ва иштирокчиён онро тай мекунанд ва аз таҷрибаи реалӣ, хатсайри қадимаро эҳё мекунанд. Дар охир саволнома тартиб дода мешавад ва аз рӯйион бозии нави интеллектуалӣ мураттаб мешавад, ки онро худи хонандагон ташкил дода, қоидаҳои онро муайян мекунанд. Ҳамин тавр бозии нақшдор ба сюжет бо бозии интеллектуалӣ пайваст мешавад ва ин нишон медиҳад, ки як намуди бозӣ метавонад тамоми паҳлуҳои бозиҳоро муттаҳид намояд.

Дар муайянкунии объект мебоист таснифи синни хонандагонро баррасӣ намуд, ки он имкон медиҳад раванди таҳқиқотро мушаххас гардонад. Синну соли хонандагони аз 12 сола болоро олимон ба ду давра тақсим мекунанд – синни наврас аз 12 то 14 сола ва синни ноболиғ аз 14 то 17 сола. Синну соли наврасӣ аз 12 то 15 сола давом мекунад ва дар ин давра қади инсон (махсусан писарбачагон) 10-12 см баланд мешавад. Инчунин октаваи овози писарбачаҳо як зина паст мешавад [48,16].

Олимон чор тазоди ҷисмонии синни 14-15 солагиро муайян мекунанд:

- тазоди аввал ин дар афзоиши банди мушакҳо ва ақибмонии қувваи онҳо ва бандҳои мушакҳо, ки боиси нотавонии наврасон дар бардоштани борҳои вазнин мегардад;

- тазоди дуюм дар он аст, ки мушакҳои дастҳо аз дигар мушакҳо зудтар қад мекунанд, ки ин боиси тазоди системаи мушакҳо мегардад;

- тазоди сеюм дар он аст, ки органҳои дохилии қафаси сина (дил, шуш) ба меъёри калонсолон мерасанд, дар ҳоле, ки худи қафаси сина ҳануз ба меъёри калонсолон нарасида мебошад. Ин боиси фишор дар қафаси сина ва асбаҳо мегардад;

- тазоди чорум дар он аст, ки аз афзоиши дил диаметри ҳаҷми рагҳои хунгузар ақиб мемонанд ва ин боиси афзоиши кори дил мегардад.

Таҳқиқоти мазкур ҳамчун объекти таҳлил тарзи ҳаёти хонандагони синфҳои болоиро дар раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ ва машғулияти ҷисмонии онҳо бо истифода аз бозиҳои миллиро дар бар мегирад. Аз ҳамин лиҳоз аввалин нуқтаи таҳқиқотро муайянсозии ҳудуди синну соли объект ташкил медиҳад. Ба ин хусусият на танҳо синну сол балки маҷмуи хислатҳо ба монанди аломатҳои физиологӣ, системаи асаб, қобилияти ҷисмонӣ, қобилияти ҳаракат ва ғайра дохил карда шуданд. Аз он ҷумла хусусиятҳои зерин ҳамчун фарқкунанда ҳисоб мешаванд:

1. Фарқият дар ҳаракат

2. Рушди фикррониии абстрактӣ ва таҳлилӣ

3. Рушди шахсият

4. Рушди ичтимоишавӣ

5. Набзи хонандагон тайғир меёбад ва он аз 70-80 лаппиш дар як дақиқа дар синни 14 солагӣ то ба 60-70 лаппиш дар синни 16 солагӣ паст мегардад. Фишори хун бошад аз 105/60 мм дар синни 13 солагӣ дар синни 17 солагӣ ба 120/70 мм мерасад [48,14].

Ҳамчунин дар синни 15-17 солагӣ шумораи каллорияҳои сарфшуда ва дарёфтшуда ба 3100 ккал дар як шабонаруз мерасад. Ҳаҷми сафеда ба 95-100 грамм, калсий ба 1,3-1,4 мг ва оҳан ба 15 мг дар як шабонаруз мерасад. Ин синну сол баъзан ҳамчун синни гузариш номбар мешавад, зероноболиғон калонсол набуда, хурдсол низ ҳисоб намешаванд. Таносуби рушди нобаробари омилҳои интеллектуалӣ, ҷинсӣ ва равонӣ боиси пайдоиши тазодҳои дохилӣ ва фишори системаи асаб мегардад. Дар пешгирии таъсири манфии ин омилҳо, тарбияи ҷисмонии хонандагон нақши муҳим дорад [48,17].

Дар синни соли 15-16 солагӣ инчунин сатҳи ҷомеашавӣ афзоиш меёбад ва муошират ба зинаи иттиҳодиявӣ мебарояд. Аз он ҷумла шавқи наврасон ба маҳфилҳо, дастаҳо, иттиҳодҳои мухталифи ичтимоӣ баланд мегардад. Онҳо ҳисси ватандустиро бо шавқи баланд ва ҳатто сатҳи сиёсӣ дарҷ мекунанд. Тафаккури абстрактӣ қисман ба тафаккури конкретӣ мегузарад ва майл ба донистани чизи нав зиёдтар мешавад. Наврасон хеле фаъолона барои интихоби лидери худ, дарки раванди таҳсил ва ҷомаи атроф кушиш мекунанд. Таъсири лидер дар ин давра мавқеи асосии рафтори онҳоро дар бар мегирад. Ҳамчунин хусусияти худшиносии хонандагон дар ин давра афзоиш меёбад ва онҳо ҳар руз бохт ва муваффақиятҳои худро таҳлил мекунанд. Дар солҳои 80-ум ин омил дар рузномаҳои хаттӣ ва ҳоло бошад дар саҳифаҳои шабакаҳои интернетӣ наврасон рафти тарзи ҳаёти худро дарҷ мекунанд. Чуноне, ки Л.С.Виготский қайд намуд, дар ин самт дараҷаи эҷодкории онҳо инъикос меёбад. Аз рӯйитаснифи характер наврасон дар ин синну сол ба типҳо ҷудо мешаванд ва дар миёни онҳо аллакай фарқияти типҳои гуногун ба монанди гипертимӣ, сиклоидӣ, лабилӣ, астеноневротикӣ, психоастеникӣ, шизоидӣ, эпилептоидӣ, истероидӣ ва ғайра мушоҳида мешавад. Аммо Виготский Л.С. қайд мекунад, ки ба ҳамаи ин нигоҳ

накарда, наврасон ҳануз характери устувор пайдо накардаанд [32,62]. Гарчанде, ки шахсияти пурра дар ин синну сол дар наврасон ба мушоҳида намерасад, аммо онҳо аллакай худро бо калонсолон дар рақобат мебинанд ва Л.И.Божович, инро аввалин аломати мустақилият дар зиндагӣ мешуморад. Дар ин давра ба андешаи Л.И. Божович, «равандҳои худшиносӣ ва худфаҳмӣ рушд мекунанд ва дар охири охирон мавқеи зиндагиро муайян мекунанд, ки ин аз мустақилияти наврас шаҳодат медиҳад» [24,23].

Дар давраи гузариш наврасон ду буҳронро аз сар мегузаронанд - аввалан дар синни 11-12 солагӣ ва дуюм дар синни 14-15 солагӣ. Дар буҳрони аввал наврас аз синни кудакӣ ҷудо мешавад ва дар буҳрони дуюм вай ба синни балоғат қадам мегузорад. Дар синни аз 14 сола боло бозиҳо характери ҷиддӣ пайдо мекунанд ва муносибати шахс ба онҳо позитивӣ-прагматикӣ мебошад. Дар ин давра кушиши наврасон ба мустақилият характери муборизаро мегирад ва чунин иборахо ба монанди «ман хурд нестам», «худам медонам чи кор кунам» гоҳ гоҳ ба мушоҳида мерасанд. Наврасон тақозо мекунанд, ки бо онҳо ба мисли калонсолон гап зананд. Макаренко А.С. усули гап задан бо ноболиғонро дар ин синну сол хеле муҳим медонад ва он бояд аз рӯйипринсипи «баробарии тарафҳо» сурат гирад [108,216]. Вай таъкид мекунад, ки на танҳо сарзаниш, балки суҳбати ҷиддӣ низ метавонад ба психикаи хонандагон таъсир расонад. Дар давоми таҷрибаи илмӣ ва кор бо хонандагон, Макаренко А.С. ҷабҳаҳои мухталифи ин равандро таҳлил намуд. Масалан дар яке аз мактабҳо чунин қоида ҷорӣ шудааст, ки баъди вайрон кардани қоидаи мактаб, хонандагонро назди директори мактаб мебаранд ва вай бо онҳо суҳбат мекунад. Суҳбат бо ҳидояти яктарафаи директор амалӣ мешавад ва ин роҳи ҳалли моҷаро мегардад. Аммо як чизро бояд ба назар гирифт, ки моҷароро худи омӯзгори дарсдиҳанда ҳал карда натавонист. Ин камбудии кори омӯзгор мешавад. Божович Л.И. қайд мекунад, ки буҳрони давраи гузариш ба балоғат давомнок аст ва на ҳамаи талаботҳои шахс қонеъ мегарданд, ки ин боиси фрустратсияи дохилӣ мегардад [25,38].

Дар синни наврасӣ (аз 14 то 17 солагӣ) равандҳои рушди ҷисмонии шахс ба итмом мерасад. Аммо хусусияти ин раванд дар ҳар кас ҳар хел рушд мекунад. Баъзе аломатҳои балоғат вобаста ба хусусиятҳои табиии дар ҳар наврас бо шакли хос рушд мекунад. Дар илми муосир типологияи ин раванд ба се гуруҳ (соматотип) тақсим мешавад:

1. Типи эндоморфӣ (фарбеҳ);
2. Типи мезоморфӣ (хароба, сермушак);
3. Эктоморфӣ (хароба ва бе қувваи мушакҳо).

Ин типология бояд қисми муҳими тақсимоти вазифаҳоро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ташкил диҳад. Масалан хонандагоне, ки ба типи эндоморфӣ (фарбеҳ) дохил мешаванд, бештар дар бозии якҳарба маҳорати хубро нишон медиҳанд [48,26]. Хонандагони типи мезоморфӣ (хароба, сермушак) бошанд дар бозиҳои серҳаракати душвор ҷалб мешаванд. Хонандагоне, ки ба гуруҳи типи эктоморфӣ (хароба ва бе қувваи мушакҳо) дохил мешаванд, ба нақшҳои сабуки бозӣ ҷалб мешаванд. Ба андешаи мо маҳз аз ҳисоби типи худ миёни хонандагон лидер интихоб мешавад. Кон И.С. инро бо мавқеи иҷтимоӣ ва статуси хонандагон пайваст мекунад [87,45].

Бо дарназардошти характери устувор ва фикррониии мантиқӣ ва назариявии наврасон, бозиҳои онҳо бояд мазмуни ғоявӣ дошта бошанд, ки ин ангезаи хуб барои онҳо мебошад. Гуфтугуи дохилии онҳо бо худ як навъ афкори таҳлилӣ-назариявӣ мебошад, ки тавассути он хонандагон мавқеи худро изҳор мекунанд. Аммо рушди аз ҳад зиёди афкори абстрактӣ-назариявӣ метавонад хонандагонро аз мушаххасот дур намояд ва ба ин тарафи масъала низ бояд диққат дод [48,27]. Дар мавридҳои алоҳида шавқу рағбати хонандагон ба иттиҳодияҳо онҳоро ба маҳфилҳои зараровар ҷалб месозад ва ин ҷиҳати манфии тарзи ҳаёти онҳо мегардад. Масалан гуруҳҳои наврасон тамринҳои якҳарбаро ба мисоли гуштин ва муштзаниро аз худ карда, дар самти қонуншиканӣ аз ин усулҳо истифода мебаранд.

Фаъолияти мақсадноки дутарафаи матаб ва волидайн, таъсиррасонии мусбии тарбияро афзун мекунад, зеро шумораи субъектҳои тарбия зиёд

мегарданд. Дар ин самт тарафҳо манфиати худро доранд, аммо мақсади ниҳоии онҳо – парвариши инсони комил муштарак мебошад.

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

1.3. Таносуби истифодаи бозиҳои миллӣ ва бозиҳои ғайримиллӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои болоӣ ва ҷанбаҳои эмпирикии масъала

Барои тартиб додани барномаи мукаммали дарси тарбияи ҷисмонӣ омилҳои зиёд ба монанди синну сол, ҷинс, қобилияти ҷисмонӣ, таҳлили ҳаракат, тамрин, системаи тарзи ҳаёт, вазни бадан, темперамент, характер, генетика ва дигар омилҳо ба назар гирифта мешаванд. Ба андешаи Л.П. Матвеев дар синни 15 солагӣ морфологияи бадани инсонро тайғиротҳои физиологӣ муайян мекунанд, ки бо афзоиши гормонҳои гендерӣ алоқаманд мебошанд [120,234]. Ин омил барои афзоиши вазн ва қади хонандагон мусоидат мекунад ва дар баробари ҳамин қобилияти серҳаракатии онҳоро паст мекунад. Дар ин давра майл ба истироҳат (хоб) зиёдтар мешавад ва тамринҳо бошанд характери прагматикӣ мегиранд. Дар бозиҳои гуруҳҳои хонандагони наврас ва нобалиғ серҳаракатӣ бо истифодаи вазн, монеа ва душворӣ иваз мешавад, ки ба маҳорати бозинагар ва тақвияти бадан равона мешаванд. Бартарияти «эго» дар характер ноболиғонро ба беҳтар кардани нишондоди шахсӣ ҷалб мекунад.

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

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

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

Барои ба даст овардани натиҷаи беҳтар, одатан мураббиён ба иҷрои тамринҳои махсус диққати бештар медиҳанд, зеро онҳо бевосита қисми бозиро ташкил медиҳанд. Аммо дар ин самт аз тамринҳои омодагӣ набояд сарфи назар намуд, чунки бо омода набудани бадан барои ичрои тамринҳои душвор, варзишгар метавонад бо латхурии қисмҳои бадан ру ба ру шавад. Бо мақсади дар амал мушоҳида намудани таносуби ин тамринҳо, мо дар мактабҳои таҳсилоти умумии №47 ноҳияи Сино ва МТУ №5 шаҳри ҳисор озмоиш гузаронидем, ки дар он 120 хонандаи синни 15-16 сола иштирок намуданд. Хонандагон дар режими муқаррарӣ тамринҳои омодагӣ ва махсусроо иҷро намуда ба бозӣ шуруъ намуданд. Дар рафти бозӣ ба ҳаракати варзишгарон диққати хоса дода шуд. Дар машқҳои минбаъда барои 60 нафар аз гуруҳи озмоишалӣ аз ҳисоби ихтисори бозӣ дар ҳаҷми 15 дақиқа, иҷрои тамринҳои махсус гузошта шуд. Барои 60 нафари гуруҳи назоратӣ нақшаи дарс бетайғир монд. Баъди ду ҳафта натиҷа нишон дод, ки иҷрои комбинатсияҳои махсуси бозӣ дар гуруҳи озмоишалӣ ба натиҷаи мусбии бозӣ овард ва нишондодҳои гуруҳи озмоишалӣ нисбати гуруҳи назоратӣ беҳтар шуданд.

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

1. Бозиҳои миллӣ ки аз таърихи гузашта боқӣ мондаанд, характери прагматизм доранд, зеро ҳар кадом бозӣ дар худ мақсади муайяни иҷтимоӣ, ҳарбӣ ё иқтисодӣ дорад. Он чизе ки дар бозӣ ёд дода мешавад, ҳатман дар таҷрибаи реалии зиндагӣ мавриди истифода қарор мегирад. Дар бозиҳои

муосир чунин таҷриба дида намешавад. Аммо прагматизм будани характери бозиҳои миллӣ муҳимияти онҳоро дар замони ҳозира рад намекунад. Гарчанде, ки ҷанговар тарбият кардан мухолифи сулҳ аст, аммо тақвияти бадан ва қувваи ҷисмонӣ тавассути бозӣ дар ҳама давру замон барои давлат аҳамият дорад. Қаҳрамонофарӣ ҳамчун қисми бозиҳои миллӣ аҳамияти психологӣ дорад ва қувваи руҳи хонандагонро тақвият мебахшад;

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

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

4. Бозиҳои миллӣ ба манфиати давлат ва миллат хизмат мекунанд. Онҳо барои омодагии лашкар, аспсаворӣ, таёрии ҳарбӣ хизмат карда, ҷавононро дар руҳияи ҳифзи Ватан омода мекунанд.

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

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

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

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

1. Донистани худи бозии миллӣ, таҳлили пурраи ташкил ва гузаронидани он дар шароитҳои гуногун;

2. Фаҳмидани бозиҳои миллӣ, қоида ва фаъолияти бозӣ, тақсими ҳонандагон аз рӯйи ҷинс, синну сол ва гурӯҳи тиббии иштирокчиёни бозӣ;

3. Муайян намудани вазифаҳои тарбиявии бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ ва аҳамияти онҳо барои таълим ва тарбияи хонандагон;

4. Муайян кардани истифодаи бозиҳои миллӣ дар такмили солимгардонӣ ва тарзи ҳаёти хонандагон;

5. Ташаккули сифатҳои ахлоқӣ тавассути бозиҳои миллии тоҷикӣ ва афзун додани донишҳо оиди анъанаҳои миллӣ [266,15].

Барои таҳлили бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ, ки дар тадқиқоти мо истифода мешаванд, аз усулҳои мушоҳидаи ғайрифаъол ва фаъол истифода шуда, натиҷаи мушоҳиди фаъол дар протоколҳо сабт карда шуд. Инчунин барои васеътар истифода бурдани бозиҳои берунии миллии тоҷикӣ дар амалияи мактабҳо, таъсири гуногуни онҳо ба инкишофи ҷисмонию равонии ҳонандагон, ташаккули сифатҳои ахлоқии ҳонандагон ин бозиҳоро аз нигоҳи мутобиқат ба маводи барномавӣ баррасӣ намудани бозиҳои мавҷуда омили тайғирёбии сифати таълим ва тарбия мегардад.

Мушоҳидаҳо нишон медиҳанд, ки маҳз дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳонандагон аввалин маълумотҳоро дар бораи намудҳои варзиш, бозиҳои миллӣ, координатсияи ҳаракат ва дигар шакли ахборро дар бораи рушди ҷисмонӣ дастрас мекунанд. Дар натиҷаи пусиши ҳонандагони синфҳои поёнӣ ва болоӣ дар бораи муҳимияти дарси тарбияи ҷисмонӣ муайян шуд, ки дар ҳар ду гуруҳ ҳонандагон ин дарсро ба гуруҳи дарсҳои аввалиндараҷа ворид намуданд. Аз он

ҷумла дар пурсиш ба ҳонандагон чунин савол гузошта шуд: фанҳои аввалиндараҷаро барои худ муайян кунед. Дар ҷавоб ба ин савол ҳонандагон мебоист 5 фанни асосиро интиҳоб мекарданд ва 70 фоизи ҳонандагон тарбияи ҷисмониро ба гуруҳи фанҳои аввалиндараҷа ворид карданд. Ангезаи ин интиҳоб дар чи аст? Ба андешаи мо ҳонандагон дарк мекунанд, ки дарси тарбияи ҷисмонӣ барои рушди комили ҷисмонии онҳо ва фароғати байни дарсҳои душвори интеллектуалӣ зарур мебошад, зеро хастагии равонии онҳоро кам мекунад ва қобилияти ҳаракаткуниро дар онҳо афзоиш медиҳад. Аз тарафи дигар ҳонандагон муҳимияти онро барои саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим ба хубӣ эҳсос мекунанд ва барои ҳамин ин фанро барои худ муҳим медонанд. Аммо интиҳоби муҳимияти фанҳо на танҳо аз дониш ва ангезаи ҳонандагон оиди фан, балки аз истеъдоди омӯзгор низ вобастагӣ дорад. Баъзан ҳонандагон фанро дуюмдараҷа бо он сабаб мешуморанд, ки ҳонандагон усули омӯзгорро намепазиранд. Пурсиш дар сатҳи озмоишгоҳ, шакли табии, интихобӣ, қобилиятнокӣ ва дигар усулҳои илмӣ гузаронида шуд. Аз он ҷумла, дар сатҳи озмоиш пурсиш хонандагони мактабҳои махсуси ҷисмониро дар бар гирифт, ки дар самти камонварӣ ва гуштингирӣ машқ мекунанд. Пурсиши шакли табии дар давраи шароити муқаррарӣ бе марҳилаи муайянкунии шахсият гузаронида шуд. Пурсиши интихобӣ гуруҳи алоҳидаи хонандагони дорои хусусияти хосро дар бар гирифт. Масалан мо гуруҳи хонандагон, ки аз ҳад зиёд бо варзиш банд ҳастанд, ҳамчун объекти пурсиш интихоб намудем. Пурсиши қобилиятнокӣ раванди рушди ҷисмониро инъикос мекунад ва фарқияти даврагиро дар бар мегирад. Масалан ба хонандагон савол оиди фоидаи варзиш барои бадан ва тайғирёбии қобилияти ҷисмонии онҳо дар муқоиса байни ду соли охир дода мешавад. Хонандагон худашон фарқиятро баён мекунанд.

Барои ҳамин усули дарс, методикаи омӯзгор, муносибати вай бо ҳонандагон, дониши омӯзгор, тарзи муошират, системаи баҳогузорӣ ва дигар омилҳо дар баланд ё паст гардидани шавқмандии ҳонандагон нисбати фанни тарбияи ҷисмонӣ нақши муҳим дорад. Тақсимбандии қисматҳои дарс ва мазмуни он сол аз сол ташаккул меёбад ва дар ин самт омӯзгорон ва

ҳонандагон фаъолона ширкат доранд. Вақтҳои охир дар методика ва усули дарси тарбияи ҷисмонӣ мавқеи бозиҳои миллӣ мувофиқ ба имконияти ҳонандагон ҷорӣ шудааст, ки донишҳои таърихӣ ва ҷисмониро бо ҳам пайваст карда, мавриди дарсгузаронӣ қарор медиҳад. Дар ин росто, омӯзгор 10 дақиқа вақтро барои ташаккули чандирият ҷудо мекунад. Аз он ҷумла 4 дақиқа барои ҳаракати фаъол, 4 дақиқа барои машқҳо бо вазн, 2 дақиқа барои нигоҳ доштани баробарвазнӣ ва таносуби қомат сарф мешавад. Ин машқҳо, омодагии ҳонандагонро барои иҷрои ҳаракати душвор омода мекунанд. Баъди анҷоми машқи тамринӣ, омӯзгор ҳонандагонро ба гуруҳҳо тақсим карда, бозиҳои миллиро байни онҳо доир мекунад. Таҷриба нишон медиҳад, ки 25 фоизи омӯзгорон дар ҳар як дарси тарбияи ҷисмонӣ 2 ё 3 намуди бозиро истифода мебаранд, ки аслан характери мустаҳкамкунии дарсро ифода мекунанд. 28,33 фоизи омӯзгорон дурии майдончаҳои варзиширо мактаб баҳо дода, танҳо дар кисми хотимавии дарс бозиҳои беруниро бо хонандагон мегузаронанд. 30 фоизи омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ, дар интихоби бозӣ ба дониши ҳонандагон оид ба бозиҳо такя мекунанд [127,14].

Қисми муайянкунии таҷриба нишон дод, ки духтароне, ки дар реҷаи ҳарҳафтаинаи моторӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ба бозиҳои берунӣ машғуланд. Писарбачагон, дар бозиҳои берунӣ, муомила бо коллектив фаъолона иштирок намуда, сифатҳои ҷисмонӣ, ахлоқӣ ва ихтиёриро такмил медиҳанд. Бояд гуфт, ки дар синфҳои болоӣ шумораи бозиҳо камтар мешавад ва дарс характери тахассусӣ мегирад. Хонандагон кушиш мекунанд, ки маҳорати худро нишон диҳанд ва аз ҳамин лиҳоз писарбачаҳо бештар бо вазнбардорӣ, дорбозӣ, қувваозмоӣ ва бандкашӣ шуғл варзида, байни ҳамдигар мусобиқаҳои индивидуалӣ доир мекунанд. Хонандагон аллакай сифатҳои лидерии худро дар вақти иҷрои қувваозмоӣ нишон медиҳанд. Агар дар синни синфи поёнӣ, қувваи хонандагон ва маҳорати онҳо баробар бошад, дар синни 15-16 солагӣ характери индивидуалӣ аллакай бартарӣ ва фарқияти ҷисмонии онҳоро бараъло нишон медиҳад. Шиори «Майдон аз, далер аст. Далер ҳамеша –

ба пеш!» омили инъикоси фардии рушди хонандагон гардида, ҳамин тавр майлу шавқи онҳоро ба раванди иҷтимоишавӣ нишон медиҳад.

Аммо проблемаи дарсҳои тарбияи ҷисмонии замони муосир дар зиёдшавии бозиҳои ғарбӣ дар раванди дарс ва истифодаи ками бозиҳои миллӣ мебошад. Таҷриба нишон медиҳад, ки аз 100% (60 нафар) омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ танҳо 9 % (5 нафар) дар дарсҳои худ аз бозиҳои миллии тоҷикӣ истифода мебаранд. 10 фоиз (6 нафар) онҳоро ҳамчун тамрини омодагӣ ба дарс дохил мекунанд ва 23 фоиз онҳоро дар қисмати охири дарс истифода мебаранд. Сабаби ин равандро 58% дар душвории фаҳмонидани қоидаи бозӣ мебинанд ва ин вақти зиёдро талаб мекунад.

Расми 1. Нишондиҳандаҳои истифодаи бозиҳои миллӣ дар раванди дарс аз ҷониби омӯзгорон

Натиҷаи пурсиш:

1. 58 фоиз бозиро ҳамчун воситаи иловагӣ истифода мебаранд ва танқисии вақтро сабаби кам истифода бурдани бозиҳои миллӣ дар дарс мешуморанд.

2. 9 фоиз дар вақти дарс мунтазам аз бозиҳои миллӣ истифода мекунанд.

3. 10 фоиз ҷудогона аз бозиҳои миллӣ истифода мебаранд.

4. 23 фоиз норасогии маводи назариявӣ ва моддиро сабаби кам истифода кардани бозиҳои миллӣ медонанд.

Таҳлили натиҷаҳои пурсиши омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ нишон дод, ки омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ дар дарс вазифаҳои тарбиявию солимгардониро қисман ҳал мекунанд ва сабаби чунин ҳолатро дар норасогии вақт мебинанд. Ба фикри мо дарси тарбияи ҷисмонӣ танҳо вазифаи роҳнамоӣ ба тарзи ҳаёти солим ва варзиши бузурги тахассусиро бозӣ мекунад. Аз ин ру, омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ бояд ба маҳорати индивидуалии хонандагон диққат дода, дар баробари ин масъалаҳои тарбиявию солимгардониро дар раванди дарс ҳал намоянд. Ҳангоми гузаронидани бозиҳои берунӣ омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ ва роҳбарони синфҳо асосан ба захираи бозиҳои худ такя мекунанд, зеро дониши хонандагон дар бораи бозиҳои миллӣ нисбатан кам мебошад. Омӯзгорон бо сабаби надонистани ин бозиҳо тақозо мекунанд, ки дар курсҳои такмили ихтисоси назди муассисаҳои таълимии шаҳр ва ноҳияҳо курсҳои минтақавӣ, семинарҳо дар бораи гузаронидани бозиҳои миллии тоҷикӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ гузаронида шаванд. Дар курсҳои бозомузии кадрҳои педагогии Институти республикавии такмили ихтисос ва бозомузии кадрҳои педагогӣ ва филиалҳои он омӯзгорон имкон доранд, бо қоидаҳои бозиҳои миллии тоҷикӣ шиносоӣ пайдо карда, онҳоро дар раванди дарс истифода баранд. Тарбияи ҷисмонӣ талаб мекунад, ки дар тарбияи кадрҳои педагогӣ аз ҷиҳати мазмун, ташкил ва хавасмандгардонии хонандагони синфҳои болоӣ тагьир дода шавад. Тавре ки тадқиқот нишон медиҳад (бо истифода аз формулаи Пирсон), ангезаҳо бештар дар он муаллимоне, ки корҳои таҷрибавӣ ва навоварона мегузаронанд ва худашон иштирокчии таҷриба мебошанд бештар зоҳир мешавад.

Мақсади чунин барномаҳои таълимӣ на танҳо тарғибу ташвиқ ва пурзӯр намудани фаъолияти моторӣ тавассути ҷалби оммавии хонандагон кӯдакон ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, балки тавассути бозиҳои миллӣ тайғир додани

тарзи ҳаёти онҳо мебошад. Ташаккули сифатҳои ахлоқӣ, сифатҳои ҳаракатӣ, қувва, идрок ва сифатҳои индивидуалии хонандагон тавассути бозӣ роҳи эҳёи системаи педагогикаи халқӣ дар тарбияи шаҳрванди комил мебошад.

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

Барои ба даст овардани маълумот дар бораи сатҳи дониши бозиҳои миллии тоҷикӣ аз ҷониби ҳонандагони синфҳои болоӣ зарур аст, ки бо ёрии мутахассисон бозиҳои намунавиро ташкил намуда, омӯзгоронро бо қоидаи онҳо шинос намуд. Баъдан бо мақсади муайян кардани эътимоднокии шинохти онҳо ин бозиҳо дар миёни хонандагон гузаронида шаванд. Натиҷаи пурсиши мо дар байни хонандагон нишон дод, ки сарчашмаи маълумоти бозиҳои миллӣ дар байни хонандагон гуногун аст ва ба он волидон, дӯстон, воситаҳои ахбори омма, омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, мураббиёни маркази таълими давомдор, омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ дохил шуданд.

Ба ақидаи олимони соҳа ба мисоли В.Г. Яковлева, Н.П. Аникеева, Н. Турсунова, Ш.А. Сафарова, Л. Губанова, И. Торопов яке аз роҳҳои эҳёи воситаҳои халқии тарбияи ҷисмонӣ ин таҳияи китоби дарсӣ мебошад, ки дар он хонандагон бо бозиҳои халқӣ шинос шуда, ҳунар ва истеъдоди худро дар идҳои оммавӣ намоиш диҳанд [244,19].

Барои ташкили омӯзиши таҷрибавӣ мо бозиҳои миллии берунии тоҷикиро интихоб кардем, ки ба хонандагони синфҳои болоӣ писанд омаданд ва дар асоси онҳо таъсири бозиро ба рушди ҷисмонӣ, ташаккули сифатҳои ахлоқии ҳонандагон муайян кардем. Аз он ҷумла бозиҳои миллии шоҳмот, қувваозмоӣ бо дастхобонӣ, гуштингирӣ, бандкашӣ, камонварӣ ва ҷавгонбозӣ

барои хонандагон шавқманд намуданд. Дар шароити муайян аспсаворӣ низ шакли дарсро метавонад иҷро намояд, аммо ин таълими махсуси омӯзгор ва хонандаро тақозо мекунад.

Барои дар ҷараёни таълим самаранок татбиқ намудани бозиҳои берунии миллӣ онҳоро ҳангоми таҷриба таҳлил намуда, алоқамандии онҳо бо методика ва қоидаҳои дарсро муайян намудем. Дар давоми таҳлил нуқтаҳои зерин баррасӣ шуданд:

1. Вазифаи асосии педагогии бозиҳои берунӣ;
2. Таркиби гурӯҳи бозӣ ва иштирокчиён;
3. Омода будани бозигарон ба вазъиятҳои гуногун;
4. Иштирокчиён дар бозӣ кадом хислатҳоро нишон доданд;
5. Муносибати байни иштирокчиёни бозӣ;
6. Муносибати иштирокчиёни бозӣ ба бурду бохт;
7. Дониши иштирокчиён оид ба усулҳои асосии бозиҳои берунӣ;
8. Муносибати иштирокчиён ба бозии гузаронидашаванда;
9. Имкониятҳои имконпазир барои бозиҳои берунӣ [206,211].

Дар натиҷаи чунин таҳлил вазифаи асосии омӯзгор, хонандагон, шароити бозӣ, қоидаҳои бозӣ, манфиати бозӣ, моҳияти тарбиявии он, психологияи бозӣ ва ҷанбаҳои ахлоқии он муайян шуданд. Ҳамаи мушоҳидаҳо дар протоколҳои озмоиш қайд карда шудаанд ва дар барномаҳои таълимӣ ҳамчун вазифаҳои педагогии омӯзгор дар самти истифодаи бозиҳои миллӣ сабт карда шуданд [92,12].

Барои ҳалли масъалаҳои гузошташудаи педагогӣ дар шароити гуногуни бозӣ мо синну сол ва омодагии ҳонандагон, намудҳои фаъолияти моторӣ, ки ба бозӣ дохил мешаванд, зухуроти сифатҳои ахлоқӣ ва ҷисмониро дар ин бозӣ ба назар гирифтем, ки муносибати хонандагонро дар раванди бозӣ инъикос мекунад. Ҳангоми ташкили корҳои таҷрибавӣ дар асоси бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ бо ҳонандагон мо бо назардошти хусусиятҳои истифодаи бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ дар раванди таълим таснифоти худро таҳия кардем, ки он дар мавридҳои зерин метавонад амалӣ карда шавад:

1. Дарси тарбияи ҷисмонӣ;
2. Дар вақти танаффус миёни дарсҳо;
3. Дар вақти оббозӣ;
4. Дар мусобиқаҳои миллӣ;
5. Дар идҳои миллӣ;
6. Ҳангоми сайри сайёҳӣ;
7. Дар сексияи махсуси варзишии миллӣ [266,15].

Таҷриба нишон медиҳад, ки бозиҳои миллии тоҷикӣ ва амалӣ намудани онҳо дар байни насли наврас имкониятҳои бузурги педагогӣ доранд, зеро онҳо на танҳо ба рушди самараноки ҷисмонию равонӣ мусоидат мекунанд, балки манбаи рафъи хастагӣ ва фишори равонии бузурги дарсҳо буда, ба тарбияи ҷисмонӣ мусоидат мекунанд. Дар таснифи мо мавқеи асосиро бозиҳои фардӣ (шоҳмот, гуштингирӣ, сангбардорӣ, камонварӣ), бозиҳои даставӣ (ҷавгонбозӣ, бандкашӣ), бозиҳои тан ба тан, бозиҳои беҳарба гирифтанд.

Ҳамин тавр, мо дар давраи ташаккули таҷриба ба мақсад мувофиқ ва самарабахш будани шароитҳои педагогии барои ташаккули сифатҳои шахсии хонандагони синфҳои болой ва салохияти талабагон дар раванди таълими мактабӣ муайянкардаамон далели илмӣ ҳосил кардем. Натиҷаҳо нишон медиҳанд, ки дар натиҷаи бозиҳои миллӣ дараҷаи инкишофи сифатҳои ҷисмонии хонандагони синфҳои болой баланд шуда, умуман, кори таҷрибавӣ оид ба ташаккули сифату салоҳиятҳои шаҳрвандӣ дар раванди таълим дар мактаб дурустии фарзияи ба миён гузоштаи моро исбот менамояд.

Натиҷаҳо нишон доданд, ки омӯзгорони мактабҳои таҳсилоти миёнаи умумии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар дарсҳо ва корҳои беруназсинфӣ аз бозиҳои миллии тоҷикии берунӣ ба қадри кофӣ истифода мебаранд, аммо ҳануз ҳам маълумоти онҳо оиди ин бозиҳо кам аст. Ҳамин тариқ, аз 60 нафар омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ танҳо 75% (45 нафар) аз шумораи умумии пурсидашудагон ба таври мунтазам бо ҳонандагон дар дарсҳо ва корҳои беруназсинфӣ бозиҳои берунӣ гузарониданд. Натиҷаҳои таҳқиқот муайян намуд, ки ворид намудани бозиҳои миллии тоҷикӣ ба дарси тарбияи ҷисмонӣ дониши ҳонандагонро дар

бораи меҳнат, зодгоҳ, табиат, расму оинҳои мардумӣ, таърихи мактаб, деҳа, шаҳр, ҷойҳои тамошобоб ва ғайра ғанӣ мегардонад. Аксарияти омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ, набудани адабиёти махсуси методӣ, надонистани қоидаи ин бозиҳо ва набудани тайёрии дахлдорро аз ҷумлаи душвориҳо номиданд. Инчунин муайян шуд, ки ҳангоми супоридани меъёрҳои таълимӣ ва инфиродӣ, аз худ намудани унсурҳои бозиҳои варзишӣ ва барномаҳои миллии бозии рақобатӣ, шароит барои рушди бисёрҷонибаи хонандагон муҳайё мегардад. Бо ҳамин мақсад зарур аст, ки омӯзгорони фаннӣ, роҳбарони синфҳои мактабҳои таҷрибавию назоратӣ, барномаи тарбияи ҷисмониро роҳбарӣ намуда, берун аз соатҳои дарсӣ бо мақсади баланд бардоштани фаъолияти ҳаракати хонандагон бештар дар миёни онҳо бозиҳои миллии берунӣ гузаронанд.

Дар ин равияи таълим пеш аз ҳама худи интихоби усулро бояд ба назар гирифт. Қабули қарор дар бораи интихоби усули ташкили дарс бо амалисозии бозиҳои миллӣ бояд аз манфиати хонандагон сарчашма гирад. Дар ин маврид принсипи ихтиёрӣ ва озодии интихоб хеле муҳим аст. Аммо пурра ба ихтиёри хонандагон водор кардани интихоб низ дуруст намебошад, зеро характери насли интернетӣ, наврасонро бештар ба бозиҳои виртуалӣ ҷалб мекунад. Баъзе аз хонандагон бозиҳои миллиро як падидаи таърих медонанд, ки дар замони муосир ба кор намеояд ва барои ҳамин ба омӯзгор зарур аст, ки ҳар чи бештар онҳоро аз таасуроти манфӣ нисбати бозиҳои миллӣ дур созад.

Аз тарафи дигар худи интихоби бозӣ ин марҳилаи муқовимат бо вобастагии виртуалии хонандагон мебошад, зеро онҳоро аз бозиҳои компютерӣ ба бозиҳои реалӣ ҷалб мекунад. Омӯзгороне низ ҳастанд, ки ба усули ҳавасмандии манфӣ такя мекунанд. Масалан, муҷозоти омӯзгор ё волидайн, тарси гирифтани баҳои бад ва ғайра қисми таъсиррасонии омӯзгорро дар бар мегирад, ки набояд ба чунин усул роҳ дод, зеро маҷбурсозӣ шавқи дохилии хонандагонро коста месозад ва фишори беруниро омили бозӣ месозад. Дар мавриди мазкур аз омӯзгорон истифодаи нерӯйибузурги маҳорати касбӣ талаб карда мешавад, ки он нуқтаҳои психологӣ, физиологӣ, педагогӣ ва тарбиявиро

дар бар мегирад. Ба нуқтаҳои психологии кор бо хонандагон аз ҷумла дохил мешаванд:

1.дарки ҳолати равонии хонанда ва ҳамгироии он бо бозӣ;

2. сатҳи шавқи хонанда ба бозӣ;

3. омодагии эҳсостии хонанда ба бозӣ;

4. муносибати дохили гуруҳ ва таъсири он ба хонанда;

5. қувваи иродаи хонанда дар самти қабули қарор.

Дар нуқтаҳои физиологӣ омӯзгор ба элементҳои зерин бояд диққат диҳад:

1. қобилияти ҷисмонии хонанда;

2. сатҳи ҷисмонии баромадан аз уҳдаи вазифа;

3. солимии бадан, шароити физиологӣ, таъмини ғизо, вазни хонанда ва ғайра.

Дар марҳилаи тарбиявӣ-педагогӣ омӯзгор бештар ба нуқтаҳои ахлоқӣ, дидактикӣ ва дониш такя мекунад.Ҳамчунин барои такмили ҷисмонии хонандагон т**аъсири бозиҳои компютерӣ ва бозиҳои техникӣ-руимизӣ, кам шудани муошрати зинда, оммавигардонии бозиҳои замонавӣ ва идеали нав ва дигар** о**милҳои зарароварро барои рушди бозиҳои миллӣ бояд ба назар гирифт.**

Дар шароити имрӯзаи ҷаҳони глобалӣ, худшиносию худогоҳии миллӣ ва ифтихори ватандорӣ аҳамияти навро пайдо кардааст, зеро он ҳар як фарди ҷомеаро водор месозад, ки манфиати давлат ва миллатро дар бархурди тамаддунҳо ҳифз намояд. Нуқтаи басо муҳим дар ин раванд ин рушди тарбияи худшиносии миллӣ мебошад. Чуноне, ки Пешвои миллат Эмомалӣ Раҳмон қайд намуданд, «ҷавонони мо бояд манфиатҳои миллат ва давлати соҳибистиқлоли Тоҷикистонро амиқ дарк намоянд, худогоҳу худшинос, ватандӯсту ватанпарвар бошанд, бо эҳсоси амиқи ифтихори миллӣ дастовардҳои истиқлолиятро ҳифз кардаву таҳким бахшида тавонанд. Танҳо бо таълиму тарбияи чунин насл ва ба камол расонидани чунин кадрҳо мо ба ояндаи неки Тоҷикистон умед баста метавонем» [240].

Мафҳуми «худшиносӣ» ҳаммаънои мафҳумҳои «хештаншиносӣ», «хештандорӣ» ва «хештандонӣ» буда, дар сатҳи сиёсӣ дониш дар бораи ифтихори миллӣ, ҳуввияти миллӣ ва давлатдории миллиро фаро мегирад. Хештаншиносӣ ва хештандориву хештандонӣ ва ифтихори милию меҳанпарастӣ дар шароити ҷаҳонишавӣ, бояд маҳаки асосии таълиму тарбияи насли наврас ва ҷавонон қарор гирад, зеро танҳо худшиносиву худогоҳӣ ва хештандорӣ барои нагаҳдории асолати миллӣ, посдории анъанаҳову арзишҳои фарҳангӣ ва ахлоқӣ метавонад барои пешгирии ҳамагуна зуҳуроти номатлуби ҷомеа, махсусан экстремизми динӣ, таасубгароии динӣ ва терроризм нақши муҳим бозида, барои таҳкими амнияти сиёсӣ ва рушду такомули давлату давлатдори Тоҷикистони азизамон мусоидат намояд [228,12].

Дар шароити ҷаҳонишавӣ таҳдид ба истиқлолияти миллӣ дар шаклҳои мухталиф арзи вуҷуд дорад ва аз ҳамин лиҳоз маҳз давлат ҳамчун яке аз тарафҳои манфиатдори нигаҳдошти истиқлолияти миллӣ дар амалӣ намудани барномаҳои худшиносии миллӣ нақши аввалиндараҷаро бозӣ мекунад. Дар шароити истиқлолият, давлат ҳамчун танзимгари асосии муносибатҳои ҷомеа, барномаҳоро дар самти тарғиб ва паҳн кардани арзишҳои миллӣ, танзими фарҳанги рафтору ахлоқ дар ҷомеа, ҷаҳонбинии миллӣ ва дигар равияҳои фарҳангӣ амалӣ намуда, бо ҳамин роҳ миллатро ҳамчун созандаи давлати миллӣ дар атрофии максадҳои сиёсӣ, фарҳангӣ ва иқтисодӣ муттаҳид намояд. Вобаста ба ҳамин вазифаи асосие, ки ҳалли худро талаб мекунад, ин аст, ки давлати соҳибистиқлол бояд дар муқобили таасуроти ҳаматарафаи ҷаҳонишавӣ ба монанди таъсири шабакаҳои интернетӣ, иқтисоди ҷаҳонӣ, фарҳанги ҷаҳонӣ ва дигар зуҳуроти манфии раванди ҷаҳонишавӣ худро ҳифз карда тавонад.

Дар шароити ҷаҳонишавӣ вазифаи мо дар он аст, ки дастовардҳои миллии хеш, ҳиссӣ баланди худогоҳӣ ва бунёди идеяи миллиро дар самти амали гардондани истиқлолияти сиёсӣ истифода намуда, ҳуввияти миллиамонро тақвият бахшем. Зеро дар дунёи пуртазоди муосир фақат миллате соҳиби ному иззат шуда метавонад, ки истиқлоли воқеъӣ ва давлати озоду мустақили хешро дошта бошад [242,67].

Яке аз омилҳои манфии раванди ҷаҳонишавӣ дар он аст, к ибо таъсири он аломатҳои миллӣ дар либос ва тарзи ҳаёти одамон шакли бегонапаратиро мегиранд ва аз ҳамин лиҳоз давлати Тоҷикистон дар давоми даҳсоли охир диққати асосиро ба эҳё ва ҳифзи анъанаҳои миллӣ дар тамоми самтҳои ҳаёти ҳарруза равона мекунад. Аз он ҷумла истеҳсоли маҳсулоти миллӣ, нону ширинихои гуногун, асбобҳои мусиқӣ, асбобҳои заргарӣ, кулолӣ, сӯзанӣ, қолину атлас, чойнику пиёла, аз гиёҳҳои ватанӣ омода намудани доруворихои гуногунро ривоҷ медиҳанд. Ҷавҳар, хосият ё маҷмӯи сифатҳои тоҷикон аз илму донишомӯзӣ, заҳматписандию, таҳаммул, сару кор бо замин, оштию сулҳпазирӣ, тадбирҷӯӣ, худшиносӣ, талоши фарҳангӣ, меҳмондорию меҳмоннавозӣ, устувории оила, ифтихори ватандорӣ, шикастанафсӣ, касбу ҳунаромӯзӣ, хушбинӣ (оптимистӣ), дӯстию рафоқат, иззату эҳтироми падару модар ва шахсони калонсол, некӣ ва накӯкорӣ, адлу адолатҷӯӣ, дастгирии ятимону мӯҳтоҷон, канораҷӯӣ аз ҳирсу ҳасад, кибру ғурур, кинаю адоват, хиёнат ва аҳдшиканӣ ва ғайра иборатанд [88,10]. Меҳнати фаъоли ҳунармандони тоҷик имкон дод, ки анъанаҳои миллӣ ҳунарҳои мардумиро на танҳо ҳамчун омили бузурги истеҳсолӣ ва даромаднокии аҳолӣ, балки ҳамчун санъати мардуми Тоҷикистон барои ҷаҳониён муаррифӣ намоем.

Тарбияи ҷавонон дар руҳияи арзишҳои миллӣ бояд тамоми соҳаҳои илм ва маорифро фаро гирад. Имрӯз ҷаҳон дар назди интихоби арзишҳои глобалӣ қарор дорад ва ин арзишҳои глобалӣ боиси косташавии идеяи миллӣ мегарданд. Пешвои миллат дар яке аз суханрониҳои худ гуфта буданд, ки «мо ба ташаккули ҷаҳонбинӣ диккати аввалиндараҷа дода, насли наврасро дар рухияи ватандустӣ, худшиносӣ ва худогоҳӣ ба камол расонидем ва имрӯз дилпурона изҳор мекунем, ки дар калби онҳо муҳаббати Тоҷикистони азиз накши устувор пайдо кардааст» [147,8].

Арзишҳои миллӣ ҳамчун унсурҳои худшиносӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон соҳаи алоҳидаю мустақили маънавиёти ҷомеаро ташкил медиҳанд ва кирдори муайяни барои ҷамъият дурустро инъикос менамоянд. Яке аз вазифаҳои муҳимтарине, ки дар назди давлат ва ҷомеа барои пешрафти арзишҳои миллӣ

истодааст, ин намунавӣ сохтани ахлоқи ҷавонон дар ҷамъият мебошад, зеро ҷавонон ва наврасоне ҳастанд, ки меъёру қонунҳоро вайрон мекунанд, гарчанде меъёрҳои риояи ахлоқро хуб медонанд. Бинобар ҳамин омӯзиши ин раванд талаботи асосии ҷомеа дониста мешавад, зеро маҳз аз ахлоқ дигар унсурҳои рафтор манша мегиранд. Ҷавобгарии ахлокӣ чора нисбати ашхоси муайян пешгирии корҳои ношоямро мефаҳмонад, ки ин роҳи пешгирии ҷинояткори дар байни аҳолӣ мебошад. Арзишҳои миллӣ тоҷиконро ҳамчун миллат дар арсаи ҷаҳони глобалӣ муаррифӣ менамоянд ва аз ҳамин лиҳоз, ҳифзи онҳо вазифаҳои муҳимтарини халқ, давлат ва ҷомеа маҳсуб мешавад. Қисми асосии ин равандро омӯзиши ин арзишҳо, таҳлил ва аз худ кардани онҳо, муйяан намудани мавқеи онҳо дар ҷомеа ва мавриди амал қарор додани онҳо ташкил медиҳад. Солҳои охир раванди ҷаҳонишавӣ дар баробари паҳлӯҳои мусбати худ башариятро дар рӯ ба рӯйи омезишу бархӯрди арзишҳо ва фарҳангҳои гуногун қарор додаст ва дар ин самт ҳамкориҳои фарҳангу тамаддунҳои гуногуни башарӣ ба фоидаи ҳар як давлати минтақа ва ҷаҳон хоҳад буд [133,12].

Бояд қайд кард, ки ҳифзи арзишҳои миллӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон на танҳо дар доираи урфу одат ва ананаҳои миллӣ амалӣ мегардад, балки дар тарзи ҳаёти миллӣ ҷои намоёнро ишғол мекунад. Арзишҳои миллӣ ба монанди ҳурмат ва эҳтиром, ҷавонмардӣ, росткорӣ ва дигар хислатҳои инсонӣ дар тарбияи ҳаррузаи насли ҷавон, дар системаи таълимӣ, барномаҳои кории ниҳодҳои давлатӣ васеъ истифода мегардад. Фаъолият дар самти ҳифзи арзишҳои миллӣ аз он ҷиҳат муҳим аст, ки ҷавонони мо тавассути равандҳои ҷаҳонишавӣ унсурҳои миллиро фаромуш карда ба равияҳои бегона ҳамроҳ мегарданд. Чуноне, ки Пешвои миллат қайд намуданд, «Ҷумҳурии Тоҷикистон давлати ҷавону ҷавонон буда, сини миёнаи аҳолӣ 24 сол ва 70 фоизи сокинони онро шахсони сини то 30-сола ташкил медиҳанд. Бо назардошти ин, мо аз солҳои аввали ба даст овардани Истиқлолияти давлатӣ ба татбиқи сиёсати давлат доир ба ҷавонон ҳамчун нерӯйи фаъоли ҷомеа афзалияти бештар муқаррар намудем. Дар давоми солҳои соҳибистиқлолӣ мо дар самти баланд бардоштани нақши ҷавонон дар ҳаёти ҷомеа, муҳайё сохтани шароити мусоид

барои таълиму тарбияи онҳо илму касбомӯзӣ, аз худ кардани забонҳои хориҷӣ ва технологияҳои муосири иттилоотию коммуникатсионӣ тамоми шароити заруриро муҳайё намуда, барои амалӣ гардидани ташаббусҳои онҳо заминаи мусоид фароҳам овардем. Бо ин мақсад даҳҳо қонуну қарорҳо ва барномаҳои давлатӣ, аз ҷумла Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи сиёсати давлатии ҷавонон»-ро қабул намудем, ки он барои муттаҳид намудани ҷавонон ва дар пешрафти кишвар, ҳимояи марзу буми Тоҷикистони азиз, таҳкими пояҳои давлатдорӣ ва корҳои созандагию ободкорӣ фаъолона ширкат кардани ҷавонон роҳи васеъ кушод» [241,65].

Дар самти муайянсозии ҳуввияти миллӣ унсури асосии миллиро муносибати эҳтиромона ба либоси миллӣ ташкил медиҳад. Аз ҳамин ҷиҳат тавассути арзишҳои миллӣ пойдор нигоҳ доштану дар вуҷуди фарзандон тарбия кардани ҳисси эҳтиром ба либоси миллӣ нақши муҳим мебозад. Иҷрои ин рисолат махсусан дар замони муосир, дар марҳилае, ки равандҳои ҷаҳонишавӣ бо суръати баланд идома доранд, аҳамияти хоса касб мекунад. Либоспӯшии тоҷикон аз қадим аз дигар халқҳо фарқ дошта, он як ҷузъи таркибии фарҳанги миллӣ маҳсуб меёбад. Дар замони ҷаҳонишавӣ ва омезиши арзишҳо, масъалаи эҳтиром ва ҳифзи манфиат ва арзишҳои миллӣ, мақоми махсус пайдо намудааст ва ба ин масъала диққати ҷиддӣ бояд дод. Бинобар ҳамин, Вазорати фарҳанги Ҷумҳурии Тоҷикистон китоби «Дастурамали либосҳои тавсиявӣ барои духтарон ва занон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон» омода ва нашр намуд, ки ҳоло дар тамоми муассисаҳои давлатӣ мавриди истифода карор дорад. Дастурамали мазкур хусусияти тавсиявӣ дошта, бо мақсади ба танзим даровардани тарзи либоспӯшии миллӣ роҳандозӣ шудааст ва роҳи хурофоту бегонапарастиро мегирад, воситаи муҳими тарғиби либосҳои муосири миллӣ ва муаррифии миллату кишвар мегардад. Мушоҳидаҳо нишон медиҳанд, ки имрӯз бархе аз ҷавонон ва наврасон аз илму дониш дида, бештар ба ҷамъоварии молу мулк ва сарвати дунёӣ майлу рағбат доранд, ки ин, аз хароб ва костагии ақлу хирад ва ахлоқи онҳо шаҳодат медиҳад. Мусаллам аст, ки илму дониш дар ҳаёти инсон ва ба камол расидани шахсияти он чи аз диди маънавӣ ва чи аз ҷиҳати моддӣ

яке аз омилҳои асосӣ ба ҳисоб меравад. Аз ин лиҳоз, ба ҷомеаи муосир зарур аст, ки шахсеро ба воя расонад, ки дар шароити иқтисоди бозоргонӣ зиндагиву меҳнат карда, бунёдкору созанда ва эҷодкор буда ва барои худ роҳи дурусти ҳаёти ҷамъиятиро пеша карда тавонад [117,145].

Дар рушди бозиҳои миллӣ дар синфҳои болоӣ, инчунин с**амаранокии мундариҷа ва технологияи ташкили раванди таълим дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллии берунии тоҷикиро бояд ба назар гирифт.**

Омӯзгор дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ бозиҳои миллии берунии тоҷикиро хамчун восита ва усули тарбияи ҷисмонӣ истифода мебарад. Ҳангоми ташкили таҷрибаи ташаккулёбӣ мо аз бозиҳои берунӣ истифода мебурдем, ки ба ташаккули сифатҳои ҷисмонӣ дар хонандагон: суръат, қувва, устуворӣ, маҳорат, чандирӣ, ки дар комплекс инкишоф ёфта, ба муносибати ахлоқии хонандагон таъсир мерасонанд, мусоидат мекард. Дар ин бобат мо ба назар гирифтем, ки омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ бояд ҳаматарафа барои дарс омода бошад ва ба ин ҷанба омилҳои зерин дохил мешаванд:

1. Донистани машқҳои тамринии бозиҳои миллӣ;
2. Омодагии ҷисмонии худи омӯзгор ба гузаронидани дарс;
3. Муайян кардани мазмуни раванди педагогӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ;
4. Доштани маводи таълимӣ ва барномаи дарсӣ;
5. Таъмин намудани воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ дар шароити назардошти омилҳои табиӣ, аз қабили радиатсияи офтоб, ҳосиятҳои муҳити ҳаво ва об дар дарси тарбияи ҷисмонӣ;
6. Омодагии усули омӯзгор ба дарс барои раванди фаъолияти ҳаракатии хонандагон;
7. Қобилияти истифодаи образ, сюжет, нақши бадеӣ дар бозии миллӣ;
8. Донистани қоидаҳои бозӣ ва риояи боадолатонаи онҳо дар доираи принсипи адолат бо баҳогузорӣ ва натиҷагирии принсипиалӣ;

9. Доштани маълумоти кофӣ дар бораи бехатарии хонандагон ва ҳолатҳои санитарӣ –гигиенӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ.

Барои муайян кардани мазмун **ва технологияи** раванди таълим дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ, омӯзгор пеш аз ҳама вазифаи дарс, маводи мукаммал ва нави таълимӣ, намудҳои ҳаракатҳои ба бозӣ дохилшударо, ба назар гирад. Аз он ҷумла сарбории физиологии хонандагон, таркиби ҷисмонии хонандагон, ҷойгиршавии дарсҳо, истифодабарии таҷҳизот, асбоби аёнӣ ва ғайра омилҳое мебошанд, ки барои гузаронидани дарс аҳамияти аввалиндараҷа доранд. Барои ҳар як бози аз иштирокчиёни он маҳорат ва қобилияти ҷисмонӣ тақозо мешавад ва ин омил характери индивидуалӣ дорад. Барои ҳамин ҳангоми истифодаи бозиҳои миллии тоҷикӣ, омӯзгор бояд нақши бозингаронро бо дарназардошти қобилияти физикии онҳо тақсим намояд. Мушоҳидаҳои мо дар марҳилаи ташаккули таҷриба нишон доданд, ки хонандагони синфҳои болоӣ ҳангоми ташкили бозии ҷавгонбозӣ бештар аз ҳама ба муошират, интизомнокӣ, тақсими вазифаҳо, қатъият, ёрии байниҳамдигарӣ, коллективизм, азхуд кардани қоидаи бозӣ ва ғайра омилҳои дорои характери иҷтимоишавӣ диққат медиҳанд.

Тадқиқоти дидактикии истифодаи бозиҳои миллӣ инчунин муайян намуд, ки омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ ҳангоми гузарондани бозиҳои миллии даставӣ, хусусиятҳои даста, хусусиятҳои қоида бо анъанаҳои миллии бозӣ ва ҷои бозиро дуруст таҳия намоянд. Омӯзгор ҳангоми таҳияи мазмуни бозиҳои миллии берунии тоҷики на танҳо таъсири бозиҳоро ба тарбия, таълим ва инкишофи хонандагон, балки ба азхудкунии дониш, малака ва малакаҳои муайяни онҳо низ равона месозад. Дар бозиҳои миллии тоҷикӣ фаъолияти фаъоли ҷисмонӣ ва ташаккули сифатҳои ахлоқӣ низ мусоидат менамояд.

Хулосаи боби 1

Бозӣ ҳамчун усули тарбия на танҳо малакаҳоро ташаккул медиҳад, балки зеҳни эмотсионалӣ, қобилияти ҳамдардӣ ва ҳамкориро инкишоф медиҳад. Дар

чараени бозӣ иштирокчиен фаҳмидан ва ба назар гирифтани манфиатҳои дигаронро меомӯзанд, ки ин ба ҳамкории ҳамоҳангӣ дар коллектив мусоидат мекунад. Ғайр аз ин, бозӣ тафаккури эҷодиро ҳавасманд мекунад, ки ба шумо имкон медиҳад, ки дар ҳолатҳои гуногун ҳалли ғайристандартӣ пайдо кунед. Ин махсусан дар ҷаҳони муосир муҳим аст, ки дар он ҷо чандирӣ ва мутобиқшавӣ ба сифатҳои асосии муваффақият табдил меебанд.

Нақши тарбиявии бозӣ инчунин дар қобилияти ташаккули арзишҳо ва меъерҳои рафтор зоҳир мешавад. Тавассути ҳолатҳои бозӣ, кӯдакон ва наврасон мафҳумҳои адолат, масъулият ва эҳтироми қоидаҳоро аз худ мекунанд. Калонсолон ҳамчун мураббиен ин равандро роҳнамоӣ мекунанд ва ба насли хурдсол дар фаҳмидани аҳамияти интизом ва кӯмаки мутақобила кӯмак мерасонанд. Ҳамин тариқ, бозӣ на танҳо воситаи омӯзиш, балки воситаи интиқоли анъанаҳои фарҳангӣ ва иҷтимоӣ низ мегардад.

Бояд қайд кард, ки бозӣ ҳамчун усули тарбия на танҳо ба синни кӯдакӣ маҳдуд аст. Калонсолон инчунин таҷрибаҳои бозиро барои рушди худ, бартараф кардани стресс ва таҳкими робитаҳои иҷтимоӣ истифода мебаранд. Ин универсалии бозиро ҳамчун абзоре тасдиқ мекунад, ки шахсро дар тӯли ҳает ҳамроҳӣ мекунад ва ба онҳо дар мутобиқ шудан ба шароити тағиребанда ва пайдо кардани мувозинат байни манфиатҳои шахсӣ ва коллективӣ кӯмак мекунад.

Бозӣ ҳамчун усули тарбия инчунин ба рушди тафаккури интиқодӣ ва қобилияти таҳлили оқибатҳои амалҳои худ мусоидат мекунад. Дар чараени ҳамкории бозӣ, иштирокчиен бо зарурати қабули қарорҳо, арзебии хатарҳо ва пешгӯии натиҷаҳо рӯ ба рӯ мешаванд, ки малакаҳои банақшагирии стратегиро ташаккул медиҳанд. Ин махсусан дар шароити номуайянӣ арзишманд аст, вақте ки ба шароити нав зуд мутобиқ шудан ва роҳҳои оптималии ҳалли мушкилотро ефтан муҳим аст.

Ғайр аз он, бозӣ ба рушди устувории эмотсионалӣ ва қобилияти худтанзимкунӣ кӯмак мекунад. Дар ҳолатҳои бозӣ, иштирокчиен мубориза бо мағлубият, идора кардани эҳсосоти худ ва ҳавасмандиро барои ноил шудан ба

ҳадафҳо меомӯзанд. Ин устувории психологиро тақвият медиҳад, ки барои бартараф кардани мушкилот ҳам дар ҳаети шахсӣ ва ҳам касбӣ зарур аст.

Бозӣ инчунин ҳамчун воситаи пурқувват барои эҷоди эътимод ва ҳамдигарфаҳмӣ дар гурӯҳ хизмат мекунад. Фаъолияти муштараки бозӣ ба фазои кушодашавӣ ва ҳамкорӣ мусоидат мекунад, ки дар он ҳама худро як қисми даста ҳис мекунанд. Ин махсусан дар шароити ҷомеаи муосир муҳим аст, ки муваффақият аксар вақт аз қобилияти кор дар гурӯҳ ва сохтани робитаҳои мустаҳками иҷтимоӣ вобаста аст.

Ҳамин тариқ, бозӣ усули универсалии тарбия боқӣ мемонад, ки на танҳо шахсиятро инкишоф медиҳад, балки ба ҳамкории ҳамоҳанг дар ҷомеа мусоидат мекунад. Нерӯйион ҳамчун воситаи омӯзиш ва ҷомеашиносӣ идома ефта, аҳамияти худро дар ҳама марҳилаҳои ҳаети инсон тасдиқ мекунад.

Бозиҳои миллӣ ҳамчун воситаи пурқувват барои таҳкими робитаи хонандагон бо мероси фарҳангии мардуми худ хизмат мекунанд. Тавассути иштирок дар чунин бозиҳо насли ҷавон на танҳо бо анъанаҳо ва урфу одатҳои ниегон шинос мешавад, балки маънои амиқи онҳоро низ дарк мекунад. Ин ба ташаккули ҳисси ифтихор аз таърих ва фарҳанги худ мусоидат мекунад, ки унсури муҳими ҳувияти миллӣ мебошад.

Ғайр аз он, бозиҳои миллӣ дар хонандагон сифатҳое ба монанди эҳтиром ба пирон, ҳисси коллективизм ва масъулиятро инкишоф медиҳанд. Онҳо қадр кардани қаҳрамонӣ ва корнамоиҳои гузаштагонро меомӯзонанд, ки ҷавононро ба ҷустуҷӯи идеалҳои баланд илҳом мебахшанд. Тавассути сюжетҳои бозӣ, ки ба рӯйдодҳои таърихӣ асос ефтаанд, донишҷӯен ба ҷаҳони гузашта ғарқ мешаванд, ки дар он амалҳои қаҳрамонона намунаи ибрат мешаванд.

Бояд қайд кард, ки бозиҳои миллӣ ба рушди зеҳни эҳсосӣ ва ҳамдардӣ мусоидат мекунанд. Хонандагон ҳамдардӣ бо қаҳрамонон, фаҳмидани ангезаҳо ва арзишҳои онҳоро меомӯзанд, ки ҷаҳони ботинии онҳоро ғанӣ мегардонад. Ин ба ташаккули шахсияти ҳамоҳанг кӯмак мекунад, ки ҳам фарҳанги худро қадр кунад ва ҳам дигаронро эҳтиром кунад.

Муайян шуд, бозиҳои миллӣ на танҳо вақтхушӣ, балки воситаи муҳими тарбия мебошанд, ки ба рушди маънавӣ ва ахлоқии хонандагон мусоидат мекунанд.

Барои бомуваффақият ҷорӣ кардани бозиҳои миллӣ дар раванди таълим, тавсияҳои методӣ бояд таҳия карда шаванд, ки хусусияти гузаронидани онҳо, инчунин хусусиятҳои синну сол ва психологии хонандагонро ба назар гиранд. Фароҳам овардани шароит барои омода кардани омӯзгорон, ки қодиранд бозиҳои миллиро ба барномаи таълимӣ самаранок ворид кунанд ва онҳоро бо равишҳои муосир ба тарбияи ҷисмонӣ муттаҳид кунанд, муҳим аст. Ин на танҳо омодагии назариявӣ, балки таҷрибаи амалиро низ талаб мекунад, ки онро тавассути семинарҳо, мизҳои мудаввар ва мубодилаи таҷриба байни муассисаҳои таълимӣ ба даст овардан мумкин аст.

Ғайр аз он, ба заминаи моддию техникӣ диққат додан лозим аст. Бисере аз бозиҳои миллӣ баҳисобгирӣ ё шароитҳои мушаххасро талаб мекунанд, ки метавонанд дар мактабҳои муқаррарӣ дастрас набошанд. Ҳалли ин мушкилот тавассути ҳамкорӣ бо ҷамоатҳои маҳаллӣ, марказҳои фарҳангӣ ва ташкилотҳои варзишӣ имконпазир аст, ки метавонанд захираҳо пешниҳод кунанд ё дар ташкили онҳо кӯмак расонанд.

Ниҳоят, маъмулгардонии бозиҳои миллӣ бояд берун аз муассисаҳои таълимӣ бошад. Баргузории фестивалҳо, мусобиқаҳо ва чорабиниҳои кушод бо иштироки мактаббачагон ва донишҷӯен имкон медиҳад, ки таваҷҷӯҳи ҷомеа ҷалб карда шавад ва таваҷҷӯҳ ба намудҳои анъанавии варзиш тақвият дода шавад. Он инчунин барои шомил кардани онҳо ба барномаҳои байналмилалии варзишӣ замина фароҳам меорад, ки ба ҳифзи мероси фарҳангӣ ва таҳкими муколамаи байни миллатҳо мусоидат мекунад.

БОБИ 2. ТАҲЛИЛИ МЕТОДИИ ҲАМКОРИИ МАКТАБ, ҶОМЕА ВА ОИЛА ДАР САМТИ АМСИЛАСОЗИИ ДАРСИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ВА ҲАВАСМАНДГАРДОНИИ ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ БОЛОӢ ДАР СОҲАИ ВАРЗИШ ВА БОЗИҲОИ МИЛЛӢ

2.1. Методика, шакл ва амсиласозии дарси тарбияи ҷисмонӣ дар асоси бозиҳои миллӣ

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

Гузаронидани дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун қисми раванди таълим аз омӯзгор маҳорати хуби методӣ ва амсиласозиро талаб мекунад, зеро аз дараҷаи дониши усул ва истифодаи бамавриди он натиҷаи дарс ва маҳсули он вобастагии зич дорад. Ҳар як илми алоҳида вобаста ба предмети махсуси омӯзиш, принсипҳои назариявӣ ва усулҳои тадқиқотии худро дорад, ки тавассути онҳо дарки моҳияти объекти омӯзиш баррасӣ мешавад. Ба андешаи олимон дар самти тарбияи ҷисмонӣ, интихоби усул муҳимияти хоса дорад, зеро барои омӯзгор зарур аст, ки равиши таълимро бо талаботи ҷисмонии ҳар яке аз хонандагон интихоб намояд. Истифодаи мутаносуби усулҳои фардӣ ва гуруҳӣ далели он аст, ки ҷустуҷуи усул ва роҳҳои амсиласозӣ дар ин самт шароити бештарро доранд. Усули таҳқиқоти тарбиявиро ҳамчун усули умумии илмӣ

номидан мумкин аст, зеро он на танҳо ба ин соҳаи илм балки дар тамоми раванди тарбия мавриди истифода қарор мегирад. Дар ин масир методологияи дарс на фақат усулҳои анъанавиро муайян мекунад, балки инкишофи онро дар оянда низ мавриди омузиш қарор медиҳад [27,42].

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

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

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

- Шавқи омӯзгор ба бозиҳои миллӣ;
- Доштани дониш оиди бозиҳои миллӣ ва таҷрибаи педагогӣ;
- Доштани истеъдоди амалисозии ҳамгироии бозӣ ва тарбия;
- Доштани маҳорат эҷодкорӣ, таҳлил ва назорати алоқамандии хонандагон ва омӯзгор.

Дар рафти гузарондани дарси тарбияи ҷисмонӣ истифодаи усули тахлили назариявии омузиши объект, бо муайян кардани назарияи масъала аҳамияти калон дорад. Аз он ҷумла, асоси назариявии тадқиқоти бозӣ ва аҳамияти илмию назариявии он дар асоси далелҳое муайян карда мешавад, ки истифодаи онҳо аллакай исбот шудааст. Ин заминаи далелҳо, ки муҳаққиқон ба омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ имкон медиҳад, ки ба тафсир ва тақаллуби таърихи бозӣ машғул нашуда, шакли омодашудаи барномаҳоро истифода намояд. Усули таҳлили муқоисавӣ хусусиятҳои бозиро дар асоси муқоисаи он бо дигар бозиҳо нишон дода, имкон медиҳад, ки маҷмӯи усулҳои гуногун ба мисоли ҷамъоварии

иттилооти алтернативӣ, пурра намудани заминаи далелҳои таҳқиқот рӯйи кор оварда шавад. Таҳлили объектҳо ҳангоми муқоисаи бозиҳо, бо истифода аз муқоисавии таърихӣ ва усулҳои тадқиқоти муқоисавӣ-ретроспективӣ-таҳлилӣ амалӣ мешавад. Масалан дар усусли ретроспективӣ, баъзан дар шакли бозӣ реконструксияи муҳорибаи таърихӣ интихоб мешавад, ки дастаҳо ба ду гурух тақсим шуда рафти муҳорибаро барқарор мекунанд. Дар ин бозӣ нақши мутахасиси илми таърих зарур аст, зеро дар асоси ҳуҷҷатҳо тамоми шароит, олот ва аслиҳаи таърихиро барои иштирокчиён мефаҳмонад. Чунин бозӣ бо риояи баланди бехатарӣ дар шакли саҳнасозӣ гузаронида мешавад, то ки иштирокчиён зарар набинанд.

Гурӯҳи усулҳои таҳлилӣ, аз қабили таҷриба, мантиқ ва дигар усулҳои тадқиқот ба мо имкон медиҳанд, ки хулоса ва пешниҳоди омӯзиши дарсро муайян кунем [175,45].

Усулҳои махсуси омӯзиши бозиҳои таърихӣ аз қабили усулҳои типологӣ, сохторӣ-функсионалӣ, семантикӣ мебошанд, ки рафти рушди эволютсионии бозии интихобшударо пайгирӣ намуда, гуногунии типологии онро муайян кунем. Усули сохторӣ-функсионалӣ бозиро ҳамчун ҷузъи системаи функсионалӣ бо вазифаҳои он баррасӣ мекунад. Истифодаи усули таҳлили ретроспективӣ имкон медиҳад, ки робитаи байни бозӣ ва шавқи хонандагон муқаррар карда шавад. Татбиқи усули семантикӣ ба мо имкон медиҳад, ки мафҳуми номи бозиро дар системаи бозиҳои муосир муайян кунем.

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

Дар асоси хусусиятҳои омузиши бозӣ, истифода бурдани равиши систематикӣ хеле муҳим аст, ки барои муайян намудани гуногунии робитаҳои дохилии бозӣ бо мазмун ва муҳити беруна мусоидат мекунад.

Усули моделсозӣ низ дар истифодаи бозиҳои миллӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ муҳим аст, зеро имкон медиҳад бозии нав ва омӯхташаванда бо ягон модели шабеҳ иваз карда, тавассути омӯзиши он мо роҳи омузиши объекти асосиро пайдо мекунем.

Фаъолияти варзишии хонандагон дар раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз сохтори дарс мақсад, ангеза, натиҷа ва дигар қисматҳоро дар бар мегирад. Дар раванди таълим мебоист тамоми маълумот оиди характеристикаи ҷисмонии хонандагон, омодагии равонии онҳо ба дарс, вазъи саломатии хонандагон барои омӯзгор аён бошад [169,111].

Олими рус Е. П. Ильин дар таҳлилҳои худ, [68,21] омили мусобиқавиро қайд карда, нуқтаҳои зеринро асосан ҷудо мекунад:

- оммавияти фаъолияти хонандагон;
- баҳогузории мухлисон ба бозӣ;
- аҳамияти бозӣ барои хонандагон;
- муҳлати бозӣ;

Шароити ғайриоддии бозӣ (дар майдони бегона).

Дар фаъолияти бозӣ ҳамчун намуди варзиши хонандагон Е. В. Мельник ва Ж. К. Шемет якчанд намуди хосро ҷудо мекунанд, ки ба онҳо алоқамандии ҳаракат бо шуур (психомоторика), ҳамкории аъзоёни даста, ангеза ва натиҷа. Аммо дар рафти бозӣ ангезаи хонандагон бояд ба қонуни Йеркс-Додсон мувофиқат намояд, ки ҳавасмандкуниро дар доираи меъёр тақозо мекунад. Мувофиқи ин қонун ҳавасмандкунӣ барои беҳтар кардани таълим мусоидат мекунад ва баръакс аз меъёр гузаштани он ба равандаи таълим зарар мерасонад.

Дар системаи ҳавасмандкунии хонандагон дар давраи бозӣ элементҳои зеринро бояд ба назар гирифт:

- элементи ангеза;
- элементи рафтор;
- элементи интеллектуалӣ – дониш оиди бозӣ;
- элементи эҳсосотӣ;
- элементи муошират.

принсипҳои муошрати омӯзгор ва хонандагон бояд ошкоро, боваринок ва ба манфиати таълим равона бошанд.

Бозиҳо аз рӯйишиддати раванди худ инчунин метавонанд ба бозиҳои анаэробӣ (тезҳаракат бо вақти кам) ва аэробӣ (камҳаракат ва бо вақти зиёд)

Дар гузаронидани дарс гуруҳи мақсадҳо пеш меоянд, ки аз муайянкунии мақсади дарс, муайянкунии мақсади хонандагон ва муайянкунии мақсади омӯзгор иборат мебошанд. Мақсади омӯзгор аз таҳия ва баррасии маводи таъдимӣ барои хонандагон иборат мебошад ва дар амалӣ кардани ин мақсад омӯзгор аз усулҳои барои дарс мувофиқ истифода менамояд. Омӯзгор ба хонандагон дар азхудкунии техникаи бозӣ, донистани қоидаҳои бозӣ, таъмини риояи қоидаҳои бозӣ, таъмини муошират, ҳамкорӣ кумак мерасонад [168,126].

Дар муошрати омӯзгор ва хонандагон ва муошрати байни худи хонандагон дар давраи бозӣ набояд ба танқиди ғайриконструктивӣ роҳ дод. Аз он ҷумла ибораҳои «Ту наметавонӣ, рав шин», «Аз дасти ту ин кор намеояд», «Ту моро шарманда кардӣ» набояд аз тарафи омӯзгор истифода шаванд, зеро онҳо метавонанд ба муносибати байни ин хонанда ва ҳамсинфонаш низ таъсир расонанд. Олими психологияи варзиш К.Хейз дар чунин маврид истифодаи танҳо усули суҳбати индивидуалиро бо хонандагон раво медонад, ки дар он хаттогиҳои хонанда ва роҳи ислоҳи онҳо ба манфиати хонанда ҳаллу фасл мешавад [287,223]. Агар суҳбат дар назди гуруҳ доир гардад, дар ин маврид чунин суҳбат характери муҳокимаро мегирад. Дар ин маврид омӯзгор бояд аз донишҳои этикаи варзиш бархурдор бошад. Омӯзгор на танҳо аз талаботи

қонун нисбати фаъолияти вай, балки аз кодекси ахлоқи нонавиштаи худ ва виҷдони худ дар дарс истифода барад. Дар ин мавврид қонуни «тиллоии» муошират бояд асос бошад, ки он чуни наст: «Бо дигарон тарзе муошират намо, ки мехоҳӣ бо ту ҳамон тавр муошират намоянд» [76,12].

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

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

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

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

2. Дар ин бозӣ чанд сангча истифода мешаванд?

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

Олими шуравӣ А.Ц.Пуни соли 1952 дар таҳқиқоти диссертатсионӣ навишта буд, ки варзишгар бояд дар давраи бозӣ «ҳолати ҷангӣ» дошта бошад, ки ба он хоҳиши иштирок дар бозӣ, боварии комил, то охир истодагарӣ кардан, ба фишори равонӣ омода будан, худро назорат кардан дохил мешавад. Вайд у ҳолати асосиро нишон медиҳад – ларза ва руҳафтодагӣ (апатия). Ларза аз сабаби аз ҳад зиёд ба худ боварӣ доштан ва аз ҳамин сабаб аз назорати худӣ берун шудан мебошад. Ҳолати руҳафтодагӣ бошад дар ҳоле рух медиҳад, ки варзишгар ба имконияти худ боварӣ намедиҳад [168,110].

Дар бозиҳои миллие, ки характери гуруҳӣ доранд, аз рӯйиназарияи Е. В. Мельник ва Ж. К. Шемет аломатҳои асосӣ, ки барои муваффақ шудани даста кумак мекунанд, ин шумора, мақсади умумӣ, якдилӣ, мухторияти гуруҳ бо қоидаву арзишҳои дохилӣ, сохтор ва фазои равонӣ. Мувофиқи қоидаи бозиҳои гуруҳӣ даста бояд лидер дошта бошад, ки нақши ташкилӣ, ахборотӣ, иҷтимоиро бозӣ мекунад. Лидер метавонад расмӣ, эҳсосотӣ, истеъдодӣ, ғайрирасмӣ бошад. Аммо дар ҳар ҳол лидер бо сифатҳои хос аз гуруҳ фарқ мекунад [169,72].

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

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

-дар давраи дуввум омодагии хонандагон ба мусобиқа муайян мешавад;

- дар давраи саввум мақсади мусобиқа муайян мешавад;

- дар давраи чорум, ангезаҳои иштирокчиён баррасӣ мешаванд;

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

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

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

Дарси тарбияи ҷисмонӣ дар мактаб ва раванди таълимии муассисаҳои олии мамлакат мавқеи муҳим дорад, зеро тавассути он таҷриби тарзи ҳаёти солим, ҳифзи саломатӣ ва камолоти варзишии хонандагони синфҳои болоӣ амалӣ карда мешавад. Дар методологияи дарси тарбияи ҷисмонӣ дар мактаб, нақши асосиро методи ҷалби хонандагони синфҳои болоӣ ба бозиҳои миллӣ дар бар мегирад. Дар ин раванд ангезаҳои асосии баланд бардоштани шавқи хонандагони синфҳои болоӣ иҷрои вазифаҳои зеринро дар бар мегирад:

1. дар хонандагони синфҳои болоӣ бедор кардани ҳисси шавқмандӣ нисбати бозиҳои миллӣ;
2. дар хонандагони синфҳои болоӣ бедор кардани ҳисси манфиати коллектив;
3. дар хонандагони синфҳои болоӣ бедор кардани ҳисси иҷтимоишавӣ; ба хонандагони синфҳои болоӣ таълим додани муошират;
4. дар хонандагони синфҳои болоӣ бедор кардани ҳисси тарзи ҳаёти солим; ташаккул додани ҳолати ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ ;

1. Дар хонандагони синфҳо
2. Тарбияи зебогӣ ва маърифати эстетикӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ тавассути бозиҳои миллӣ.
3. Хусусиятҳои дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ усул ва системаи и болоӣ бедор кардани ҳисси эҳтиёҷоти саломатӣ.

Солимгардонӣ дар асоси намудҳои фаъолияти серҳаракати самти гуногуни бозиҳои миллӣ ба монанди давидан, ҷаҳидан, гуштин, қувваозмоӣ, вазнбардорӣ аз руи методологияи солимгардонии бадан барои хонандагони синфҳои болоӣ интихоб мешавад. Барномаҳои инфиродии дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ муаллим идоракунии саломатӣ, назорат ва таъсири бозӣ ба саломатиро назорат мекунад. Хусусиятҳои хоси системаи дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ аз ду шакли равиш иборат аст: дарси инфиродӣ ва дарси

оммавӣ. Дарси инфиродӣ метавонад як хонандаро фаро гирад, аммо дар бозии оммавӣ гурӯҳи калон ва ё синф ва ё мактаб ширкат намояд. Дар бозии оммавӣ хонандагони синфҳои болоӣ ба гурӯҳҳо тақсим шуда, бозингарон, мухлисон ва комитети ташкилиро фаро мегиранд. Ҳангоми таҳияи дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ шакли интиқоли таълим, давраҳои ташаккули сифати касбии муаллим, сифати ҷисмонӣ ва малакаи хонандагон, серҳаракатии амалии хонандагон, баҳодиҳӣ, омодагии махсуси ҷисмонӣ, идоракунии раванди бозиҳои миллӣ ва дигар хусусиятҳо ба назар гирифта мешаванд. Ҷанбаҳои иҷтимоӣ-педагогии дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ ташаккули шахсияти солим, меъёрҳои сатҳи саломатии хонандагон, самти асосии тарбияи ҷисмонии солимгардонӣ, саломатӣ-фароғатӣ, варзишӣ-барқарорсозӣ, гигиенӣ ва дигар самтҳои иҷтимоиро дар бар мегирад. Дар ин маврид хусусиятҳои шифобахшии бозӣ, манфиати саломатӣ, меъёри сарборӣ, шиддати бозӣ, суръати он, бо риояи принсипҳои афзоиши сарборӣ ба назар гирифта мешаванд.

Дар дарси бозӣ бояд табъиз бидуни талаботи бозӣ ва қобилияти бозингарон вуҷуд набошад. Дар сурати ғайри қобили қабули хонандагон будани бозӣ ҳолати диссонанси когнитивӣ (дарки муфид) ба вуҷуд меояд, ки дар натиҷаи он хонандагон худашон муҳимияти бозиро барои худ муайян мекунанд. Дар озмоише ки мо дар МТУ №47 ноҳияи Сино гузаронидем, беш аз 100 нафар хонандагони синфи 9 ширкат намуданд. Ба ҳамаи онҳо иҷрои тамрини бозии миллӣ супорида шуд. Ба 50 нафар супориш дода шуд, ки онҳо маҷбуран ин тамринро хоҳанд нахоҳанд бояд ёд гиранд. Ба 50 нафари дигар иҷрои он ихтиёрӣ дода шуд. Дар натиҷа 50 нафаре, ки маҷбурӣ ин тамринробояд иҷро мекарданд, онро ёд гирифтанд, аммо муносибати манфии онҳо тайғир наёфт. 50 нафари дигар бошанд тамоман ин тамринро иҷро накарданд, зеро ин ихтиёрӣ буд. Ин озмоиш нишон медиҳад, ки усули маҷбуркунӣ ва ихтиёрӣ дар ҳар ду маврид натиҷаи манфӣ меоранд, агар

муҳаббати хонандагон нисбати бозӣ набошад. Барои ҳамин дар лаҳзаи навоварӣ пеш аз ҳама кори фаҳмондани моҳият ва мақсади эҳёи бозии миллӣ дар мадди аввал гузошта мешавад, то ки тавассути образ ва тасаввуроти мифологӣ, шавқи кунҷковии хонандагон нисбати навоварӣ пайдо шавад.

Танҳо истифодаи ибораҳои «бад, намешавад» ё «бисёр хуб» характери конструктивӣ дошта наметавонанд. Омӯзгор бояд доир ба ислоҳ кардани хаттогӣ маслиҳати муфид дода, хонандаро ба роҳи дурусти иҷрои тамрин ҳидоят намояд. Яъне маълумот бояд на ба тарафи шахсият ва ё ҳаракаткунанда, балки ба суи ҳаракат равона бошад [285,128].

Дар давоми истифодаи бозиҳои миллӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ, усулҳои озмоиш, пурсиш, анкета, мушоҳида, интервю ва дигар усулҳо муфид мебошад [168,156].

Тавассути усули озмоиш- навъи бозӣ таҷриба мешавад ва мувофиқати он бо шавқи хонандагон ба тариқи озмоиш тафтиш мегардад;

Тавассути усули пурсиш – фикру андешаи хонандагон оиди бозӣ муайян мешавад;

Тавассути усули анкета – хонандагон имкон доранд махфӣ фикри худро ифроз намоянд;

Тавассути усули мушоҳида – омӯзгор рафти бозиро назорат ва таҳлил менамояд;

Тавассути усули интервю-пурсиш лаҳзаи алоҳидаи бозӣ таҳлил мегардад.

Барои парвариш кардани варзишгари касбӣ ва тарбияи муҳаббат ба варзиш дар хонандагон ангезаи дохилӣ бояд бартарӣ дошта бошанд. Озмоиш дар миёни варзишгарони сексияи гуштин нишон дод, ки наврасон одатан мақсади худро аз рӯйимақсади мураббӣ ба роҳ мемонанд. Масалан, пурсиши онҳо дар хусуси мотиватсия нишон дод, ки вазифаи асосии машқ ба фикри 80

фоизи иштирокчиёни пурсиш ин гирифтани ҷой дар мусобиқа мебошад. Танҳо 20 фоиз барои шавқро омили асосӣ медонистанд.

Мақсади гузошташуда метавонад бо зермақсадҳо амалӣ карда шавад. Масалан ба яке аз хонандагон супориш дода шуд, ки дар давоми сол ҷавгонбозии болои аспро ёд гирад, то аз номи мактаб дар ҳайати дастаи ноҳия иштирок намояд. Барои иҷрои ин мақсад вай мақсади худро ба зермақсадҳо тақсим намуд, ки он давраҳои зеринро дар бар гирифт:

-дар давраи 3 моҳи аввал бояд аспсавориро бе ҷавгон ёд гирад;

-дар 3 моҳи дигар вай бояд идора кардани аспро бо ҷавгон ёд гирад;

- се моҳи дигар вай бояд истифодаи чавгон ва тубро дар ҳолати аспсаворӣ аз худ намояд;

- се моҳи охирон вай бояд дар ҳайати дастаи ноҳиявӣ машқ кунад.

Дар вақти дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ гузоштани мақсад аз тарафи омӯзгор бояд ба элементҳои зерин диққат дод:

-мақсад бояд мушаххас ва бо натиҷа пайваст бошад. Масалан дар назди раванди таълим дар синфи 10 бо истифода аз бозиҳои миллӣ омӯзгор назди худ мақсад мегузорад, ки ба хонандагон бозии ҷавгон рӯйиалафро ёд диҳад ва нисбати он чунин талабот мегузорад:

- мақсади гузошташуда бояд бо реалият мувофиқ бошад. Яъне имконияти ҷисмонии хонандагон, таъминоти моддӣ, мувофиқат бо синну сол ва дигар унсурҳои мақсад бояд бо ҳақиқат муросо дошта бошанд.

- мақсад бояд даврабандӣ шуда дар муҳлати муайян ҳал карда шавад. Барои ҳамин мо истифодаи земақсадҳоро дар раванди иҷрои мақсади асосӣ зарур мешуморем.

Дар лаҳзаи хатогӣ набояд сарзаниш ва танқиди маломатомезро истифода намуд, балки бо суханони оромона бо хонандагон суҳбат кард.

Ҳар кас хато мекунад, аммо онро ислоҳ бояд кард.

Мешавад, ҳеҷ гап не!

Ба худ ой, бозӣ ҳоло тамом нашудааст!

Дар раванди мақсадгузорӣ набояд бо стратегия маҳдуд шуд, балки мақсадҳои наздикро низ ба назар гирифт, зеро бе иҷрои онҳо мақсадҳои стратегиро иҷро кардан ғайриимкон аст [286,12].

Хусусиятҳои иловагии синни наболиғ дар самти варзиши миллӣ дар нуқтаҳои зерин дида мешаванд:

- муносибати хонандагон ба ҳифзи номи мактаб дар мусобиқаҳо;

- доираи шавқи хонандагон ба кори мактаб ва омӯзгорон дар самти варзиш;

- кунҷковии хонандагон дар самти ҷустуҷуи роҳҳои беҳтар кардани маҳорати варзишӣ берун аз мактаб;

- талабот ба калоншавӣ ва майл ба иштирок дар мусобикаҳои калонсолон;

- омодагии пурра барои иштирок дар чорабиниҳои варзишии калонсолон;

- қонеъ кардани талаботи худшиносӣ тавассути дастовардҳои варзишӣ;

- майл ба мустақилият;

- устуворӣ дар интихоби машғулият;

- муайян кардани оянда дар асоси шуғли ҳозира.

Тамоми ин равияҳои характери наболиғон танҳо дар сурати дастгирии омӯзгорон ва волидони хонандагон амалӣ шуда метавонанд. Дар ин синну сол талаботи хонандагон нисбати дониши омӯзгор меафзояд ва вай дигар тобеияти қаъӣ ба омӯзгорро қабул намекунад, балки фаъолона баҳсу мунозира мекунад ва принсипҳои худро ҳифз мекунад. Фикрҳои хонандагон дар синни 15-17 солагӣ характери муташаккилро мегиранд [87,192]. Ҳамкории омӯзгор ва хонандагон дар самти таълими варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар асоси принсипҳои зерин амалӣ мешавад:

- принсипи боварӣ ва ҳамкорӣ - хонандагон бояд дар дохили гуруҳ бо ҳамдигар ва бо омӯзгор ба таври кушод ҳамкорӣ намоянд.

- принсипи фаъолнокӣ ва мустақилият. Хонандагон дар тартиб додани барномаҳои варзишӣ ва бозиҳо фаъолона иштирок мекунанд ва фикру ақидаҳои худро дар хусуси беҳтар кардани кори гуруҳӣ ва фардӣ дар самти муваффақиятҳои варзишӣ пешниҳод мекунанд. Дастгирии ҳамдигар қисми ин фаъолиятро дар бар мегирад.

- принсипи таҳқиқ ва эҷодкорӣ. Хонандагон дар рафти дарсҳо маълумотро дар бораи бозиҳои миллӣ ҷамъоварӣ менамоянд ва усулҳои нави бозиро баррасӣ мекунанд.

- принсипи муошират. Муошират қисми фаъолияти варзишии хонандагон ва омӯзгорро ташкил медиҳад. Дар рафти муошират омилҳои асосӣ муҳокима мешаванд ва роҳҳои ҳалли проблема муайян мешавад [170, 45].

- принсипи рафтори намунавӣ. Аз рӯйиин принсип хонандагон бо идеали интихобкардаашон характери худро баробар намуда, ҳамвора хонандагон Функсияи омӯзгор дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ дар шаклҳои зерин мушоҳида мешаванд:

- назоратӣ – ин усули дарс дар хонандагон ангезаи беруниро афзоиш медиҳад. Хонандагон аз рӯйибарномаи омӯзгор кор мекунанд. Дар ин ҷо принсипи хонандагон «Чизе омӯзгор гуфт ҳамонро бояд иҷро кард» мемонад ва ташаббуси хонандагон камтар дида мешавад;

- автономӣ-тарафдорӣ – дар ин усул хонандагон бештар мустақил мебошанд ва барои равнақ додани маҳорати варзишӣ аз ангезаи дохилӣ истифода мекунанд. Принсипи хонандагон дар ин маврид «Ман бояд роҳҳои беҳтар кардани натиҷаро дарёфт намоям» мегардад ва хонандагон ин роҳҳоро ҷустуҷу мекунанд. Онҳо мустақилона дар бораи мавзуъ кинофилм тамошо мекунанд, китобҳои иловагиро мехонанд, давомнокии вақти тамринҳоро зиёд мекунанд, дар машқҳои иловагӣ иштирок мекнанд ва ғайра.

Чуноне, ки мебинем усули автономӣ барои манфиати хонандагон беҳтар мебошад. Омӯзгор дар зери таъсири ду интихоб мемонад - натиҷа

(ангезаи берунӣ) ё маҳорат (ангезаи дохилӣ). Дар аксар мавридҳо омӯзгор натиҷаро дар мадди аввал мегузорад, зеро системаи ҳавасмандкунии омӯзгор низ бо ҳамин талабот ба роҳ монда шудааст.

Вазифаҳои махсуси таълимӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ дар миёни хонандагони синфҳои болоӣ иборатанд аз:

1. ташаккули малака ва қобилиятҳои гуногуни ҳаракати варзишӣ;
2. инкишофи малака ва қобилияти ҳаракати махсуси бозӣ;
3. гирифтани дониш дар бораи хусусияти амалии бозии миллӣ;
4. аз худ намудани шаклҳои нави ҳаракат;
5. донистани моҳияти бозиҳои миллӣ;
6. омузиши алоқаи тарбияи ҷисмонӣ ва гигиена;
7. омузиши усулҳои машқҳои бозии миллӣ;
8. баланд бардоштани саводнокии тарбияи ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ;

Иҷрои вазифаҳои умумии педагогӣ ва вазифаҳои марбут ба ташаккули шахсияти хонандагони синфҳои болоӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бояд ташаккули сифатҳои ахлоқӣ, рафтор дар рӯҳияи талаботи ҷомеа, инкишофи интеллект ва фаъолияти психомотории хонандагони синфҳои болоӣ мусоидат намояд. Мушаххассозии инфиродии вазифаҳо дар тарбияи ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ як масъалаи мураккаб аст, ки хусусиятхои гендерӣ ва ҷисмонии талабагонро тақозо мекунад. Мушаххаскунии вазифаҳо инчунин дар ҷанбаи муваққатӣ анҷом дода мешавад, ки маънои мувофиқати вақти зарурӣ ва ҳалли иҷрои бозиро дар назар дорад.

Стандартҳои бозиҳои миллӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бояд барои ҳар як хонанда дастрас бошад, агар хонанда солим бошад ва нуқсони ҷисмонӣ надошта бошад. Муаллим дар ҳар як зина нишондодҳои хонандагонро ба назар мегирад ва аз рӯйи натиҷаҳои ба даст омада, барномасозӣ мекунад. Усули дигари

мушаххас кардани вазифаи банақшагирии дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ марҳила ба марҳила ҷорӣ кардани бозӣ мебошад.

Принсипҳои умумии иҷрои вазифаҳои муаллим дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бо хонандагони синфҳои болоӣ ва истифодаи бозиҳои миллӣ аз ҳадафи тарбияи ҷисмонии умумӣ бармеоянд ва ба онҳо принсипҳои зерин дохил мешаванд:

1) принсипи мусоидат ба рушди ҳамаҷонибаи хонандагони синфҳои болоӣ ва мутаносиби ҷисмонии онҳо;

2) принсипи алоқамандии тарбияи ҷисмонӣ ва амалия бо татбиқи истеъдод дар бозӣ;

3) принсипи бартарии саломатии хонандагон.

Ҳангоми ҳалли масъалаҳои мушаххаси тарбияи ҷисмонӣ, ба он машқҳои ҷисмонӣ бояд бартарӣ дод, ки малакаи қобилиятҳои хусусияти ҷисмониро дар хонандагон инкишоф медиҳанд. Мувофиқи п*ринсипи бартарии саломатӣ муаллимро зарур аст, ки барои* ноил шудан ба натиҷа саломатии хонандагони синфҳои болоӣ асос гирад. Мувофиқи ин принсип ба нуқтаҳои зерин бояд диққат дод:

- ҳангоми муайян кардани усулҳои тарбияи ҷисмонӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ саломатии онҳоро бояд ҳамчун меъёри асосӣ баррасӣ кард;

- танзими сарбории таълимиро вобаста ба ҷинс, синну сол ва сатҳи омодагии хонандагони ҷалбшуда таҳия намуд;

- ягонагии назорати тиббӣ ва педагогиро дар рафти дарсҳо бояд таъмин намуд;

- аз омилҳои гигиенӣ васеъ бояд истифода кард.

Яке аз проблемаҳои асосии таҳлили рафтори хонандагонро дар рафти дарси тарбияи ҷисмонӣ сатҳи вайрон кардани қоидаи бозӣ ва роҳ додан ба муносибати дағалона (ҷанг, таҷовуз) нисбати ҳамдигар ташкил медиҳад. Олимон исбот намуданд, ки омили физиологии ин равандро дар баробари дигар

сабабҳо инчунин норасогии серотонин ва метаболити асосии он – кислотаи 5-гидрокси индол-уксус 5-HIAA дар сутунмуҳра ташкил медиҳад [218,17].

Шиддати эҳсосотии хонандагон ва тарзи фаъолияти системаи асаби онҳоро омӯзгор бояд дар вақти ҷалби онҳо ба бозӣ ба назар гирад. Масалан агар типи системаи асаб (СА) хонанда ба гуруҳи ором дохил бошад вай дар камонварӣ натиҷаи хуб нишон медиҳад. Агар системаи асаб ба типи эҳсосоти дохил мешавад, дар ин маврид хонанда дар бозиҳои серҳаракат натиҷаи хуб нишон медиҳад.

А.Ц.Пуни таъкид мекунад, ки омодагии шахсии хонандагон ба варзиш аз худбоварӣ, майл ба комёбӣ, куши шва ғайрати эҳсосотии меъёрӣ, қобилияти баланди радкунии монеаҳо, идоракунии рафторро дар бар мегирад [71,577].

Омӯзгор пеш аз ҷорӣ намудани шакли нави дарс, ки он бозиҳои миллиро дар бар мегирад, бояд ба хусусиятҳои психологӣ, ҷисмонӣ, муошират, эҳсосот ва дигар хусусиятҳои гуруҳро ба назар гирад [105,3]. Дар чунин маврид гуруҳ ҳамчун объекти ягона таҳлил мешавад. Аммо хусусияти индивидуалии ҳар як аъзои ин гуруҳ низ бояд дар мадди назар бошад.

Қабул ва мушоҳидаи тамринҳоро дар хонандагон тавассути таҳлили эҳсосоти онҳо метавонист дарк намуд. Маводи таърихиро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ таҳлил намудан хеле душвор аст ва барои ҳамин вазифаи омӯзгор пеш аз ҳама содда фаҳмонидани моҳияти таърихии бозӣ мебошад. Усуле ки бояд истифода шавад ин осон ва фаҳмо кардани мавзуъ мебошад, зеро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ вазифаи асосӣ рафти бозӣ мебощад ва на таърихи дақиқи он. Дар сатҳи илмӣ бошад, ин раванд дар дарсҳои фаннӣ ба монанди дарси таърих ва кишваршиносӣ омухта мешавад. Чизе ки аз омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ талаб мешавад, ин қобилияти идора кардани рафти бозӣ ва назорати қоидаҳои онро дар бар мегирад. Барои амалӣ кардани ин вазифа, сифатҳои омӯзгор ба монанди обрӯйишахсӣ, қобилияти муошират, дурбинии педагогӣ, қобилияти диққат,

қобилияти ташкилӣ, маҳорати конструктивӣ, суханварӣ, дарки масъала ва бо ҳаракат буда

Истифодаи усули виртуалӣ ва психологияи озмоишалӣ низ бозиро мавриди таҳлили наздик ба ҳақиқат аммо дар шакли хаёлот қарор медиҳад.

Усули тавоноии экологӣ – имкониятҳои ҷисмонии хонандагон таҳлил менамояд [134,56].

Усули ченкунии вақт – дарки вақт, ченкунии вақт дар ҳолати ноқулай, эҳсоси вақт кор дар фосилаи муайяни вақтро ба хонандагон ёд медиҳад.

Ташкили шароити наздик ба мусобиқа метавонад дар хонандагон рақобат ва баландшавии сифати иҷрои машқи ҷисмониро афзоиш диҳад.

Истифодаи ранг, рушноӣ; ба навор гирифтани машқҳо, видеоконференсия, усули мутобиқшавӣ (адаптатсия), усули воридшавӣ ба ҷаҳони виртуалӣ метавонанд шавқи хонандагонро ба бозӣ такмил диҳанд.

Дар системаи образҳо аксарияти онҳо характери виртуалӣ доранд, зеро ҳар як ҳақиқат бо таъсири чизе виртуалӣ мешавад, гарчанде, ки ҳақиқат мебошанд. Масалан ҳолати мастӣ, нарзоз, гипноз ва ғайра ҳолатҳои сархушӣ ва беҳушӣ инсонро ба ҷаҳони виртуалӣ мебаранд. Ҳақиқати виртуалӣ аз мафҳумҳои зерин иборат аст:

Ҷаҳони виртуалӣ;

Шуури виртуалӣ;

Образи виртуалӣ;

Темперамент ва реалият.

Ҳаракатҳои ҷисмонӣ на танҳо барои такмили физиологии хонандагон, балки барои рушди равонии онҳо ва ташаккули ирода

мусоидат мекунад.

Дар баробари ҳамин тасаввур кардани мавҷудияти реалии рақиб дар давраи машқҳо як намуди усули виртуалӣ мебошад.

Ба принсипҳои машқ ва варзиши қабл аз бозӣ

1. Принсипи дарки масъулият;
2. Дониши бозӣ;
3. Фаъолнокӣ;
4. Дарстрасии бозӣ – аз осон ба душвор, аз номуайянӣ ба муайянӣ, аз содда ба мураккаб, аз аввалиндараҷа ба дуюмдараҷа;
5. Пешрафти бозӣ (динамика);
6. Системавӣ – доимият.

Дар натиҷаи бозӣ бояд дараҷаи зарби бозӣ ва имконияти хонандагон бо ҳам мувофиқат кунад, ки он аз зинаи сарфи қувва, барқароркунии қувва, барзиёд барқароркунии қувва ва бозгашт ба ҳолати аввала. Ин аст, ки мураббӣ бояд ҷадвали дарсҳоро аз рӯйидавраҳои мазкур тартиб диҳад.

Методи бозӣ ҳамчун дарки шакли гуногуни равиши кор бо хонандагонро дар бар мегирад ва дар дарси тарбияи ҷисмонӣ истифода мешавад.

Бо ёрии ин усул вазифаҳои зерин ҳаллу фасл мешаванд:

1. рушди қобилияти координатсионӣ;
2. суръат;
3. қувва;
4. тавоноӣ;
5. ҷасорат;
6. далерӣ;
7. иродаи қавӣ;
8. ташаббускорӣ;
9. афкори тактикӣ;
10. коллективизм, рафоқат.

Дар давоми бозӣ усули мусобиқавӣ нақши муҳим дорад, зеро дар рафти муқовимат ва рақобат сифати шахсии хонандагон, майли онҳо ба ғолиб шудан, иродаи онҳо фаъол мегардад;

Усули шунавоӣ, ҳиссиёт ва биноӣ метавонад шумораи бештари ҳуҷайраҳоро ба ҳаракат ҷалб созад. Дар ин маврид истифодаи садо, расм, филм ва дигар воситаҳои аёнӣ диққати хонандаро ҷолиб мекунанд.

Сохтори бозӣ аз қисми тайёрӣ (тамрин, ТУҶ), бозӣ ва ҷамъбасти натиҷа иборат мебошад. Дар раванди бозӣ элементҳои ТМҶ истифода мешаванд. Дар ин самт омӯзгор барои хонандагон тамринҳои махсуси барои бозӣ зарурро ёд медиҳад. Муносибати омӯзгор ба бозӣ бояд аз қисмати назариявӣ, техникӣ, тактикӣ ахлоқӣ-иродавӣ ва равонӣ иборат бошад.

Тактикаи бозӣ метавонад фаъол, ғайрифаъол ва ё омехта бошад. Дар тактикаи фаъол бозингар ташаббуси бозиро дар назорати худ қарор медиҳад ва дар ғайрифаъол бошад вай танҳо дар охир барои натиҷа муқовимат мекунад.

Дар қисмати тайёрии ахлоқӣ-иродавӣ имконияти равонии хонанда барои иштирок дар бозӣ ба назар гирифта мешавад. Аз он ҷумла хислатҳои хонандагон дар самти хоҳиш, шавқ, ҳавас нисбати бозӣ ва тавоноии онҳо бояд аз омодагии онҳо шаҳодат диҳад. Махсусан иродаи хонандагон барои натиҷаи бозӣ муҳим аст, зеро он майли онҳоро ба натиҷаи беҳтарин нишон медиҳад. Дар сурати набудани ирода, натиҷаи бозӣ барои хонанда беаҳамият мемонад [33,45].

Ҳолати ҷисмонии хонандагон бояд дар ҳар лаҳзаи бозӣ ба талаботи физиологӣ мутобиқ бошад. Дар қисмати тайёрӣ ба бозӣ (лаппиши дил 130 зарба дар як дақиқа), дар марҳилаи аввали бозӣ лаппиш аз 130 то 150 зарбаи дил, дар марҳилаи дуввум аз 150 то 180 зарба ва дар марҳилаи саввум аз 180 боло нишон медиҳад.

Барои беҳтар кардани қабули барномаи таълимӣ ва диққати хонандагон ба мавзуъ мо системаи усулҳои махсуси ҷалби хонандагон ба раванди таълимро пешниҳод мекунем, ки метавонанд дар дигар дарсҳо низ истифода шаванд ва ба онҳо мо усулҳои зеринро илова намудем:

1. Усули дарки афкори хонандагон дар системаи баҳогузорӣ;
2. Усули барнормасозии муштараки кори таҷрибавӣ;
3. Усули интихоби озоди рамз ва нишони даста;
4. Усули истифодаи аломатҳои иловагӣ ва усулҳои иловагӣ дар дарс;
5. Усули тантанасозӣ - характери тантанавии бозӣ метавонад таасуроти хонандагонро беҳтар гардонад. Аз он ҷумла истифодаи мусиқӣ, рамз, нишон ва дигар унсурҳои таъсиркунанда шавқи онҳоро баланд месозад;
6. Моделсозӣ – наздик ба назария;
7. Назария – наздик ба амалия;
8. Таҷриба – дар асоси назария ва наздик ба моделсозии назария;
9. Синхроникунонии фаъолият – истифодаи якчанд усул дар як давраи фаъолият;
10. Усули муоширати идеалӣ – вақте, ки омӯзгор дар суҳбат бо хонандагон роҳи нави таълимро дарёфт мекунад;
11. Усули наздиксозии модел ва ҳақиқат барои дарёфти стратегияи рушд;
12. Усули идоракунии бенизомӣ – ба низом даровардани гуруҳи идоранашаванда;
13. Усули синтез - истифодаи модел ва ҳақиқат бо тамоми нишондодҳои мавҷуда.

Дар муомилаи омӯзгор бо хонанда бояд фаъолияти нутқ ва рафтори нутқро аз ҳам ҷудо намуд. Масалан агар омӯзгор мавзуи дарсро эълон мекунад, ин фаъолияти нутқ ва агар омӯзгор синфро ба ором шудан даъват мекунад, ин рафтори нутқ мебошад [96,98]. Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ мазмуни нутқи омӯзгор одатан бо мавзуи дарс ва идора кардани раванди дарс алоқаманд мебошад. Тарзи баёни нутқ бошад дар шакли функсионалӣ, боварӣ ва ё дустона амалӣ шавад. Дар умум фаъолияти нутқи омӯзгор ҳамчун муомилаи педагогӣ

баҳогузорӣ мешавад. Дар муомилаи педагогӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ омӯзгор бояд ба хонандагон мақсади дарсро эълон карда, онҳоро ба иҷрои ин вазифа даъват намояд. Ҳамчунин дар раванди дарс омӯзгор ҳунари идоракунии синф тавассути муомилаи педагогиро бояд истифода намояд [101,8].

Л.С. Выготский дар ин хусус қайд мекунад, ки набояд дахолати омӯзгорон дар шакли ссенария бозиро аз доираи шавқи хонандагон берун намояд, то ки ташаббуси худи хонандагон коста нагардад ва ба шавқмандии онҳо зарар расонида нашавад. Вай чунин ҳолатро «шоҳигарии озодӣ ва ихтиёрдорӣ» меномад [32,45]. Дар солҳои 40-5-уми асри XX Д.Б. Эльконин ва С.Л. Рубинштейн истиллоҳи «бозии сужетӣ-накшбозӣ» -ро ҷорӣ намуданд.

Барои омӯзгор доштани чунин хислатҳо барои ташкили дарс дар асоси бозии миллӣ кумак мерасонад:

-қобилияти экспрессивӣ;

- қобилияти такилотчигӣ;

- қобилияти дурбинии тактикӣ;

- интерактивӣ;

-муошират;

- эҷодкорӣ.

Барои дарёфти истеъдодҳо дар миёни хонандагони синфҳои болоӣ, муаллим дар дарси тарбияи ҷисмонӣ усули мушоҳидаи педагогиро истифода мебарад. Мушоҳида дар раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ метавонад мустақим, бавосита, пинҳонӣ ва ё ошкоро бошад. Мушоҳидаи педагогӣ имкон медиҳад, ки рафтори хонандагон, ҳаракат, ҳолати равонӣ ва функсионалии организм, тарзи иҷрои тамрин ва дигар хусусиятҳои хонандагони синфҳои болоӣ ба назар гирифта шаванд. Усули сӯҳбат бошад, имкон медиҳад шахсияти хонанда омухта шуда, нақшаи индивидуалӣ тартиб дода шавад. Дар назария ва методологияи дарси тарбияи ҷисмонӣ саволномаҳо васеъ истифода мешаванд, ки тавассути онҳо аз хонандагони синфҳои болоӣ маълумот оиди вариантҳои

имконпазири гузаронидани дарси тарбияи ҷисмонӣ гирифта мешавад. Дар самти омузиши бозиҳои миллӣ усулҳои ҳуҷҷатгузорӣ, системаи банақшагирӣ ва баҳисобгирии шаклҳои гуногуни фаъолияти ҷисмонӣ аз осори ниёгон омӯхта мешавад. Маълумот дар бораи бозиҳои миллӣ барои такмили онҳо мусоидат мекунад.

Як қатор усулҳои педагогӣ шавқу рағбати хонандагонро ба бозӣ ҷалб мекунанд, ки ба онҳо ниёз ба дониши нав, кунҷковӣ, манфиатҳои фароғатӣ, кушиши дар сафи дигарон будан дохил мешаванд. Барои инкишоф додани шавқу рағбати тарбиявӣ ва маърифатии мактаббачагон ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш омӯзгор бо онҳо суҳбатҳои ҷолиб оиди бозӣ мегузаронад. Дар баробари ҳамин дарсҳои интегратсионӣ бо дигар омӯзгорон (адабийт, таърих, анатомия, психология) барои равшан фаҳмонидани моҳияти бозиҳо муҳим мебошанд. Омӯзгор метавонад барои баланд бардоштани шавқу рағбати хонандагон ба бозии миллӣ аз таърихи гузашта ва корномаҳои варзишгарони муосир мисолҳо биёрад.

Дар ин самт усулҳои ҷустуҷӯи маълумот, таҳлили онҳо, хулосабарории индуктивӣ ва дедуктивӣ роҳи ягонаи умумии баррасии бисёр масъалаҳои бозиҳои миллӣ мебошанд. Усули ташкили фаъолияти таълимӣ ва маърифатӣ, на танҳо иттилоотӣ ва тарбиявӣ, балки таъсироти ҳавасмандкуниро ба донишҷӯ дар бар мегирад. Аз ин рӯ, мо метавонем бо итминон бигӯем, ки функсияҳои ҳама гуна усул ҳавасмандкунанда мебошанд. Бо вуҷуди ин, аз таҷрибаи омӯзгорон ва таҷрибаи чандинсолаи омӯзгорӣ маълум аст, ки педагогика маҷмӯи васеи усулҳоро дар бар мегирад, ки махсусан ба ташаккули манфиатҳои мусбӣ ба омӯзиш, ҳавасмандии фаъолияти маърифатӣ нигаронида шуда, дар айни замон барои ғанӣ гардонидани кӯдакон бо маълумоти таълимӣ мусоидат мекунанд [180,81].

Аммо танҳо шавқу ҳавас омили асосии иштироки хонандагон дар бозӣ шуда наметавонад. Шавқ ва ҳавас омилҳои муваққатӣ мебошанд ва метавонанд

иваз шаванд. Бинобар ҳамин барои рушди бозиҳои миллӣ омили ангеза (мотив, ҳаракат кардан, тела додан) низ хеле муҳим аст, зеро он фикри шахсии хонандаро дар бораи фоидаи бозӣ ва аҳамияти он барои вайро инъикос мекунад. Дар асоси ангеза хонанда қарор дар хусуси иштироки худ дар бозиро қабул мекунад ва дар он барои худ манфиатеро пайдо мекунад, ки барои вай дар марҳилаи мавҷуда ва оянда зарурат дорад. Ангеза хонандаро метавонад тавассути манфиат нисбати бозӣ ҳавасманд гардонадад ва бо набудани ангеза хонанда онро рад менамояд. Дар асоси барангезиши ангеза, хонанда ҳадафи худро дар бозӣ муайян мекунад. Дар умум механизми ҷалби хонандагон ба бозӣ аз зинаҳои зерин иборат аст:

1.Таваҷҷуҳ – ру овардан ба номуайянӣ, эҳтиёҷ ба ҳаракат

2.Шавқ – худшиносӣ, худнамоӣ, омузиши чизи нав.

3. Ангеза – номи худро баланд бардоштан, ғолиб шудан, беҳтарин будан,

4.Ҳавасмандӣ – таҳсини ҳамсинфон, мукофот,

5. Манфиат – қувва, зебогӣ, обру,

6. Эҳсосот – хушӣ, хурсандӣ, илҳом,

Аз тарафи омӯзгор мақсади бозӣ аз қисми тарбиявӣ ва маърифатӣ иборат мебошад, ки дар рафти он омӯзгор вазифаи роҳбарӣ ва назоратиро иҷро мекунад. Ангезаи хонандагон дар раванди бозиҳои миллӣ ба нуқтаҳои инфиродӣ, иҷтимоӣ, коллективӣ иборат мебошанд. Ба нуқтаҳои инфиродии ангеза элементҳоли зерин дохил мешаванд:

- Хоҳиши гирифтани фоидаи ҷисмонӣ;
- Ба даст овардани обру ҳамчун ғолиб;
- Будан дар ҳайати дастаи ғолиб.

Ба таркиби ангезаҳои коллективӣ бошад нуқтаҳои зерин ворид мешаванд:

- Муҳим будан барои коллектив;

- Манфиати коллектив;
- Нигаҳдории ягонагии сафҳо дар коллектив.
- Ба ангезаҳои иҷтимоӣ дохил мешаванд:
- Ба даст овардани статуси лидерӣ;
- Пешсаф будан дар гуруҳ ва коллектив;
- Майл барои эътирофи ҷомеа;
- Иштирок дар ҳалли проблема;
- Муошрати иҷтимоӣ;
- Эҳсоси фоиданок будан барои гуруҳ ва коллектив [80,21].

Омилҳое, ки хонандагонро ба бозиҳои миллӣ ҷалб мекунанд:

- санҷидани имкониятҳои ҷисмонӣ;
- майли хонандагон ба таърихи варзиш;
- азназаргузаронии сатҳи худшиносии миллӣ;
- ҷустуҷуи идеалҳои нав дар бозиҳои миллӣ;
- ҳавасмандкунии хонандагон;
- майли хонандагон ба такмили ирода;
- бедории дониши маънавии хонандагон оиди анъанаҳои миллӣ.

Барои хонандагон ангеза барои иштирок дар бозии миллӣ метавонад аз якчанд омил вобастагӣ бошад:

1. Муносибати дигарон ба ин бозӣ. Дар аксарияти мавридҳо, рафтори хонандагон аз рафтори ҳамсинфон ва рафиқонашон вобастагӣ дорад. Агар аксарият як самтро интихоб намоянд, ҳама ба ин самт мепайванданд;
2. Хонанда дар бозӣ эҳтиёҷоти худро ба дунёи маънавӣ қонеъ мегардонад. Хонанда дар бозӣ роҳи барои худ як самти нави худшиносӣ ва рушдро мебинад, ки ба он муҳтоҷ дорад;
3. Хонанда бо сабаби ҳавасмандӣ дар бозӣ ширкат мекунад. Дар ин маврид бозӣ танҳо омили фароғатиро иҷро мекунад ва хонанда барои вақтхушӣ ё рафъи хастагии равонӣ ҳамроҳ мешавад;

4. Вазъияти иҷтимоӣ ва ҷомеа аз хонанда чунин интихобро тақозо менамояд. Дар ин маврид хоҳиши дигарон – калонсолон, волидайн, омӯзгор бартарӣ пайдо мекунад ва хонанда онро қабул мекунад.

Дар ин ҷо ду принсипи асосӣ – фаъолият ва ҳавасмандӣ дар доираи ангеза бо ҳам омехта мешаванд [180,35].

Дар самти тарбияи ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ чунин шаклҳои тарбия муҳим мебошанд:

– тарбияи майл ба натиҷа;

– тарбияи нақшагирии кор;

– тарбияи омодагии доимӣ ба варзиш ва мусобиқа;

– тарбияи эҳтироми анъанаҳои варзишии миллӣ;

– тарбияи фаъолият дар масъалаҳои оммавӣ-тарбиявӣ;

– тарбияи иштирок дар чорабиниҳои ҷавонон.

Дар шароити муосир талаботи меъёрии ҷомеа ба варзиш дар барномаи мактабӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ тавсия шудааст, ки барои ҳолати саломатӣ, нишондиҳандаҳои инкишофи ҷисмонӣ ва омодагии ҳаракати онҳо дар давоми дарси тарбияи ҷисмонӣ пешбинӣ шудааст. Таҷриба нишон медиҳад, ки маҳорат ва қобилияти хонандагони синфҳои болоӣ танхо дар ҳамон вақт ташаккул меёбад, агар дарси тарбияи ҷисмонӣ характери доимият дошта бошад. Омӯзиши ин малака дар давоми раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ сурат мегирад ва дар ин маврид варзиш ба барқарорсозии фаъолияти рӯҳии хонандагони синфҳои болоӣ таъсири судманд мерасонад. Бахусус интихоби бозиҳои миллӣ муҳим аст, ки барои ҳамаи хонандагони синфҳои болоӣ дастрас мебошанд. Машқҳои бозиҳои миллӣ оддӣ мебошанд ва барои иҷрои онҳо сарфи зиёди таҷҳизоти махсус талаб намешавад. Чӣ қадаре ки машқҳои бозиҳои миллӣ содда бошанд, иҷрои онҳо ҳамон қадар осонтар буда, иҷрои доимии онҳо барои хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёт табдил меёбад. Ҳамвора волидайни хонандагони синфҳои болоӣ бояд ба фарзандонашон дар иҷрои машқҳои

ҷисмонӣ ҳамкорӣ намоянд, то ки моҳияти ин гуна машқҳоро содда, фаҳмо ва барои ҳар як наврас осон бошад.

Сифат ва маданияти варзишии ҷавонон ба қонуниятҳои психологию педагогии фаъолияти тарбиявию маърифатӣ дар азхудкунии маводи омухташаванда асос ёфтаанд. Зарурати азхуд кардани донишҳои зарурӣ дар раванди беҳтар намудани ҳолати ҷисмонӣ бо механизми бошуурона азхуд кардани малакаҳои ҳаракатӣ, такмил додани малакахои мавҷуда ва интихоби воситаҳои қонеъ гардондани ин талабот зич алоқаманд аст. Аз ин ру Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон ба тарғиби тарзи ҳаёти солим таваҷҷуҳи зиёд зоҳир намуда, ҷиҳати бунёди майдончаҳои варзишӣ дар шаҳру навоҳии кишвар як қатор чорабиниҳоро амалӣ карда истодааст.

Ҳамин тавр мо усулҳои умумиилмӣ ва махсусро, ки дар таълими бозиҳои миллӣ истифода шуда метавонанд, таҳлил карда, ба хулоса омадем, ки омӯзгор инчунин усулҳои статистика, пурсиш, тазод, муқоиса ва дигар усулҳоро низ васеъ истифода бурда, тавассути роҳи дурусти эмпирикӣ ба натиҷаи дархостӣ мерасад. Дар хулоса, метавон гуфт, ки методикаи таълим барои омӯзгор маънои роҳи беҳтарини таълимиро дар назар дорад ва дар ин масир мо бояд ба услубсозӣ ба таври эҷодӣ муносибат намоем, зеро бо равнақи ҷомеа усулҳо низ тайғир меёбанд ва набояд ба монизми методологӣ роҳ дод. Дар натиҷаи таҳлили масъала муайян гардид, ки тавассути бозиҳои миллӣ хонандагони синфҳои болоӣ ба фаъолияти мустақилона қадам мегузоранд ва ин қобилиятро онҳо аз дарси тарбияи ҷисмонӣ оғоз мешавад. Маҳз дар дарси тарбияи ҷисмонӣ сифатҳои ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ ташаккул меёбанд ва омили асосии ҷалби ҷавонон ба варзиш мегардад. Танҳо бо дарназардошти дарси тарбияи ҷисмонӣ мо метавонем, ҷалби ҳаматарафаи хонандагони синфҳои болоӣ ба варзиш дар раванди таълимии муассисаҳои мактабӣ таъмин намоем. Дар баробари ҳамин усулҳои умумиилмиро низ бояд васеъ истифода намуд, зеро онҳо имкон медиҳанд, ки донишҳои илмии омӯзгор

дар бораи бозӣ ба таври васеъ ҳамчун василаи методологии дарсгузаронӣ мавриди истифода қарор гиранд. Дар натиҷаи усулсозии бозиҳои миллӣ самтҳои муайяни методҳои бозӣ дарёфт гардидан, ки барои рушди ин равияи дарси тарбияи ҷисмонӣ бо хонандагони синфҳои болоӣ мусоидат мегунанд.

2.2.Таъмини фаъолияти муштараки мактаб ва оила дар тарбияи тарзи ҳаёти солими хонандагон тавассути бозиҳои серҳаракати миллӣ дар заминаи анъанаҳои педагогикаи халқӣ

Тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун як раванди фаъолияти педагогӣ ташкили фаъолияти маърифатӣ, тарбиявӣ ва ҷисмонии мактаббачагонро дар бар гирифта, аз руи қонунҳои умумии тарбияи комплексӣ дар раванди педагогӣ ҳисоб мешавад. Методологияи тарбияи ҷисмонӣ аз муқаррар намудани намунаҳои мушаххаси тарбияи ҷисмонӣ ва татбиқи қонунҳои умумӣ дар раванди педагогӣ иборат аст, ки тарбияи умумии ҷисмонӣ, таҳкими саломатӣ ва нигоҳ доштани фаъолияти таълимӣ ва меҳнатиро дар назар дорад. Тарбияи ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ хусусият, сатҳи омодагии ҷисмонӣ, омодагӣ ба машқҳои ҷисмонӣ, ташаккули малакаи бозӣ, рушди тамаркузи варзишӣ, дарёфти истеъдодҳои варзишӣ, фаъолияти барқароркунӣ ва ѓайра сифатҳои инсонро баррасӣ мекунад.

Дар шароити муосир, яке аз вазифаҳои асосии инкишофи мактаб ва системаи таълиму тарбия, ин баланд гардидани нақши маориф дар тарбияи ҷисмонии хонандагон мебошад. Воситаи асосии ҳалли ин проблема ин стандарти нави давлатии таълим мебошад ва аз ҳамин лиҳоз ин раванд мебоист раванди ягонаи таълим ва омузишро дар бар гирифта, эҷодкории тамоми зинаҳои маорифро талаб менамояд. Аммо тарбия вазифаест, ки мактаб онро якҷоя бо оила, ҷамъияти иҷтимоӣ ва маданӣ, муассисаҳои давлатӣ ва ғайридавлатӣ амалӣ менамояд. Тақсимбандии вазифаҳои тарбиявӣ миёни

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

Таҳлилҳои олимон нишон медиҳанд, ки ҳар як миллат расму оин ва тарзи ҳаёти ба худ хосро дорад ва унсурҳои тарбиявии халқ аз маданияти худи халқ сарчашма мегирад. Ҳар як миллат кӯшиш мекунад, ки насли навраси худро дар рӯҳияи анъанаҳои миллӣ, ахлоқи пешқадам, идеалу арзишҳои олӣ тарбия намуда, дар онҳо сифатҳои хуби инсониро ҷорӣ намояд, то ки дар асоси он фаъолияти иҷимоишавии насли наврасро ба манфиати тамоми ҷомеа таъмин созад [247,32]. Андешаҳои тарбиявии ниёгони мо дар ташаккули ақидаҳои пешқадами насли навраси муосир таъсири ахлоқию маънавӣ доранд. Андешаҳои педагогие, ки дар осори мутафаккирони форсу тоҷик ба мисли Рӯдакӣ, Фирдавсӣ, Абу Алӣ ибни Сино, Берунӣ, Саъдӣ, Ҷомӣ, Дониш, Хайём, С.Айнӣ ва дигарон мушоҳида мешаванд, бевосита ба андешаҳои оммавӣ оид ба ташаккули шахсияти ахлоқӣ, инсони руҳан комил ва ҷисман солим дар асоси идеали меҳнатдустӣ, тарбияи ҷисмонӣ, равонӣ ва эстетикии насли наврас ба даст оварда мешавад [231,121]. Дар ин раванд, бозиҳо ва варзиши миллии тоҷикӣ як чузъи фарҳанги мардум мебошад, ки аз таърихи бостонии ниёгони миллат сарчашма мегирад. Бозиҳои миллӣ муносибатҳои байни одамон ва хусусиятҳои ҳаёти ҳаррузаро инъикос мекунанд ва бо идҳои миллӣ ба монанди Меҳргон - Рузи ҳосилот, Сада - Иди оташ, Гули Сурх – Рамзи зебоӣ, Сайри Лола ва Навруз – идҳои баҳор ва ғайра идҳо алоқа доранд, зеро қисми чорабиниҳои идонаро ташкил медиҳанд [63]. Дар идҳои миллӣ вохуриҳои рафиқонаи варзишгарон, мусобиқаҳо, қувваозмоӣ ва ҳарбаҳои тан ба тан гузаронида

мешаванд, ки дар онҳо насли наврас ва ҷавонон қувваи худро месанҷанд ва аз тарафи ҷомеа баҳогузорӣ мешаванд, ки ин як шакли фаъолияти ғайрирасмии варзиши миллӣ мебошад ва асоси онро заҳмати омӯзгорон ва устодони бозиҳои миллӣ ташкил медиҳад. Имрӯз низоми муосири таълиму тарбия идеяи эҳёи анъанаҳои миллӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро инкор карда наметавонад. Дар солҳои истиқлолият имкон пайдо шуд, ки қисме аз бозиҳои миллӣ ба барномаи таълимӣ дохил карда, барои баъзе намудҳои ин бозиҳо федератсия кушода шавад. Ҳамаи гуфтаҳои боло гувоҳӣ медиҳад, ки анъанаҳои мардумӣ зиндаанд ва имрӯзҳо эҳёи пуршиддат доранд, вале барои татбиқи амалии онҳо иншоотҳои варзишӣ, китобҳои дарсӣ ва тавсияҳои методӣ, дастурҳо ба забони тоҷикӣ заруранд.

Вазъияти бозиҳои миллии тоҷикиро дар педагогикаи халқӣ ҷамъбаст намуда, метавон гуфт, ки сарчашмаҳои инкишофи бозиҳои миллии тоҷик анъанаҳои миллӣ мебошанд, ки ба системаи педагогии умумӣ ворид гардидаанд. Тарбияи ҷисмонӣ ва бозиҳои халқӣ ба идеалҳои инсондустӣ ва ахлоқӣ такя намуда, барои такмили дастовардҳои варзишии миллат хизмат менамоянд.

Яке аз нуқтаҳои калидии сиёсати давлатии Тоҷикистон ғамхорӣ нисбат ба ҷавонон мебошад ва ҳалли мушкилоти онҳо яке аз самтҳои афзалиятноки фаъолияти Ҳукумати мамлакатро ташкил медиҳад. Бинобар ҳамин, Пешвои миллат ҷалби бештари ҷавононро ба варзиш ва тарзи ҳаёти солим муҳим шуморида, дар Паёми соли 2023 қайд намуданд, ки дар замони соҳибистиқлолӣ, дар доираи ташвиқу тағриби тарзи ҳаёти солим дар мамлакат 11 ҳазор иншооти нави варзишӣ бунёд гардиданд [148]. Тарзи ҳаёти солим омили асосии ҷалби ҷавонон ба рафтори хуб ва фоидабахш дар ҷомеа мебошад ва он тавассути қувваи ҷисмонӣ ва эҷодии услуби ҳар фард аз айёми кӯдакӣ инкишоф меёбад [3,47].

Мутобиқи назари ҷомеашинос Алфред Адлер, тарзи ҳаёт самти интихобкардаи шахс ва принсипи роҳнамоест, ки дар роҳи расидан ба ҳадафҳои инсон мусоидат мекунад [3,90]. Дар ин раванд мавқеи муҳимро тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ишғол менамояд. Бояд эътироф кард, ки тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ҷузъҳои хеле мураккаб ва гуногунии фарҳанги ҷомеаи муосир мебошанд.

Аз ин рӯ, таваҷҷуҳи олимони самти илмҳои гуногуни ҷомеа ба ин соҳа афзоиш меёбад. Ҳануз дар солҳои 70-уми асри XX дар системаи илмҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш равияи нави таҳқиқот рӯйикор омад, ки он характери фарҳангӣ ва фалсафии варзишро мавриди таҳлил қарор гирифт [151,23]. Дар ин гуна таҳлили падидаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш олимон мавқеи позитивистиро пайгирӣ намуда, модели соддакардашудаи моҳияти варзиш ва тарбияи ҷисмониро таҳия намуданд [29]. Зиёда аз он, равияи позитивизм фалсафаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро воқеан ба мантиқ ва методологияи тадқиқоти илмӣ баробар намуд [131,299]. Ҳамин тавр, мулоҳизаи фалсафии варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ асоси методологии инкишофи донишҳо оид ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш гардида, дар доираи комплекси васеи фанҳои назариявию амалии ин соҳа баррасӣ гардид [89,47]. Ин мавқеъ натиҷаи бевоситаи он шуд, ки дар доираи усули фалсафа, методологияи муайяни фаъолияти маърифати варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар амали инсон баррасӣ гардид. Аммо дар баробари ин маълум аст, ки равиши фалсафии тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш танҳо як илми алоҳида набуда, дар қатори дигар илмҳо як намуди фаъолияти инсон ва як роҳи муайяни шинохти фаъолияти инсонро ҳамчун тарзи ҳаёти солим дар бар мегирад.

Моҳияти варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар фалсафаи ҷомеа на танхо бо ташаккули муносибати муайяни категорияи тарзи ҳаёт, балки бо фаъолият ва маданияти инсон низ алоқаманд мебошад. Варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар баробари дигар падидаҳои фарҳангӣ ҳамчун воситаи такрористеҳсол дар заминаҳои худи ҳаёти инсон амалӣ мегардад. Дар ин бора М.К.Мамардашвили

чунин менависад: «...Фалсафа ҳамчун дастгоҳи мафҳумҳо, идеяҳо ва афкори таҳлил амал мекунад, аммо дар муносибат бо варзиш айни замон он ҳамчун тарзи мавҷудияти шахс, таҷрибаи ҳаёт, тарзи зиндагӣ, ки аз ҷониби шахс амалӣ карда мешавад, дониста шудааст. Ин аз он бармеояд, ки моҳияти варзиш бо режими ҳаёти бошууронаи мо робита дорад ва якпорчагии муайяни ҳаёти инсонро ифода мекунад» [18,23].

В.И.Муравёв дар робита бо фалсафаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш истиллоҳи «метафизика»-ро истифода мебарад. Ин ба мо имкон медиҳад, ки доираи масъалаҳои фалсафии тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро аз нигоҳи табиати инсон муайян кунем, ки онро метавон ҳамчун имконияти табиии инсонҳо номид. Мохияти равиши метафизикии фалсафаи тарбияи ҷисмонӣ дар он зоҳир мешавад, ки гуё табиати инсонӣ исботнашаванда буда, шакли тарзи ташкили ҳаёти инсонро ифода мекунад. Ба ибораи дигар, соҳаи метафизика (ё соҳаи онтология) соҳаи транссенденталӣ аст (ба андешаи И. Кант) ва он шароитҳоеро пешбинӣ мекунад, ки дар он таҷрибаи шахсро амалӣ кардан номумкин аст, зеро он берун аз ҳудуди таҷрибаи эмпирикӣ қарор дорад. Дар чунин ақидаҳо, муносибати метафизикӣ ба таҳқиқи фалсафии варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ҳақиқатро инъикос намекунад ва соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун қисми хусусияти антропологии маданияти инсон ба назар гирифта мешавад.

Маданияти варзишӣ ҳамчун ҳамаи он чизе, ки инсон офаридааст, фаҳмида мешавад, аммо падидаи фарҳанг боз як чизи дигареро низ дар бар мегирад, ки он дар доираи транссенденталӣ қарор дорад – яъне инсони идеалӣ аст. Аз ин рӯ, одами комилан бофарҳанг номидани шахс ғайриимкон аст, зеро ки вай танҳо чӣ гуна рафтор карданро мувофиқи меъёрҳои дар ҷомеа қабулшуда медонад, вале инсони мукаммал чизи дигар аст. Одатан, чунин шахс дорои дониши васеъ дар соҳаҳои гуногуни ҳаёти инсон аст, аммо дар айни замон ӯ на танҳо дорои миқдори зиёди иттилоот аст, балки инчунин қодир аст, ки барои худ чизеро мувофиқи арзишҳои худ ва манфиатҳои худ интихоб

намояд. Фарҳанги варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар тӯли таърихи инсоният на танҳо роҳи шинохти инсон ва худшиносӣ буд, балки як роҳи ташаккули худи шахс низ ба ҳисоб мерафт.

Равиши дигари метафизикии дарки варзиш ва тарбияи ҷисмониро мушоҳида карда, олимон ин падидаҳоро дар доираи аксиология, яъне аз нуқтаи назари арзишҳои ҷомеа баҳо медиҳанд. Дар назари аввал доираи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ бо маҷмуи муайяни арзишҳо алоқаманд кардан мумкин аст. Ҳавасманд кардани одамон ба фаъолияти варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ҷолиб аз он ҷиҳат аст, ки барои гурӯҳҳои гуногуни иҷтимоӣ ин арзишҳо мувофиқат мекунанд, зеро характери муқовимат ва мусобиқаро бедор мекунанд. Ин маҷмӯи арзишҳо пеш аз ҳама, шумораи зиёди одамонро ба худ ҷалб мекунанд, ки хусусиятхои гуногуни биофизиологӣ ва иҷтимоӣ доранд ва дар атрофи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ муттаҳид шудаанд.

Қисми зиёди инсонҳо, ба варзиш на танҳо барои нигоҳ доштани саломатӣ, балки танҳо барои дар шакли хуби ҷисмонӣ будан мурочиат мекунанд. Дар ин бобат хоҳиши шахс барои зебо, солим ва қавӣ кардани ҷисми худ арзиши муайяни ҷомеа dониста мешавад. Моҳияти варзиш ва тарбияи ҷисмониро ҳамчун арзиш ва сармояи ҷомеа баҳогузорӣ намуда, олимони мухталиф онро омили муҳими пешрафти ҷомеаи муосир меҳисобанд. Варзишро, метавон роҳи муайян кардани марзи андозагирии инсонӣ аз рӯйимаълумотҳои табиии ифодаёфта ва хосиятҳои бадани тағйирёфтаи фард номид.

Муаллифони муосир аксар вақт таъкид мекунанд, ки мафҳуми «фарҳанги ҷисмонии шахсӣ» бояд на танҳо идеяи инкишофи ҷисмонии шахс, балки инкишофи рӯҳиро низ дар бар гирад. Дар ин росто арзишҳои маънавии миллатҳоро, ки бо тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш алоқаманданд, таҳлил намуда, мушоҳида мекунем, ки истифодаи варзиш аз ҷониби инсоният ҳамчун роҳи

беҳбудии муносибатҳои байни одамон, гурӯҳҳо, синфҳо, миллатҳо ва кишварҳои гуногун тавассути рақобати осоишта амалӣ мегардад.

Як нуқтаи арзиши маънавӣ доштани варзиш дар он аст, ки варзиш тавассути вохуриҳои байналмиллалӣ, фарҳанги меҳмоннавозӣ ва дустии халқҳоро такон мебахшад. Иштирокчиёни хориҷӣ имкон доранд, ба ғайр аз мусобиқа инчунин хусусиятҳои фарҳангии ин ё он давлатро омӯзанд ва бо ҳамин роҳ варзиш ҳамчун як ҷузъи фарҳанг метавонад ба табодули арзишҳои фарҳангӣ мусоидат намояд. Варзиш, ки дар табиати худ рақобат ва мусобиқаро дар бар мегирад, дар ин замина ҳамчун воситаи ҳалли осоиштаи низоъҳо баромад мекунад. Дар навбати худ, рақобат ва мусобиқа барои рушди варзиш ва системаи варзиши касбӣ мусоидат мекунад.

Зарурати ногузирии рӯйикор омадани варзишгарони касбӣ барои нишон додани натиҷаҳои баланд низ барои оммавӣ шудани варзиш мусоидат мекунад. Дар натиҷа, варзиш метавонад на танҳо ба ташаккули шахсият мусоидат кунад, балки барои иҷтитимоишавии инсон мусоидат намояд. Аз ин рӯ, бӯҳрони натиҷаҳои варзиши муосир, пеш аз ҳама табиати антропологӣ дорад, ки бо имкониятҳои шахси алоҳида ва варзишгар вобастагӣ дорад.

Ҷисми зебо (ва муҳимтар аз ҳама, солим) як навъ нишонаи муваффақияти шахс аст. Маҳз ҳамин эҳтиёҷот, ҳамчун қувваи пешбарандаи мавҷудият ва инкишофи тамоми маданияти ҷомеа баромад мекунад. Ин қоида ба андешаи мо, на танҳо ба тарбияи ҷисмонӣ, балки ба варзиш низ дахл дорад, зеро дар варзиши муосир таваҷҷӯҳ ба фароғат ва ҳатто фоидаи тиҷоратӣ ба мушоҳида мерасад. Маданияти оммавии муосир аз ин истифода бурда, варзишро ба намоиш ва тамошо табдил медиҳад.

Дар ин бора баъзе олимон варзишро ҳамчун олоти ҷавоб ба талабот дар соҳаҳои гуногуни ҳаёти иҷтимоӣ маънидод мекунанд. Ин гуруҳи олимон дар доираи раванди метафизикӣ боқӣ монда, таъкид мекунанд, ки «варзиш имкони амалӣ намудани вазифаи инсонсози фарҳангро дар бар мегирад» ва

ниёзи инсон барои берун рафтан аз доираи имкониятҳои худ як ҷузъи раванди эҷодиёти инсон мебошад. Ҳамин тариқ, шахс кӯшиш мекунад, ки қобилиятҳои худро таъсис ва амалӣ дода, ба мақсади гузошташудааш бирасад ва хислати худро тақвият мебахшад. Аз ин рӯ, сабаби асосии мавҷудияти варзиш ҳамчун як ҷузъи фарҳанги худшиносӣ мебошад, ки шахсро ба варзиш ҷалб мекунад. Аз ин рӯ, ғолибияти дар мусобиқа, барои шахс собит мекунад, ки вай ба зинае баромад, ки пеш аз вай ҳеҷ кас натавонист онро фатҳ намояд.

Ҳамин тавр хулоса кардан зарур аст, ки мазмун ва дурнамои дарки метафизикии варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ тахлили дақиқро тақозо менамояд ва он наметавонад бо якчанд аломат фарҳанг, худшиносӣ ва варзишро омехта намояд, балки имконияти варзишро ҳамчун тарзи ҳаёти солим ва майли инсон ба он маънидод намояд. Аз тарафи дигар психологияи ғолиб будан низ рад намешавад, зеро он ҳамчун ангезаи шавқу рағбати шахс ба варзиш дониста мешавад.

Яке аз масъалаҳои ҳалталаб дар истифодаи бозиҳои миллӣ дар системаи таълим ин камбуди шавқи хонандагон ба ин бозиҳо ва баръакс афзоиши шавқмандӣ нисбати бозиҳои замонавӣ мебошад. Бинобар ҳамин, роҳи асосии ҷалби хонандагон ба ин бозиҳо аз ташвиқи онҳо тавассути ВАО ва таъсиси муҳити форам барои рушди оммавии ин бозиҳо дар сатҳи ҷомеа ва мактаб мебошад. Дар самти оммавигардонии ин бозиҳо равишҳои системавӣ, кор бо муҳит, кор бо омма, ҷалби волидайн ва кори фаҳмондадиҳии индивидуалӣ миёни хонандагон зарур аст.

Нерӯйитарбиявӣ ва таълимии бозӣ асосан дар мазмуни он инъикос меёбад. Ба потенсиали тарбиявии бозӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои болоии мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ инҳо дохил мешаванд:

Ба потенсиали таълимии бозӣ нуқтаҳои зерин дохил мешаванд:

1. Таърихи бозӣ;
2. Моҳияти бозӣ барои саломатӣ;

3. Ҷанбаи равонии бозӣ
4. Мазмуни қоидаи бозӣ;
5. Омили иҷтимоишавии бозӣ.

Истифодаи бозиҳои миллӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ характери идеологӣ низ дорад, зеро ба таърихи гузаштаи миллат алоқа доранд ва аз ҳамин лиҳоз истифодаи рамзу нишон ва шиор дар ин дарсҳо қисми тарбиявии дарсро равнақ медиҳад. Дар ин маврид рамз – стратегия, нишон - тактика ва шиор гуфтори руҳбаландии лаҳзаи дарсро ташкил медиҳад. Масалан агар дарс дар раванди бозии гуштин гузарад, дар ин маврид толор бояд номи яке аз паҳлавононро дошта бошад. Расми ин паҳлавон нишон ва яке аз васиятҳои вай шиори хонандагон мешавад. Қисми дарсро метавонад инчунин мусиқӣ ташкил диҳад.

Дар ташаккули тарзи ҳаёти этнофарҳангӣ эҳёи бозиҳо, машғулиятҳо ва ҳунарҳои суннатии миллӣ ҷойгоҳи бузург дорад. Масалан, шуъбаи маорифи халқи вилояти Сугд мусобиқахои минтакавии бозихои миллиро ташкил ва мегузаронад. Дар ин озмун 15 шаҳру ноҳияи вилоят ширкат доранд. Шартҳои мусобиқа бо назардошти бозиҳои миллии вилоят таҳия шудаанд. Мусобиқа дар бахшҳои зерин баргузор мешавад: бозиҳои миллии лалакпаронӣ, бодбаракпартоӣ, чилликбозӣ, ошуқбозӣ, ланкабозӣ, аргамчинбозӣ, лакпарбозӣ, ҳаппакбозӣ [116,131].

Қабули чунин ҳуҷҷатҳо «Консепсияи мактаби миллӣ», «Консепсияи миллии маориф дар Ҷумҳурии Тоҷикистон», «Барномаи маорифи этнофарҳангӣ дар ҷумҳурӣ», стандартҳои давлатии соҳаҳои гуногуни таҳсилоти умумӣ ва касбӣ, Қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи татбиқи нақшаи ислоҳоти соҳаи маориф барои солҳои 2004-2009», «Низомнома дар бораи муассисаҳои таҳсилоти иловагии кӯдакони Ҷумҳурии Тоҷикистон» ва дигар ҳуҷҷатҳо пеш аз ҳама ба ташаккули шакли дурусти тарзи ҳаёт дар насли наврас нигаронида шудаанд.

Дар солҳои 90-ум тарзи зиндагииноболиғон аз он иборат буд, ки бештари вақти худро дар видеобарҳо, утоққои бозиҳои компютерӣ, интернет-кафе, казино ва дигар муассисаҳои дорои характери манфӣ мегузаронанд, ки мардумро ба боздидҳои худ вобаста мекард. Инчунин дар ин давра тарзи ҳаёти миллӣ бо мушкили қисман аз кори ҷамъиятӣ дур шудани ҷавондухтарон рӯбарӯ шуд. Шумораи онҳо дар мактабхои миёна махсусан дар синфхои 10 ва 11 кам шуд, зеро мактаб ба талаботи маънавии онҳо ҷавобгу набуд ва аз тарафи дигар афзоиши омилҳои динӣ низ таъсиррасон буд [116, 131].

Барои ислоҳ кардани ин раванд, Кумитаи кор бо ҷавонони назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон дар самти татбиқи сиёсати давлатии ҷавонон, таҳкими заминаи қонунгузорӣ ва меъёрии ҳуқуқӣ фаъолияти пурсамар анҷом дод. Дар ин давра Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи ҷавонон ва сиёсати давлатии ҷавонон» дар таҳрири нав (2004), Барномаи миллии «Ҷавонони Тоҷикистон» дар марҳила се сол, аз соли 1999 ва дигар Барномаҳои давлатӣ дар соҳаи тарбияи ватандӯстӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солими ҷавонон, Консепсияи сиёсати ҷавонон, Барномаи миллии «Ҷавонони Тоҷикистон» ва Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим барои солҳои 2011-2020, ки асоси устувории сиёсати давлатии ҷавонон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон мебошанд, қабул гардиданд [269,25].

Падару модар дар кори тарбиявӣ вазифадоранд, ки барои инкишофи кудак шароит фарохам оваранд ва ғояҳои анъанавӣ ва давлатиро ба фарзандон дуруст фаҳмонанд, то ки вайро аз таасуроти ақидаҳои бегона ҳифз намоянд. Дар ин масир оила аз мактаб бо он фарқ мекунад, ки дар он муҳити кори индивидуалӣ афзалият дорад. Истифодаи усулҳои махсуси тарбияи кӯдак дар оила имкон медиҳад, ки натичаҳои мусбат дар самти тарбияи маърифати шаҳрвандии хонандагон ба даст оварда шавад.

Одатан волидон ҳаёти кӯдакро дар асоси ақидаҳои дунявии худ ташкил мекунанд ва тарзи ҳаёти худро ба фарзандон вогузор менамоянд. Дар баробари

падару модарон вазифадоранд, ки дар оила ҷониби манфиатҳо ва принципҳои ахлокии қонунро барои фарзандон расонанд. Таълим дар ҳамбастагии мактаб ва оила дар самти маърифати шаҳрвандии хонандагон бо омезиши истифодаи ҳамаи усулҳо таъмин мешавад. Аз ҷумла ба назари мо усулҳои зерин ҳамчун тавсиявӣ дониста мешаванд:

- усули итминон – боварӣ доштан ба идея;

- усули машқи доимӣ бо хонандагон;

- усули намуна – истифода аз дастоварди беҳтарин дар равияи маърифати шаҳрвандӣ; - усули рақобат - мусобиқасозии дониши хонандагон;

- ташвиқи беҳтарин дониши хонандагон.

Усули бовар кунондан усули асосии тарбия мебошад, ки он бевосита ба шуури объекти тарбия таъсир мерасонад ва барои ҳалли вазифаи асосии тарбияи маърифати шаҳрвандии хонандагон ва мактаббачагон — ташаккули чаҳонбинӣ, сифатҳои баланди шаҳрвандӣ ва сиёсии шуур ва эътиқоди онҳо мусоидат мекунад. Мақсад аз итминон дар он аст, ки муносибатҳои объекти таъсиррасонӣ ва субъекти таъсиррасон ошкоро доир гардад ва хонанда нуқтаи назарро қабул кунад, ба он бовар намояд ва онро дар фаъолияту рафтори худ пайравӣ намояд. Зери усули машқ дар таълими маърифати шаҳрвандии хонандагон одатан чунин система фаҳмида мешавад, ки дар натиҷаи он дар ташкили хаёти харруза ба хонандагон имкон дода мешавад, то таҷрибаи рафтори дурустро ба даст оранд.

Усули намунавӣ мақсаднок ва мунтазам барои тарбияи маърифати шаҳрвандии хонандагон ҳамчун намунаи ибрат хизмат карда, ба шуур ва рафтори мактаббачагон мусбат таъсир мерасонад. Аҳамияти тарбиявии намунаро характер ва арзиши иҷтимоии он муайян мекунад. Мисол таҷрибаи иҷтимоӣ, натиҷаҳои фаъолият ва рафтори одамони дигар шуда метавонад. Ҳар як мисол дорои мазмуни мушаххас ва ахамияти иҷтимоӣ буда, маънои онро дорад, ки намунаи мусбӣ (бахусус таърихӣ) ҳамчун консепсия дар тарбияи

маърифати шаҳрвандии хонандагон истифода мешавад. Мисоли мусбат дар фаҳмиши мо рафтори ибратбахш, кирдор, хислатҳои хуби одамон ва ғайра мебошанд.

Ҳавасмандкунӣ дар таълими маърифати шаҳрвандии хонандагон як усули фаъоли беруна мебошад, ки хислатҳои ташаббускорӣ ва фаъолияти эчодии хонандагонро дар самти маърифати шаҳрвандии хонандагон бо эътирофи муваффакиятҳо, мукофотҳо конеъ мегардонад.

Давлати мо, яке аз кишварҳои аз лиҳози шумораи аҳолӣ ҷавонтарин (70% аҳолиро шахсони то 30 сола) дар дунё ба шумор рафта, аксарияти аҳолии онро ҷавонон ташкил медиҳанд ва онҳо нерӯйи бузурги мутаҳаррини рушди кишвар мебошанд. Чунонки ишора намудем, дар шароити муосир танҳо доштани нерӯйи ҷисмонии холис барои рушди як кишвар кифоя нест, балки баръакс, баъзан мавриди истифодаи нодуруст қарор гирифтани он, дарди сари як давлату ҳукумат шуда метавонад.

Аз ин рӯ, нерӯйи ҷавонон танҳо дар он ҳолат сазовори ифтихору шараф аст, ки агар он сарчашмаи тавлидкунандаи идеяву назарияҳои нави илмӣ, созандагӣ, ободкориву бунёдкорӣ, омили суботи ҷомеа ва амнияти давлатӣ бошад. Яъне, вақте ин маҷмӯи бузург аз миқдор ба сифат гузарад. Ё ба қавли Абулқосим Фирдавсӣ «Пароканда лашкар наояд ба кор, Дусад марди ҷангӣ беҳ аз сад ҳазор». Танҳо доштани лашкари зиёд кофӣ нест, балки муттаҳид, боазму иродаи матин, ҷасур ва соҳиби маърифати баланд будани ҷавонон мавриди ифтихор ва шарафмандӣ мебошад [23].

Қобили зикр аст, ки дар раванди таҳсилоти замони муосир, муассисаи таълимии таҳсилоти умумӣ нақши асосӣ доранд. Тарбия намудани шахси комил дар он маврид имконпазир аст, агар он хусусияти маҷмуӣ дошта бошад. Дар доираи тарбия бояд ҳаёт дар оила, таҳсил дар мактаб, маҳфил, куча ва умуман ҷомеа бо ҳам ҳамгиро бошанд. Дар ин маврид бозӣ ва варзиш қисми тарбияи ҷавононро ташкил медиҳад. Муҳҳаққиқи тоҷик Т. Зиёзода таъкид

менамояд, ки дар давраи шӯравӣ ҷузъҳои таркибии тарбияи шаҳрвандии хонандагон, ки ба тарбияи коммунистӣ равона гардида буд, аз даҳ унсур иборат буд: тарбияи ғоявӣ, тарбияи маънавӣ, тарбияи ахлоқӣ, тарбияи интернатсионалӣ, тарбияи ватанпарварӣ, тарбияи атеистӣ, тарбияи эстетикӣ, тарбияи меҳнатӣ, тарбияи ҷисмонӣ ва тарбияи ҳуқуқӣ.

Бозӣ набояд ҳамчун шакли фароғатӣ дошта бошад, балки мебоист ҳамчун машғулияти фоиданок истифода карда шавад, ки дар рафти он тамоми намудҳои тарбия ба мисоли ватанпарастӣ, тарбияи ахлоқӣ, тарбияи маънавӣ зебопарастӣ, меҳнатдустӣ, интихоби касб, тарбияи экологӣ, тарбияи ҷисмонӣ ва дигар самтҳои таъсиррасонӣ ба шахс инъикос ёбанд. Дар ин раванд хонандагон дарси худшиносиро аз омухта, худро аз таъсири фарҳанги бегона муҳофизат намоянд [181,7].

Самти алоҳидаи тарбияи ҷисмониро бозиҳи миллӣ ташкил медиҳанд, ки қисми таърихи маънавии тоҷиконро ташкил медиҳанд. Маълумот дар хусуси бозиҳои миллӣ дар асарҳои шоирони форсу тоҷик ҷои намоёнро ишғол мекунанд. Ин шоҳасарҳо ҳамчун маводи таълимӣ васеъ дар дарси тарбиявӣ ва фанҳои тахассусӣ истифода шуда, ҳамзамон барои эҳёи педагогикаи миллӣ ва рушди тарбияи хонандагон ёрӣ мерасонанд. Тавассути донишҳо оиди бозиҳои миллӣ, хонандагон аз дастовардҳои беҳтарини маънавиёт бархурдор шуда, фарҳанги маънавии гузаштагонро бо дарназардошти шароити кунунӣ эҳё менамоянд.

Манфиати мактаб ва оила дар он аст, ки хонандагон солим ва дорои қобилияти ҷисмонӣ ба воя расанд. Ин аз ҷумла дар аломатҳои зерин инъикос меёбад:

1. Арзишҳои ахлоқии инсонпарварӣ муносибатҳо оиди танзими ахлоқӣ;
2. Асосҳои методологии гуманизатсияи таълим;
3. Ташаккули сифатҳои ҳаракат;

4. Ташаккули малакаҳои тарзи ҳаёти солим;
5. Тарбияи шахсияти ахлоқӣ;
6. Шароити санитарию гигиенӣ.

Дар мазмуни бозӣ мо хусусиятҳои хоси бозӣ ва аҳамияти бозиро мушоҳида мекунем, нуқтаҳои зеринро дар бар мегирад:

- мусбӣ ё манфӣ будани он барои ахлоқ;
- фоидаовар будани бозӣ барои дониши хонандагон;
- муфид будани бозӣ барои такмили ҷисмонии бадани хонандагон;
- аҳамияти иҷтимоии бозӣ;
- аҳамияти бозӣ барои худшиносӣ;
- аҳамияти бозӣ барои тарбияи ҳисси рафоқат ва дустӣ;
- тарбияи фароғатӣ – фаъол ва ғайрифаъол;
- тарбияи варзишӣ;
- тарбияи эҳтитром ба ҷашну маросимҳои миллӣ;

Машқҳои ҷисмонӣ бо истифодаи бозиҳои миллӣ дар амалияи муассисаҳои мактабӣ дар системаи таҳсилоти умумӣ, на танҳо ҳамчун тарбияи ҷисмонӣ ва меҳнатӣ, балки тарбияи зеҳнӣ, ахлоқӣ ва эстетикии хонандагон низ истифода мешаванд. Дарсҳое, ки тавассути бозиҳои миллӣ гузаронида мешаванд, аҳамияти калони тарбиявӣ-иҷтимоӣ доранд, зеро онҳо на танҳо солимгардониро мустаҳкам мегардонанд, балки интизом, худшиносӣ, масъулиятшиносии шахсро баланд мебардоранд. Дар муҳити иҷтимоӣ воситаи асосии хоси тарбияи ҷисмонӣ машқҳои ҷисмонӣ буда, ба воситаҳои ёрирасон қувваҳои шифобахши табиат ва омилҳои гигиенӣ дохил мешаванд.

К.Ясперс дар асари худ «Маъно ва ҳадафи таърих» вазифаи иҷтимоии бозиро дар тарбияи инсон ҳамчун усули ёд додани риоя кардани қоидаҳоро барои ҷавонон мешуморад. Иштирокчиёни бозӣ тавассути таҷрибаи муошират бо шарикон ва рақибони худ дар рафти бозӣ аввалин падидаҳои касбиро аз худ мекунанд. Т.Карлейл дар асари худ «Ҳозир ва пеш аз ин» имкони ҳалли

масъалаҳои азхудкунии дониш, маҳорат ва малакаи идоракунии одамони дигарро дар асоси бозӣ қайд карда, менависад, ки “тавассути бозӣ дар бачаҳо сифати идора кардан дар замони осоиштагӣ ва ё нооромӣ инкишоф меёбад ва вай ҳукмрон шудан ва ё тобеъ шуданро ёд мегирад.

Дар раванди инкишофи ҷомеаи инсонӣ истифодаи машқҳои ҷисмонӣ ҳамчун зарурати идомаи ҳаёт ба миён меояд, зеро донистани бадани худ маънои зиндагӣ кардан аст ва истифода набурдани ин дониш оқибати манфӣ дорад. Ҳама машқҳои ҷисмонӣ ва истифодаи онҳо дар ҳаёти амалӣ барои инкишофи ҷисм ва рӯҳи инсон тарбияи ҷисмониро ташкил медиҳанд.

Тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро яке аз воситаҳои муҳимтарини тарбия ва ба воя расонидани шахсияти олимаърифат, ки сарвати маънавӣ, покизагии ахлоқӣ ва камолоти ҷисмонӣ ба ҳам мутаносиб муттаҳид менамояд, шумурдан дуруст мебошад.

Мақсади асосии фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ин шахсияти ахлоқии ҳаматарафа ва мутаносиб инкишофёфта мебошад, ки қодир аст тавассути фаъолияти пурсамари касбӣ ва шахсӣ барои ҷомеа фоида расонад.

Профессор А. Нечаев аввалин шуда, дар солҳои 20-уми асри XX навишта буд, ки тарбияи ҳаракат омили таълим аст. Ирода аз қувва, беқарорӣ аз иллатҳои мушакҳо пайдо мешавад [140,66].

Ба гуфтаи Г.И. Щукина ва Д.Б. Элконин, марҳалаи муосири ташаккули шуури ахлоқии хонандагон аз онҳо талаб мекунад, ки дониш, принсипҳо ва меъёрҳои ахлоқии дар ҷомеа мавҷудбударо бо дарки онҳо ҳамчун масъулияте, ки на танҳо рафтори одамон, балки дар ҳаёти ҳаррӯза танзим мекунанд, азхуд намояд. Тамоми дониш, малака ва маҳоратҳо аз ҷониби хонандагон тавассути муносибатҳои шифоҳӣ бо волидон ва омӯзгорон дарк карда шуда, ба эътиқод табдил меёбанд ва хонандагонро ба амалҳои самарабахш водор мекунанд [223,112].

Ҳамаи инҳо барои аз худ кардан ва мустаҳкам намудани одатҳои ахлоқӣ дар ҳолатҳои ҳаррӯза заминаҳои заруриро ба вуҷуд меоваранд, ки метавонанд ба шартҳои рафтори ахлоқӣ дар муошират, маданияти зоҳир ва ғайра табдил ёбанд.

Дар робита ба ин метавон гуфт, ки омӯзгор дар дарси тарбияи ҷисмонӣ суҳбатҳо дар бораи тарзи ҳаёти солим, мубоҳисаҳо дар мавзӯи қаҳрамонии варзишгарон қиссаҳои ҷолиберо истифода бурда, дар бораи нақш ва аҳамияти варзиш ҳамчун сафири сулҳ ва дустӣ ба хонандагон дониши муфидро таълим диҳад.

Бозиҳои хонандагони синфҳои болоӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ шакли алоқаи инсон ба олами атроф ва табиатро инъикос мекунад. Дар рафти бозии "Тезгардӣ" хонандагон самтҳои мухталифро интихоб намуда, онҳоро тавассути роҳгардӣ бо суръати тез тай мекунанд ва дар давоми бозӣ ҷойҳои табиии кишварро диданӣ мекунанд. Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз аспсаворӣ, хонандагон бо табиати аспҳо ва усулҳои нигоҳубинии онҳо шиносоӣ пайдо намоянд.

Раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ на танҳо ба қобилияти ҳаракати инсон, балки ба эҳсосот, шуур, қувваи ирода, ҳолати равонӣ ва интеллекти ӯ низ таъсир мерасонад. Ин таасурот бештар мегардад, агар тавассути бозӣ мазмуни маърифатӣ, эҷодӣ, коммуникативӣ, эҳсосӣ, зеҳнӣ ва ахлоқии хонандагон ҳамчун объекти тарбия ва таълим қабул карда шавад [86,56].

Потенсиали тарбиявӣ ва таълимии дарси тарбияи ҷисмонӣ вобаста ба хусусиятҳои мазмун, ташкил ва гузаронидани дарс муайян карда мешавад.

Ташаккули ҳолати ҷисмонии хонандагон ҷузъи муҳими раванди таълим мебошад ва он набояд ба таври эпизодӣ, балки пайваста ва доимӣ сурат гирад. Принсипҳои тарбияи ҷисмонии хонандагон системаи яклухти қоидаҳои бо ҳам алоқамандро ташкил медиҳанд, ки ба онҳо дохил мешаванд:

- принсипи гуногунсамтии тарбияи ҷисмонӣ дар асоси манфиати ҷисми солим;

- инъикоси меҳнатдустӣ дар тарбияи ҷисмонӣ;

- қадрдонии таърихи гузаштагон ва омузиши таърихи варзиши миллат;

- арҷ гузоштан ба Ватан ва арзишҳои миллӣ.

Шакли дигари таҳияи принсипҳои тарбияи ҷисмонӣ чунин аст:

1. Принсипи инкишоф ва тарбияи рушди маърифат ва сифатҳои шахсии хонандагон;

2. Принсипи фардикунонй ва дифференсиаликунии хусусиятҳои инфиродӣ;

3. Принсипи бахисобгирии синну сол, имкониятҳо, мувофиқати мазмуни таълим ба категорияҳои синну соли хонандагон.

Хусусияти хоси бозии хонандагони синфҳои болоӣ дар он аст, ки дар ин синну сол бозингари беҳтарин ба идеали ҳамсинони худ табодул мекунад ва тавассути истеъдоди худ мавқеи иҷтимоии беҳтарро ба даст меорад. Бозингари хуб ҳатто предмети муҳокима ва навгонии мактаб ва ҷомеа бошад.

Таъсири машқҳои умумии инкишоф ва бозӣ ба ташаккули на танҳо узвҳои мушакӣ, балки сифатҳои ихтиёрии хонандагонро ба монанди далерӣ, мустақилӣ, суботкорӣ, қатъият, устуворӣ, сабру тоқат, худдорӣ, бартараф намудани монеаҳои равонӣ, меҳнатдӯстӣ, заҳматталабӣ, ҳамкории фаъол бо ҷаҳони беруна равнақ медиҳад. Дар шаклҳои ташкили дарс фаъолияти ташкилотчигии мутақобилаи хонандагон ва омӯзгор барои рақобати солими байни иштирокчиён тавассути ташкили муҳити бозӣ муҳим мебошад. Нерӯйитарбиявӣ аз муносибати хонандагон ба дарс, қоидаҳои муқарраршуда, меъёрҳои ахлоқӣ, рафтор, интизом, ҷилавгирӣ аз эҳсосот, итоат кардан ба капитани команда иборат мебошад.

Дар синни соли ноболиғӣ (15-17 сола) наврасону ҷавонон майл ғурури бузургро доро ҳастанд ва кушиш мекунанд дар ягон самт бо калонсолон

қаҳрамонӣ ва шуҷоатро нишон диҳанд. Ин ҳолатро мо қонуни «бархурди насл»-ҳо номидем, зеро ноболиғон аллакай фикру андешаҳои калонсолонро куҳна меҳисобанд ва бо ҳар роҳ норозигии худро изҳор мекунанд. Барои ҳамин гуруҳҳои ифротӣ ва девиантӣ зуд онҳоро ба тарафи худ ҷалб мекунанд. Масъалае, ки дар ин самт ба миён меояд, дар он аст, ки оё омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ метавонад ин ҳолатро пешгирӣ намояд? Агар метавонад бо кадом роҳ ва усул? Дар мавриди пешгирии ин омилҳо роҳи хуб ин тайғир додани тарзи ҳаёти ноболиғон мебошад. Пеш аз ҳама низоми ҳаррузаи хонандагон бояд барои омӯзгор муайян бошад [65,114]. Дар ин маврид омӯзгор метавонад нуқтаҳои ин режимро бо волидайн ва роҳбари синф муҳокима намояд, то ки нуқтаҳои шубҳанок ва мавҷудияти ҳолати тавакалиро дарёфт намуда, онро бартараф дар якҷоягӣ бо хонанда ислоҳ намоянд. Тарзи ҳаёти хонандагон дар давоми соли таҳсил одатан дар шаҳр ва деҳот то нисфирузӣ бо ҳам шабоҳат дорад, зеро ин давраро хонандагон дар мактаб мегузаронанд. Масъалаи мубрами режим давраи баъди дарсиро фаро мегирад, ки вақти холии хонанда мебошад. Барои муайян кардани режими хонандагон, мо дар яке аз мактабҳо пурсиш бо роҳи анкета гузаронидем. Дар он ба хонандагон чунин савол пешниҳод гардид:

1. Оё шумо реҷаи рӯз доред ва агар дошта бошед, онро риоя мекунед?

Аз миёни 100 нафар респондентҳо, ки 50 духтар ва 50 писарро ташкил доданд, 80 фоизи духтарон ҷавоб доданд, ки режим доранд ва онро риоя мекунанд. 20 фоиз ҷавоб доданд, ки режим надоранд. Натиҷаи пурсиш миёни писарон нишон дод, ки онҳо режимро нисбати духтарон камтар истифода мебаранд. Танҳо 40 фоиз ҷавоб доданд, ки режим доранд ва 60 фоиз бошанд набудани режимро тасдиқ намуданд. Ин маълум мекунад, ки писарбачаҳо бештар дар гуруҳи тавакалӣ қарор доранд.

Барои дарёфт намудани режими идеалӣ, мо ба худи хонандагон муроҷиат намудем. Масалан дар синф мо пурсиш дар бораи режими идеалӣ гузаронида, аз хонандагон хоҳиш намудем, то фикри худро дар режим ҳамчун таклиф пешниҳод намоянд. Ҳамин тавр мо нуқтаи аввалро навиштем, ки он чунин буд:

1.Соати 6 ман аз хоб мехезам.

Баъди ин навбат ба хонандаи дигар ва ҳамин тавр ҳама фикри худро баён мекунанд ва дар охир режими идеалӣ тартиб дода мешавад. Чунин шакли эҷодкорӣ наврасонро ба худфъолиятӣ оварда диққати онҳоро ба тарзи ҳаёт ҷалб мекунад. Дар худи ҳамин гуруҳи хонандагон мо баъди 1 моҳ боз айнан чунин пурсиш гузаронидем ва маълум кардем, ки шумораи хонандагон бо режими руз 20 фоиз нисбати пурсиши аввала зиёд гардидааст. Ин аз он шаҳодат медиҳад, ки ҷалби хонандагон ба эҷодкорӣ дар самти таҳияи режими руз ангезаи (мотиватсия) онҳоро зиёд мекунад.

Чизе, ки бояд моро нигаронӣ намояд, ин машғулияти наврасон дар интернет мебошад. Пурсиши хонандагони синфҳои болоӣ дар мактабҳои шаҳрӣ нишон дод, ки дар як руз хонандагон аз 4 то 5 соатро дар интернет мегузаронанд.

Таълим ин хусусияти хоси инсон аст ва ҳар як ҳаракати вай, ки бошуурона амалӣ мешавад, асоси рушди инсонро бунёд мегузорад. Таълим дар якҷоягӣ бо ҳаракат қисми тарбияи ҷисмонии инсонро ташкил медиҳад. Аз ин ру ҳар як тамрин, бозӣ, машқ ва ҳаракати шахс қадаме ба суи камолот мебошад. Чуноне, ки шоир гуфтааст:

«Агар гуи ки битвонам қадам дарнеҳ ки битвонӣ

Агар гуи ки натвонам бирав биншин ки натвонӣ».

Омӯзгор бояд маълумоти навро дастрас карда онро дар таҷрибаи худ истифода намояд. Дар ҳамин аснод бояд қайд намуд, ки дар марҳилаи ҳозира татбиқи чунин бозиҳо ба монанди камонварзӣ, ҷаҳидан, бузкашӣ, аспдавонӣ,

шоҳмот, давидан, оббозӣ, сараспа, гуштин, човандозӣ, гули роҳӣ – футбол, паҳлавонӣ – гуштин, тири султонӣ – тирандозӣ дар шароити мактабҳо душвор бошад ҳам гузаронидани дарси махсус бо ҷалби мутахассисон имконпазир аст.

Пурсиш дар сатҳи озмоишгоҳ, шакли табии, интихобӣ, қобилиятнокӣ ва дигар усулҳои илмӣ гузаронида шуд. Аз он ҷумла, дар сатҳи озмоиш пурсиш хонандагони мактабҳои махсуси ҷисмониро дар бар гирифт, ки дар самти камонварӣ ва гуштингирӣ машқ мекунанд. Пурсиши шакли табии дар давраи шароити муқаррарӣ бе марҳилаи муайянкунии шахсият гузаронида шуд. Пурсиши интихобӣ гурӯҳи алоҳидаи хонандагони дорои хусусияти хосро дар бар гирифт. Масалан мо гурӯҳи хонандагон, ки аз ҳад зиёд бо варзиш банд ҳастанд, ҳамчун объекти пурсиш интихоб намудем. Пурсиши қобилиятнокӣ раванди рушди ҷисмониро инъикос мекунад ва фарқияти даврагиро дар бар мегирад. Масалан ба хонандагон савол оиди фоидаи варзиш барои бадан ва тайғирёбии қобилияти ҷисмонии онҳо дар муқоиса байни ду соли охир дода мешавад. Хонандагон худашон фарқиятро баён мекунанд.

19 майи соли 2009 таҳти рақами № 528 Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи стандартҳои иҷтимоии давлатӣ» қабул гардид ва мутобиқи он стандартҳои иҷтимоии давлатӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш меъёру муқаррароти зеринро дар бар мегиранд:

- меъёрҳои таъмини аҳолӣ бо иншооти варзишӣ ва ҳайати мураббиёну омӯзгорон барои омӯзиш ва инкишофи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш;
- тартиби маблағгузории муассисаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш аз буҷетҳои сатҳҳои гуногун;
- меъёрҳо оид ба назорати тиббии варзишгарон ва шаҳрвандоне, ки бо тарбияи ҷисмонӣ машғуланд ва таъмини санитарию гигиении хадамоти дахлдор [15,134].

Ҳоло бисёр давлатҳо кушиш ба харҷ медиҳанд, то ки бозиҳои миллии худро ба сатҳи олимпӣ бардоранд ва ин аз як тараф барои худшиносии миллӣ

ва аз тарафи дигар барои тарбияи варзишгарони сатҳи ҷаҳонӣ мусоидат мекунад. Халқҳои кучманчӣ бозиҳои миллии худро дар сатҳи байналмилалӣ ҳамчун мусобиқаи варзишӣ баргузор мекунанд ва ин далел аз он аст, ки тарзи ҳаёти худро онҳо бо мақсади рушди насли наврас дар самти тарбияи ҷисмонӣ истифода мекунанд. Миллати тоҷик дорои таърихи бойи қаҳрамониҳо мебошад, ки қисми онро таърихи варзиш ва бозиҳои миллӣ ишғол мекунад.

Хулосаи боби 2

Усули гузаронидани дарси тарбияи ҷисмонӣ бояд на танҳо хусусиятҳои ҷисмонӣ, балки хусусиятҳои психологии хонандагонро низ ба назар гирад. Барои омӯзгор фароҳам овардани шароит барои ҳавасмандкунӣ муҳим аст, то ҳар як донишҷӯ худро дар ин раванд ҳис кунад. Ин тавассути равиши фарққунанда ба даст оварда мешавад, ки ба шумо имкон медиҳад сатҳи омодагӣ, манфиатҳо ва имкониятҳои ҳамаро ба назар гиред. Масалан, барои баъзе хонандагон диққати худро ба рушди устуворӣ ва барои дигарон ба ҳамоҳангсозии ҳаракат е машқҳои қувва равона кардан муҳим аст.

Дар диссертатсия дар асоси таҷрибаи бисьёрсолаи мушоҳидаҳо муайян шуд, ки дар айёми наврасӣ аллакай тафаккур ба амал меояд ва таҷрибаи ѓуншуда аз давраи бухрони идеявӣ ба мустақилият мерасад. Танҳо пас аз бӯҳрон марҳилаи худшиносӣ оѓоз шуда, шахсияти комил – дорои дигаргуниҳои ҷисмонӣ ба воя мерасад. Бинобар ҳамин системаи таълимии ҷисмонӣ мебоист раванди таълимро ҳамин тавр ташкил намояд, ки хонандагон дар сатҳи ибтидоӣ эҳтиром ба арзишҳои варзишӣ ва фаъолияти ҷисмониро омузанд. Ба ақидаи мо тарбияи ҷисмонӣ маънои на танҳо омӯхтан ва дарки сохтори институтҳои варзиширо дорад, балки ба иштироки мактаббачагон дар ҳаёти ҷамъиятӣ ва хамкории шаҳрвандон дар роҳи ташаккули сиёсати миллати солим мусоидат мекунад. Сарфи назар аз тафовутҳои зикргардида дар таърифҳои «тарбияи ҷисмонӣ», ин

мафҳумҳоро аксар вақт дар илми педагогӣ дар якҷоягӣ истифода мебаранд. Таҳлили мазмуни мафҳумҳои тарбияи ҷисмонӣ аз мавҷуд набудани таърифи якхелаи он шаҳодат медиҳад. Ин аз мураккаб ва гуногунҷанбаи ин падида шаҳодат медиҳад ва ба мавқеъи шахсии шаҳрвандии муаллифон вобаста аст, ки масъалаҳои тарбияи ҷисмониро дар шароитҳои гуногуни таърихӣ, сиёсӣ ва иҷтимоӣ меомӯзанд. Чуноне, ки мебинем, аз рӯйитаърифи тарбияи ҷисмонӣ шаҳрванди асил дар ҳама корҳои варзишӣ, ки ба нуфузи кишвараш марбут мебошанд, фаъолона ширкат варзида, барои ҳифзу афзун намудани сарвати он талош мекунад, анъана ва рамзҳои варзишии онро медонад ва эҳтиром мекунад. Муаллифони ин самт қобилияти эътироф кардани таълими маърифати шаҳрвандиро дар муассисаи таълимӣ ва дар маҷмӯъ дар ҷомеа таъкид мекунанд. Ба таърифи тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун раванди таълим таваҷҷӯҳ намуда, таъкид бояд намуд, ки ин раванд маъракаи муваққатӣ набуда, балки мунтазам ва доимӣ мебошад. Мо дар ин назар ҳастем, ки тарбияи шаҳрвандӣ бояд дар системаи фанҳо ҷорӣ шуда, ба мазмуни хамаи фанҳои барномаи таълимӣ ворид карда шавад, ки ин хусусияти байнисоҳавии тарбияи ҷисмониро нишон медиҳад.

Принсипҳои педагогикаи интиқодӣ ва назарияи интиқодии нажодро, ки барои рушд ва ташаккули қобилияти тафаккури интиқодӣ дар хонандагон тавсия мешавад, асоси тарбияи маърифати шаҳрвандӣ меҳисобанд. Яъне хонандагон бояд мустақилона бе ягон таассуф ба натиҷаҳои гуногуни варзишӣ баҳо диҳанд.

Мо инчунин ба таҳсилоти тарбияи ҷисмонии хонандагон хислатҳои зеринро мувофиқ медонем:

- хусусияти озодибахши таълиму тарбияи ҷисмонии хонандагон маънои онро дорад, ки ҳар як хонанда метавонад аз таҷрибаи фарҳангии худ берун равад, бо намояндагони фарҳангҳои гуногун муошират кунад ва ба ин васила донишҳои варзишӣ ва ҷисмонии худро ғанӣ гардонад;
- машқи ҷисмонии хонандагон воситаи тавонои ташаккули шуури хонандагон мебошад;

- дониш вақте гуногунфарҳангӣ мегардад, ки хонанда бо дидгоҳҳои гуногун шинос мешавад, онҳоро аз назари интиқодӣ дарк мекунад ва дар асоси онҳо ба қарори мустақилона меояд;

- хонанда дониши гирифтаашро барои дарки моҳияти бисёр падидаҳои ҳаёти воқеӣ истифода бурда, дар мавридҳои зарурӣ оиди варзиш интихоби дуруст мекунад;

- педагогикаи интиқодӣ имкон медиҳад, ки хонанда эътиқод ба идеалҳо ва майли саъй кардан ба онҳоро аз даст надода, ҳамвора вазъияти воқеиро аз назари танқидӣ дарк намояд ва стратегияи минбаъдаи ҳалли масъаларо муайян созад.

Масъалаҳои тарбияи ҷисмонии хонандагон бевосита бо тадқиқот оид ба проблемаи иҷтимоишавии хонандагон алоқаманд мебошад. Иҷтимоишавӣ ҳамчун раванде мебошад, ки дар он насли наврас ба фарҳанги варзишӣ шомил мешавад, арзишҳо ва маърифати шаҳрвандиро меомӯзад, то иштирокчии фаъоли ҳаёти ҷамъиятӣ гардад.

Барои мушаххас кардани таърифи «тарбияи ҷисмонӣ» дар илми педагогӣ, мо якчанд равишҳои шарҳи ин мафҳумро пешниҳод мекунем, ки нуқтаҳои зеринро дар бар мегиранд:

- раванди тарбияи хонандагон;
- раванди такмили ҷисмонии хонандагон;
- тарбияи маърифати шаҳрвандии хонандагон бо такя ба тарбияи ҷисмонӣ;
- тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун нуқтаи баландтарини тарбияи ватандустӣ;
- худшиносии комил дар шароити иҷтимоӣ тавассути тарбияи ҷисмонӣ;
- ба нафъи рушди кишвар ва ҷамъият худро омода кардани хонандагон тавассути тарбияи ҷисмонӣ;
- рушди боварӣ ба қобилиятҳои инсонӣ.

Тарбияи ҷисмонӣ, на танҳо донишҳои варзиширо медиҳад, балки дар мактаббачагон сифатҳои муҳимтарини ахлоқиро тарбия мекунад, меҳру

муҳаббатро нисбат ба Ватан мепарварад ва худшиносиро ташаккул медиҳад. Мо тарбияи шаҳрвандиро бо ташаккули камолоти шахсият пайваст мекунем, ки ба воситаи он дониши чуқур ва мустаҳками тартиботи ҷамъиятӣ ва маънавӣ дарк мешавад.

Ҳамин тавр, ба андешаи мо тарбияи ҷисмонии хонандагон тамоюли арзишҳои фардӣ мебошад, ки дар тарбияи шахсияти дорои сифатҳои олии маънавӣ, ахлоқӣ ва варзишӣ, дар тафаккури шахс тасдиқи арзишҳои шаҳрвандӣ, ақидаҳо ва эътиқодҳои аз ҷиҳати иҷтимоӣ аҳамиятдоштаро зуҳур менамояд. Инчунин фаъолияти бошууронаи шахсиятро ба нафъи ҷамъият ва мамлакати худ, ки дар он афзалиятҳои варзишӣ ва принсипҳои ҳуввияти миллӣ ҷои асосӣ мегиранд ҳамчун раванди муттасил ва доимӣ фаро мегирад. Ин равияи таълим ва тарбия характери байнисоҳавӣ дошта, дар мундариҷаи тамоми фанҳои таълимӣ дохил карда шудааст.

Ҷанбаи муҳим инчунин ҳамгироии технологияҳои муосир ба раванди таълим мебошад. Истифодаи воситаҳои мултимедиявӣ, платформаҳои интерактивӣ ва трекерҳои фитнес барои динамикӣ ва ҷолибтар кардани дарс кӯмак мекунад. Ин на танҳо ҷалбро афзоиш медиҳад, балки ба омӯзгор имкон медиҳад, ки пешрафти хонандагонро дар вақти воқеӣ пайгирӣ кунед.

Ғайр аз он, методологияи дарси тарбияи ҷисмонӣ бояд ба ташаккули малакаҳои худтанзимкунӣ ва тарзи ҳаети солим дар хонандагон равона карда шавад. Омӯзгор на танҳо ҳамчун мураббӣ, балки ҳамчун намуна баромад карда, аҳамияти фаъолияти ҷисмониро дар ҳаети ҳаррӯза нишон медиҳад. Ҳамин тариқ, дарси тарбияи ҷисмонӣ на танҳо як қисми раванди таълим, балки асоси ташаккули шахсияти ҳамоҳангшуда мегардад.

Унсури муҳими методологияи гузаронидани дарси тарбияи ҷисмонӣ инчунин ба назар гирифтани хусусиятҳои синну соли хонандагон мебошад. Барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ, диққат ба шаклҳои бозикунии таълим дода мешавад, ки на танҳо сифатҳои ҷисмонӣ, балки малакаҳои ҳамкорӣ дар

коллективро низ инкишоф медиҳанд. Барои наврасон ворид кардани унсурҳои рақобатпазирӣ ва қобилияти нишон додани хислатҳои роҳбарӣ муҳим аст, ки ба иҷрои онҳо мусоидат мекунад.

Эҷоди фазои бехатар ва дастгирӣ дар дарс низ муҳим аст. Омӯзгор бояд тарси нокомиро кам кунад ва ба донишҷӯен дар бартараф кардани мушкилот ва ҳатто аз муваффақиятҳои хурд лаззат барад. Ин эътимодро ба худ афзоиш медиҳад ва муносибати мусбатро ба фаъолияти ҷисмонӣ ташаккул медиҳад.

Ғайр аз он, ҳамгироии робитаҳои байнифаннӣ муҳим аст, масалан тавассути шарҳи таъсири машқҳои ҷисмонӣ ба равандҳои биологии бадан е пайваст кардани варзиш бо таърих ва фарҳанг. Ин доираи фаҳмиши хонандагонро васеъ мекунад ва дарсро пурмазмунтар мекунад.

Ниҳоят, фикру мулоҳизаҳои мунтазами омӯзгор ба хонандагон кӯмак мекунад, ки аз дастовардҳои худ огоҳ бошанд ва ҳадафҳои нав гузоранд. Ин масъулияти онҳоро барои саломатии худ ва талош барои такмили доимии худ ташаккул медиҳад.

Омӯзгор бояд волидонро ба раванди тарбия фаъолона ҷалб намуда, чорабиниҳои муштаракро ташкил кунад, ки дар он кӯдакон ва калонсолон метавонанд дар бозиҳои миллӣ иштирок кунанд. Ин гуна бозиҳо на танҳо фаъолияти ҷисмониро рушд медиҳанд, балки робитаи наслҳоро бо интиқоли арзишҳои фарҳангӣ мустаҳкам мекунанд. Ин ба ташаккули эҳтиром ба анъана ва дарки аҳамияти тарзи ҳаети солим дар хонандагон мусоидат мекунад.

Муҳим аст, ки омӯзгор ба волидон аҳамияти бозиҳои халқиро дар рушди ҳамоҳангсозӣ, устуворӣ ва рӯҳияи даста дар кӯдакон фаҳмонад. Ташкили ҷашнҳои варзишии оилавӣ, ки дар он волидон ва фарзандон якҷоя рақобат мекунанд, ба эҷоди эътимод ва ҳамдигарфаҳмӣ мусоидат мекунад. Чунин чорабиниҳо инчунин ба фароҳам овардани фазои мусоид барои муҳокимаи масъалаҳои саломатӣ ва тарбия мусоидат мекунанд.

Истифодаи унсурҳои педагогикаи халқӣ дар раванди таълим ба омӯзгор имкон медиҳад, ки на танҳо қобилияти ҷисмонии хонандагонро инкишоф диҳад, балки дар онҳо ватандӯстӣ ва ифтихор аз фарҳанги худро тарбия кунад. Фаъолияти якҷояи мактаб ва оила барои ташаккули шахсияти ҳамоҳанг инкишофефта, ки ба ҳаети фаъол ва солим омода аст, асос мегардад.

Муаллим инчунин метавонад бозиҳои халқиро ҳамчун воситаи рушди қобилияти маърифатии хонандагон истифода барад. Масалан, ин гуна бозиҳо тафаккури стратегӣ, диққат ва мантиқро талаб мекунад, ки ба рушди зеҳнии хонандагон мусоидат мекунад. Ҷалби волидон ба чунин бозиҳо ба онҳо имкон медиҳад, ки беҳтар фаҳманд, ки чӣ гуна усулҳои анъанавии волидайн метавонанд барои таҳсилоти муосир муфид бошанд.

Ғайр аз он, чорабиниҳои муштарак ба волидон кӯмак мекунанд, ки фарзандони худро дар нақши нав - ҳамчун иштирокчиени фаъол, роҳбарон ё бозигарони даста бубинанд. Ин робитаи эҳсосии байни наслҳоро тақвият медиҳад ва барои муколамаи ошкоро дар бораи арзишҳо ва афзалиятҳо замина фароҳам меорад. Муаллим ҳамчун мураббӣ метавонад аҳамияти ҳифзи мероси фарҳангиро тавассути чунин фаъолиятҳо таъкид кунад.

Ниҳоят, мунтазам гузаронидани чунин чорабиниҳо дар бачагон одати тарзи ҳаети фаъолро ба вуҷуд меорад, ки ин махсусан дар асри рақамӣ муҳим аст. Волидон, ки дар ҳолати ҷисмонӣ ва эмотсионалии фарзандони худ тағйироти мусбат мебинанд, ташаббусҳои мактабро фаъолтар дастгирӣ мекунанд, ки ин ба ташкили фазои ягонаи таълимӣ мусоидат мекунад.

БОБИ 3. ТАРБИЯИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ ВА РАВАНДИ ИҶТИМОИШАВИИ ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ БОЛОӢ ДАР САМТИ ВАРЗИШ ВА ДАРСИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ

3.1.Варзиш ва бозиҳои миллӣ омили асосии тарбияи тарзи ҳаёти солими хонандагон ва моҳияти тарбиявии бозиҳои миллӣ барои ҳисси худшиносии миллӣ ва ватандустии хонандагони синфҳои болоӣ

Барои фаҳмидани сохтори фарҳанги миллии як халқи муайян, бояд ташкили ҷомеа, тарзи ҳаёт, системаи тарбия ва психологияи иҷтимоии ин мардумро донист. Аммо, дар баробари ин бояд гуфт, ки ҳар як фарҳанг маҷмуи унсурҳои стандартиро дорад, ки дар рафти инкишофи таърихию маънавии инсон ташаккул ёфтаанд. Тарбия ва таълим ҳамчун асоси фарҳанги миллӣ ҳифзи анъанаҳои онро таъмин намуда, вазифаи ташаккули худшиносии миллӣ, шинохти фарҳангии наслҳои навро иҷро мекунанд.

Дар зербоби мазкур мо ҷанбаҳои варзишӣ, ҷисмонӣ ва фаъолияти ҷамъиятии хонандагонро ҳамчун омили рушди тарзи ҳаёти солим мавриди таҳлил қарор медиҳем. Тарзи ҳаёти солим яке аз муҳимтарин мафҳумҳои байнифаннии илми муосир ба шумор меравад, аз ҷониби муҳаққиқони самтҳои гуногун мавриди омузиш қарор гирифтааст. Мафҳуми «тарзи ҳаёти солим» дар илми муосир аз ҷиҳати мазмуни сохторӣ ва функсионалии он равишҳои гуногун дорад. Тарзи ҳаёти солим ин тарзи ҳаёти ҳаррӯзаи фардии шахси муайян мебошад ва ё гуруҳи шаҳрвандонро дар назар дорад. Гиппократ тарзи ҳаётро нишондиҳандаи инкишофи инсон медонист ва Перикл бошад саломатии инсонро аломати солимии ахлоқӣ, рӯҳӣ ва ҷисмонӣ муайян кардааст. Солим будани шахс ба андешаи Гегел аз он ҷиҳат муҳим аст, ки он барои зинда мондани шахс дар шароити ҷомеаи иҷтимоӣ, ки ба “майдони ҷанг монандӣ дорад” мусоидат мекунад [36,77]. Адлер тарзи ҳаётро самти интихоби зиндагӣ меномад, ки тавассути он шахс ба мақсади худ равона мебошад [279,145].

Истилоҳи «тарзи ҳаёт» - ро бори аввал Макс Вебер ва равоншинос Алфред Адлер ба системаи илм ворид карданд. Алфред Адлер тарзи ҳаётро принсипи муттаҳидкунандае меномад, ки ки тамоми рафтори шахс аз он вобаста аст ва бо он мувофиқ мебошад [278,123]. Арзишҳои миллӣ ба монанди ҳурмат ва эҳтиром, ҷавонмардӣ, ростқорӣ ва дигар хислатҳои инсонӣ чуноне, ки Макс Вебер гуфта буд, «бояд меъёри рафтори субъекти иҷтимоӣ бошанд» [291,425]. Омузиши фарҳанги иҷтимоӣ инчунин сатҳи фарҳанги ҳуқуқии ҷомеаро беҳтар мегардонад. Дар ин самт фарҳанги рафтори шаҳрвандон ва маданияти иҷтимоӣ як вазифаи умумиро иҷро мекунанд, ки ин таъмини фазои хуби муносибатҳои шаҳрвандоро дар бар мегирад. Онҳо ба элементҳои тарзи ҳаёт навъи шуғли шахсро ҳамчун раҳнамои амалҳои шахс барои расидан ба ҳадафи ниҳоӣ ва намунаи рафтор муайян намуданд [291,167].

Тарзи ҳаёти солимии инсон бо маҷмӯи сабабҳо муайян карда мешавад, ки элементҳои зеринро дар бар мегиранд:

-сифати шароити хона;

- сифати саломатӣ;

-сифати равонии инсон;

-сифати муҳити атроф;

- сифати ғизо.

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

Ҳамчун тарзи ҳаёти шахсии гурӯҳ ё фарди алоҳида ин мафҳум урфу одат, фароғат, меъёрҳои ахлоқӣ, сатҳи рушди иқтисодӣ ва дигар нуқтаҳои раванди ҳаёти инсонро дар бар мегирад. Дар илми муосир истиллоҳо «тарзи ҳаёт»-ро бори аввал соли 1929 равоншинос Алфред Адлер ворид намуд. Аз рӯйиназарияи А.Адлер ҳар як инсон шакли хоси зиндагӣ дорад, ки ба ягон каси дигар монандӣ надорад.

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

Тарзи ҳаёти солим дар доираи анъанаҳои миллӣ яке аз аломатҳои мансубияти этникӣ буда, дар системаи тарбия ҳамчун усули педагогикаи халқӣ ширкат мекунад. Хусусияти этникии тарзи ҳаёти солим аз анъанаҳо, урфу одат ва характери миллат вобастагӣ дорад. Тарзи ҳаёт метавонад характери индивидуалӣ дошта бошад ва метавонад инчунин хусусияти оммавӣ дошта бошад. Солим ва носолим будани тарзи ҳаёти шахсро арзишҳои ҷомеа муайян ва баҳогузорӣ мекунанд. Дар ин аснод шахс тавассути тарзи ҳаёти солим ва бозиҳои миллӣ қадам ба суи худшиносии миллӣ мегузорад [205,114].

Дар рафти инкишофи тарзи ҳаёт инсонҳо пеш аз ҳама таъсири муҳити зист, муносибати байни аъзоёни ҷомеа ва рафтори индивидуалиро муҳим медонанд. Инчунин, дар самти тарзи ҳаёти солим таҳлилҳо дар равияҳои иҷтимоӣ, иқтисодӣ, фарҳангӣ бештар омухта мешаванд ва вобаста ба ҳамин олимон инчунин тарбияи ҷисмониро қисми ин раванд меҳисобанд, ки бевосита бо рушди насли наврас алоқаманд мебошад [5,216]. Дар асоси рафтори шахс, ки

ба тарзи ҳаёт табдил меёбад, ният, хоҳиш, меъёрҳои қабулшуда, вазъият, шароит, мақсад, ангеза ва натиҷаи амали андешидаро дарбар мегирад.

Дар раванди тарбия ва илми педагогӣ, зери мафҳуми «тарзи ҳаёт» мо тартиби рузгузаронӣ, рафтор, муошират, системаи муносибатҳо, инчунин ҷанбаҳои берунии таъсиркунандаро дар назар дорем, ки ба рафтори насли ҷавон таъсири муайян доранд. Ба тарзи ҳаёт инчунин машғулият, фароғат, адои анъанаҳои динӣ, арзишҳои ахлоқӣ, тарзи либоспӯшӣ ва омилҳои фарҳангии ҷомеа дохил мешаванд. Адлер А. (1929), фардияти хусусияти тарзи ҳаётро нишон дода, онро ба се қисм тақсим мекунад: фардӣ, гуруҳӣ ва ҷамъиятӣ. Ин тақсимбандии Адлер А. нисбати хонандагон низ айнан вуҷуд дорад ва дар қисмати фардӣ вақти холии хонандаро дар назар дорад, ки дар давоми он хонанда бо кори шахсӣ, машғулияти дустдошта ва истироҳати фаъол банд мебошад.

Дар ин давра хонанда бо варзиш, машқи бадан, ёрӣ ба калонсолон, кумак ба хурдсолон шуғл меварзад. Духтарон фароғати фаъолро бо корҳои хона – рубучин, пухтупаз, нигоҳубини аъзоёни хурдсоли оила, муносибатҳои шахсӣ ва нигоҳдории хона мегузаронанд. Ҳамин тавр хонандагон дар ду шакли тарзи ҳаёт – фардӣ ва гуруҳӣ (мактаб) фаъолият мекунанд. Ҷанбаи муҳими тарзи ҳаёти хонандагонро анъанаҳои этникӣ ташкил медиҳанд ва онҳоро ангезаҳои инфиродӣ ба вуҷуд меоранд [118,174]. Анскомб ин ангезаҳоро ҳамчун «мотиви ретроспективӣ» меномад, ки хубӣ, бадӣ ва роҳҳои пешрафтро устувор нигоҳ медоранд [125,44].

Дар таҳлили тарзи ҳаёти солими хонандагони мактаб, самтҳои асосиро инҳо ташкил медиҳанд:

- тавзеҳи илмии мафҳуми “тарзи ҳаёти солим”;

- сабабҳои асосии ба вуҷуд омадан ва афзоиш ёфтани одатҳои носолим дар байни хонандагон;

- оқибатҳои иҷтимоии одатҳои носолим миёни хонандагон;

- роҳҳои асосии пешгирии одатҳои манфӣ ва варзиш фаро гирифтани хонандагон.

Давлат тавассути сиёсати иҷтимоӣ самтҳои асосии тарзи ҳаёти солимро муайян мекунад ва модели тарзи ҳаёти ҷомеаро таҳия ва амалӣ месозад. Барномаи давлатии тарзи ҳаёти солим, ки барои насли наврас таҳия мешавад, пеш аз ҳама тарғиби варзиш, бунёди майдончаҳои варзишӣ, қасрҳои варзишӣ, варзишгоҳҳо иборат мебошад. Дар баробари ҳамин давлат бо ҳар роҳ ноболиғонро, ки дар давраи гузариши иҷтимоӣ қарор доранд, аз таъсири равандҳои девиантӣ эмин нигоҳ медорад.

Роҳи муҳими тарзи ҳаёти солимро эҳёи бозиҳои миллӣ ташкил медиҳад, ки тавассути анъанаҳо ва урфу одатҳои миллӣ мавриди амал татбиқ мешавад. Мусобиқаҳои анъанавӣ дар давраи идҳои миллӣ ба мисоли «Навруз», «Меҳргон», «Тиргон», «Сада» ҷавонон ва наврасонро ба фаъолияти варзишӣ ҷалб мекунад. Дар ин идҳо дар сатҳи мактаб, деҳа, маҳалла ва ё гузар (куча) гузаронидани мусобиқа яке аз омилҳои ҷалби наврасон ва ҷавонон ба тарзи ҳаёти солим мебошад. Ин омил дар навбати худ барои сохтмони иншоотҳои варзишӣ мусоидат мекунад.

Дар байни духтарон бештар мусобиқаҳои фарҳангӣ-тахассусӣ гузаронида мешаванд, ки ба онҳо пухту пази таомҳои миллӣ, чеварӣ, зардузӣ, сурудхонӣ, ракс, рассомӣ, шеърхонӣ ва дигар намуди мусобиқаҳо гузаронида мешаванд. Ин гуна мусобиқаҳо барои рушди ҳунармандӣ ва таъсиси ҷойҳои корӣ, сохтмони марказҳои фарҳангӣ, театрҳо, китобхонаҳо ва дигар муассисаҳои фароғатӣ мусоидат мекунанд. Рафти бозӣ дар рузҳои ҷашнӣ бо он фарқият мекунад, ки тамоми табақаҳои аҳолиро фаро мегирад ва ин барои иҷтимоишавии наврасон қадами азим мебошад [243,89].

Дар сатҳи мактаби таҳсилоти ҳамагонӣ тарзи ҳаёти солим дар шаклҳои зерин амалӣ мешавад:

- дар шакли корҳои тарғиботӣ ва таблиғотӣ миёни хонандагони синфҳои болоӣ;
- ташкили дурусти кори ташкилотҳои варзишӣ;
- таъсиси созмонҳои ҷавонон ва наврасон;
- таъсиси гуруҳҳои шавқманд;

- гузаронидани дарси намунавӣ бо иштироки қаҳрамонони варзиш;

- вохурӣ бо чемпионҳо;

- гузаронидани мусобиқаи байнисинфӣ бо иштироки волидайн;

- гузаронидани суҳбат ва лексия дар мавзӯъ оиди зарари рафтори девиантӣ (ҷинояткорӣ, майзадагӣ, нашъамандӣ, худкушӣ);

- суҳбат бо кормандони ҳифзи ҳуқуқ дар мавзӯи риояи қонун ва пешгирии рафтори девиантӣ.

Дар вобастагии тарзи ҳаёт бо анъанаҳои миллӣ пеш аз ҳама арзишҳо ва идеалҳоро бояд ба назар гирифт, ки аз таърихи бевоситаи бозиҳои миллӣ бармеоянд, зеро дар аксари мавридҳо ин омилҳо аз тарафи таҳқиқотчиён нодида гирифта мешаванд [106,119]. Тарзи ҳаёти солим ва бозиҳои миллӣ аломатҳои маданияти миллӣ ҳисоб мешаванд, ки дар асоси онҳо системаи тарбия ва педагогикаи халқӣ рушд мекунад. Дар тарбияи ҷисмонии хонандагон тавассути бозиҳои миллӣ, ҳамвора вазифаи нигоҳ доштани анъанаҳои таърихии миллӣ ҳамчун як қисми тарзи ҳаёти солим истифода мешаванд. Дар доираи муҳити муайян – оила, мактаб, гурӯҳҳои ҳамсолон, ташкилотҳои таълимӣ, маҳфилҳо, хонандагон таносуби арзишҳоро омухта роҳи дурусти инкишофи шахсият ва тарзи ҳаёти худро муайян мекунанд. Дар баъзе мавридҳо раванди иҷтимоишавӣ низ бо раванди тарбия дар якҷоягӣ амалӣ мешаванд [128,134].

Дар доираи шинохти таърихи анъанаҳо, тарбияи хонандагон тавассути дониш оиди бозиҳои миллӣ роҳандозӣ мешавад. Дар ин самт корномаҳои қаҳрамонони асарҳои «Шоҳнома»-и Абулкосими Фирдавсӣ, Темурмалик, Восеъ ва дигар қаҳрамонон ҳамчун намунаи идеалӣ барои муайян намудани роҳи зиндагӣ мавриди омузиш қарор мегирад ва дар хонандагон характери устувор, ирода ва қувваи ҷисмониро дар мисоли шахсиятҳои бузург шинос мекунад ва ҳамчун варианти тарбия истифода мешавад.

Дар самти тарбияи тарзи ҳаёти солим нақши калонсолон калидӣ мебошад, зеро онҳо бевосита тарзи ҳаёти хонандагонро ташкил ва баҳогузорӣ мекунанд. Бе иштироки онҳо хонандагон наметавонанд, дуруст ё нодуруст будани тарзи ҳаётро муайян намоянд. Дар ин масир инчунин иштироки

ниҳодҳои давлатӣ низ муҳим аст, зеро онҳо дар асоси анъанаҳои миллӣ тарбияро ба роҳ монда, ин равандро дар доираи сарҳадҳои миллӣ нигоҳ медоранд [181,103].

Мувофиқи «Консепсияи миллии маориф дар Ҷумҳурии Тоҷикистон», ки бо Қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 3 марти соли 2006 № 94 қабул гардид, қисми баробари тарбияи насли наврасро тарбияи ҷисмонӣ ташкил медиҳад [61,150]. Ин самти кори мактабҳоро ҳамчунин қонунҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф», «Дар бораи фарҳанг», «Консепсияи мактаби миллӣ», «Барномаи маорифи этнофарҳангӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон», «Стандартҳои давлатии тахсилоти умумӣ», «Барномаи миллии тарбияи насли наврас дар Ҷумҳурии Тоҷикистон» ва дигар қонунҳо танзим мекунанд.

Дар ҳудуди Тоҷикистон дар баробари майдончаҳо ва иншоотҳои варзишӣ, инчунин шумораи зиёди мактабҳои варзишӣ ва марказҳои саломатӣ амал мекунанд, ки барои фароҳам овардани шароит барои татбиқи тарзи ҳаёти солим барои ҷавонону наврасон хизмат мекунанд.

Яке аз нуқтаҳои калидии сиёсати давлатии Тоҷикистон ғамхорӣ нисбат ба ҷавонон мебошад ва ҳалли мушкилоти онҳо аз самтҳои афзалиятноки фаъолияти Ҳукумати мамлакатро ташкил медиҳад. Бинобар ҳамин, Пешвои миллат ҷалби бештари ҷавононро ба варзиш ва тарзи ҳаёти солим муҳим шуморида, дар Паёми соли 2023 қайд намуданд, ки дар замони соҳибистиқлолӣ, дар доираи ташвиқу тағриби тарзи ҳаёти солим дар мамлакат 11 ҳазор иншооти нави варзишӣ бунёд гардиданд [148]. Тарзи ҳаёти солим омили асосии ҷалби ҷавонон ба рафтори хуб ва фоидабахш дар ҷомеа мебошад ва он тавассути қувваи ҷисмонӣ ва эҷодии услуби ҳар фард аз айёми кӯдакӣ инкишоф меёбад [3,11].

Мувофиқи таҳқиқотҳои мо ҳаракатҳои ҷисмонӣ дар ҳаёти ҳарруза аз тарафи инсон истифода мешаванд ва қобилияти иҷрои ин ҳаракатҳо бо маҳорати фардӣ вобастагӣ дорад. Масалан чунин ҳаракатҳо ба монанди роҳгардӣ, давидан, вазнбардорӣ қисми ҳаёти ҳаррузаи баъзе ихтисосҳоро ташкил медиҳад. Ин моҳияти иҷтимоии чунин тамринҳоро баррасӣ мекунад ва

аҳамияти моддии ин ҳаракатҳоро барои инсон нишон медиҳад. Чи қадаре ки ҳаракатнокии шахс баландтар бошад, ҳамон қадар истеҳсолнокии фаъолияти вай баландтар мебошад. Дар ин ҷо маҷмуи ҳаракатҳо, чолокӣ, чаққонӣ, тезфаҳмӣ барои раванди истеҳсолот мусоидат мекунанд, ки онҳоро хонандагон дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ва бозӣ ба даст меоранд. Барои муайян кардани таъсири ҳаракати ҷисмонӣ ба истеҳсолот ва баръакс мо миёни варзишгарони синни 15-17 сола пурсиш гузаронидем. Дар рафти пурсиш 50 нафар хонандагон аз мактаби №5 шаҳри Ҳисор иштирок намуданд. Ба хонандагон чунин савол дода шуд:

«Оё маҳорати варзишии шумо ба ғайр аз намуди варзиши интихоб кардаатон дар дигар самти тарзи ҳаёт ба шумо ёрӣ мерасонад?». Ҷавобҳо чунин буданд:

50 фоизи хонандагон чунин ҷавоб доданд:

«Бале. Ман дар корҳои вазнини хоҷагӣ душворӣ намебинам ва варзиш меҳнатдустии маро афзун мекунад».

30 фоизи хонандагон чунин ҷавоб доданд:

«Ҳаракатҳое, ки ман дар кори хоҷагӣ иҷро мекунам ба таври ассотсиативӣ ман онҳоро бо тамрини варзишӣ муқоиса мекунам ва онҳоро ба манфиати намуди варзиш иҷро мекунам. Масалан гуштингирон ҳар вақте, ки вазнеро дар кори хоҷагӣ мебардоранд худро дар майдони гуштин тасаввур мекунанд. Яке аз гуштингирони машҳури ҷумҳурӣ устоди варзиши Иттиҳоди Шуравӣ З.Файрузшоев нақл кард, ки аз хурдӣ бо гуштин машқ мекард ва ҳар дафъае, ки ба кори хоҷагӣ (алафдаравӣ) банд мешуд, онро ба фоидаи тамрини гуштин истифода мекард. Ҳамиин тавр вай алафдаравиро ҳамчун тамрин барои тезии дастон истифода мекард, ки барои вай дар оянда фоида кард. Чунин ҳаракату тамринҳо ба монанди роҳгардӣ, давидан, ҷаҳидан, вазнбардорӣ, партофтани вазн, баромадан ба баландӣ, ба нишон расонидани олоти варзишӣ, ҳуҷум, дифоъ ва дигар тамринҳои бозӣ қисми ҳаёти ҳаррузаи инсонро ташкил медиҳад ва истифодаи ассотсиативии онҳо барои ҳолати ҷисмонии хонандагон дутарафа – чи дар истеҳсолот ва чи дар варзиш мусоидат мекунад. Дар таърих

мисолҳои зиёде ҳастанд, ки шахси деҳқон ё чупони оддӣ ҷиҳати кори вазнини ҳаррузаш ба комёбиҳои бузург ноил шудааст ва барои маҳорати ҷисмонии худ ҳатто бе донистани ҳилаи техникаи гуштингирӣ бар паҳлавонони таҷрибадор аз ҳисоби мавҷудияти қувваи ғайриоддӣ ғолиб баромадааст. Ҳамин тавр муносибати универсалӣ ба меҳнат ва бозӣ бод арки манфиати онҳо барои варзишгарон ҳамчун омили рушди қобилияти ҷисмонӣ хизмат мекунад. Ин манфиати дутарафа тарзи ҳаётро бо варзиш пайваст мекунад.

Тарзи ҳаёти солими хонандагон ҳамчун омили сохтмони ҷомеаи солим дар маркази диққати системаи тарбияи Вазорати маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон қарор дорад. Барои ба даст овардани сатҳи муносиби тарзи ҳаёти солим махсусан баланд бардоштани дараҷаи ҷалби хонандагон ба варзиш ва бозӣ хеле муҳим мебошад. Дар ин раванд тарбияи ҷисмонӣ дар мактаб барои ташкили тарзи ҳаёти солим вазифаи методологӣ ва фундаменталиро бозӣ мекунад. Моҳияти методологии дарсро ташвиқи бозиҳои миллӣ ва варзиш ташкил медиҳад ва хусусияти фундаменталӣ бошад дар поягузории ҷалби хонандагон ба варзиш инъикос меёбад. Дар ҷадвали поён модули намунавӣ барои дарси тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои болоӣ оварда шудааст, ки сохтор ва намуди онро нишон медиҳад.

Ҷадвали №1. Таҳияи модул барои дарс дар самти тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои 9-11

Намуди фаъолият дар дарс	Ҷои гузаронидани дарс	Намуди тарбия	Бо иштироки	Мутасадиён	Назорати шакли гузаронидан
Варзишӣ	Машғулияти синфӣ	Ҷисмонӣ Тарзи ҳаёти солим	Омӯзгори дарсдиҳанда	Омӯзгорони дарси тарбияи ҷисмонӣ ва роҳбарони синфҳо	Шурои педагогӣ ва Шурои волидон
Меҳнатӣ	Шанбегӣ	Ҷисмонӣ Тарзи ҳаёти	Омӯзгори дарсдиҳанда	Омӯзгорони дарси тарбияи ҷисмонӣ ва	Шурои педагогӣ ва

Идомаи ҷадвал

		солим		роҳбарони синфҳо	Шурои волидон
Бозӣ	Берун аз синф	Ҷисмонӣ Тарзи ҳаёти солим	Омӯзгори дарсдиҳанда	Омӯзгорони дарси тарбияи ҷисмонӣ ва роҳбарони синфҳо	Шурои педагогӣ ва Шурои волидон
Мусобиқа	Майдончаи варзишӣ	Ҷисмонӣ Тарзи ҳаёти солим	Омӯзгори дарсдиҳанда	Омӯзгорони дарси тарбияи ҷисмонӣ ва роҳбарони синфҳо	Шурои педагогӣ ва Шурои волидон
Дарси суҳбат дар мавзуи варзиш	Синфхона	Ахлоқ Тарзи ҳаёти солим	Омӯзгори дарсдиҳанда	Омӯзгорони дарси тарбияи ҷисмонӣ ва роҳбарони синфҳо	Шурои педагогӣ ва Шурои волидон
Вохурӣ бо варзишгари намоён	Толори мактаб	Ҷисмонӣ Тарзи ҳаёти солим	Омӯзгори дарсдиҳанда	Омӯзгорони дарси тарбияи ҷисмонӣ ва роҳбарони синфҳо	Шурои педагогӣ ва Шурои волидон
Дарси кушод бо иштироки варзишгари намоён	Толори варзишӣ	Ҷисмонӣ Тарзи ҳаёти солим	Омӯзгори дарсдиҳанда	Омӯзгорони дарси тарбияи ҷисмонӣ ва роҳбарони синфҳо	Шурои педагогӣ ва Шурои волидон
Тамошои навор ё филм доир ба тарзи ҳаёти солим	Синфхона ё толори мактаб	Тарзи ҳаёти солим	Омӯзгори дарсдиҳанда	Омӯзгорони дарси тарбияи ҷисмонӣ ва роҳбарони синфҳо	Шурои педагогӣ ва Шурои волидон

Чуноне, ки мебинем, таҳияи модул барои дарс дар самти тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои 9-11 намуди фаъолият, шакли гузаронидани дарс ва мақсади онро муайян карда, ҳамкории омӯзгори дарсдиҳанда, омӯзгорони дарси тарбияи ҷисмонӣ, роҳбарони синфҳо ва волидонро тақозо менамояд.

Тарбияи тарзи ҳаёти солим дар миёни хонандагони мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ ҳамчун методи тарбия бевосита ба рушди ҷисмонии насли наврас равона шудааст. Дар ин масир, вазифаи асосии тарбияи сифатҳои ҷисмонии хонандагонро ҷалби онҳо ба бозиҳои серҳаракат ва дур шудан аз омилҳои

манфии иҷтимоӣ ташкил медиҳад. Таҳлили назариявии ин раванд, равнақ додани роҳҳои нави тарбияи тарзи ҳаёти солимро дар хонандагон дар асоси назарияҳои мавҷуда пешбинӣ мекунад. Пайваст кардани назария ва амалия дар ин самт, барои такмили умумии падидаи тарзи ҳаёти солим ва ҳамбастагии он бо дидактика шакли нави назариявии тарбия ва таълим мебошад, ки дар системаи тарбияи муосири тоҷик мавқеи хоса дорад. Дар шароити муносибатҳои оила, ҷомеа ва мактаб дар самти тарбияи тарзи ҳаёти солим ташвиқи варзиш, бозиҳои миллӣ ва бозиҳои серҳаракат дар системаи мактабӣ таъсиси маркази умумии илмӣ ва назариявиро тақозо мекунанд. Тарбияи тарзи ҳаёти солим ҳамчун методи тарбия падидаи иҷтимоӣ мебошад, ки донишҳои гуруҳҳои гуногуни ҷомеаро ба худ ҷалб мекунад. Бинобар ҳамин омузиши ин раванд дар муносибат бо хонандагони синфҳои болоӣ яке аз самтҳои нави таҳлили дидактикӣ мебошад. Вобаста ба ин ҳамгироии тарбияи анъанавӣ ва миллӣ бо тарбияи замонавӣ дар дидактика ворид карда мешавад, ки он хонандагони синфҳои болоиро фаро мегирад. Дар ин раванд ҷанбаҳои назариявӣ ва таҷрибавии ин падида аз нигоҳи дидактикӣ доимо дар вобастагӣ бо тайғиротҳои иҷтимоии ҷомеа рушд мекунанд. Ҳамчун усусли дидактикӣ дар тарбияи тарзи ҳаёти солим **ҷ**анбаҳои назариявӣ ва амалии рушди бозиҳои серҳаракати миллӣ ташкил медиҳанд. Усули дидактикаи замони муосир дар самти тарбияи тарзи ҳаёти солим барои хонандагони синфҳои болоӣ такмили умумии падидаи тарзи ҳаёти солим ва ҳамбастагии он бо илми педагогикаро дар назар дорад, ки идеяҳои тарбияро мавриди таҳлил қарор медиҳад. Ин самт муносибатҳои оила, ҷомеа ва мактабро дар роҳи тарбияи тарзи ҳаёти солим дар асоси ташвиқи варзиш, бозиҳои миллӣ ва бозиҳои серҳаракат дар системаи мактабӣ ва иҷтимоӣ пайваст карда дар маҷмуъ фазои дидактикаи иҷтимоиро рӯйикор меорад.

19 майи соли 2009 таҳти рақами № 528 Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи стандартҳои иҷтимоии давлатӣ» қабул гардид ва мутобиқи он стандартҳои иҷтимоии давлатӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш меъёру муқаррароти зеринро дар бар мегиранд:

- меъёрҳои таъмини аҳолӣ бо иншооти варзишӣ ва ҳайати мураббиёну омӯзгорон барои омӯзиш ва инкишофи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш;

- тартиби маблағгузории муассисаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш аз буҷетҳои сатҳҳои гуногун;

- меъёрҳо оид ба назорати тиббии варзишгарон ва шаҳрвандоне, ки бо тарбияи ҷисмонӣ машғуланд ва таъмини санитарию гигиении хадамоти дахлдор [15].

Барои муайян кардани объекти тарбияи ҷимонӣ дар синфҳои болоӣ мебоист синни мактабии хонандагонро тасниф намуд. Дар тадқиқоти мо синфҳои болоӣ аз синфи 9 то синфи 11 ҳамчун объекти омузиш интихоб шудаанд. Маҳз дар ҳамин давра рушди шавқ ба равандҳои иҷтимоӣ ба монанди мушоҳида аз рафтор ва шавқи калонсолон, шавқ ба омилҳои манфӣ, ҷустуҷуи гуруҳҳои ғайрисинфӣ, иттиҳодияҳои шавқовар ҷои махсусро ишғол мекунад. Бинобар ҳамин, дар ин синну сол ташвиқ ва тарғиби тарзи ҳаёти солим дар ҳаёти хонандагон нақши калидӣ бозӣ мекунад, зеро интихоби ояндаро дар худ таҷассум мекунад. Муҳим аст, ки хонандагон ба корҳои мусбӣ аз рӯйишавқи онҳо ҷалб карда шаванд, ки қисми онҳоро бозиҳои серҳаракати миллӣ ташкил медиҳанд.

Тарбияи тарзи ҳаёти солим тавассути бозии серҳаракати миллӣ барои омилҳои зерин мубрамият дорад:

1. Фаъолияти бозиҳои миллӣ пешбарандаи тарбия дар ин раванд мебошад, зеро такя ба бозиҳои ҷисмонии миллӣ усули самарабахши ба кори таълиму тарбия ҷалб намудани мактаббачагон маҳсуб мешаванд;

2. Тарбияи ҷисмонӣ дар асоси бозиҳои миллӣ ҳамчун маводи таълимӣ, хонандагонро ба омузиши таърихи ин бозиҳо ҷалб мекунад;

3. Бозиҳои миллӣ хусусиятҳои психофизикии мактаббачагонро вобаста ба синну сол тақвият бахшида, барои инкишофи ғайриихтиёрии хотира, бартарият, рушди тафаккури визуалӣ нисбати образи таърихиро ташаккул медиҳанд;

4. Ҳавасмандии маърифатии мактаббачагон нисбати фарҳанги миллӣ ва гузаштаи таърих ташаккул меёбад.

Маънои худи тарзи ҳаёти солим ҳамчун амали муфид андешаи зеҳниро дар бораи усули зарурии амалҳои худи субъект ифода мекунад, ки дар он нияти шахс барои ноил шудан ба ҳадаф инъикос меёбад. Дар сатҳи фаъолияти ҷисмонӣ, тарзи ҳаёт аз амалҳое иборат аст, ки ба манфиатҳои рушди ҷисмонии шахсият нигаронида шудаанд. Тарзи ҳаёт ҳама гуна амали арзишманд ё комилан оқилонаро, ки ба нафъи шахс мебошад, дар назар дорад.

Герт Спаргарен (2003) дар раванди тарбияи тарзи ҳаёти солим модели «муносибат – рафтор»-ро пешниҳод кард, ки моҳияти он аз таъсири муҳит вобастагӣ дорад. Дар сохтори вай тарбия аз таасуроти амалияи иҷтимоӣ ва тарзи ҳаёт иборат , се марҳилаи асосии ин равандро муайян мекунад:

1. Мо ба муносибатҳои худ бо дигарон диққат медиҳем, на ба муносибатҳо ва рафтори инфиродӣ.

2. Мо имкониятҳои як гурӯҳи таъиншударо тавассути коҳиш додани таъсири муҳити зист ва бидуни назардошти таъсири инфиродӣ ё гурӯҳи ҷудогона баррасӣ мекунем.

3. Мо ба дастовардҳои дидаю донистаи шахсони алоҳида дар робита бо системаи дастгирии онҳо тамаркуз мекунем, на он ки онро ҳамчун ҳолати берунии тағйирёбанда дарк кунем [202].

Хулосаи вай дар бораи тарбияи шахс ин таъсиси муҳити шавқовари иҷтимоӣ аст, ки қисми муҳими онро бозиҳои миллӣ ташкил медиҳанд. Равоншинос Алфред Адлер қайд нгамудааст, ки ду тарзи ҳаёти якхела вуҷуд надорад. Психологи маъруфи рус Л.С.Выготский қайд мекунад, ки «дар синни мактабӣ бозӣ намемирад, балки дар робита ба воқеият ворид мешавад. Вай дар мактабу кор идомаи дохилии худро дорад...» [10].

Л.С.Выготский дар раванди тарбия ду тамоюлро мушоҳида менамояд: кудак аз амал ба фикр мегузарад ва дар синни мактабӣ, баръакс, аз фикрҳо ба амал. Ин тамоюл ба бозии онҳо бештар хос аст [24].

Дар умум истифодаи бозиҳои миллӣ дар раванди таълиму тарбия имкониятҳои зеринро барои рушди тарзи ҳаёти солим муҳайё месозанд:

- пурзур намудани кори тарбиявӣ ва баланд бардоштани фаъолият ва ташаббуси хонандагон дар инкишофи бозиҳои миллӣ;

- фароҳам овардани шароит барои ташаккули иҷтимоии бозиҳои миллӣ ва тарзи ҳаёти солим;

- беҳтар намудани робитаи байни омӯзгор, хонандагон ва волидайн дар самти пайдо кардани роҳҳои нави инкишофи тарзи ҳаёти солим;

- мустахкам намудани муносибатхои дустона дар байни хонандагон ва тарбияи якдилии миллӣ.

Дар навбати худ давлат стратегияи тарбияи тарзи ҳаёти солимро тавассути сохтмони иншоотҳои варзишӣ дар истиқоматгоҳҳо ва маҳаллаҳо ба роҳ монда, тарзи ҳаёти наврасонро такмил медиҳад [190,126]. Давлат инчунин бо сохторҳои ҷомеаи шаҳрвандӣ дар самти ташкили чорабиниҳои варзишӣ ва нигоҳубини майдончаҳои варзишӣ шартномаҳои ҳамкориро амалӣ мекунад. Ин боиси кам гардидани қонуншиканӣ ва корҳои ношоям миёни наврасон мегардад [128]. Тоҷикистон барномаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим, рушди варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ва дигар барномаҳоро амалӣ карда истодааст, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солим мусоидат мекунанд. Ҷорӣ кардани Рузи дави миллӣ (Фармони Президенти ҶТ аз 28 марти соли 2007, №225) яке аз омилҳои ташвиқи тарзи ҳаёти солим мебошад [269,25]. Дар ин самт инчунин воситаҳои ахбори омма низ бо барномаҳои варзишӣ наврасонро ба тарзи ҳаёти солим ҷалб мекунанд. Таъсиси барномаҳои «Варзиш», «Футбол» ва дигар шакли тарғиб боиси рушди тарзи ҳаёти солим мегардад [246].

Ҳамин тариқ, мо ба хулоса омадем, ки **бозӣ** як намуди махсуси фаъолият аст, ки дар асоси муносибати эҷодии гуруҳи хонандагон бо мақсади фароғат ва такмили иҷтимоӣ ва ҷисмонӣ амалӣ мегардад. Ҳамвора бозӣ шакли инкишофи тарзи ҳаёти солим мебошад, зеро он дар мавқеи хонандагон нақши муҳими рушд дониста мешавад. Бозӣ равандҳои рӯҳии хонандагон, тасаввурот, озодии амал ва интихоб ба тарзи ҳаёти солимро тақвият мебахшад.

Дар умум унсурҳои асосии тарзи ҳаёти солимро метавон ба ҷисмонӣ, физиологӣ ва равонӣ тақсим намуд, ки равияҳои мухталифи омузиширо ташкил медиҳанд ва шакли муайяни тарзи ҳаётро ташкил медиҳанд. Дар доираи масъалаҳои проблемавии тарзи ҳаёти солими хонандагон, пеш аз ҳама аломатҳои зеринро ҳамчун гуруҳи девиантӣ муайян намуд:

- бартараф кардани одатҳои манфӣ;
- набудани реҷаи руз;
- надоштани шуғли варзишӣ;
- бепарвоӣ нисбати ҳолати саломатӣ;
- носолим будани муҳити атроф;
- вазъи иҷтимоӣ ва гуруҳҳои таъсиррасон;
- шароити иқтисодӣ.

Таҳлил ихтилофҳои дар боло номбаршуда, зарурати зиёд кардани фаъолияти ҷисмонии хонандагонро дар шароити мактаб ва марказҳои варзишӣ тақозо мекунад, ки метавонанд тавассути ҷалби онҳо ба бозӣ мақти фароғатии онҳоро тайғир диҳанд. Ин фаъолият метавонад ҳамчун методи илман асоснок дар шакли машғулиятҳои беруназсинфӣ дар доираи фанни тарбияи ҷисмонӣ амалӣ карда шавад.

Раванди тарбияи ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ дар он сурат самаранок мешавад, агар машғулиятҳои беруназсинфӣ бо фанни тарбияи ҷисмонӣ алоқаманд карда шаванд. **К**орҳои беруназсинфӣ аз фанни тарбияи ҷисмонӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ ҳамчун натиҷаҳои ташкилию педагогии фаъолияти тарбияи ҷисмонии беруназсинфӣ дар шакли бозиҳои миллӣ пешниҳод мешаванд. Вақтҳои охир, пастшавии фаъолияти ҳаракатии хонандагони синфҳои болоӣ бо сабаби таъсири интернет тарзи ҳаёти онҳоро низ тайғир додааст.

Барои тарзи ҳаёти солим ду намуди консептуалӣ хос аст: тарзи ҳаёти солим дар ҳудуди шаҳр ва тарзи ҳаёти солими деҳот. Дар шаҳр барои такмили ҷисмонии насли наврас майдончаҳои варзишӣ, маҷмааҳои варзиш, толорҳои варзишӣ, фитнесс-марказҳо, варзишгоҳҳо, толорҳои оббозӣ амал мекунанд, ки

шароити хуби пешбурди тарзи ҳаёти солимро таъмин мекунанд. Дар деҳотҷойҳо бошад, тарзи ҳаёти солим миёни насли наврас тавассути меҳнат, бозиҳои миллӣ, варзиш рушд мекунад. Бо вуҷуди банд будани сокинони деҳот бо кори хоҷагӣ, дар деҳот вақти камтар барои тамрин ва варзиш сарф мешавад. Аммо худи раванди меҳнат барои тарбияи ҷисми солими сокинони деҳот омили ҳалкунанда ҳисобида мешавад. Бартарии дигари тарзи ҳаёти деҳот дар он аст, ки дар ин ҷо бо сабаби набудани муассисаҳои фароғатӣ, омилҳои носолим таъсир надоранд, ки онро мо дар шаҳрҳо мушоҳида мекунем.

Дар шароити тайғирёбии арзишҳои шаҳрӣ дар фарқият аз афкори деҳот, қисме аз олимон оилаҳои патриархалиро омили тарбияи анъанавӣ медонанд ва такягоҳи тарзи ҳаёт баррасӣ мекунанд. Дар ин оилаҳо, на шумораи фарзандон, балки шумораи наслҳо дар як оила муҳимтар дониста мешавад. Вақти холӣ ва фароғати фарзандон дар ин гуна оилаҳо бо қиссаву дастуру насиҳатҳои бузургонашон мегузарад. Дар оилаҳои патриархалӣ бобо, модаркалон, падару модар, фарзандон, набера ва абера ҳамаашон дар доираи арзишҳои ягона тарбият мегиранд, ки он ҳам аз анъанаҳои миллӣ сарчашма мегирад. Духтарон дар ин оилаҳо хеле зуд кори хонаводаро ба зимма мегиранд ва аз бозиҳо ба тарзи ҳаёти калонсолон ҳамроҳ мешаванд. Мутаасифона, камбудии асосии ин оилаҳо низ дар муносибат бо духтарон мебошад, зеро реҷаи ҳаррӯзаи занон ки бештари онҳо хонашин ҳастанд, духтаронро низ бо чунин тарзи ҳаёт ба воя мерасонанд. Субҳона пухтани хурок барои аъзоёни оила, пӯшидани кӯдакон ва ба мактаб бурдани онҳо, рӯбучини хона, омода кардани хӯроки нисфирӯзӣ, шустани зарфҳо, иҷрои корҳои хонагӣ бо кӯдакон, хобондани онҳо, шустани либосҳо ва дигар корҳои хона тарзи зиндагии духтар ва модарро ташкил медиҳанд. Барои ҳамин дар масъалаи тарзи ҳаёти солим баробарии гендерӣ омили тарбияи баробари бачаҳо ва духтарон бояд бошад.

Бояд гуфт, ки хусусияти этникии тарзи ҳаёти солим аз истифодаи мафҳуми «миллат» дар фаҳмиши муосири он фарқ мекунад. Имруз дар баъзе давлатҳои дунё (ИМА, Швейтсария) мафҳуми «миллат» мансубияти шаҳрвандиро дар назар дорад, ки он гуруҳҳои мухталифи этникиро муттаҳид

мекунад. Масалан истиллоҳи миллати америкоӣ, ки дар ИМА амал мекунад, зиёда аз сад гуруҳи этникиро муттаҳид мекунад. Чунин равиш метавонад тарзи ҳаёти умумии ин гуруҳҳоро дар доираи як раванд муттаҳид намояд. Сарҳади гурӯҳи этникӣ дар ин маврид метавонад дар доираи таърих, фарҳанг ва этнография эмин бошад, дар ҳоле, ки мансубияти миллии он тайғир меёбад ва мансубияти давлати миллиро мегирад [85,106].

Ин ду самт этносро аз сиёсат ҷудо мекунанд, зеро иттиҳоди этносҳо давлатро ташкил медиҳад ва бо ҳамин миллати сиёсиро ба вуҷуд меорад. Муайянкунии мансубияти этникӣ тавассути ғарқ шудани шахсият ба тарзи зиндагӣ ва сохтори рӯзмарраи гурӯҳи миллӣ боиси омехташавии хусусиятҳои миллӣ ва этникӣ гардад, ки метавонад ҳудуди этникиро - забон, дин, фарҳанг бо арзишҳои миллӣ фарогир бошад.

Тарзи ҳаёти солим агар этникӣ бошад ҳам, аз тарафи давлат ҳифз шавад, агар ба он унсурҳои миллӣ ва этникӣ таҳдид мекунад. Масалан дар Тоҷикистон дар сатҳи қонун барпо кардани оила дар синни ноболиғ ва миёни хешовандон манъ шудааст, ки ин чора қисми тарзи ҳаёти солимро ташкил медиҳад, зеро давлат дар хусуси солим будани насли наврас ғамхорӣ мекунад.

Сифатҳои муайянкунандаи тарзи ҳаёти ҷомеаи муосири Тоҷикистонро фарҳанги миллӣ муайян мекунад, зеро фарҳанг муҳимтарин қисмат ва нишондиҳандаи сатҳи рушди тамаддуни башарӣ мебошад. Фарҳанг ва маданият арзишҳои пешқадами ҷамъиятро дар назар доранд, ки барои инкишофи тарзи ҳаёти солим мусоидат мекунанд. Ба омилҳои мусоидаткунандаи тарзи ҳаёти солим муассисаҳои зерин дохил мешаванд:

1. ташкилотҳои варзишӣ ва фароғатӣ;
2. муассисаҳои маориф, маданият ва ташкилотҳои эҷодӣ;
3. ассотсиатсияҳои касбӣ;
4. иттиҳодияҳо ва ҳаракатҳои ихтиёриён ва дастандаркорон (волонтёр) [5,28].

Тарзи ҳаёти солим дарки инсонро дар бораи олами атроф ғанӣ гардонида, моҳияти иҷтимоии онро муайян мекунад. Тарзи ҳаёти солим исбот

мекунад, ки оянддаи ҷомеа, танҳо аз иқтисод вобаста набуда, балки муҳити солимии ҷомеаро низ тақозо мекунад. Тарбияи ҷисмонии насли солим бо фарҳанги эстетикӣ низ алоқаманд мебошад, зеро тарбияи зебогии зоҳирӣ ва тавоноии ҷисмонӣ оғоз мешавад [209,99].

Давлат бо ҷорӣ намудани қонунҳо оид ба тарзи ҳаёти солим тавассути механизмҳои зерин таъсир мерасонад:

1. Назорати тарзи ҳаёт;
2. Фишори иқтисодӣ ё ҷарима;
3. Манъ кардани унсурҳои зараррасон;
4. Табобати маҷбурии бемориҳои сирояткунанда;
5. Тарғиби тарзи ҳаёти солим тавассути ВАО.

Ҳамин тариқ, тарзи ҳаёти солим дар доираи ҳамкории давлат, созмонҳои ҷамъиятӣ ва ҷомеаи шаҳрвандӣ қисми сиёсати иҷтимоии давлатро ташкил дода, ҳадафи онро ташаккули насли наврас ташкил медиҳад. Метавон гуфт, ки тарзи ҳаёти солим барномаи тарбиявӣ мебошад, ки низоми иҷтимоиро ҳифз намуда, онро мувофиқи меъёру арзишҳои аз тарафи умум пазируфташуда роҳнамоӣ мекунад. Дар хулосаи мавзуъ бояд қайд намоем, ки тарзи ҳаёти солими насли наврас бояд дар фазои фарҳангӣ ҳам дар шаҳр ва ҳам дар деҳот баробар рушд намояд. Давлат дар доираи сиёсати иҷтимоӣ омилҳои манфии тарзи ҳаёти солимро пешгирӣ намуда, барои беҳтар кардани кор дар ин самт барномаҳои миллиро мавриди амал қарор медиҳад.

Масъалаи таълиму тарбияи насли наврас дар самти ру овардан ба тарзи ҳаёти солим инчунин барои пешгирии қонуншиканӣ аҳамияти хоса дорад. Дур шудани шахси алоҳида аз тарзи ҳаёти солим ҳамеша барои ҷомеа зараровар мебошад, зеро дар натиҷаи он ба манфиятҳои инсон, давлат, маънавиёт, ахлоқ ва дигар самтҳои ҳаёти ҷомеа зарар расонида мешавад ва ҳатто хатар ба миён меорад.

Мақсади тарбияи тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ бо самтҳои зерин алоқа дорад:

1. ҳимоя ва таъмини сохти мавҷудаи ҷамъияти солим, манфиятҳои аъзоёни он, тартиботи ҷамъиятӣ;

2. пешгирии вайронкуниҳои қоидаи зист дар ҷомеаи умумӣ;

3. Ташвиқи варзиш ва бозиҳои варзишӣ дар ҳамаи зинаҳои тарбия.

Барои иҷрои онҳо функсияи татбиқи чораҳои пешгирии тарбиявӣ бо истифодаи усулҳои тарбиявӣ истифода мешаванд. Дар ин самт сохторҳои давлатӣ дар асоси татбиқи Низомномаи комисияҳои кор бо ноболиғон назди ҳукуматҳои маҳаллӣ тадбиқ карда мешавад. Дар аксари мавридҳо ноболиғон бо гуруҳҳои калонсолон якҷоя шуда қоидаҳои тартиботи ҷамъиятиро вайрон мекунанд. Бояд гуфт, ки синни ҷавобгарӣ барои ноболиғон аз 14 солагӣ оғоз мешавад ва барои ҳамин бо ҳар роҳ бояд онҳоро аз рафтори девиантӣ эмин нигоҳ дошт. Дар ин раванд кори якҷояи мактаб ва оила муфид аст.

Носолим будани оила ба рафтору фаъолияти наврасон таъсири манфӣ мерасонад. Дар баъзе мавридҳо волидон тарбияи фарзандонашонро ба мактаб во мегузоранд ва баръакс омӯзгорон дар навбати худ тарбияро вазифаи волидон мешуморанд, ки ин боиси аз назорат дур шудани ноболиғон мегардад ва онҳо вақти худро ба корҳои беҳуда сарф мекунанд, ки оқибат боиси сар задани ҷиноят мегардад.

Дар таъмини шароити хуби хонандагон пеш аз ҳама оилаҳои табақаҳои осебпазир ба монанди оилаи муҳоҷирон, оилаи нопурра, оилаҳои девиантӣ ба ёрии берунӣ муҳтоҷ мебошанд. Мутафаккири бузург АбдурраУфи Фитрат менависад, ки ҳамаи пешравию тараққиёт, рушду бонизомии ҳар давлатро дар мақоми модар ва оила мебинад ва чунин менависад: «муносибати оила бо қуввати интизом аст ва аз ин ҳисоб мамлакату миллат низ қавӣ ва мунтазам хоҳад буд».

Дар маҷмӯъ, тарзи ҳаётро метавон ҳамчун намунаи инфиродӣ, эҳсосот ва амалҳое муайян кард, ки ба шахсият ва рушди иҷтимоии фард мусоидат мекунанд. Маҳз тавассути тарзи ҳаёт шахс метавонад мавқеи иҷтимоии худро аз дигарон ҷудо созад [236,65]. Дар маркази тарзи ҳаёти хонандагон мактаб ва

оила меистанд, зеро маҳз дар ин ду институти тарбиявӣ аввалин нишонаҳои рафтори одамон нишонаи умумиятро пайдо мекунад.

Яке аз вазифахои тарбияи ҷисмонии мактаббачагон ин ташаккул додани муносибати асоснок ба саломатии худ мебошад. Имрӯзҳо мутахассисон дар ин самт кӯшишҳои зиёд ба харҷ медиҳанд, то ки дар бораи арзишҳои тарзи ҳаёти солим тавассути истифодаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ дар ҳаёти ҳаррӯза ба хонандагон маълумот расонанд. Маҳз тарбияи ҷисмонӣ дар тарзи ҳаёти хонандагон барои афзоиши сифатҳои ҷисмонӣ мусоидат мекунад. Нақши муҳим дар тарғиби тарзи ҳаёти солим барои хонандагон имкон медиҳад ҳавасмандии онҳо нисбати тарзи ҳаёти солим равшан ва возеҳ баррасӣ шавад.

Дар маҷмӯъ, роҳҳои зиёд кардани ҳавасмандӣ ба тарбияи ҷисмонӣ вуҷуд доранд, аммо дар партави тамоюлҳои муосир истифодаи унсурҳои варзиш ва усулҳои солимгардонӣ воситаи асосии ноил шудан ба натиҷаҳои дилхоҳи тарбиявӣ мебошад.

Дар ин самт мутахассисон се самти асосиро муайян кардаанд:

1. Тавассути пурсиш муайян кардани ҳолати тарзи ҳаёти солими хонандагон;

2. Муайян намудани дониш ва малакаи омӯзгорон оид ба татбиқи барномаҳои махсуси дахлдор ба тарзи ҳаёти солим;

3. Мавҷудияти шароити моддӣ барои татбиқи барномаҳои махсус оид ба тарзи ҳаёти солим [121,425].

Фарқияти ҷиддии гуногунии тарзи ҳаёти солим байни минтақаҳои гуногуни ҷумҳурӣ ва ҳамчунин миёни шаҳр ва деҳот ба назар мерасад. Масалан шуғли варзиш миёни хонандагони синфҳои болоӣ дар шаҳрҳо нисбат ба деҳот баланд аст. Дар баробари ҳамин тарзи ҳаёти солими хонандагони деҳот нисбати хонандагони мактабҳои шаҳ бартарӣ дорад. Омили дигаре, ки ба тарзи ҳаёти хонандагони синфҳои болоӣ таъсир мерасонад, ин ҷалби онҳо ба меҳнат мебошад.

Теъдоди чунин соҳибкасбони тоҷир аз миёни хонандагони синфҳои болоӣ алалхусус дар шаҳрҳои калон зиёд мебошад.

Дар баробари ин, ба тарзи ҳаёти хонандагони синфҳои болоӣ вазъи демографии ҷумҳурӣ таъсир мерасонад. Махсусан духтарони синфҳои болоӣ бештари вақт ба нигоҳубини аъзоёни хурдсоли оила банд мешаванд ва ин аз як тараф барои тарбияи ҳисси модарӣ дар онҳо мусоидат мекунад ва онҳо дар кори оила саҳмгузор мешаванд, аммо аз тарафи дигар ин боиси аз раванди ҷомеашавӣ дур гардидани онҳо мегардад. Дар ин ҳолат ба назар гирифтани истифодаи хонандагони синфҳои болоӣ ҳамчун қувваи коргарӣ дар муқаррароти танзимкунандаи муносибатҳои оилавӣ ва меҳнатӣ ифода ёфтаанд:

а) манъ кардани меҳнати хонандагони синфҳои болоӣ ва умуман хонандагон;

б) риоя кардани талаботи қонун оиди шуғл ҳамчун фаъолияти синни балоғат;

в) пешгирӣ намудани бархурди шуғли хонандагони синфҳои болоӣ бо таҳсил ва ҳуқуқи онҳо ба меҳнат.

Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон бо назардошти муҳиммияти паст кардани таъсири омилҳои манфӣ ба тарзи ҳаёти солим, хонандагони мактабҳои таҳсилоти ҳамагониро аз синни 14 солагӣ ба ин қири аҳолӣ ворид намуда, қонун «Дар бораи ҷавонон ва сиёсати давлатии ҷавонон», Консепсияи миллии сиёсати давлатии ҷавонон, Стратегияи сиёсати давлатии ҷавонон то соли 2020, Барномаи миллии «Ҷавонони Тоҷикистон» Барномаи давлатии тарбияи ватандӯстии ҷавонони Тоҷикистон ва дигар қонунҳоро ба самти ташаккул додани тарзи ҳаёти солим бар байни онҳоро муҳим медонад [99]. Муқаррар гардидани сарҳади синнусолии ҷавонон аз 14 солагӣ бо он асос меёбад, ки дар ҳамин синну сол хонандагон шахси ҷавон ба қадам ниҳодан ба ҳаёти мустақил мустақилиятро эҳсос мекунад ва аз нигоҳи ҷисмонӣ ба балоғат мерасанд.

Қонуни номбурда ҳуқуқҳои хонандагони мактабҳои таҳсилоти ҳамагониро дар баробари дигар қисми аҳолии ҷавонон ҳамчун соҳаи татбиқи сиёсати давлатии ҷавонон ба назар мегирад. Ин ҳуҷҷатҳо тарзи ҳаёти ҷавононро аз ҷиҳати асосҳои иқтисодию иҷтимоии сиёсати давлатии шуғли ҷавонон муқаррар мекунанд.

Консепсияи миллии сиёсати ҷавонон мақсади асосии сиёсати давлатии ҷавононро муайян намуда, тарбияи ҳаёти солимро маркази меҳвари сиёсати давлатии ҷавонон мегузорад. Ин нуқта мунтазам дар ҳуҷҷатҳои давлатӣ ҷо дода мешавад. Чунончи дар Стратегияи сиёсати давлатии ҷавонон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон то соли 2020 мебошад, ки он аз 4 октябри соли 2011, №480 ба тасвиб расид [193].

Стратегияи сиёсати давлатии ҷавонон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон то соли 2020 пеш аз ҳама ба тарзи ҳаёти дар давраи таҳсил ва тарбияи оилавӣ равона шудааст. Ҳамчунин, заминаҳои меъёрии тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоиро Консепсияи миллии сиёсати ҷавонон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 3 июни соли 2006, №228, Стратегияи сиёсати давлатии ҷавонон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон то соли 2020 аз 4 октябри соли 2011, №480, Қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 28 декабри соли 2006, №609 "Дар бораи Кумитаи ҷавонон, варзиш ва сайёҳии назди Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон" ва Қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 3 июни соли 2005 №184 "Оид ба тасдиқи Нақшаи чорабиниҳо ҷиҳати иҷрои супоришу дастурҳои Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон дар мулоқот бо ҷавонони кишвар аз 21 майи соли 2005 баён гардидаанд".

Тибқи қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 2 июли соли 2009 №372 «Дар бораи тасдиқи Барномаи «Ҷавонони Тоҷикистон» барои солҳои 2010-2012» раисони тамоми вилоятҳо ва шаҳру ноҳияҳо вазифадор гардида буданд, ки дар асоси Барнома маблағгузории самти варзишро дар байни ҷавонон дар сатри алоҳидаи буҷети маҳаллӣ пешбинӣ намоянд.

Дар Паёми Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон аз солои 2024 ѓамхорӣ нисбат ба ҷавонон, ҳалли мушкилоти онҳо ҳамчун яке аз самтҳои афзалиятноки фаъолияти Ҳукумати мамлакат баррасӣ гардид. Аз он ҷумла Пешвои миллат қайд намуданд, ки «мо ба хотири таъмини саломатии аҳолӣ, хусусан, наврасону ҷавонон, таблиғи тарзи ҳаёти солим, оммавигардонии варзиш ва муаррифии давлату миллат дар арсаи байналмилалӣ соҳаи варзишро низ ҳамчун самти муҳимми фаъолияти давлатдорӣ дастгирӣ менамоем. Бо ин

мақсад дар давоми солҳои соҳибистиқлолӣ беш аз 10 ҳазор иншооти соҳаи варзиш бунёд карда шуд, ки нисбат ба 70 соли сохти гузашта даҳҳо баробар зиёд мебошад. Масъалаи нигоҳубин ва дар ҳолати хуб нигоҳ доштани онҳо бояд ҳамеша дар мадди назари роҳбарони шаҳру ноҳияҳо ва масъулини соҳа бошад. Мо аз қабул гардидани пешниҳодамон аз ҷониби Созмони Милали Муттаҳид, тавассути қатъномаи махсус эълон доштани Рӯзи ҷаҳонии футбол ва дастовардҳои варзишгарони тоҷик дар Бозиҳои тобистонаи олимпии Париж – 2024-ум ифтихор мекунем. Инчунин, ҷаҳонӣ шудани гӯштини миллии тоҷикӣ низ боиси ифтихору шараф ва дар айни замон масъулияти мо дар самти муаррифии бештари он дар дохил ва хориҷи кишвар мебошад». (Паёми Пешвои миллат Эмомалӣ Раҳмон ба МО ҶТ аз 28 декабри соли 2024). Дар масири ҳамин самти фаъолияти Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон, ба Кумитаи кор бо ҷавонон ва варзиш якҷо бо мақомоти иҷроияи маҳаллии ҳокимияти давлатӣ супориш дода шуд, ки минбаъд низ барномаҳои кор бо ҷавононро таҳия ва амалӣ намоянд. Дар ин замина, таъмин намудани рушди соҳаи варзиш яке аз самтҳои афзалиятноки сиёсати иҷтимоии Ҳукумати мамлакат маҳсуб гардида, оммавигардонии варзиш, таҳкими тарзи ҳаёти солим, мусоидат намудан ба омодасозии варзишгарони касбии тоҷик барои иштирок дар мусобиқаҳои сатҳи ҷумҳуриявию байналмилалӣ вазифаи асосии ин сохторҳо эълон карда шуд. Бинобар ҳамин, тарзи ҳаёти солим бояд омили асосии мафҳуми «тарзи ҳаёт» бошад, ки ҷавононро барои рафтори хуб ва фоидабахш дар ҷомеа ҳидоят мекунад.

Дар давоми таърихи тулонии худ, инсоният тарзи ҳаёти солимро барои расидан ба зинаи инсони комил такмил медод ва барои беҳтар кардани ҳаёти ҷомеа истифода мекард. Муттаҳидшавии мардум дар ҷомеа характери мухталиф дошт, аммо дар масири тарзи ҳаёти солим ҷомеа муттаҳид буд, зеро ин тарзи ҳаёт манфиати давлат ва ҷомеаро инъикос мекард. Тарзи ҳаёти солим аз насл ба насл гузашта, барои аъзоёни ҷомеа ҳамчун беҳтарин намунаи рафтор хизмат мекунад. Барои таъмин намудани тарзи ҳаёти солим ҷомеаро зарур аст, ки шароити мусоидро барои инкишоф омода созад.

Дар хонаводаҳои солим ва рушдёфта афрод дар маҳдудаи васеътар ба такомули маънавӣ ва ахлоқӣ ноил мешаванд. Хонавода на танҳо омили таъинкунанда дар боландагии инсон аст, балки ба унвони як воҳиди иҷтимоӣ дар тааввули ҷомеа низ нақши босазое дорад. Хонавода фарҳанг ва арзишҳои худро аз тариқи аъзояш ба ҳамаи ниҳодҳои ҷомеа интиқол медиҳад. Ва ба ҳамин далел, короии хонавода дар таҳаққуқи вазоифаш нишонаи бузурге дар рушди ҷомеа аст. Хонавода аввалин омӯзишгоҳе аст, ки фард онро таҷриба мекунад. Маҳз дар хонавода арзишҳои беҳтарини инсонӣ ва аз он ҷумла варзишгарӣ барои насли нав тарбия ва ёд дода мешавад

Вобаста ба тамоми дастовардҳои назариявӣ доир ба ҳаёти солим, ҳаминро бояд қайд намоем, ки дар Ҷумҳурии Тоҷикистон дар самти тарғиби тарзи ҳаёти солим байни ҷавонон бозиҳои миллӣ нақши калон доранд. Чуноне, ки Пешвои миллат Эмомалӣ Раҳмон дар Паёми имсола қайд намуд, дар соли 2023 варзишгарони Тоҷикистон дар мусобиқаҳои сатҳи байналмилалӣ 343 медал, аз ҷумла 108 тилло, 76 нуқра ва 159 медали биринҷиро ба даст оварданд, ки нисбат ба соли 2022-юм 226 медал зиёд мебошад. Бо дарназардошти ин дастовардҳо, қайд кардан зарур аст, ки афзоиш ва инкишофи насли ҷавон барои солимии аҳолӣ аҳамияти калон дорад (Паёми Пешвои миллат Эмомалӣ Раҳмон ба МО ҶТ дар соли 2023). Дар хулоса ҳаминро бояд қайд намуд, ки тарзи ҳаёт рафтор ва урфу одати иҷтимоӣ ва молиявӣ шахсро муттаҳид мекунад ва самти рафтори вайро дар ҷомеа муайян менамояд. Ҳамин тавр гуфта метавонем, ки тарѓиби варзиш дар байни ҷавонон, мазмуни муҳими консепсияи «тарбияи шаҳрвандӣ»-ро ташкил медиҳад. Маҳз тарбияи мақсадноки варзишӣ метавонад ба шуури насли наврас дар самти ворид шудан ба тарзи ҳаёти солим таъсири мусбӣ расонида, барои ташаккули ҳисси масъулият дар назди мамлакати худ ва омода будан барои ҳифзи шарафи Ватан дар арсаи байналмилалӣ мусоидат намояд.

Ҳамин тавр гуфта метавонем, ки тарғиби варзиш дар байни хонандагони мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ, мазмуни муҳими консепсияи «тарбияи шаҳрвандӣ»-ро ташкил медиҳад. Маҳз тарбияи максадноки варзишӣ метавонад ба шуури наели наврас дар самти ворид шудан ба тарзи ҳаёти солим таъсири

мусбӣ расонида, барои ташаккули ҳисси масъулият дар назди мамлакати худ ва омода будан барои ҳифзи шарафи Ватан дар арсаи байналмилалӣ мусоидат намояд.

Ҳамин тавр дар натиҷаи таҳлил мо муайян намудем, ки дар масири баланд бардоштани фарҳанги шаҳрвандон пеш аз ҳама ба насли наврас диққат додан лозим аст, зеро онҳоояндаи ҷомеа мебошанд. Аз ҳамин лиҳоз, таҷрибаи муошират, дар тамоми шаклҳо ва амалисозии натиҷаҳои мусбии он дар системаи ахборотӣ роҳи рушди фарҳанги тамоми ҷомеаро таъмин менамояд.

3.2.Ҷанбаҳои эмпирикӣ ва равонии дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз ҷанбаҳои ассотсиативии риояи қоида ва омилҳои ахлоқӣ ва иҷтимоӣ

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

Раванди таълим дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ, ки мутобиқи Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон» [59], Консепсияи Мактаби миллии Ҷумҳурии Тоҷикистон [90], Барномаи маҷмӯии тарбияи ҷисмонии хонандагон амалӣ карда мешавад, барои тарбияи тарзи ҳаёти солим дар миёни хонандагони синфҳои V - XI мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ равона шудааст. Дар ин масир инчунин меъёрҳои Барномаи тарбияи хонандагони синфҳои V-XI дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ [259,16], Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш» [58] ва

китобҳои дарсии «Тарбияи ҷисмонӣ» [259] ва "Тарбияи ҷисмонӣ" мавриди истифода қарор мегиранд [259].

Таоми ин ҳуҷҷатҳо дар умум барои як мақсад – беҳтар кардани раванди таълими фанни тарбияи ҷисмонӣ равона шудаанд ва қисми ин самтро тарбияи ахлоқӣ ташкил медиҳад. Ҳамгироии ин ду самт дар як предмет дар истифодаи бозиҳои миллӣ ифода мешавад, ки на танҳо рушди ҷимонӣ, балки таърих ва ахлоқи миллиро низ дар назар доранд [259,119]. Истифодаи бозиҳои миллӣ ҳамчун намуди варзиши тағйирёбанда ҷавгонбозӣ, давидан, ҷаҳидан, оббозӣ ва бозиҳои руимизӣ (шоҳмот) барои рушди хислатҳои ҷавонмардӣ, росткорӣ, эҳтироми рақиб ва дигар хислатҳои ахлоқӣ мусоидат мекунад.

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

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

Дар ин самт дар баробари китобҳои тарбияи ҷисмонӣ, инчунин китобҳои таърих ва этнография аз тарафи омӯзгор истифода мешаванд. Хонандагони синфхои болоӣ, тавассути тарбияи ҷисмонӣ, ки дар раванди таълиму тарбия дар

мактаб гузаронида мешавад, на танҳо ба мустаҳкам намудани саломатии худ, балки барои ноил шудан ба дараҷаи баланди инкишофи ҷисмонӣ, сифатҳои ҷисмонӣ тавассути сарбории мӯътадил ноил мешаванд. Дар натиҷаи дарсҳо бо истифода аз бозиҳои миллӣ, қувва, суръат, чолокӣ, тобоварӣ тавоноӣ, чандирӣ ва дигар хислатҳои ҷисмонӣ ташаккул меёбанд. Ҳамвора хислатҳои ахлоқӣ низ ба монанди раҳмдилӣ, кумакрасонӣ, дастгирӣ, ҳамбастагӣ, дустӣ, рафоқат рушд мекунанд. Раванди мақсаднок, мунтазами такмил додани сифатҳои мотории хонандагон бевосита бо такмили меъёрҳои ахлоқӣ алоқаманд аст. Бо ин мақсад дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ машқҳои ҷисмонӣ, ки бозиҳои берунӣ ва варзиширо дар бар мегиранд, маҳорату қобилиятҳои ҳаётиро ташаккул медиҳанд, ки ба ташаккули сифатҳои ҷисмонӣ ва ахлоқӣ, қобилиятҳои ҷисмонӣ нигаронида шудаанд, ки ба инкишофи равонии хонандагон тавассути рафъи хастагии ҷараёни таълим мусоидат мекунанд.

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

Амалия ва мушоҳидахои мо нишон медиҳанд, ки аз худ намудани малакаҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ аз тарафи талабагон дар раванди таълими ҷисмонӣ бештар бозиҳои замонавиро дар бар мегирад ва сабаби ин дар таъмини ҳамаҷонибаи мавод ва олоту предмети ин бозиҳо мебошад. Бозиҳои миллии тоҷикӣ, ки дар раванди таълимии мактабҳо ва чорабиниҳои фароғатӣ гузаронида мешаванд, ба ташаккули на танҳо тарбияи ҷисмонӣ, балки ба ташаккули сифатҳои ахлоқӣ-ихтиёрӣ, балки ахлоқӣ ва шахсии онҳо мусоидат мекунанд [91,214].

Доир ба бозиҳои миллӣ бошад, омӯзгорро зарур аст, ки адабиётҳои иловагӣ, маълумоти осорхонаҳо, натиҷаи тадқиқотҳои таърихчиён, этнографҳо ва тадқиқотҳои саҳроиро мавриди омузиш қарор диҳад. Дар мавриди муайян ҳатто омузиши адабиёти классикии форсу тоҷик низ барои дарёфт намудани бозиҳои фаромушшудаи миллӣ мусоидат мекунад, зеро дар асарҳои классикони

мо бозиҳо ҷои намоёнро ишғол мекунанд. Тавассути шеър ва рубоӣ бошад, ҷанбаи ахлоқии тарбияи ҷисмонӣ ба хонандагон фаҳмонида мешавад. Масалан дар шеъри зерини А.Рудакӣ хислатҳои ҷавонмардӣ хеле содда ва фаҳмо оварда шудаанд:

“Гар бар сари нафси худ амири мардӣ,
Бар куру кар ҳар нуқта нагирӣ мардӣ,
Мардӣ набувад, фитодаро пой задан,
Гар дасти фитодае бигирӣ мардӣ”.

Ё шеъри А.Фирдавсӣ:

“Пароканда лашкар наояд ба кор,
Дусад марди ҷангӣ беҳ аз сад ҳазор”.

Дар эҷодиёти классикони форсу тоҷик мо саршор панду ахлоқи ҷавонмардиро мебинем, ки дар асоси он системаи тарбияи ҷисмонӣ ва равонӣ дар замони муосир амал мекунад.

«Агар мо ба одами ибтидоӣ ҳам муроҷиат кунем, — навишта буд Л. Выготский, — мебинем, ки дар бозиҳои кӯдакон омодагии ибтидоии касбии воқеии онҳо ба фаъолияти оянда сурат мегирад: шикори ҳайвонот, ҳамла ба душман, муҳофизати манзил, шинохти изи ҳайвонҳо, кофтукови бозӣ, душман, пинҳон кардани сайд, баромадан ба дарахтон, ҷаҳидан аз дарахтон... ва ғайра» [34,119].

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

1. Чолокӣ. Дар бозиҳои миллӣ ба мисоли аксари бозиҳои берунӣ аз иштирокчиён чолокӣ ва серҳаракатӣ талаб карда мешавад. Бозиҳое, ки омӯзгор пешниҳод кардааст, метавонанд дар асоси зарурати аксуламали фаврӣ ба сигналҳои овоз, садо, визуалӣ ва ламсӣ сохта шаванд. Инҳо метавонанд бозиҳо бо таваққуфҳои ногаҳонӣ, таъхирҳои фаврӣ ва барқарор кардани ҳаракатҳо, ҷахидан, давидан бо ҳалқа, бандкашӣ ва ғайра [119,104].

2. Қувва. Ин қобилиятест, ки аз талабагон талаб мекунад, ки муқовимати беруниро паси сар кунанд ё ба онҳо бо кӯшиши қувваи мушакҳо муқовимат кунанд. Омӯзгор барои инкишоф додани қувва дар дарси тарбияи ҷисмонӣ аз бозихои берунии шиддаташон гуногун истифода мебарад, ки асосан аз хонандагон истифода бурдани сарбории муътадил, фишори кутоҳмуддати суръат-қувва ва ғайра талаб мекунад. Масалан, дар бозии «Тубхасак - Тубро ба доира занед» - ба доира партофтани тӯби вазнини сахт ва дақиқ истифода мешавад.

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

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

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

Хусусиятҳои тактикӣ дар намудҳои гуногуни бозиҳои миллӣ дониш, маҳорат, қобилият ва сифатҳои тафаккури таълимиро тақозо мекунад. Тайёрии равонии варзишгарон дар бозиҳои миллӣ аз мазмун, намуд ва шакли бозӣ вобастагӣ дорад. Дар ин маврид вазифаҳои дарс ва усулҳои таълими умумӣ ва махсуси психологӣ истифода мешаванд, ки ҳамкории муаллим ва равоншиносро тақозо менамоянд. Дар ин маврид нақши диагностикаи равонии бозӣ, мувофиқати он бо синну сол, тайёрии зеҳнии хонандагон ба бозӣ, интихоби усул ва шаклҳои тарбияи зеҳнӣ, моҳияти бозӣ барои рушди қобилияти ақлонӣ дар раванди дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ ба назар гирифта мешавад. Дар ин маврид аз тарафи муаллим ва равоншинос банақшагирии дарс, назорати низоми бозӣ, баҳисобгирӣ ҳамчун яке аз шартҳои идоракунии самараноки омодагии хонандагон бо пешгӯӣ ва моделсозии бозӣ мавриди истифода қарор мегирад, то ки дар сатҳи назариявӣ ба саволҳои мавҷуда ҷавоб дода шавад.

Мақсад, вазифа ва интихоби бозиҳои миллӣ аз қобилият ва майли хонандагони синфҳои болоӣ вобастагӣ дорад. Меъёрҳои интихоби бозиҳои миллӣ дар марҳилаи ибтидоӣ қобилияти инфиродӣ ва гуруҳии хонандагонро инъикос мекунад. Муносибати умумӣ оид ба интихоби бозиҳои миллӣ инчунин аз стандарти сарбории муаллим вобастагӣ дорад. Варианти маъмули интихоби бозиҳои миллӣ ин ноил шудан ба дастовардҳои баланд шуда метавонад, зеро дарс ҳамчун марҳилаи бевоситаи пеш аз мусобиқа ва тайёр кардани варзишгари баландихтисос дар самти бозиҳои миллӣ шуда метавонад.

Тарбияи ҷисмонии хонандагон дар дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ ҷанбаҳои гуногуни тарбиявиро дар бар мегирад ва мо мехоҳем дар ин қисмати диссертатсия моҳияти дарсро бо истифода аз бозиҳои миллӣ барои ҳисси худшиносии миллӣ ва муҳаббат ба Ватан мавриди таҳлил қарор диҳем. Дар ин раванд бозиҳои миллӣ ҳамчун силсилаи омилҳои тарбиявӣ дар ду самт – тарбияи ҷисмонӣ ва тарбияи маънавӣ-ватандустӣ истифода мешаванд. Агар дар мариди аввал тақвияти бадан дар мадди аввал қарор гирад, дар марҳилаи дуввум барои хонандагон тақвияти донишҳои самти маънавӣ рӯйикор меояд. Тарбияи ҷисмонии хонандагон дар дарс ҳамвора истифодаи метод ва усулҳои

ғайрифаннӣ ва шакли нави гузаронидани дарсро рӯйи кор меорад. Мақсади дарс характери бисёрсатиро мегирад ва омӯзгорро зарур аст, ки аз донишҳои самтҳои илмҳои иловагӣ истифода намояд. Барои расидан ба ҳадафҳои дарс дар самти тарбияи баробар дар ҳар ду самт – ҷисмонӣ ва маънавӣ дониши қоидаҳои бозӣ бо таърихи қаҳрамониҳо ва гузаштаи бозиҳои миллӣ ба хонандагон пешниҳод мешавад. Фаҳмиши ҳар ду самт бояд шакли баробар дошта бошад, зеро бартарии яке метавонад аҳамияти дигареро бартараф намояд.

Баъзе аз олимон хусусияти бозиро дар ихтиёрӣ будани иштирок, эҳсосотӣ, озодии ҳаракат, қоидаҳои бозӣ мебинанд [172,28]. Дар бораи таваккалӣ ҳамчун омили номуваффақшавӣ В.А. Москвин, Н.С. Шумова, А.Г. Ковалевский навишта қайд мекунанд, ки он дорои ангеза, бе ангеза, асонок ва беасос шуда метавонад [126,6]. Таваккалиро мо ҳамчун роҳи душвортар аз роҳи анъанавии ҳалли масъала медонем, ки метавонад натиҷаи беҳтар диҳад. Онро баъзан ҳамчун роҳи зудтар расидан ба натиҷа мешуморанд. Дар рафти бозӣ, омӯзгор бояд рафти бозиро образнок ба хонандагон фаҳмонад. Дар рафти истифодаи бозӣ инчунин марҳилаҳои онро бояд ба назар гирифт, ки аз инҳо иборатанд:

1. Омодагии бозӣ – давраи таёрӣ ва тамринҳои пешакӣ;
2. Давомнокии бозӣ – рафти бозӣ;
3. Тавоногии бозингарон – маҳорати бозингарон;
4. Мазмуни бозӣ – моҳият ва қоидаҳои бозӣ;
5. Характери мусобиқавии бозӣ – тарбияи ирода, истодагарӣ.

Истифодаи образи интеллектуалӣ дар вақти дарс ва иҷрои тамринҳо барои беҳтар кардани натиҷа мусоидат мекунад. Образи интеллектуалӣ дар шаклҳои гуногун истифода мешавад, ки ба онҳо дохил мешаванд:

-образи когнитивӣ – роҳҳо ва усулҳои беҳтар кардани иҷрои тамрин;

- образи мотиватсионӣ – мақсад ва натиҷаи ниҳоӣ.

Образҳои мотиватсионӣ ба қисмҳои зерин тақсим мешаванд:

-умумӣ-фаъолкунанда – ангезаи фаъолият,

-умумӣ-таълимӣ – худбоварӣ,

-мотиватсионӣ – махсус к ибо мақсади конкретӣ алоқамандӣ доранд [293,129].

Таҷрибаи гузаронидаи мо нишон дод, ки дар миёни хонандагон истифодаи образ аз омодагии хонандагон иборат аст. Агар сатҳи шиносоии хонанда бо бозӣ дар сатҳи баланд қарор дошта бошад, дар ин маврид образи мотиватсионӣ бештар истифода мешавад. Агар тайёрӣ суст бошад, дар ин маврид образи когнитивӣ истифодаи бештар дорад.

Дар давраи дарс истифодаи образ ҳамчун шакли пешрафти натиҷа дар намудҳои зерин истифода мешавад:

1. Беҳтар кардани маҳорат – когнитивӣ;
2. Муайян кардани стратегияи машқ – когнитивӣ;
3. Гузоштани мақсад – ангеза;
4. Баланд кардани сатҳи худбоварӣ - ангеза;
5. Беҳтар кардани диққати хонандагон - когнитивӣ;
6. Тамрини оромии асаб – когнитивӣ.

Дар вақти ҷорӣ кардани шакли нави бозӣ хонандагон бо изтироб дучор мешаванд, зеро ҳануз пурра қоидаҳои бозӣ ва имкониятҳои ҷисмонии худро дарк карда наметавонанд. Дар чунин маврид ду намуди изтироб – когнитивӣ ва соматикӣ мушоҳида мешавад. Дар ҳолати когнитивӣ хонандагон дар назди фаҳмиши раванди бозӣ ва қоидаҳои он душворӣ мебинанд. Дар омилҳои соматикӣ бошад душвориҳои ҷисмонӣ ва таъсири онҳо ба системаи асаб мушоҳида мегардад [290,44].

Душвориҳои асосии марҳилаи воридкунии бозиҳои миллӣ аз ду гурўҳи душвориҳо иборат аст:

- душвории когнитивӣ – вақте, ки хонандагон дарки қоидаи бозиро бо душворӣ аз худ мекунанд.

- душвории соматикӣ - вақте, ки бо сабаби бемориҳои дарунӣ (дил, рагҳои хунгард, латхурӣ ва ғ.) хонандагон дар иҷрои тамрини бозӣ душворӣ мебинанд.

Ба саволи “Пеш аз бозӣ кадом эҳсосот шуморо фаро мегирад? ҷавобҳо чунин буданд:

1. Маро саросемагӣ фаро мегирад - 80 фоизи духтарон ва 40 фоизи писарбачаҳо мусбӣ ҷавоб доданд.

2. Ман худро омода эҳсос мекунам ва аз ҳеҷ чиз ҳарос надорам - 20 фоизи духтарон ва 60 фоизи писарбачаҳо мусбӣ ҷавоб доданд.

Дар асоси ин нишондодҳо мо формулаи зеринро тартиб додем:

ОП = С+ДТ

С= НТ

ОП - Омодагии пурра

С - Саросемагӣ

ДТ - Дониши тамрин

НТ – надонистани тамрин

М = ОП х Из

М- муваффақият

ОП – омодагии пурра

Из - Изтироб

Р= f (Н×D),

Н - тавоноӣ, D - драйв (изтироб) Р – муваффақият, f – тамрини махсус.

***Ҷадвали 2*. Натиҷа ва омилҳои расидан ба он дар дарси тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои болоӣ**

№	Натиҷаи дилхоҳ	Омилҳо	Омилҳо	Омилҳо	Омилҳо
1	Муваффақият	Омодагии пурра	Изтироб	Машқ	Такрори доимӣ
2	Омодагии пурра	Изтироб	Дониши назариявӣ	Дониши назариявӣ	Дониши назариявӣ
3	Тавоноӣ	Машқ	Дониши техникӣ	Дониши техникӣ	Дониши техникӣ
4	Дониши тамрин	Дониши назариявӣ	Такрори доимӣ	Такрори доимӣ	Такрори доимӣ

Идомаи ҷадвал

5	Дониши қоида	Дониши техникӣ	Дониши назариявӣ	Худомузӣ	Такрори доимӣ
6	Маҳорати фардӣ	Такрори доимӣ	Изтироб	Машқ	Дониши техникӣ

Дар ҳолати зиёд шудани душвории тамрин изтироб ҳам зиёд мешавад. Агар мо ба ин масъала аз рӯйиқонуни Йеркс –Додсон баҳо диҳем, бо душвор гардидани тамрин системаи баҳогузорӣ бояд шакли соддатарро гирад. Масалан агар барои иҷрои тамрини оддӣ талаботи баҳогузорӣ паст бошад, дар иҷрои тамрини душвор баҳо бояд баландтар бошад [168,109].

Дар сурати омодагии пурраи хонандагон ҳолати когнитивии онҳо устувор мемонад ва ҳолати соматикӣ бошад тайтайирёбанда мебошад. Он дар давраи тайёрӣ – паст, дар давраи иҷрои тамрин баланд ва дар давраи анҷоми дарс боз паст мегардад [168,110].

Дар хусуси фаро гирифтани изтироб дар байни хонандагон лаҳзаҳои даврагии онро бояд хотиррасон намуд. Мисол мегирем дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозии банд кашӣ байни чор даста, ки онҳоро омӯзгор дар оғози дарс эълон мекунад. Дар ҳар даста панҷ нафарӣ хонанда аъзо мебошанд. Ду дастаи духтарона ва ду дастаи бачаҳо ва мусобиқаи духтарон алоҳида ва аз писарбачаҳо алоҳида гузаронида мешавад. Раванди изтироб дар ин ҳолат дар шакли индивидуалӣ ва гуруҳӣ ба мушоҳида мерасад:

Изтироби индивидуалӣ:

- оё ман сабаби шикасти даста намешавам (соматикӣ);
- оё дастони ман қувваи муайян барои иҷрои бозӣ доранд (соматикӣ);
- оё ман ба сарзаниши ҳамсинфон дучор намешавам агар аз уҳдаи иҷрои вазифа набароям (когнитивӣ);
- оё ман омили бохт нестам.

Инзтироби гуруҳӣ:

- оё мо метавонем ғолиб бароем;
- ки дар дастаи мо омили бохти мо аст;

- бо кадом усул мо метавонем ғолиб бароем.

Сохтори даврагии изтироб дар чунин шакл ҷойгир мешавад:

1. Бо эълон шудани бозӣ ҳамчун мақсади дарс изтироби оптималӣ (паст) тамоми синфро фаро мегирад;

2. Бо тақсим кардани хонандагон ба дастаҳо сатҳи изтироби индивидуалӣ ва гуруҳӣ баланд мешавад;

3. Бо оғози мусобиқа сатҳи изтироб дар ҳар ду шакл паст мешавад;

4. Баъди анҷоми мусобиқа изтироб ба сатҳи оптималӣ бармегардад;

5. Дар давраи эълони натиҷа сатҳи изтироби гуруҳӣ баланд мешавад;

6. Дар давраи таҳлили бозӣ сатҳи изтироби индивидуалӣ баланд мешавад.

Раванди дурусти изтироб дар он аст, ки баъди анҷоми дарс сатҳи изтироб бояд пурра аз байн равад. Агар омӯзгор баъди дарс ба хонандагон вазифаи хонагӣ месупорад, дар ин маврид сатҳи изтироб бояд доимӣ оптималӣ бошад, ки ин барои иҷрои тамрин ва вазифаи хонагӣ барои хонандагон кумак мерасонад.

Дар умум ҳолати изтиробии хонандагонро бо омилҳои зерин муайян кардан лозим аст:

-когнитивӣ;

-соматикӣ;

-ҳолати аффект;

- ҳолати ангезавӣ;

- ҳолати муоширатӣ;

- ҳолати амалиётӣ.

Ҳамаи ин ҳолатҳо дар атрофи категорияҳои баҳогузории «хуб-бад», «дуруст – нодуруст», «устувор – пароканда», «зур – суст» ба вуҷуд меоянд ва ҳамвора эҳсосотҳои манфӣ ва мусбиро ҳамроҳӣ мекунанд.

Дар назарияи тарбияи ҷисмонии замони муосир шаклҳои мухталифи пешгирии зарари изтироб ба натиҷаи варзишгарон ва саломатии онҳо кор карда баромада шудааст. Бояд гуфт, ки шакли оптималии изтироб барои аксарияти

варзишгарон омили мусбӣ ҳисоб мешавад. Масалан боксчии машҳур Муҳаммад Алӣ пеш аз баромадан ба ринг ҳамеша эҳсоси изтироб дошт. Вай худаш инро ҳолати дуруст ҳисобид, зеро изтироби оптималӣ бидуни тарс қувваҳои равонӣ ва ҷисмониро барои иҷрои вазифаи дар пеш истода сарҷамъ месозад. Ин ҳолати табии аст, зеро бепарвогӣ ва оромӣ дар ин маврид танҳо ба зарари натиҷа мебошанд [292,90].

Дар ҳолати дучор шудани хонандагон бо эҳсосоти изтироб, омӯзгор бояд фаҳмонад, ки чунин ҳолат дар сатҳи оптималӣ барои натиҷа муфид аст.

Ин омил ҳамчун «изтироби позитивӣ» маълум аст, ки дар дастрасӣ барои натиҷа нақши муфид дорад. Дар давоми дарс омӯзгор инчунин бояд хусусиятҳои фарққунандаи мантиқи сохтори психофизиологӣ ва нейропсихологии хонандагонро ба назар гирад, ки онҳо дар духтарон бештар рушд мекунанд. Таҳқиқоти олимон нишон медиҳад, ки алоқаи бандҳои нейронии духтарон дар паҳлуҳои дутарафаи мағзи сар дар духтарон беҳтар фаъолият мекунад ва ин барои қобилияти азхудкунии дарс барои онҳо кумак мекунад ва сатҳи изтироби онҳоро танзим мекунад. Барои ҳамин саросемагӣ ва хавотир дар табиати онҳо нисбати бачаҳо камтар ҷой дорад. Шумораи зиёди серотонин ва окситотсин дар хуни духтарон онҳоро аз саросемагӣ эмин нигоҳ медорад.

Даврабандии сатҳи изтироб дар мусобиқаҳои варзишӣ миёни хонандагон ки дар байни иштирокчиёни мусобиқаи ҷумҳуриявӣ оиди гуштини миллӣ гузаронида шуд, нишон дод, ки раванди изтироб тайғирёбанда аст ва аз омили вақт ва омодагӣ вобастагӣ дорад. Аз он ҷумла мо чунин нишондодҳоро муайян намудем:

- 7 руз пеш аз мусобиқа эҳсосоти хушӣ ва хурсандӣ бештар аст ва изтироб мушоҳида намешавад;

- 1 руз пеш аз мусобиқа аломати тарс мушоҳида мешавад;

- якчанд соат пеш аз мусобиқа инчунин ҳисси айб ва шармандагӣ барои натиҷаи номаълум дида мешавад;

- фавран баъди мусобиқа ҳиссиёти негативӣ дар шакли ғаму андуҳ, афзоиш ёфта, тарс ва шавқмандӣ кам мешаванд;

- се руз пас аз мусобиқа сатҳи эҳсосотӣ ба оптималӣ мерасад [282,67].

Олимон таносуби муайяни ҳамгироии шаклҳои муфиди эҳсосотиро барои хонандагон чунин муайян карданд: сатҳи баланди эҳсосот ва ҳиссиёти когнитивӣ барои натиҷаи мусбӣ зараровар мебошад. Аммо таносуби ҳиссиёти когнитивӣ бо соматикӣ метавонад ба натиҷа мусоидат намояд. Барои пешгирии ҳама гуна саросемагӣ ва изтироб омӯзгор бояд усули мусобиқаро бештар ба роҳ монад, ки метавонад барои назорати равонии хонандагон мусоидат намояд.

Барои танзими изтироби хонандагон омӯзгорро зарур аст, ки ҷанбаи ратсионалии хонандагон дар давраи бозӣ ва иҷрои тамрин ва мониторинги ин равандро дар сатҳи ирратсионалӣ таъмин намояд. Мушоҳидаҳо нишон медиҳанд, ки дар вақти иҷрои тамрин супориши иловагӣ метавонад ба иҷрои он таъсири манфӣ расонад. Масалан вақте, ки омӯзгор тамоми раванди қоидаро фаҳмонда дар охир мегуяд: «Ҳангоми тамрин дар бораи натиҷаи рақиб ва рафтори мухлисон фикр накун». Дар натиҷа хонанда хоҳ нохоҳ дар бораи ин омилҳо андеша мекунад. Баръакс дар гуруҳи дигар ба хонандагон ягон супориши иловагӣ дода нашу два онҳо натиҷаи беҳтар нишон доданд. Ин исбот мекунад, ки супориши бисёр аз тарафи омӯзгор дар баъзе мавридҳо изтироби хонандагонро афзоиш медиҳад. Яъне изтироб дар шакли фикри иловагӣ ба раванди физиологии хонандагон таъсири манфӣ мерасонад. Беҳтарин усуле, ки метавонад дар ин маврид ёрӣ расонад ин худи андешаи изтироб аст. Агар хонанда дар хусуси изтироби вайро фаро гирифта андеша мекунад ин барои натиҷа нисбати фикрҳои дигар беҳтар мебошад [288,13].

Агар хонандагон фақат дар бораи хаттогиҳо андеша кунанд ин барои натиҷа манфӣ хоҳад буд. Гуфтан лозим аст, ки ҳама хатто мекунанд ва ин як раванди оддии соҳаи варзиш аст. Дар ин маврид хонандагон фикри худро ба тарафи конструктивӣ равона мекунанд. Дар ин маврид усули амплификатсионӣ истифода мешавад, ки моҳияти он дар душвор кардани сатҳи иҷрои ҳаракат мебошад.

Мунокишаи хонандагон метавонад дар ду шакли асосӣ зоҳир гардад:

1. Дар шакли ангеза, худнамоӣ;

2. Дар шакли олот ё восита.

Дар синни 15-17 солагӣ хусусиятҳои синнусолии хонандагон аз омӯзгор тақозо менамоянд, ки усулҳои кор бо хонандагонро тайғир диҳад. Аз он ҷумла бояд ду омили афзоиши таҷовуз дар характери хонандагон ба назар гирифта шавад:

1.тайғирёбии физиологии организм;

2. озод шудани онҳо аз назорати баланди волидайн;

3. бархурди хонандагон бо ҳолати фрустратсионӣ.

Баъзан дағалии писарбачаҳо ҳамчун рушди аломати «мардӣ» баҳогузорӣ мешавад, ки ин комилан нодуруст аст ва бояд мафҳуми «мардӣ» - ро дар асоси корнамоиҳои қаҳрамонони асарҳои классикони форсу тоҷик асоснок намуд.

Ин нуктаҳои ахлоқи ҷавонмардиро бояд ба диққати волидон расонид, ки таҷовузро дар фарзандашон дастгирӣ мекунанд.

Бо истифода аз пурсишномаи Басс-Дарк, мо тартиби интизоми хонандагонро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва ҳангоми бозиҳои миллӣ дар самтҳои зерин муайян намудем:

1. Роҳ додан ба вайронкунии қоидаи бозӣ тавассути муносибати дағалона нисбати рақиб;

2. Таҷовузи бавосита – таҳдид ва тарсонидани рақиб бо ёрии аломати вербалӣ;

3. Нишон додани қаҳри аз ҳад зиёд дар вақти бозӣ;

4. Негативизм – муносибати манфибинона нисбати рақиб ва рад кардани қоидаҳои бозӣ;

5. Қахрӣ шудан ё ҳасад бурдан нисбати атрофиён;

6. Нишон додани рафтори шубҳаовар;

7. Қасдан вайрон кардани қоидаи бозӣ.

Дар роҳи пешгирии таҷовуз ва вайрон кардани қоидаи бозӣ, истифодаи усули бойгонӣ хеле муфид аст, зеро тавассути ғун кардани шумораи ҷаримаҳои

бозингар мо метавонем нисбати вай чораи мушаххас пешниҳод намоем. Аммо дар ин чорабинӣ набояд ба субъективизм роҳ дод.

Истифодаи метафора низ ҳамчун шиор таъсиррасон аст, аммо дар фарқият аз шиор, метафора характери фардӣ дорад. Ҳар як шахс дар худ калима ва ибораҳои махсуси дилбардорӣ дорад ва онҳоро дар лаҳзаи қатъӣ ҳамчун омили ёридиҳанда истифода мебарад. Ин як шакли гуфтугуи дохилии шахс аст, ки мазмуни он танҳо барои истифодабарандаи он маълум аст. Ин омилро мо бояд аз хурофот фарқ кунем, зеро дар ин маврид на боварӣ ба чизе, балки худшиносӣ ва худтасаллӣ омили иҷрои кор мебошад. Барои муайян кардани моҳияти тамрин мо дар яке аз мактабҳо (№47 ноҳияи Сино) озмоиш гузаронидем, ки дар он 100 нафар хонандагони синни 15-17 сола ширкат доштанд. Хонандагон ба ду гуруҳ тақсим шуданд ва ба ҳар як гуруҳ иҷрои тамрини сангбардорӣ супурда шуд. Ба хонандагони гуруҳи назоратӣ ягон чиз гуфта нашуд ва ба гуруҳи озмоишӣ гуфта шуд, ки онҳо бояд вақти вазнбардорӣ худро дар дохили хонаи танҳо эҳсос кунанд, ки дар он ҷо фақат дор ва дорбоз қарор доранд. Дар дарси аввал хонандагон чунин натиҷа нишон доданд:

-дар гуруҳи аввал 50 нафар хонанда 412 маротиба доркашӣ карданд.

-дар гуруҳи дуввум 401 маротиба.

Баъди дарс ба ҳар ду гуруҳ эълон шуд, ки дар дарси оянда ҳар ду гуруҳ бори дигар ин тамринро иҷро хоҳанд кард. Дар дарси навбатӣ натиҷа чунин буд:

-дар гуруҳи аввал 50 нафар хонанда 416 маротиба доркашӣ карданд.

-дар гуруҳи дуввум 423 маротиба.

Натиҷа нишон дод, ки метафора ба хонандагон ёрӣ расонид, аммо дар ин ҷо дигар омилҳоро низ бояд ба назар гирифт. Ба ҳар ҳол натиҷаи дорбозӣ фоидаи истифодаи метафораро исбот намуд.

Бозиҳои миллии тоҷикӣ, ки дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ гузаронида мешаванд, на танҳо аҳамияти тарбиявӣ доранд, балки малакаҳои муайяни фарҳангиро дар хонандагони синфҳои болоӣ парвариш мекунанд. Дар раванди чунин дарсҳо, хонандагон кӯшиш мекунанд, ки тавассути бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ худро ҳамчун қисми фарҳанги маънавии миллӣ эҳсос намоянд.

Таҳлили шавқмандии хонандагон нишон медиҳад, ки ҳама ҳолатҳои бозӣ ҳамеша ба қоидаву қонунҳои муайян итоат мекунанд, ки ин дар навбати худ барои шиносоии хонандагон бо вазъияти воқеии ҳаёт, ки муносибати эҳтиромона ба иштирокчиён, омӯзгорон, волидон, ҳамсоягон ва дигар одамонро дорад, мусоидат мекунад ва онҳоро барои риояи қонуни ҷомеа ҳидоят мекунад. Дар шуури хонандагон функсияи ҳуштаки довар бо қувваи қонун таҷассум мешавад ва ин ҳолат дар шакли рефлексионӣ дар ҳаёти ҷамъиятии хонандагон низ бо онҳо мемонад. Такрори ҳолатҳои инфиродии бозӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ва инчунин берун аз синф ба хонандагон рафтори хуб ва бадро ёд медиҳад ва ин омили хуби иҷтимоишавии онҳо мебошад. Дар баробари ҳамин хонандагон ҳангоми бозӣ ва муошират бо ҳамдигар мушоҳидаҳои худро дар шакли ифодаҳои гуногун, чеҳра, ишора, ҳамдардӣ нисбат ба мағлубшудагон, нигаронӣ дар бораи дастаи худ, танқид ба амалҳои инфиродӣ ва ҳамсафони худ ва дигар ҳолатҳо баррасӣ мекунанд ва ин тарзи рафторро ёд мегиранд, ки ин як раванди мусбии муоширатро барои онҳо дар давоми ҳаёт таъмин мекунад [91,89]. Хонандагон инчунин муошırати ғолиб бо шикастхурда, хурсанд бо ғамдида ва дигар ҳолатҳоро аз худ мекунанд. Вақте ки хонандагон бозиро ба итмом мерасонанд, онҳо хоҳ ғолиб бошанд ва хоҳ тарафи бохт, бояд аз рӯйиқоида дасти ҳамдигарро гиранд ва ин характери онҳоро қувват мебахшад. Ба ҳар ҳол дар ҳар ду ҳолат эҳсосоти худро назорат кардан аз шахс маҳорати баландро тақозо мекунад ва ин хислат дар рафти мусобиқаҳои варзишӣ зина ба зина дар шуури шахс ҷой мегирад [72].

Варзиши миллӣ ҳамчун роҳи эҳёи ахлоқ роҳи муҳими раванди хушбахтии ҷавонони имруза мебошад. Дар Тоҷикистони муосир тамоюли ҷавоншавии аҳолӣ ба мушоҳида мерасад, дар ҳоле, ки баъзе давлатҳои ҷаҳон баръакс ба “пиршавии” аҳолӣ ру ба ру шуда истодаанд. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон 70 фоизи аҳолиии онро шаҳрвандони ҷавони то 30-сола ташкил медиҳанд. Шахсони дорои қобилияти меҳнатӣ ва ё ҷавонони 14-30 сола бошад, дар тули 25 соли истиқлолияти давлатӣ то ба 60,3% афзоиш ёфтаанд ва теъдоди онҳо имрӯз 2 715 000 нафарро ва ё 35% аҳолиро ташкил медиҳад.

Бо назардошти ин ва таваҷҷӯҳи бевоситаи Асосгузори сулҳу ваҳдат, Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ба насли ҷавон дар Тоҷикистон ҳанӯз аз солҳои аввали ба даст овардани Истиқлолияти давлатӣ ба татбиқи сиёсати давлатӣ нисбат ба шуғли ҷавонон афзалият дода шуд. Дар ин самт кори асосиро тарбияи ҷавонон бо тарзи ҳаёти солим ташкил медиҳад, зеро маҳз аз тарзи ҳаёти шахси алоҳида солим будани ҷомеа вобастагӣ дорад. Ин омил аз аввали соҳибистиқлол шудани Тоҷикистон дар маркази сиёсати давлат қарор дошт. Ҳануз 13 марти соли 1992 гардидани Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи сиёсати давлатии ҷавонон» қабул гардид, ва ин раванди сиёсати давлатӣ дар зери таваҷҷӯҳи бевосита ва падаронаи Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, Ҷаноби Олӣ, мӯҳтарам Эмомалӣ Раҳмон қарор дорад. «Ҷавонон бояд сабақҳои истиқлолиятро ҳаматарафа омӯзанд, аз равандҳои солиму носолими сиёсати имрӯз огоҳ бошанд, таърихи гузаштаву ҳозираи халқи худро гаштаву баргашта варақ зананд ва аз Ватан, миллат, забон ва фарҳанги худ ифтихор намояндн д» [195].

Қобили зикр аст, ки таҳсилоти муосир ҳамчун раванди инсонгароӣ тавсиф карда мешавад, ки дар маркази он шахсияти солим ва пешрафта меистад, ки тарбияи вай тавассути тарбияи ҷисмонӣ муайян мегардад. Тарбияи ҷисмонӣ ин системаи тарбия ва таълими хонандагон аст, ки бунёди шароити ташаккули мавқеи хонандагонро ба тарзи ҳаёти солим ва ба даст овардани таҷрибаи муфиди фаъолияти варзиширо дар радифи таҳсилоти бефосила пешниҳод менамояд. Ин маҷмӯи ягона ба ҳисоб меравад, ки меҳвари онро таълим ва тарбияи ҷисмонӣ, ки тариқи ташкил намудани фанҳои таълимӣ ва инчунин бунёди тарзи тафаккури озоди хонандагон, ташаккули салоҳиятнокии иҷтимоӣ ва коммуникативии бо воситаи фанҳои таълимӣ амалӣ мегардад. Дар шароити имрӯза, тарбияи ҷисмонӣ дар зинаи аввал, яъне дар давраи ташаккулёбӣ қарор дорад. Дар ин давра мазмуну мундариҷаи маърифати шаҳрвандӣ коркард гардида, инкишофи хонандагон дар ҳаёти муассисаҳои таълимӣ ба роҳ монда мешавад.

Тарбия намудани шаҳрванд, узви ҷомеаи демократӣ, танҳо дар муассисаи таълимии солим имконпазир аст, бинобар ин, яке аз қадамҳои аввалиндараҷаи ташкили фазои мусоиди таълимӣ бояд ташаккули тарзи демократии ҳаёт дар мактаб мебошад. Дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ наметавонанд ба таври мустақил шаҳрвандро ташаккул диҳанд, агар дар муассисаи таълимӣ муносибатҳои солим ҷой надошта бошанд. Ҳамин тариқ, метавон қайд намуд, ки тарбияи ҷисмонӣ як навъ лоиҳаи иҷтимоӣ барои тамоми муассисаи таълимӣ ба ҳисоб меравад. Самаранокии барномаҳои таълимии тарбияи ҷисмонӣ дар принсипҳои муайяни методӣ асос меёбад. Дар ҷанбаи фалсафӣ, пеш аз ҳама, дар тамоми барномаҳо арзиш ва шаъну шарафи асосии одамон эътироф карда мешавад. Аз ин рӯ, онҳо дар муассисаи таълимӣ вазъияти ҳамгироиро талаб менамоянд, ки дар сатҳи камтарини имкониятҳо ва мувофиқи сатҳи рушди хонандагон амалҳо ва масъулияти мустақилро муқаррар намоянд. Вазъияти авторитарӣ дар муассисаи таълимӣ ба тайёр намудани шаҳрвандони ҷомеаи солим мусоидат карда наметавонад. Баръакс, чунин вазъият дар раванди таҳкими ҷомеаи солим монеа эҷод намуда, фарҳанги мавҷударо ноустувор менамояд. Ҳамин тариқ, қайд намудан зарур аст, ки муассисаи таълимӣ заминаи асосии тайёр намудани шаҳрвандони ояндаи ҷомеаи солим ба ҳисоб меравад.

Як қатор муҳаққиқон тарбияи шӯравиро мавриди танқид қарор дода, қайд намудаанд, ки дар он асосан сатҳи дуюми омӯзиш мавриди истифода қарор дода мешуд. Чунин тарзи омӯзиш, бештар ба режимҳои авторитарӣ ва тоталитарӣ хос мебошанд. Бо чунин омӯзиш ва тарбия, инсон наметавонад, ки мавқеи худро дар давлати муосир касб намояд. Қайд намудан зарур аст, ки дар муассисаҳои таълимии кишварҳои мутараққӣ ба хонандагон на танҳо технологияи варзиш, балки методологияи варзиш омӯзонида мешавад. Онҳо бояд, услуби муайяни тафаккурро нисбат ба ҷаҳон аз худ намоянд, ки онро метавон имконияти истифодаи қобилияти худ дар муҳити воқеӣ, ошкор намудани воситаҳои тасдиқ ва амалӣ намудани фардияти худ номид.

Дар раванди омӯзиши ҷомеашиносӣ ғояҳои асосии маърифати шаҳрвандӣ бояд таҷассум карда шаванд: ҷомеа ҳамчун система, фаъолияти иҷтимоӣ ва рафтори инсон, воситаҳои ҳамкории одамон дар ҷомеа, салоҳиятҳои асосии иҷтимоии шахсият дар соҳаҳои мухталифи ҷомеа ва ғайра. Албатта, ин мавзӯҳо дар тарбия намудани шаҳрвандони солим мусоидат менамоянд. Ҳамин тариқ, дар назарияи тарбияи ҷисмонӣ кӯшиш карда шудааст, ки дар амалӣ намудани идеяи тарбияи ҷисмонӣ ва коркарди минбаъдаи назариявии дурнамои он, ба масъалаи тарбияи ҷисмонӣ диққати махсус равона карда шавад.

Тарбияи шаҳрвандӣ ин тарбияи шахсият ҳамчун шаҳрванди ҷомеаи солим аст. Тарбияи шаҳрвандӣ шахсиятро ба системаи ҳуқуқ ва уҳдадориҳои шаҳрванд ворид намуда, таҷрибаи фаъолиятро баҳри хайрияи давлат ва ҷомеа, омодагии иҷро намудани қарзи шаҳрвандӣ ташаккул медиҳад. Тарбияи ҷисмонӣ бо ташаккули масъулияти маънавӣ ва ахлоқӣ барои муҳити солим мувофиқ аст. Тарбияи ҷисмонӣ ба танзими системаи муносибати субъектҳои варзиш дар шароити ҷомеаи шаҳрвандӣ равона карда шудааст.

Дар Тоҷикистон, пас аз ба даст овардани истиқлолият мафҳуми «тарбияи ҷисмонӣ» мавриди истифода қарор дода шуд, унсурҳои тарбия низ тағйир ёфтанд. Як қатор унсурҳои тарбия хориҷ карда шуда, унсурҳои нав, ки ба давлати демократӣ мувофиқ аст, ворид карда шуданд. Дар доираи шинохти таърихи анъанаҳо тарбияи фарҳангии хонандагон ва он як зинаи муайяни сиёсати тарбиявӣ хонандагонро ташкил медиҳад. Бояд гуфт, ки дар доираи сиёсати дохилӣ, тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун институти муҳимтарини таълими варзиш дар мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ диниста мешавад, зеро тавассути фарҳанги сиёсӣ таъмини ягонагӣ ва устувори ҷомеа, таъмини самаранокии фаъолияти умумӣ, танзими муносибатҳои иштирокчиёни ҷомеаи солим, ҳалли оқилонаи зиддият ва муқовиматхо таъмин карда мешавад. Хонандагон ҳамчун субъекти комилҳуқуқи ҷомеа танҳо дар сурати доштани донишҳои кофӣ оиди тарбияи ҷисмонӣ метавонанд дар ташкилотҳои ҷавонон ва наврасон ширкат намоянд. Хонандагон дар ин маврид ҳамчун «инсони институтсионалӣ» дар ҳаёти ҷомеаи солим мувофиқи ҳуқуқҳо ва уҳдадориҳои худ иштирок мекунанд.

Аз ҳамин ҷиҳат дар амалӣ кардани тарбияи ҷисмонӣ ҷои асосиро функсияи сохторҳои таълимӣ мегирад. Самти алоҳидаи тарбияи ҷисмонӣ ва таълими варзиш ва тарзи ҳаёти солимро таърихи бойи маънавии тоҷикон ва махсусан бозиҳои миллӣ ташкил медиҳанд. Қиссаҳо дар бораи муборизаи некӣ бо бадӣ, дар бораи подшоҳони одил, шаҳри орзуҳо саршор дар асарҳои «Шоҳнома»-и Абулкосими Фирдавсӣ, «Сиёсатнома»-и Низомулмулк, «Сафарнома»-и Носири Хусрав, фалсафаи Абуалӣ ибни Сино, «Гулистон»-и Саъдии Шерозӣ, «Наводир –ул-Вакоеъ»-и Ахмади Дониш, «Бахористон»-и Абдурахмони Ҷомӣ, «Рузнома»-и Садри Зиё, «Ёддоштҳо»-и Садриддини Айнӣ ва чандин асарҳои дигари шоирони форсу тоҷик ҷои намоёнро ишғол мекунанд. Ин шоҳасарҳо ҳамчун маводи таълимӣ васеъ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва фанҳои тахассусӣ истифода шуда, ҳамзамон барои рушди тарбияи маърифати шаҳрвандии хонандагон ёрӣ мерасонанд ва онҳоро ба роҳи рост ҳидоят менамоянд. Тавассути тарбияи ҷисмонӣ хонандагон аз дастовардҳои беҳтарини маънавиёт бархурдор шуда, таҷрибаи гузаштагонро бо дарназардошти шароити варзиши муосир амалӣ менамоянд.

Мутаасифона имрӯз дар ҷумҳурӣ фаъолнокии ташкилотҳои назариявии хонандагон оиди бозиҳои миллӣ хеле кам ба назар мерасанд. Айни ҳол дар ҷумҳурӣ зиёда аз 2600 ташкилотҳои ҷамъиятӣ ба қайд гирифта шудааст, ки аз ин шумора танҳо 65 адад дар самти рушди манфиатҳои хонандагон фаъолият мекунанд, аммо омузиши бозиҳои миллӣ дар ин доира хеле кам мебошад.

Тарбияи ҷисмонии хонандагон тавассути барномаҳои таълимӣ дар ҳар як зинаи таҳсилот бо истифода аз имкониятҳои равиши байнисоҳавӣ, шаклҳои гуногуни фаъолияти тарбиявии беруназсинфӣ ва беруназмактабӣ, тавассути фаъолияти худидоракунӣ амалӣ карда мешавад ва дар сурати фароҳам овардани шароити муайян имконпазир аст:

- тағйир додани принсипи ташкили гурӯҳҳои таълимӣ;
- тағйир додани чаҳорчӯбаи фазои вақт;
- тағйир додани нақши муаллим дар мактаб;
- афзун додани принсипи ҳамгироӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ.

Дар асоси вижагиҳои мафҳуми «тарзи ҳаёти солим» ва «тарбияи ҷисмонӣ» дар системаи педагогӣ самтҳои зерини тарбияи ҷисмонӣ дар раванди таълиму тарбияи мактаб ба назар гирифта мешаванд:

- тарбияи чахонбинии варзишии мактаббачагон, аз ҷумла тарбияи шуури солим;

- тарбияи фарҳанги варзишӣ, ки тарбияи ҳисси масъулиятшиносии шахсӣ, дарки худ ҳамчун шаҳрванди давлат, қодир ба ҷомеасозӣ, эҳтироми дигарон, дорои ахлоқи баланд, майл ба худшиносӣ ва ғайра;

- тарбияи шуури таҳаммулпазирӣ ҳамчун ҷузъи ҷудонашавандаи тарбияи ҷисмонии хонандагон, ки ба эҳтиром, қабул ва дарки гуногунии фарҳангҳои халқи мо нигаронида шудааст;

- ташаккули рушди озод дар муносибатҳои байни одамон дар сатҳи оила, ҷомеа, кишвар;

- шиносоӣ бо системаи арзишҳои иҷтимоӣ-фарҳангӣ: робитаи мактаб бо созмонҳои гуногуни варзишӣ, муассисаҳои таълимӣ ва муассисаҳои солимгардонӣ;

- иштирок дар фаъолияти варзишии синф, клубҳои варзишӣ, ташкилотҳои хонандагон, мусоидат ба ташаккули принсипи фаъол, ҷомеаи солим.

Дар самти тарбияи ҷисмонӣ бештар аз ҳама муаллим бояд ба тақвияти характери равонии хонандагон диққат диҳад, зеро омодагии равонии онҳо омили муҳими рушди устувор мебошад. Аммо дар баробари ҳамин ба дигар ҷанбаҳо ва элементҳои характери хонандагон низ бояд диққат дод. Аз он ҷумла, нуқтаҳои зерин дар муайянсозии тарбия муҳим мебошанд:

1. Риояи қоидаҳои варзишӣ ва дастурҳои муаллим;
2. Эҳтиром ба бози ҳамчун омили муошират;
3. Таҳаммулпазирӣ дар раванди бозӣ;
4. Масъулият дар назди коллектив;
5. Ватандӯстӣ ва садоқат ба номи Ватан дар варзиш;
6. Ростқавлӣ дар рафти бозӣ;
7. Фаъолияти варзишӣ ба хотири манфиати ҷомеа.

Дар танзими муносибатҳо дар ин самт дар мамлакат як қатор қонунҳо қабул гардиданд. Аз он ҷумла Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи ҷавонон ва сиёсати давлатии ҷавонон», "Стратегияи паст кардани сатҳи камбизоатӣ барои солҳои 2007-2009", "Стратегияи Миллии Рушд барои давраи то соли 2015», "Стратегияи давлатии рушди бозори меҳнати Ҷумҳурии Тоҷикистон то соли 2020", Консепсияи миллии сиёсати давлатии ҷавонон, Стратегияи сиёсати давлатии ҷавонон то соли 2020, Барномаи миллии «Ҷавонони Тоҷикистон», Барномаи рушди саломатии ҷавонон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ва дигар барномаҳои соҳавӣ бевосита бо мақсади беҳтар кардани тарзи ҳаёти солим миёни хонандагони синфҳои болоӣ равона шуданд.

Ҳамин тавр хулоса мекунем, ки ба тарбияи ҷисмонӣ на танҳо ташаккули малакаҳои ҳаракат, иҷрои машқҳои ислоҳӣ дар асоси сигнали садоӣ, дастурҳои шифоҳӣ, балки идора кардани эҳсосот, вокуниш ба амалҳои шарикон, мутобиқшавӣ ба вазъият, дастгирии байниҳамдигарӣ, риояи қоидаҳо низ дохил мешаванд. Омехтагии ин омилҳо тарбияи ҷисмониро бо падидаҳои ахлоқӣ муттаҳид мекунад.

3.3. Амсиласозӣ дар асоси педагогикаи халқӣ дар амалияи педагогӣ тавассути бозиҳои миллӣ

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

дар тарбияи ҷисмонӣ ҷалб мекунад, ки бевосита аз ҳамгироии бозиҳои миллӣ ва анъанаҳои миллӣ сарчашма мегирад.

Ҷорӣ намудани асосҳои педагогикаи халқӣ дар системаи тарбияи насли наврас пеш аз ҳама таасуроти идеалҳои иҷтимоӣ ва ахлоқиро ба рафтори объекти тарбия дар назар дорад. Ин раванд дар заминаи болоравии сатҳи худшиносии миллӣ, дониши гузаштаи таърихии мардум ва ҳисси ватандӯстӣ, сурат мегирад. Дар илми муосир ин самт ҳамчун этнопедагогика эътироф шуда, донишҳои психологию педагогӣ оиди бозиҳои миллиро дар бар мегирад. Эҳёи бозиҳои мардумӣ аз миёнаҳои солҳои 90-ум ба воситаи сохторҳои гуногуни иҷтимоӣ зуҳур ёфта, айни замон тамоюли афзоиши минбаъдаи он мушоҳида мешавад. Тибқи Консепсияи миллии маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон вазифаи эҳёи пояҳои мактаби миллӣ яке аз самтҳои афзалиятноки соҳаи маориф дониста мешавад ва аз ин рӯ, дар аксари мактабҳо ва муассисаҳои гуногуни беруназмактабии Тоҷикистон, дар ташкили раванди таълим ҷорӣ намудани асосҳои таърихӣ ва этнографӣ мавқеи муҳимро ишғол мекунад, ки бо фолклори миллӣ, ҷашнҳои миллӣ, бозиҳо ва варзишҳои миллӣ ва ғайра алоқаманд мебошад [138].

Ба амалияи фаъолияти таълимӣ ва тарбиявӣ дохил намудани бозиҳои миллӣ, боиси дар амал татбиқ кардани руҳияи миллӣ дар маданияти бозии анъанавии мардумӣ мегардад [43,67]. Барои ҳамин дарси тарбия характери комплекӣ пайдо мекунад ва он ҳамчун таъсири педагог ба объекти тарбия дар намудҳои мухталиф ба мисоли тарбияи ахлоқӣ, эстетикӣ, меҳнатӣ, ҷисмонӣ ва дигар падид меояд. Дар ин раванд ҷои намоёнро тарбияи ҷисмонӣ ишғол мекунад, ки бевосита хусусиятҳои миллии унсурҳои муошират, интизом ва маданияти инсонро инкишоф медиҳад [263,17]. Муҳимияти педагогикаи халқиро қайд карда, Я.А. Каменский онро омили ташаккули ҷамъияти мадании одамоне, ки дар ҳудуди миллӣ зиндагӣ мекунанд, махсуб медонист [30,34]. Олим ва педагоги рус А.С.Макаренко инкишофи илми педагогиро тавассути анъанаҳои кӯҳна, бо истифода аз таҷрибаи таърих ва бо мазмуни нав пур кардани онро зарур медонист. Вай қайд мекунад, ки дар ҷамъият бояд

анъанаҳои кӯҳна вуҷуд дошта бошанд, зеро онҳо таҷрибаи наслҳои гузаштаро ҷамъ мекунанд ва онро дар якҷоягӣ бо таҷрибаи имруза дар тарбияи ҷавонон баробар истифода намуд. Ҳамин тавр ду вазифа – ҳифзи анъанаҳои миллӣ ва бо анъанаҳои нав бой гардонидани онҳо амалӣ мешавад. Бо дарназардошти таъсири омилҳои ҷаҳонишавӣ, имрӯз истифодаи нерӯйи суннатҳои пешқадами халқӣ дар тарбияи шогирдон аҳамияти ҳоса дорад. Дигаргуниҳои иҷтимоӣ, аз нав дида баромадани системаи тарбия ва умуман педагогикаи ватаниро тақозо мекунад [108,110].

Тадқиқи ва омузиши бозиҳои миллии тоҷикӣ на танҳо мардумшиносон, фолклоршиносон, санъатшиносон, балки мутахасисони таърих, назария ва методологияи тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро низ ба худ ҷалб мекунад. Аз ҷумла, омӯзиш ва ҷорӣ намудани бозиҳои мардумӣ дар системаи раванди таълиму тарбия ва махсусан дар тарбияи ҷисмонии ҳонандагони синфҳои болоӣ зина ба зина авалӣ шуда истодааст. Азхудкунии талабагон аз бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ на танҳо ба баланд шудани сатҳи омодагии умумии ҷисмонии онҳо мусоидат мекунад, балки барои такмил додани як қатор ҳаракатҳои мураккаб ва инкишофи ахлоқии онҳо махсусан муҳим аст. Омӯзгор дар ҳар як дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳангоми ташкили бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ хусусиятҳои зеринро дар ҳонандагон таъмин ва инкишоф медиҳад:

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

Тамоми хусусиятҳои номбаршуда, дар педагогикаи халқӣ инъикос мешаванд, ки он ҳамчун таҷрибаи педагогии омма, бо ҳадаф ва вазифаҳои таълим, маҷмӯи воситаҳо, малака ва одатҳои халқии таълиму тарбия мавриди

амал қарор дода мешавад. Педагогикаи халқӣ аз ҷанбаҳои нонавиштаи тарбия ва таълими кудакон, ҳамчун беҳтарин усул ва дастоварди фарҳангӣ истифода мекунад, ки ҳамчун анъана дар ҷомеа ва шуури одамон арзи вуҷуд доранд.

Ҳар як миллат сохтори ахлоқии ба худ ҳос ва фарҳанги маънавии худро дар шакли расму оинҳо инкишоф медиҳад, ки дар ҳаёти онҳо тавассути тарбияи ҷисмонӣ, бозиҳои мардумӣ, меҳнат, эҷодиёти шифоҳии мардумӣ, амалӣ мегардад. Зарурати истифодаи таҷрибаи педагогикаи халқиро дар раванди таълим як қатор тадқиқотҳои солҳои охир тасдиқ намудаанд, ки дар онҳо муаллифон ба мавзӯи тарбияи миллӣ-ватандӯстии насли наврас мурочиат кардаанд. Маданияти мардумӣ, фарҳанги миллӣ ва анъанаҳои пешқадами асили тарбия ва таълими насли наврас дар таҳқиқотҳои И.Х. Каримова, М Лутфуллоева, И. Обидова, М. Юлдошева, Б.Маҷидова, А.Нуров, Ф.Шарифзода ва дигар олимони соҳаи педагогӣ мавриди таҳлил қарор гирифтааст. Муҳимияти бозиҳои миллӣ барои мардуми оддӣ дар дастрасии доимии онҳо буд, зеро ҳар кас қоидаҳои онҳоро аз хурдӣ медонист ва метавонист мустақилона машқ намояд. Дар ҳама мавридҳо кудакон ва наврасон метавонистанд мусобиқа ё бозиҳои миллиро ташкил диҳанд ва маҳорати худро сайқал диҳанд. Дар ҳолате, ки кадоме малакаи беҳтар пайдо мекард, метавонист дар маъракаҳои калон ба монанди мусобиқаҳои идона ширкат намуда, соҳиби мукофот гардад. Волков Г.Н. қайд мекунад, ки гимнастика ва дигар намудҳои тарбияи ҷисмонӣ барои мардуми оддӣ дастнорас буд, вале тамоми намудҳои бозиҳои миллии берунӣ ба монанди гуштини миллӣ, аспдавонӣ, вазнбардорӣ ва дигар намудҳои варзиши миллӣ барои мардуми оддӣ дастрас буданд [31,57].

Педагоги маъруфи рус К.Д. Ушинский таъкид карда буд, ки тарбия бояд аслан характери миллӣ дошта, бо тамоми хусусиятҳои миллӣ бо мактаб ва педагогика алоқамандӣ дошта бошад [214,89].

Системаи тарбияи ҷисмонӣ дар доираи таълими хонандагони мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ нисбатан мустақил амал мекунад, зеро ҳамчун фанни алоҳида мақсад ва принсипҳои худро доро мебошад. Мақсади ин дарс дар натиҷаи дохил намудани намудҳои гуногуни фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ

ба раванди таълим вобастагӣ дорад. Мақсади дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳамеша ба ниёзҳои муайяни иҷтимоӣ ва шахсӣ асос меёбад, ки бо шароити объективии зиндагӣ, манфиатҳои давлатӣ, меъёрҳо ва анъанаҳои иҷтимоӣ-фарҳангӣ, этникӣ муайян карда мешаванд [107]. Дар баробари ҳамин, мақсадҳои иҷтимоие, ки миқёси миллӣ доранд, дар сиёсати давлатӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ инъикос меёбанд ва қисми муҳими онҳоро тарғиби бозиҳои миллӣ ташкил медиҳад. Ҳадафи стратегии системаи тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ ин ташаккули фарҳанги ҷисмонӣ ва маънавии хонандагони синфҳои болоӣ ҳамчун ҷузъи ҷудонашавандаи раванди таълимро ташкил медиҳад.

Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш» зарурати инкишофи шаклҳои оммавӣ ва инфиродии кори тарбияи ҷисмонӣ, тандурустӣ ва варзиширо муайян менамояд, ки он бояд дар барномаҳои мактабӣ ба назар гирифта шавад [100]. Барномаҳои намунавии модулии тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои болоӣ бояд гуруҳҳои тиббиро низ ба назар гиранд [45,67]. Моҳияти ин барнома аз он иборат аст, ки омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ ба истифодаи маҷмӯии шаклу воситаҳои гуногуни тарбияи ҷисмонӣ дар рушди ҳарҷонибаи ҷисмонии шахсияти талаба равона карда мешавад. Дар қисмати асосии барнома, бахши назариявӣ, рушди сифатҳои ҷисмонӣ, ташаккули малака ва малакаҳои моторӣ бо истифода аз машқҳои анъанавии ҷисмонӣ иборат мебошад. Хусусияти барномаҳои тарбияи ҷисмонӣ аз он иборат аст, ки онҳо характери гуруҳӣ ва индивидуалиро баробар истифода мебаранд. Барнома аз 4 қисмати ба ҳам алоқаманд иборат аст, ки он равандҳои зеринро фаро мегирад:

1. Дарси тарбияи ҷисмонӣ;

2. Фаъолияти ҷисмонӣ дар мактаб ва берун аз он; 3. Корҳои беруназсинфӣ;

4. Чорабинихои варзишӣ.

Малакаҳои серҳаракатӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ аҳамияти калони тарбиявӣ доранд, зеро чизи асосӣ дар онҳо тафаккури фаъоли эҷодӣ мебошад, ки ба таҳлил ва синтези ҳаракатҳо нигаронида шудааст. Такрори

доимии амалҳои ҷисмонӣ барои одат мусоидат намуда, ба тарзи ҳаёти хонандагон ворид мегарданд [145].

Ҳамчунин, бархе аз пажӯҳишгарон муайян кардаанд, ки истифодаи бозиҳои якҳарба имкон медиҳад, ки сатҳи омодагии ҷисмонии ХСБ баланд бардошта шавад ва хонандагон усулҳои дифоро аз худ намоянд. Аммо ин намуди дарс характери интихобӣ дорад ва метавонад барои такмили узвҳои алоҳида истифода гардад [124,34].

Мазмуни дарси тарбияи ҷисмонӣ яке аз равияҳои системаи тарбияи хонанда буда, сифатҳои беҳтарини шахсро ба мисоли коллективизм, ирода, меҳнатдустӣ, ғайрат, мақсадгузорӣ, майл ба ғолиб шудан, худшиносӣ ва дигар хислатҳои хуб тарбия мекунад. Дар такмили ин сифатҳо дар ҳар яке аз ин самтҳо, дар хонандагон ҳамвора шакли мусобиқавии тарбия ҷорӣ мешавад. Аз ин мавқеъ мазмуни тарбияи ҷисмонӣ инчунин барои рушди ахлоқӣ, риояи меъёрҳои ҷомеа, рафтори шоиста, назорати эҳсосот, тартиби муошират низ мусоидат мекунад.

Такмили ин сифатҳо бидуни дарки онҳо аз тарафи хонандагон, дар асоси нақшаи дарсии омӯзгор амалӣ мешавад. Масалан, гузаронидани дарс бо истифода аз бозии миллии бандкашӣ (перетягивание каната), як шакли мусобиқа набуда, ҷанбаҳои зиёди дарсро ошкор мекунад. Дар рафти дарс интихоби даста ва гуруҳбандии хонандагон сифати коллективизмро нишон медиҳад ва худи тақсимбандии ихтиёрӣ интихоби онҳоро муайян мекунад. Хонандагон дар асоси дустӣ, рафоқат, насаб, маҳал ва дигар нишондодҳо ба даста аъзо мешаванд. Муқовимати онҳо характери хонандагонро ошкор мекунад. Чи қадар муқовимат зиёдтар бошад, ҳамон қадар характери хонанда ва иродаи қавии вай рӯйикор меояд.

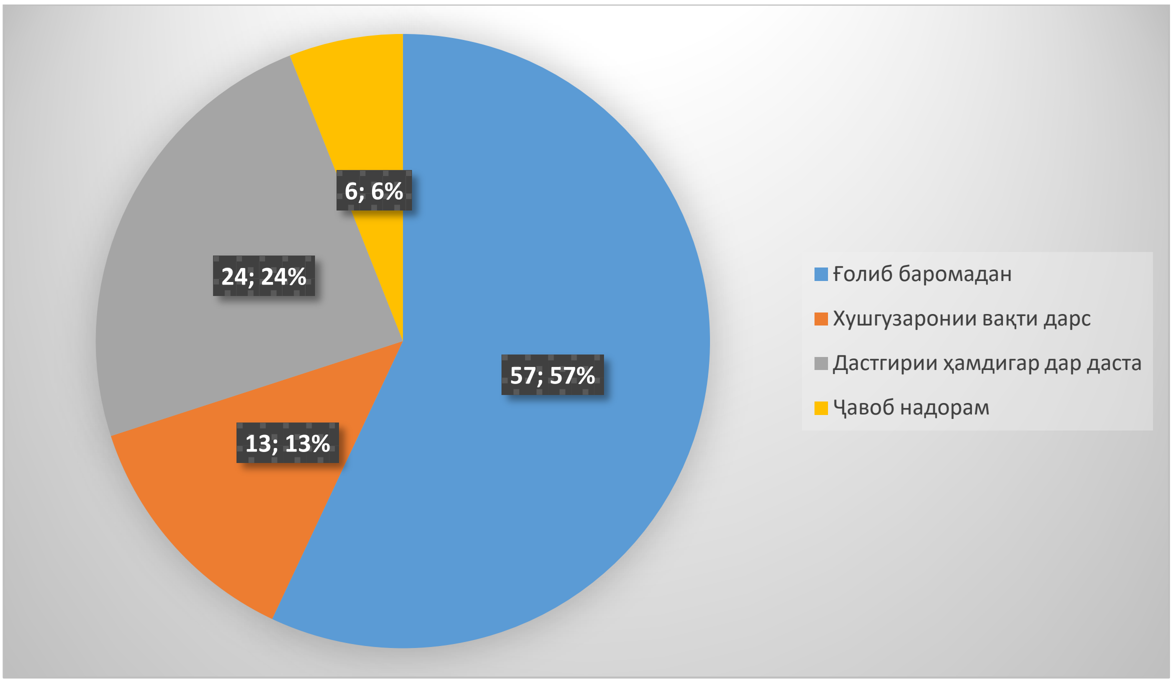
Дар муносибат ба натиҷа эҳсосоти хонандагон муайян мешавад. Руҳафтодагӣ, хурсандӣ, баҳс, мунозира, норозигӣ ва розигӣ бо натиҷа аз нуқтаҳои муайянкунандаи эҳсосоти хонандагон мебошанд [115,494].

Дар давоми пурсиши хонандагони синфи 10 дар МТУ №5 шаҳри Ҳисор ва №47 ноҳияи Сино, ки 100 нафар респондентро дар бар гирифт, муайян шуд,

ки шакли мусобиқавии дарс дар хонандагон сифатҳои иродавиро бедор мекунад. Барои озмоиш ба хонандагон чунин савол дода шуд:

Барои шумо дар дарс кадом мақсад муҳим буд:

- ғолиб баромадан – 57 фоиз;
- хушгузаронии вақти дарс – 13 фоиз;
- дастгирии ҳамдигар дар даста – 24 фоиз;
- ҷавоб надорам – 6 фоиз.



Расми 1. Нишондиҳандаҳои ҷавоби хонандагон оид ба шакли мусобиқавии дарс

Чуноне, ки мебинем аксарияти хонандагон дар мусобиқа мақсади ғолиб баромаданро асос медонанд, ки ин майл ба беҳтар буданро дар хонандагон нишон медиҳад. Ин нишондод аз як тараф руҳияи коллективизмро инъикос кунад агар, аз тарафи дигар дар хонандагон боз хислати худбиниро рушд медиҳад. Барои ҳамин ҷавоби хушгузаронии вақт ва дастгирии ҳамдигар ба андешаи мо хислатҳои беҳтарро зоҳир мекунанд. Дар ин маврид коллективизми даста аз коллективизми синф боло гузошта намешавад, зеро ин якдилии хонандагонро дар доираи синф нигоҳ медорад. Якдилии умумии синф имкон медиҳад, ки онҳо натиҷаи бозиро дар якҷоягӣ таҳлил намоянд ва ҷиҳатҳои

мусбӣ ва манфии онро дарёфт намоянд. Ҳамвора меъёрҳои тарбияи ахлоқӣ бо хусусияти коллективӣ аз ангезаҳои худхоҳона боло мебароянд [121, 425].

Ҷиҳати назариявии дарси тарбиявӣ ва аз он ҷумла тарбияи ҷисмониро мо дар се самт мавриди таҳлил қарор додем, ки он таҳлили назарияҳои олимони педагогикаи Ғарб, таҳлили назарияи олимони Шуравӣ ва таҳлили педагогикаи муосири тоҷикро дар бар гирифт. Ҳар яке аз ин самтҳо хусусиятҳои хосро дорад, ки онҳоро аз ҳамдигар фарқ мекунонад.

Дар рафти омузиши таърихи бозиҳои миллӣ хонандагон аз арзишҳои миллӣ низ воқиф мешаванд. Мафҳумҳои некӣ ва бадӣ, адолат, ҷасорат ва мардонагӣ, шараф ва садоқат ба Ватан аз нуқтаҳое ҳастанд, ки онҳоро мо ҳамчун арзишҳои миллӣ аз таърихи гузашта барои худ боқӣ мегузорем ва дар раванди тарбия истифода мебарем. Дар муқоиса бо ин арзишҳо, хонандагон бо раванди баҳодиҳии дохилии рафтори худ дар ҷомеа ру ба ру мешаванд.

Хонандагон дар ҷустуҷуи идеали комил ба таърих, реалияти ҳаёт ва дунёи виртуалӣ муроҷиат мекунанд. Идеали ахлоқӣ сарчашмаи асосии мафҳумҳо дар бораи зебоӣ, неку бад, дӯстӣ ва муҳаббат буда, ягона калидест, ки хонандагонро ба дарки таърихи гузаштаи бозиҳои миллӣ ва воқеияти ҷомеа барои дарёфти амалҳои мусбӣ ё манфӣ ҷалб мекунад [167,56].

Идеали ҷавонони муосирро ки бо бозиҳои миллӣ алоқаманд мебошанд, дар корномаи гуштингири тоҷик Сомон Махмадбеков мебинем. Баъди он, ки Сомон Махмадбеков дар бозиҳои олимпӣ ҷои сеюмро гирифта, бо медали биринҷӣ сазовор гардид, майли наврасон ба намуди гуштини миллӣ боз ҳам зиёд гардид.

Тарбияи хонандагон дар руҳияи идеали миллӣ тавассути бозиҳои миллӣ дар мактаб дар заминаи раванди мақсадноки педагогӣ сурат мегирад, ки аз ҷониби омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ барои муайян намудани дониши хонандагон дар хусуси идеалҳои инсонпарварӣ, ташаккули шуури ахлоқӣ, эътиқоди мустаҳками ахлоқӣ амалӣ мешавад [277,56].

Нақши омӯзгор дар фаъолияти коллективи хонандагон муҳим аст, зеро вай бевосита масъули ташкил ва натиҷаи барномаи дарсӣ мебошад [154,120].

Имрӯз анъанаҳои миллии тарбияи ҷисмонӣ барои кӯдакон ва калонсолон ҷолибтарин ва муҳимтарин мебошанд, ки дар омодасозии насли наврас ба ҳаёт, меҳнат, ҳифзи сарҳади худ, ба фаъолияти касбӣ ва таълимӣ, гуногунрангии ташкилот хусусияти умумибашарӣ алоқа доранд ва ҳамвора барои фароғат, инкишофи ахлоқӣ ва ҷисмонӣ, муошарати байни миллатҳо мусоидат мекунад.

Анъанаҳои миллии тоҷикон, аз ҷумла бозиҳои берунӣ дар баробари дигар воситаҳои тарбиявӣ – муошират, кор, дар раванди таълим мавқеи сазоворро ишғол мекунанд. Бозӣ ҷузъи ҷудонашавандаи ҳаёти кӯдакон, бахусус наврасон буда, на танҳо вақти фароғатии онҳоро ташкил мекунад, балки таълим медиҳад, тарбия мекунад, талаботи онҳоро ба муошират, ба даст овардани иттилооти беруна қонеъ мегардонад, машқҳои ҷисмониро таъмин намуда, онҳоро ба фаъолияти рӯҳӣ ва ҷисмонӣ одат мекунонад. Омӯзгорони тамоми наслҳо таъсири судманди бозиҳои берунии халқиро дар ташаккули рӯҳ, ҳолати равонӣ, ташаккули қобилиятҳои aқлӣ ва сифатҳои ҷисмонии шахс қайд кардаанд, зеро дар бозӣ ва ба воситаи бозӣ шахс ҳаракати ҳаётро меомӯзад.

Дар бозиҳои берунӣ хусусиятҳои тарбияи халқӣ ва педагогикаи халқӣ зоҳир шуда, дар ҳолатҳои бозӣ табиӣ, давомнокӣ, оммавӣ, мураккабӣ ва пуррагии амали бозиро инъикос мекунанд, зеро дар рафти бозӣ кӯдакон бевосита дар раванди худтарбиякунӣ иштирок мекунанд, ки чун қоида бе мақсади пешакӣ муайяншуда ба таври стихиявӣ ба амал баровjapда мешавад. Мақсадҳое, ки дар ҷараёни фаъолияти бозиҳо ба вуҷуд меоянд, бо ҳоҳиш, майли ҳаракатҳо, ангезаҳои стихиявӣ барои ноил шудан ба натиҷаҳои зарурӣ муайян карда мешаванд [215].

Дар Тоҷикистон кӯдакон аз хурдӣ (хусусан писарон) бо аспсаворӣ, шамшербозӣ бо чӯб, сангпартоӣ ба масофа ва дақиқ, буҷулбозӣ, пойга, кӯҳнавардӣ, гуштингирӣ машғул мебошанд ва ин боиси рушди барвақтии самти ҷисмонии онҳо мегардад. Чунин бозиҳо барои рушди ҷисмонӣ, рушди характер, қобилияти муқовимат, фикрронӣ мусоидат карда, дар баробари ҳамин барои тарбияи насли наврас дар руҳияи қаҳрамонӣ нақши муҳим доранд. Духтарон

бошанд дар самти тарбия аз лаҳзаи таваллуд ба дарки фарҳанг, ҳунармандӣ ва мусиқӣ нигаронида шудаанд, ки он тавассути ҳаракатҳои рақс, дузандагӣ, хурокпазӣ, бофандагӣ ва қисман бо соҳаи тиб шабоҳат дорад [11]. Агар дар синни томактабӣ ва то синни 10 солагӣ онҳо бо писарон бозӣ карданро дуст доранд (сангча бозӣ кардан, давидан, туббозӣ) пас дар синфҳои болоӣ маҳорати онҳо бо маҳорати писарон фарқ мекунад ва аз ҳамин лиҳоз бозиҳои духтарон комилан ҷудо гузаронида мешаванд. Духтарони маҳаллӣ дар ин синну сол аз лӯхтакча, тӯб, сангреза даст кашида бо фаъолиятҳои истеҳсолӣ ҷалб мешаванд, ки он характери бозиро рад мекунад.

Бозиҳои миллии берунӣ асосан арзиши ёрирасон доранд ва ҳангоми омузиши маводи таълимии тарбияи ҷисмонии барномаи таълим иловатан истифода мешаванд. Масалан ин бозиҳо тавассути кори кружоку сексияҳо, тайёрии варзишӣ, маҳфилҳо, тайёрӣ ба супурдани стандартҳои таълимию индивидуалӣ ва дигар мавридҳо васеътар мавриди истифода қарор мегиранд.

Тарбияи бачагон дар руҳияи варзиш ва омодагӣ ба ҳифзи Ватан мавзуи бисёр рисолаҳо ва достонҳои шоирон аз замонҳои қадим буд. Фирдавсӣ дар асари «Шоҳнома» бозиҳои миллиро бо иштироки Сиёвуш хеле хуб тасвир менамояд, ки онҳо аз дастхобонӣ, гуштин, шамшерзанӣ ва ҷанги тан ба тан иборатанд. Кайковус дар китоби «Қобуснома» ҳангоми насиҳат ба писараш чунин қайд мекунад: «... ҷавони худдор бош ва аз шумори ҷавонони пажмурда мабош» [73,54]. Дар боби сездаҳум «Дар бораи шухӣ, нарду шоҳмот ва шартҳои зарурии ин» муаллиф қайд мекунад, ки дар нард ва шоҳмот қоидаҳои одоб мавҷуданд. Зарур аст, ки шумо шашкаҳоро бо дасти аввал нагиред, бигзор рақиби шумо аввал он чизеро, ки меҳоҳад, интихоб кунад. Ва агар нард бозӣ кунед, аввал зарро ба ҳарифи худ бидиҳед ва дар шоҳмот дасти аввалро ба ӯ бидиҳед. Дар боби ҳаждаҳум муаллиф ба писараш дастур медиҳад, ки аспсаворӣ, шикор ва ҷавгонбозӣ махсусан дар ҷавонӣ хуб аст. Кайковус У. дар боби бисту ҳафтум «Дар бораи тарбияи фарзанд ва шеваи он» ба писараш оид ба тарбияи фарзанд чунин таълим медиҳад: «Вакте ки писар калон шавад, ба у яроқу аслиҳаро ёд диҳед, то аспсаворӣ ва истифодаи аслиҳаро ёд гирад,

навъҳои гуногуни ярокро донад. Ва чун омӯхтани илми ҳарбиро тамом кард, ту ба писарат шиноварӣ биёмуз» [73,112]. А.Дониш дар асари худ «Саёҳат аз Бухоро ба Петербург» аҳамияти бузурги тарбияи ҷисмониро қайд карда, талаб мекунад, ки тарбияи руҳии бачагон ва тарбияи ҷисмонии онҳо бояд бо ҳам пайваст бошад. Айнӣ дар китоби дарсии «Таҳсиб-ус-сибен» системаи нави таълиму тарбия пешниҳод кард, ки дар асоси он солҳои 1900-1910 ба барномаи таълимии мактабҳо дарси тарбияи ҷисмонӣ дохил карда шуд. Тадқиқотҳои зиёде дар асоси бозичаҳои худсохт бозиҳои халқӣ ва инчунин бозиҳои худсозро тавсиф мекунанд. Масалан, бозии «поло» аз замонҳои қадим ба мо омадааст, ки аз аналоги муосири худ чандон фарқ намекунад. Баъзеҳо дар ин ақидаанд, ки ин бозӣ дар Британияи Кабир пайдо шудааст, аммо дар асл ин ҷавгонбозӣ аст, ки аз тарафи аспсаворон бозида мешавад. Инчунин найзапартоӣ, сангпартоӣ, гуштин, муштзанӣ, оббозӣ аз ҷумлаи бозиҳои қадима мебошанд, ки дар шакли замонавӣ истифода мегарданд. Тадқиқотҳои саҳроӣ нишон медиҳанд, ки кӯдакони тоҷик мустақилона ва баъзан бо кӯмаки калонсолон воситаҳои фароғатро пайдо мекунанд. Масалан сохтани баландиҳо барои ҷаҳидан ба об, силоҳ (калтак) барои «бозии ҷангӣ», сипар, камон, гурз, ҷавгон аз ҷумлаи олотҳои бозӣ буданд, ки худсоз буданд.

Яке аз масъалаҳои методологии истифодаи бозиҳои миллӣ дар раванди дарс маҳз характер ва олоти ин бозиҳо мебошад, зеро методикаи чунин дарсҳо ҳануз коркард нашудааст ва истифодаи онҳо ба таваккалии омӯзгори дарсдиҳанда вогузор мешавад. Омӯзгор ҳангоми интихоб, тайёр кардан, ташкил ва гузаронидани ин гуна бозиҳо бояд омилҳои зеринро ба назар гирад:

1. Синну соли бозигарон ва қобилияти ҷисмонии онҳо;

2. Ҷои гузаронидани бозӣ;

3. Шумораи иштирокчиёни бозӣ;

4. Мавҷудияти таҷҳизот барои бозӣ [26,34]. Барои фаъолияти бозӣ ҳадафи бозӣ зарур аст, ки на танҳо бозигаронро бармеангезад, балки онҳоро барои амал кардан ва расидан ба мақсад (кӯтоҳмуддат ё дарозмуддат) ҳавасманд мекунад. Роҳҳои расидан ба ҳадафҳои бозӣ дар тӯли як давраи

муайян, стратегияи бозиро ташкил медиҳанд. Масалан, дар гуштин ба пушт ғалтонидан, дар бандкашӣ дастаи муқобилро аз хатти байн кашидан ҳамчун лаҳзаи тамомшавӣ дониста мешавад, ки ғалабаи якеро ифода мекунад. Ҳамин тариқ, бозӣ намудҳои гуногуни фаъолиятҳои рақобатиро ифода мекунад, ки дар байни иштирокчиёни алоҳида ё дастаҳои варзишӣ хусусияти варзиши муқовиматиро дорад.

Д.Б. Элконин, Ш. Сафаров, Д. Колоца дар асарҳои худ қайд мекунанд, ки аҳамияти бозӣ ҳамчун падидаи иҷтимоӣ аз доираи тарбияи ҷисмонӣ берун мебарояд. Бозӣ дар марҳилаҳои аввали таърих ба вуҷуд омада, дар шароити фарҳанги гузашта ва ҷомеаи муосир инкишоф ёфт ва барои қонеъ гардонидани ниёзҳои мухталиф, ба мисоли худшиносӣ, ташкили робитаҳои беруна, рушди рӯҳӣ ва ҷисмонӣ, саломатӣ, фароғат хизмат мекунад [237,44].

Гуманизми равшанфикрони гузаштаи тоҷик на танҳо ба инсон, ҳуқуқ ва ормонҳои ӯ маҳдуд аст, балки муносибати инсонро ба табиати зинда ва ҳаёти ҷамъиятиро фаро мегирад. Аҳмади Дониш ба насли наврас муроҷиат намуда, тамоми ҳаётро зебо медонист ва аз ин рӯ ҳифзи ҳаётро тарғиб карда, онро як шакли ҷавонмардӣ донистааст [231,54].

Таҳлили мавзуи амсиласозӣ дар асоси педагогикаи халқӣ дар амалияи педагогӣ тавассути бозиҳои миллӣ нишон дод, ки усулҳои анъанавии тарбиявӣ дар умум ҳамчун педагогикаи халқӣ маълум буда, дар системаи кори муаллимон нақши калидӣ доранд. Дар доираи педагогикаи халқӣ, ва Консепсияи миллии маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон дарси тарбияи ҷисмонӣ характери комплекӣ пайдо мекунад.

Дар ин аснод, омузиши бозиҳои миллии тоҷикӣ мардумшиносон, фолклоршиносон, санъатшиносон, мутахасисони соҳаи таърих ва дигар самтҳоро ҷалб намуда, дар умум дониш ва системаи тарбияи ҷисмониро равнақ медиҳад. Бо вуҷуди характери байнифаннӣ доштани таҳқиқоти бозиҳо, метавон дар шакли бисёрсамтӣ ҷанбаҳои тарбиявии бозиҳои миллиро барои хонандагони синфҳои болоӣ дар дарсҳои гуногун баррасӣ намуд.

Хулосаи боби 3

Омӯзиш ва таҳқиқ нишод дод, ки варзиш ва бозиҳои миллӣ на танҳо саломатии ҷисмонии хонандагонро тақвият медиҳанд, балки ба ташаккули сифатҳои маънавӣ ва ахлоқии онҳо мусоидат мекунанд. Тавассути иштирок дар бозиҳои анъанавӣ, ба монанди мубориза, камонварӣ е мусобиқаҳои дастаӣ, мактаббачагон ба мероси фарҳангии халқи худ ҳамроҳ мешаванд. Ин ба онҳо кӯмак мекунад, ки мансубияти худро ба миллат дарк кунанд, эҳтироми анъанаҳо ва таърихи ниегонро инкишоф диҳанд.

Ғайр аз он, бозиҳои миллӣ дар хонандагон ҳисси коллективизм, кӯмаки мутақобила ва масъулиятро ба вуҷуд меоранд. Дар ҷараени мусобиқаҳо онҳо дар як даста кор кардан, душвориҳоро паси сар кардан ва ба ҳадафҳои гузошташуда расиданро меомӯзанд. Ин сифатҳо на танҳо дар варзиш, балки дар ҳаети ҳаррӯза низ заруранд, ки бозиҳои миллиро унсури муҳими раванди тарбия мегардонанд.

Инчунин бояд қайд кард, ки чунин бозиҳо ба рушди ватандӯстӣ мусоидат мекунанд. Донишҷӯен арзиши анъанаҳои миллиро дарк карда, аз кишвар ва фарҳанги он ифтихор мекунанд. Ин ба онҳо ҳисси масъулиятро барои ояндаи Ватани Худ ташаккул медиҳад, ки ин махсусан барои хонандагони синфҳои болоӣ, ки дар остонаи камолот қарор доранд, муҳим аст.

Ҳамин тариқ, варзиш ва бозиҳои миллӣ дар ташаккули тарзи ҳаети солим, таҳкими худшиносии миллӣ ва тарбияи ватандӯстӣ дар хонандагон нақши калидӣ доранд.

Дар ин рсто, варзиш ва бозиҳои миллӣ ба устувории ҷисмонӣ, чолокӣ ва ҳамоҳангӣ мусоидат мекунанд. Баръакси варзишҳои муосир, онҳо аксар вақт на танҳо омодагии ҷисмонӣ, балки қобилияти тафаккури стратегиро талаб мекунанд, ки ин онҳоро барои рушди ҳамаҷонибаи шахсият махсусан арзишманд мекунад. Масалан, бозиҳо ба монанди лапта е шаҳракҳо ба мактаббачагон таълим медиҳанд, ки зуд қарор қабул кунанд, вазъиятро таҳлил кунанд ва дар муддати маҳдуд амал кунанд.

Ҷанбаи муҳим он аст, ки бозиҳои миллӣ ба таҳкими муносибатҳои байнишахсӣ мусоидат мекунанд. Дар ҷараени омӯзиш ва мусобиқаҳои муштарак, донишҷӯен эҳтироми якдигарро меомӯзанд, дар лаҳзаҳои душвор дастгирӣ мекунанд ва аз муваффақиятҳои умумӣ шод мешаванд. Ин фазои эътимод ва ҳамбастагиро ба вуҷуд меорад, ки ба микроклимати коллектив таъсири мусбат мерасонад.

Дар бораи нақши бозиҳои миллӣ дар ҳифзи гуногунии фарҳангӣ низ зикр кардан мумкин нест. Дар шароити ҷаҳонишавӣ, варзишҳои анъанавӣ ба пули байни наслҳо табдил ефта, имкон медиҳанд, ки дониш ва малакаҳои беназир аз калонсолон ба хурдсолон интиқол дода шаванд. Он барои нигоҳ доштани шахсияти миллӣ ва мустаҳкам кардани робита бо реша кӯмак мекунад.

Ҳамин тариқ, варзиш ва бозиҳои миллӣ воситаи муҳими тарбияи шахсияти ҳаматарафа рушдёфта боқӣ мемонанд, ки қодир аст гузаштаи худро қадр кунад ва оянда и шоистаро бунед кунад.

Натиҷаҳои пурсиш инчунин таъкид мекунанд, ки хонандагони синфҳои ибтидоӣ омӯзишро ҳамчун раванди кашфиет қабул мекунанд, ки дар он ҳар як далел е малакаи нав таваҷҷӯҳи самимиро ба вуҷуд меорад. Ҳавасмандии онҳо ба кунҷковӣ ва хоҳиши фаҳмидани ҷаҳони атроф асос ефта, онҳоро ба таҷрибаҳо ва донишҳои нав бозтар мекунад. Дар айни замон, хонандагони синфҳои болоӣ, ки ба худшиносӣ талош мекунанд, бештар ба нишон додани дастовардҳои худ диққат медиҳанд, ки ин нишондиҳандаи гузариш аз фаъолияти маърифатӣ ба рақобати иҷтимоӣ мебошад.

Ҷомеашиносӣ унсури калидии ҳаети хонандагони синфҳои болоӣ мегардад, зеро онҳо аҳамияти ҳамкорӣ бо атрофиенро барои муваффақ шудан дарк мекунанд. Бозиҳо ва фаъолиятҳои муштарак ба онҳо имкон медиҳанд, ки на танҳо малакаҳои муоширатро инкишоф диҳанд, балки мақоми худро дар гурӯҳ мустаҳкам кунанд. Ин тасдиқ мекунад, ки дар синни мактаби миена диққат аз рушди инфиродӣ ба динамикаи гурӯҳӣ мегузарад.

Ҳамин тариқ, фарқиятҳо дар афзалиятҳои хонандагони синфҳои ибтидоӣ ва миена раванди табиии калонсолиро инъикос мекунанд. Агар дониш барои

хонандагони хурдсол чизи асосӣ боқӣ монад, пас барои хонандагони синфҳои болоӣ ҷанбаҳои иҷтимоӣ ба модди аввал меоянд, ки шахсияти онҳоро ташаккул медиҳанд ва онҳоро барои зиндагии мустақили оянда омода мекунанд.

Таҳлили бозиҳои миллии тоҷикӣ нишон медиҳад, ки қоидаҳо ва сохтори онҳо хусусиятҳои фарҳангӣ ва таърихии мардумро инъикос мекунанд. Ин бозиҳо на танҳо қобилиятҳои ҷисмониро инкишоф медиҳанд, балки малакаҳои ҳамкории иҷтимоиро ба монанди кори дастаҷамъӣ, эҳтиром ба рақиб ва риояи анъанаҳо ташаккул медиҳанд. Муаллимони тарбияи ҷисмонӣ, муаррихон ва фарҳангшиносон бояд барои ҳифз ва паҳн кардани ин бозиҳо саъй кунанд, зеро нопадид шудани онҳо метавонад боиси аз даст додани як қисми муҳими мероси миллӣ гардад.

Хусусияти бозиҳои тоҷикистон мутобиқати онҳо ба шароити муосир мебошад. Онҳо метавонанд ба барномаҳои таълимӣ ворид карда шаванд, ки на танҳо анъанаҳоро нигоҳ медоранд, балки ҳувияти миллиро дар байни ҷавонон мустаҳкам мекунанд. Дар ин ҳолат, бояд ба назар гирифт, ки ҳар як бозӣ муносибати инфиродии омӯзишро талаб мекунад, зеро қоидаҳо ва ҳадафҳои онҳо метавонанд ба таври назаррас фарқ кунанд.

Ғайр аз он, бозиҳои миллӣ ба рушди қобилиятҳои маърифатӣ, аз қабили тафаккури стратегӣ, суръати вокуниш ва қобилияти қабули қарорҳо дар вақти маҳдуд мусоидат мекунанд. Ин малакаҳо на танҳо дар бозӣ, балки дар ҳаети ҳаррӯза низ муфиданд. Ҳамин тариқ, ҳифз ва рушди бозиҳои миллӣ як қадами муҳим дар таҳкими иқтидори фарҳангӣ ва ҷисмонии миллат мебошад.

БОБИ 4. РУШДИ РАВОНӢ, АНГЕЗАҲО ВА ҲАВАСМАНДСОЗИИ ХОНАНДАГОН ТАВАССУТИ БОЗИҲОИ МИЛЛӢ БА ВАРЗИШ

4.1. Нақши бозиҳои миллӣ дар рушди равонӣ ва физиологии хонандагони синфҳои болоӣ

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

Бозӣ ҳануз аз замонҳои қадим қисми рафтори табиии инсон маҳсуб мешавад ва онро одамон ба сифати усули тарбия, таълим, тамрини бадан, фароғат ва хушии вақтгузаронӣ истифода мекарданд. Дар ин раванд, нақши асосиро бозӣ ҳамчун усули тарбия мебозид ва тавассути он қобилият ва маҳорати муайян аз як насл ба насли дигар мегузашт. Бинобар хусусияти тарбиявии худ, бозӣ аксаран хоси категорияҳои тарбиятшаванда ҳисоб мешуд ва дар рафти он вазифаи субъекти тарбияро калонсолон ва объекти бозиро одатан насли наврас ва хурдсолон ташкил медоданд. Дар рафти бозӣ, хонандагон на танҳо бо рақиб муқовимат мекунанд, балки бо худ ва қоидаи бозӣ низ рақобат доранд, зеро ҳамвора дар раванди худомузӣ ва иҷтимоишавӣ қарор мегиранд. Ҳангоми бозӣ, шахс ба худомузӣ ру оварда, қувваи нав ва маҳорати беҳтарро дар худ дарёфт ва тақозо мекунад. Рақобат бо қоидаи бозӣ ба он маъно аст, ки бозингар ҳар қадар тавонад, бояд бозиро дар даст гирад ва қоидаро ба фоидаи худ истифода намояд. Аз замонҳои пеш дар ҳолати фарогирии тарс инсонҳо элементи бозӣ, машқ ва

варзишро ҳамчун маросими ҷасорат истифода мекарданд, ки боқимондаи он дар рақси баъзе халқу миллатҳо то ба имруз боқӣ мондааст.

Бозӣ ин руйдоди таърихии ҷамъиятӣ ва фаъолияти мустақилонаи индивид мебошад, ки дар раванди ташаккулёбии инсон нақши муҳим дорад. Дар таҳқиқи институти бозӣ ҳамчун омили тарбия, бояд бисёрнамудии онро ба назар гирифт, зеро шакл, намуд, хосият, усул ва услубҳои мухталифи бозӣ характери гунгунӣ доранд ва чунин ҳолат пеш аз ҳама тасниф ва гуруҳбандии бозиҳоро тақозо менамояд. Дар илми педагогикаи муосир, таснифи функсионалӣ ва дидактикии бозӣ умдатан ҷиҳатҳои таълимӣ ва тарбиявии бозиҳоро дар бар мегирад, ки аз тарафи хонандагони мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ дар раванди таълимӣ ва фароғатӣ истифода мешаванд.

Раванди интенсивии тарбия тақозо мекунад, ки хонандагон ҳар чи зудтар дониши бозиҳоро аз худ намоянд ва бо ҳақиқати реалӣ наздик бошанд ва онро ҳамчун тарзи ҳаёт қабул намоянд.

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

Истиллоҳи «бозӣ» дар самтҳои гуногун ба мисоли варзиш, санъат, театр, психология, сиёсат, ҷомеашиносӣ, забон ва ғайра равияҳо бо мазмуни гуногун истифода мешавад. Масалан ибораҳо ба монанди «бозӣ бо асабҳо», «нақши калон бозӣ кардан», «бозиҳои сиёсӣ», бозии ҷумлаҳо» хеле васеъ дар муомила истифода мешаванд [212,34]. Мазмуни бозӣ ҳамчун метафора дар бисёр забонҳои муосир мавриди истифода қарор мегирад ва эҷодкорӣ, муборизаи сиёсӣ, номуайянии натиҷа ва дигар ҳолатҳои дорои характери муқовиматиро инъикос мекунад. Элементи бозӣ дар ҳолатҳое ба мушоҳида мерасад, ки дар онҳо аломати субъективӣ нисбати объективизм, дарку фаҳмиш нисбати аломати ғайриоддӣ, ҳақиқат бар номуайянӣ афзалият дорад. Бозӣ аз рӯйимақсад се намуди умумӣ дорад – фароғат, мусобиқа ва такмили тавоноӣ. Ҳамчун фароғат бозӣ барои истироҳат ва хушгузаронии вақти холӣ истифода мешавад.

Натиҷаи мусбии бозӣ барои ҳолати равонӣ, такмили ҳолати ҷисмонӣ ва зебопарастӣ фоида дорад.

Юнониён бозиро дар се самт мефаҳмиданд: пэдия (бозии кудакон), атиро (бозии шавқовар), агон (мусобиқа, муқовимат). Агар аз рӯйитаснифи классикии тақсими синну соли хонандагон гирем, Аристотел онро ба се давра тақсим кард, ки ҳар яки онҳо 7 сол давом мекунад [14,376]. Я.А.Коменский чор зинаро нишон медиҳад ки ҳар яки онҳо 6 сол давом мекунанд [75,56]. Ж.Ж.Руссо сарҳади синну соли мактабиро ба 2-12-15 солагӣ тақсим намудааст. Дар физиологияи синну сол давраи наврасӣ аз 12 то 15 солагӣ барои духтарон ва аз 13 то 16 солагӣ барои писарбачаҳо муайян шудааст. Дар тақсимоти З.Фрейд, давраи аз 12 то 18 солагӣ ба як давраи умумӣ (гениталӣ) дохил мешавад. Э.Эриксон ки ба назарияи З.Фрейд пайваст давраи наврасиро аз 13 то 18 солагӣ меҳисобад. Вай ин давраро пинҳонӣ (латентӣ) меномад, ки наврас дар доираи он худшиносӣ мекунад [220,90]. Дар даврабандии Ж.Пиаже ин давра ҳамчун давраи муттаҳид кардани чор трансформатсия – тасдиқ, рад, зиддият, вобастагӣ ҳисобида мешавад [222,56]. Дар таснифи синну солии Л.С.Выготский давраи аз 14 то 17 солагӣ давраи пубертантӣ ном дорад. Дар таснифи Д.Б.Элконин аз синни 12 то 15 давраи наврасӣ ва аз 15 то 17 ҷавонии барвақтӣ номида мешавад [237,92].

Назарияи фаъолиятии бозӣ, ки онро Ю. Громыко, пешниҳод кардааст, бозӣ се марҳиларо фаро мегирад: бозӣ-намоиш (play-game- performance) [266,45]. Дар назарияи Р. Кайуа марҳилаҳои бозӣ аз тақлид (mimicry), agon (муқовимат), alee (номуайянӣ, қуръапартоӣ), ilinx (саргарангӣ, таваккал) иборатанд [74,34]. Дар назарияи Хейзинг Й. сегонаи «paidia» – «agon» – «diagoge», тамоми инкишофи бозиро ҳамчун шакли эволютсионӣ дар бар мегирад. Агон дар сохтори Й.Хейзинг муқовимат ва майл ба суи ғалабаро инъикос мекунад. Дар ин самт вай усулҳои ҷисмонӣ, ақлонӣ, гап, фиреб ва дигар роҳҳоро қайд мекунад [225,78].

Намудҳои бозиҳое, ки ба намуди миллӣ дохил мешаванд, хусусиятхо ва таснифи хосро доро мебошанд ва онҳо аз ҷиҳати минтақа, ҷинс, синну сол,

мавсим, мақсад, шумораи иштирокчиён, моҳияти этнографӣ ва дигар хусусиятҳо фарқ мекунанд. Бозии миллӣ як намуди ғайриоддии фаъолияти инсон аст, ки ба як халқият мансуб мебошад. Хусусияти фарқкунандаи ҳама гуна бозиҳои миллӣ дар он аст, ки онҳо табиати вақтхушӣ, меоранд ва бо мақсади хуш гузаронидани вақти истироҳат ё иҷрои ягон маросими миллӣ амалӣ мегарданд. Ҳамчун қисми анъана ва арзиши миллӣ талаботи ҳаррӯзаи шахсро ба маънавиёти вай қонеъ мегардонанд. Таснифи бозиҳои миллӣ маънои ташкили (пайваст кардани) гурӯҳҳоро дорад, ки бевосита хусусиятҳои намудҳоро инъикос мекунад. Агар дар умум гирем, унсури бозӣ дар ҳама намудҳои фаъолияти инсон вуҷуд дорад, зеро одамон дар раванди иштирок дар муносибат бо ҷомеа ва шахсони дигар рақобати иҷтимоиро ҳамчун мусобиқа ва муваффақиятро ҳамчун ғолибият қабул мекунанд. Намудҳои бозиҳое, ки ба намуди миллӣ дохил мешаванд, хусусиятхо ва таснифи хосро доро мебошанд ва онҳо аз ҷиҳати минтақа, ҷинс, синну сол, мавсим, мақсад, шумораи иштирокчиён, моҳияти этнографӣ ва дигар хусусиятҳо фарқ мекунанд. Бозии миллӣ як намуди ғайриоддии фаъолияти инсон аст, ки ба як халқият мансуб мебошад. Хусусияти фарқкунандаи ҳама гуна бозиҳои миллӣ дар он аст, ки онҳо табиати вақтхушӣ, меоранд ва бо мақсади хуш гузаронидани вақти истироҳат ё иҷрои ягон маросими миллӣ амалӣ мегарданд. Ҳамчун қисми анъана ва арзиши миллӣ талаботи ҳаррӯзаи шахсро ба маънавиёти вай қонеъ мегардонанд.

Дар шароити ҳозира проблемаи тарбияи ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ барои сохтори рушди шахсияти онҳо ва раванди иҷтимоишавӣ аҳамияти хоса дорад, зеро тарбияи ҷисмонии шахс қисми муҳими маърифати ҷомеа буда, таъсири мақсадноки педагогӣ ба шуури насли наврасро дар бар мегирад. Ин раванд, фаъолияти мақсадноки мактаб, ҷомеа ва оиларо дар самти тарбияи шаҳрвандони фаъол, бомасъулият ва ватандуст ифода мекунад ки бисёрфарҳангиро асоси фаъолияти худ мешуморанд [284,23]. Тарбия намудани шахсияти эҷодкор, ки қодир ба худмуайянкунӣ дорад, дар доираи самтҳои мухталифи тарбиявӣ амалӣ мегардад ва яке аз чунин самтҳо ин истифодаи

бозиҳои миллӣ дар раванди тарбия мебошад, чунки тавассути бозиҳои миллии тоҷикӣ суннатҳои мардумӣ, хислатҳои миллӣ ва арзишҳои маънавию ахлоқӣ ҳифз карда мешаванд. Муқаррароти мазкур дар Консепсияи миллии тарбия, Консепсияи миллии кори тарбия дар мактаб, Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф» Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ», Консепсияи миллии рушди тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон, Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи масъулияти падару модар дар таълим ва тарбияи фарзанд» аз 2 августи 2011 с. №762 инъикос ёфтааст. Ҳамаи ҳуҷҷатҳои зикршуда ва қонунҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон ба таълиму тарбияи ахлоқии насли наврас нигаронида шудаанд, ки дар асоси арзишҳои миллӣ ва умумибашарӣ барои камол расонидани хонандагон дар руҳияи тарзи ҳаёти солим мусоидат менамояд. Ҳадафи асосии стратегияи тарбияи насли наврас барои Ҷумҳурии Тоҷикистон дар марҳилаи кунунӣ интиқоли таҷрибаи иҷтимоӣ ба насли наврас, ба онҳо мерос гузоштани ганҷҳои маънавии мардум, ташаккули хислатҳои шахсӣ, маданияти ҷисмонӣ, эстетикӣ ва ба ин васила омода намудани онҳо барои ҳаёти оянда мебошад [266,94].

Яке аз роҳҳои имконпазири эҳёи маънавию ахлоқии инсон бозиҳои миллӣ мебошанд. Бозиҳои мардумӣ, ки дар заминаи фарҳанги суннатии ҳар як миллат ҳамчун воситаи суннатии педагогӣ буда, дар системаи тарбия омили муҳим мебошанд. Дар ин мақола мо мехостем, бозиҳоро мавриди тасниф қарор диҳем, то ки мақсад, шакл, аҳамият, сохтори тарбиявӣ ва механизми педагогӣ ва дидактикии онҳоро муайян созем.

Намудҳои бозиҳое, ки ба намуди миллӣ дохил мешаванд, хусусиятхо ва таснифи хосро доро мебошанд ва онҳо аз ҷиҳати минтақа, ҷинс, синну сол, мавсим, мақсад, шумораи иштирокчиён, моҳияти этнографӣ ва дигар хусусиятҳо фарқ мекунанд. Бозии миллӣ як намуди ғайриоддии фаъолияти инсон аст, ки ба як халқият мансуб мебошад. Хусусияти фарққунандаи ҳама гуна бозиҳои миллӣ дар он аст, ки онҳо табиати вақтхушӣ, меоранд ва бо мақсади хуш гузаронидани вақти истироҳат ё иҷрои ягон маросими миллӣ

амалӣ мегарданд. Ҳамчун қисми анъана ва арзиши миллӣ талаботи ҳаррӯзаи шахсро ба маънавиёти вай қонеъ мегардонанд. Таснифи бозиҳои миллӣ маънои ташкили (пайваст кардани) гурӯҳҳоро дорад, ки бевосита хусусиятҳои намудҳоро инъикос мекунад. Агар дар умум гирем, унсури бозӣ дар ҳама намудҳои фаъолияти инсон вуҷуд дорад, зеро одамон дар раванди иштирок дар муносибат бо ҷомеа ва шахсони дигар рақобати иҷтимоиро ҳамчун мусобиқа ва муваффақиятро ҳамчун ғолибият қабул мекунанд [62].

Дар раванди ташкили бозӣ ва дарки моҳияти он барои насли навраси ҷомеа, нақши оиларо низ бояд хотиррасон кард. Баъзан фарзандон бо бозӣ машғул мешаванд ва онро ҳамчун ҷаҳони худ берун аз оила медонанд. Аммо муҳимияти бозӣ дар моҳияти тарбиявии он аст. Тарбияи фарзанд аз нигоҳи Тусӣ муҳимтарин вазоифе аст, ки дар дараҷаи аввал ба уҳдаи падару модар ва сипас ба уҳдаи омӯзгорон ва мураббиён ниҳода шудааст, зеро тарбияти фарзанд робитаи мустақим бо салоҳ ва фасоди ҷомеа дорад ва агар фарзандон дар муҳити хонаводаҳо дуруст тарбият шаванд, аз ин ноҳия мушкиле барои ҷомеа пеш намеояд, аммо агар фарзандоне бо тарбияти нодуруст по ба арсаи иҷтимоъ бигузоранд рафтори бади онҳо хоҳ ноҳоҳ дар ҷомеъа сироят карда, таъсири манфӣ бар он мегузоранд [132]. Абубакр ар-Розӣ дар ин бора дар асари худ «Тадбири манозил» менависад, ки тарбияи фарзанд дар оила ва бахусус тарбияи модар дар ташаккули инсони комил ҷои муҳимро ишғол мекунад [64,90]. Дар фазои оила хурдсол ва наврас дарси аввалини донишҳои зиндагиро меомузанд. «Инсон танҳо дар раванди иҷтимоишавӣ ба шахсият табдил меёбад, вале марҳилаи аввали тарбияро ӯ дар муҳити оила мегирад. Фарзандон аз волидайн ҳисси муҳаббат ба Ватан, эҳтироми арзишҳои миллӣ ва дигар хислатҳои маърифати шаҳрвандиро қабул мекунанд. Бинобар ҳамин иштироки калонсолон дар ташкили системаи бозиҳо дар сатҳи Шӯрои мактаб ва кумитаҳои падару модарон тавассути машварати гурӯҳӣ ва инфиродии волидайн, омухтан, чамъбаст ва паҳн кардани беҳтарин таҷриба ва инъикоси мунтазами ин таҷриба дар ВАО муҳим мебошад [77,10].

Ҳангоми гузаронидани бозиҳои берунии миллии тоҷикӣ мо дар хонандагон на танҳо ҳиссиёт ва дарки ашё ва ҳодисаҳои атрофро дар робитаи байни онҳо, малакаи муайян кардани масофа ҳангоми аз худ кардани сифатҳои гуногуни ҳаракат, дониш на танҳо дар бораи бозиҳо, балки дар бораи бозиҳои варзишӣ низ мушоҳида кардем. воқеияти атроф, ки дар онҳо чунин сифатҳоро инкишоф медиҳад, ба монанди мушоҳида, диққат, эҷодкорӣ, тобоварӣ ба тағир додани амалҳои бозӣ, такмили худ, зуд дарк кардани моҳияти падидаҳо ва ғайра, инчунин сифатҳои ахлоқие, ки дар асоси пайдоиши эҳсосоти нави эҳсосӣ асос ёфтаанд [283].

Яке аз масъалаҳои ҷори намудани бозиҳои миллӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ин ҷанбаи равонӣ вобаста ба рафтори ахлоқӣ мебошад. Психологияи ахлоқ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ соҳаи алоҳида ва мустақили маънавиёти дарсӣ буда, аз маҷмӯи меъёрҳое иборат аст, ки рафтори хонандагони синфҳои болоӣ дар бар мегиранд. Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ миёни хонандагони синфҳои болоӣ «психологияи хонанда» нуқтаҳои зеринро дар бар мегирад, ки мебоист ҳангми бозиҳои миллӣ мусбӣ рушд намоянд:

1. психологияи нияти хонандагони синфҳои болоӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ;
2. психологияи афкори ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ ;
3. психологияи кирдори муайяни равонии хонандагони синфҳои болоӣ ;
4. психологияи фаҳмиши дарс аз тарафи хонандагони синфҳои болоӣ ;
5. сатҳи психологияи варзишии хонандагони синфҳои болоӣ ;
6. пурзур кардани психологияи рафтори хонандагони синфҳои болоӣ.

Инкишофи варзиш дар ҳама давру замон муносибатхои муайяни рафтори шоистаро тақозо мекунад. Чунин рафтори варзишгарон ба монанди эҳтиром ба рақиб, дастгирӣ, ростӣ ва дигар хислатҳо ҷузъи психологии онҳоро ташкил медиҳад. Барои ҳамин, асоси меъёрҳои рафтори варзиширо дар дарси тарбияи ҷисмонӣ меъёрҳои ахлоқӣ ташкил медиҳанд. Муносибатхои байни хонандагони синфҳои болоӣ на танҳо ба воситаи меъёрҳои бозӣ ва қоидаҳои он, балки тавассути меъёрхои ахлоқӣ низ ба танзим даровардa мешаванд. Аз давраҳои

кадим одамон рафтори худро бо меъёр ва қоидаҳое ки худи онҳо дар ҳаёт санчидаанд, мувофиқ менамуданд. Ахлоқ (калимаи арабӣ - ҷамъи «халқ») қоидаҳои асосии муносибати байниҳамдигарии инсонҳоро дар бар мегирад. Аслан мафҳуми «ахлоқ» дар дарси тарбияи ҷисмонӣ мазмуни нисбӣ дорад, ки нуқтаҳои зеринро танзим мекунад:

- ахлоқ ба ҳаёти варзишии хонандагони синфҳои болоӣ фаъолона таъсир расонида, рушди онҳоро метавонад тезонад;
- меъёрҳои алоҳидаи ахлоқӣ барои низоми варзишӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифодаи бозиҳои миллӣ мусоидат мекунад;
- ахлоқи мусбии хонандагони синфҳои болоӣ меъёри ахлоқии онҳоро ифода менамояд;
- хубӣ ва бадиро ёд медиҳад;
- ният ва қасдро фарқ мекунонад;
- расидан ба натиҷа ва комёбиро таълим медиҳад;
- ба хонандагон ҳисси бохт ва ноумедиро таълим медиҳад;
- расонидани зарарро дар бозӣ манъ мекунад;
- барои эҷоди заминаҳои мусбии бозӣ шароит месозад;
- ҳар як варзишгарро аз эҳсосоти манфӣ боз медорад;
- ҳолати аз ҳад зиёди эҳсосотиро дур мекунад.

Дар соҳаи варзиш, меъёрҳои ахлоқӣ маҷмӯи муайяни қоидаҳо мебошанд, ки рафторро ҳангоми муносибат бо одамони атроф муайян мекунанд. Муборизаи некию бадӣ ва фалсафаи дуализм аз замонҳои қадим мазмуни асосии ахлоқро ташкил медод аммо набояд онро ба соҳаи варзиш овард. Зеро дар ин ҷо муҳити бозӣ вуҷуд дорад ва он лаҳзаи фароғатӣ аст, ва набояд онро ба манбаи зиддият табдил дод. Дар мавриди танзими равонии бозӣ лаҳзаҳои эҳсосотӣ, сабабҳои шиддати равонӣ, каҷрафторӣ (рафтори девиантӣ), шиддати биологӣ ва иҷтимоӣ бартараф мешаванд. Каҷрафторӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ ба раванди иҷтимоишавии онҳо зарар мерасонад, зеро хонандагони синфҳои болоӣ дар ин раванд якчанд зинаҳои иҷтимоишавиро аз сар гузаронида, рафтори худро бо таъсири омилҳои

гуногуни иҷтимоӣ ва носозгории муҳит тағйир медиҳанд. Тавассути машқҳои ҷисмонӣ, ангезаҳо, эҳсосот, ва тарзи ифодаи хиссиёти гуногуни иштирокчиёни дарси тарбияи ҷисмонӣ такмил меёбад ва дар ин самт ҳавасмандӣ ҳамчун як қудрати роҳнамо барои онҳо хизмат мекунад, зеро он ба рафтори мақсаднок оварда мерасонад.

Аммо дар дарси тарбияи ҷисмонӣ рафтори хонандагони синфҳои болоӣ бояд бо қоидаҳои бозиҳои миллӣ мувофиқ бошад. Таҳлили нақши бозиҳои миллӣ дар инкишофи варзиш моро ба хулосае овард, **ки** омузиши бозиҳои миллӣ ва таърихи онҳо дар самти рушди дарси тарбияи ҷисмонӣ нақши муҳим дошта, барои ба роҳ мондани тарбияи насли наврас такони тоза мебахшад. Омузиши ҳар чи беҳтари арзишҳои миллӣ дар якҷоягӣ бо арзишҳои варзишӣ фазои ҷомеаи варзиширо таъмин мекунад ва барои рушд ва инкишофи минбаъдаи варзишгарони наврас ва таҳаммулпазирии онҳо дар фазои муқовимат ва рақобат мусоидат мекунад.

Таҳлили барномаи таълимӣ ва дар он паҳн кардани маводи бозиҳои барномавӣ, ки сифатҳои ахлоқии шахсро ташаккул ва инкишоф медиҳад, дар асоси мувофиқати бозиҳо ба бахши мушаххаси барномаи таълимии комплексии тарбияи ҷисмонӣ дар заминаи мушаххас кардани кадом ҷузъи дарс бозии муайян ба кадом хислати ахлокӣ мувофикат мекунад.

Гузаронидани бозиҳои миллии тоҷикӣ дар дарсҳо бо мақсади ташаккули сифатҳои зикршуда аз омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ маҳорати педагогиро тақозо мекунад, то ки дар хонандагон малакаҳои ахлоқӣ ва ҷисмониро ошкор намояд.

Таснифи бозиҳои миллии тоҷикӣ, ки дар байни хонандагон санҷида шудаанд, нишон медиҳанд, ки ҳама ҳолатҳои бозӣ ҳамеша ба қоидаву қонунҳои муайян итоат мекунанд, ки ин дар навбати худ барои шиносоии хонандагон бо вазъияти воқеии ҳаёт, ки муносибати эҳтиромона ба иштирокчиён, омӯзгорон, волидон, ҳамсоягон ва дигар одамонро дорад. Тамоми бозиҳо, аз ҷумла бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ мазмуни маъноии худро доранд ва дар асоси далелу амалҳои мушаххасе, ки дар ҳаёт нишон дода мешаванд.

Дар сохтори тарбияи ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ, қобилияти хонандагон, ки дар натиҷаи бозӣ ба даст оварда шуданд, нақши боаҳамият доранд. Аз он ҷумла натиҷаи таҷрибавии экстерналӣ (беруни̅) дар куча, мактаб, ҷомеа ва интерналӣ (дохилӣ) – дар оила ва худшиносӣ ба назар гирифта мешаванд. Ба хислату қобилияти интерналӣ масъулиятнокӣ, ғамхори дар ҳаққи Ватан, тақвияти бадан, ширкат дар мусобиқаҳо дохил мегардад. Дар мавриди таҷрибаи интерналӣ бошад таносуби ҳаракат ва ахлоқ бештар ҷой мегирад, ки бевосита дар оила амалӣ мешавад. Аммо бозиҳои миллӣ маҳдуд набуда мунтазам бо рушди ҷомеа такмил меёбанд. Аз ин лиҳоз хусусияти озод будани таълиму тарбия маҳз аз ҳисоби самтҳои нави бозиҳо бой мегардад. Ин маънои онро дорад, ки ҳар як шахс метавонад аз доираи фарҳангии худ берун равад, бо намояндагони фарҳангҳои гуногун муошират кунад ва ба ин васила донишҳои худро ғанӣ гардонад. Ҳамин тавр, дониши хонандагон гуногунфарҳангӣ (мултикултурализм) мегардад ва онҳо имконияти муқоисаи фарҳангҳоро пайдо карда, стратегияи минбаъдаи ҳалли масъаларо муайян мекунад [252,56].

Талаботи хонандагон ба истироҳат ва фароғат ин талаботи биологии организми онҳо мебошад, ки диққати хонандагонро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ аз фаъолияти интеллектуалӣ ба ҷисмонӣ мегузаронад ва ин як шакли истироҳати фаъол мебошад [55,49]. Аммо дар байни дарсҳои интеллектуалӣ ҷой додани дарси тарбияи ҷисмонӣ набояд хастагии дутарафаро ба миён оварад, вақте, ки хонанда аз дарси дақиқ монда шуда дар дарси тарбияи ҷисмонӣ аз он бештар хастагӣ мебинад. Дуруст ҷо ба ҷо кардани ин сарборӣ бо истироҳат вазифаи асосии педагогикаи ҷисмонӣ ва варзиш мебошад [79,78].

Фаъолияти ҷисмонии хонандагон дар самти бозиҳои миллӣ ба мисоли дигар намудҳои варзиш аз фаълолияти ҷисмонӣ, техникӣ, психологӣ ва назариявӣ иборат аст, ки ҳар кадоми онҳо бо ҳам вобастагӣ доранд. Баъзе олимон фаъолияти психологиро аз ҳама муҳим мешуморанд, зеро он метавонад дар дастрасӣ ба натиҷа таъсири манфӣ ё мусбӣ расонад. Азбаски наврасон дар ҳолати авҷи эҳсосотӣ қарор доранд, таълими психологии онҳо бояд дар баробари таълими ҷисмонӣ дар таносуби доимӣ қарор гирад [101,34].

Бозиҳои автохтонӣ даниста мешаванд, ки характери миллиро инъикос мекунанд. Ин бозиҳоро омӯзгор ба барномаи таълимӣ ворид намуда онҳоро бо шароити педагогӣ мутобиқ месозад, ки ин равандро ҳамчун «адаптатсияи педагогӣ» низ гуфтан мумкин аст [161,56].

Хонандагоне, ки ҷиҳати саломатии худ аз дарси тарбияи ҷисмонӣ озод ҳастанд, бояд аз раванди таълим дар ин самт дур намонанд ва ба онҳо бояд супоришҳои махсус дар доираи қобилияти ҷисмонии онҳо супорида шавад. Масалан онҳо метавонанд дар раванди мукофотсупорӣ, довари кунҷӣ, довари ҳисоббарор ва дигар вазифаҳо накш дошта бошанд. Ин аз он ҷиҳат муҳим аст, ки онҳоро бояд дар коллектив нигоҳ дошт ва аз ҳолати стигма ва апатия дур кард [162,67].

Фаъолияти серҳаракат – вақте ки бозӣ бо ҳаракати зиёди содда амалӣ мешавад. Масалан дар бозии давидан хонандагон танҳо аз усули давидан истифода мекунанд. Маҳорати серҳаракат – бо ёрии усул ва фикрронӣ Қобилияти серҳаракатӣ – дараҷаи баланди лаёқат, ки дар натиҷаи он ҳаракат ба таври автоматӣ иҷро мешавад. Қобилияти дидактикӣ бошад, бозиро ба маводи таълим табдил медиҳад, ки қисми муҳими онро мақсади татбиқи барномаи таълимӣ – дидактикӣ ташкил медиҳад [162,78].

Дар ҳолате, ки хонандагон дар бораи бозӣ маълумот надошта бошанд, қоидаҳои онро надонанд ва хоҳиши донистанро изҳор мекунанд, омӯзгор бояд онҳоро бо маводи зарурӣ таъмин намояд, зеро ин равия барои онҳо як навоварӣ (кумулятивӣ) мебошад. Дар истифода аз бозӣ ҳамчун шакли иҷтимоишавӣ нақши назарияи «Ҷаҳоншиносӣ тавассути бозӣ» (Леонтьев А.Н.) калон аст. Мувофиқи ин назария бозӣ маҳсул надорад, зеро бозингарон на аз натиҷа, балки аз худи мазмун ва раванди бозӣ илҳом мегиранд.

Ҷанбаҳои эҳсосотии бозӣ барои таъмини натиҷаи мусбии он муҳим мебошанд ва барои омӯзгор, доварон, мухлисон ва дигар тарафҳои манфиатдор зарур аст, ки ин ҷиҳатро ба назар гиранд. Эҳсосоти бозингарон дар доираи меъёр метавонад дар рағбати онҳо барои рафти бозӣ ва ё кушиши ғолиб баромадан инъикос ёбад. Дар ҳолати аз меъёр зиёд шудани ҳолати эҳсосотӣ,

тарфҳои манфиатдор бояд усули паст кардани эҳсосотро истифода намоянд. Дар ин маврид барои рафъи хастагии равонӣ танаффус, суҳбати муфид, ба дигар давра гузаронидани идомаи бозӣ ва усулҳои оромкунандаи бозингарон ба мисоли огоҳӣ, хориҷ кардан аз бозӣ истифода мешаванд, то ки бозиро ба доираи зебогӣ ва қоида баргардонанд. Барои пешгирӣ намудани натиҷаи манфии бозӣ бо сабаби эҳсосотӣ шудани бозингарон, омӯзгор қаблан ба хонандагон механизми эҳсосот ва зарари зиёдаравиро дар ин самт мефаҳмонад. Дар ин хусус ба хонандагон маслиҳатҳои муфид доир ба идора кардани эҳсосот тавсия мешавад.

Бо дарназардошти усули андрагогика мебоист талаботи индивидуалии хонандагонро ба назар гирифт, зеро онҳо дар силли балоғат қарор доранд ва бозиҳои онҳо нисбатан характери ҷиддӣ доранд, ки ба касбу кор, вазифа, мансаб, дурбинии оянда, эътирофи обру, шараф ва дигар хислатҳои ниёзи калонсолон шабоҳат дорад. Фаъолияти пешбаранда низ қисми бозиро ташкил медиҳад, аммо он хусусиятҳои психологии хонандагонро дар назар дорад. Дар рафти бозӣ хонандагон инчунин аз ҳамдигар низ усулҳои нави бозиро ёд мегиранд, ки ин таълими ҳамгироиро инъикос мекунад. Омӯзгор мебоист ба саволҳои хонандагон дар хусуси ин ё он бозӣ ҷавоб дода тавонад, барои ҳамин барномаи таълимӣ бояд ҳаматарафа мукаммал боша два таърихи бозиҳои миллӣ бояд қисми ин барномаро ташкил диҳанд [8,67].

Тарбияи хонандагон тавассути бозиҳои миллӣ раванди иҷтимоишавии онҳоро афзун мекунад, зеро рушди ин бозиҳо барои тамоми қишрҳои ҷомеа муҳим мебошанд ва дар анъанаҳои миллӣ ҷои намоёнро ишғол мекунанд. Барои ҳамин хонандагон дар самти азхудкунии ин бозиҳо, вазифаи иҷтимоӣ ва фарҳангиро низ эҳсос мекунанд, зеро дар роҳи таъмини урфу одат ва арзишҳои миллӣ саҳмгузор мебошанд.

Бозиҳои расмӣ дар алоқа бо бозиҳои миллӣ дар он хусус алоқа доранд, ки онҳо ихтисосҳои аз варзиш бармеомадаро дар шакли бозӣ истифода мебаранд. Масалан довар, комитети ташкилӣ, спонсори бозӣ, меҳмонон, кушодашавии расмӣ ва дигар элементҳои бозиҳои миллӣ характери расмӣ

пайдо мекунанд ва ин нақшҳоро омӯзгорон ва волидайн иҷро мекунанд. Ин самти бозӣ ҳамчун муошират байни хонандагон ва калонсолон амалӣ мегардад ва ҳамвора характери дидактикии бозиро ҳамчун раванди таълим муайян мекунад.

Дониш дар бораи бозиҳои миллӣ мафҳумҳои асосии ин бозиҳо, қоидаҳои бозӣ, назария ва афкори ин бозиҳоро инъикос мекунад. Барои ошкор кардани имкониятҳо, дониш, шавқу рағбат ва майли хонандагон ба бозиҳои миллӣ омӯзгор аз усули майдони рушди наздик истифода карда, омодагии реалии хонандагонро ба ин бозиҳо баҳогузорӣ мекунад. Дар рафти муайянкунии ин майдон омӯзгор одатан аз усулҳои педагогӣ бе иштироки фаъол аз тарафи хонандагон кор мекунад ва стратегияи дарсро барои оянда нақшагузорӣ мекунад. Дар маҷмуъ бозиҳои миллӣ ба мисли маданият як соҳаи ҳаёти иҷтимоӣ ва фарҳангӣ ҳисоб мешаванд, ки психология, характери миллӣ ва таҷрибаи зиндагии ҳаррузаро инъикос мекунанд. Барои ҳамин алоқаи бозии миллӣ ва тарзи ҳаёти миллӣ комилан наздик мебошад [182,269].

Муносибати интерактивӣ ба бозӣ бо иштироки омӯзгор ва ё бе иштироки омӯзгор муошират тарафҳо ва иштирокчиёни бозиро дар назар дорад.

Бо дарназардошти таснифи бозиҳо, омӯзгор ва мураббиён стратегияи дарсро таҳия мекунанд, ки он шаклҳои зерин дорад:

Стратегияи солорӣ;

Стратегияи умумӣ;

Стратегияи фардӣ;

Стратеияи муошират;

Стратегияи ҳамдигарфаҳмӣ;

Стратегияи дастёрӣ;

Стратегияи креативӣ;

Стратегияи рақобат.

Стратегияи бозӣ дар асл ҳақиқати психологии ҳар кадом рафторро таҳлил мекунад. Масалан агар дар рафти бозии бандкашӣ, яке аз иштирокчиён

бандро сар медиҳад, қувваи муқобил афзалият пайдо карда, рақибашро ба осонӣ ба тарафи худ мекашад. Тарафе, ки дар сафи онҳо як нафар аз бозӣ берун шуд, бо бохти худ розӣ шудан мегиранд ва оҳиста – оҳиста ба он омода мешаванд ва дар охир шикаст мехуранд. Дар ин ҷо бозӣ гуруҳи бошад ҳам, аммо қарор дар бораи омода шудан ба шикастро ҳар як бозингар дар алоҳидагӣ қабул намуд. Сабаби қабули қарор бошад рафтори дигар аъзоёни даста гардид. Вақте, ки як нафар аз даста берун шуд, дигарон фикр карданд, ки акнун бартарӣ дар рақиб аст ва ҳар кадом дар зеҳни худ нақшаи бохтро тартиб дод. Аммо бозингарон варианти дигарро низ доштанд ва ин дучанд кардани муқовимат буд, ки метавонист камшавии қувваи онҳоро бартараф намояд ва бозингарон аз ин вариант саркашӣ намуданд. Дар натиҷаи таҳлили бозӣ онҳо мебоист ин вариантро низ ёдрас мешаванд, аммо ин танҳо барои оянда барои онҳо зарур мешавад [19,67].

Нақши калонсолонро дар раванди тарбия тавассути бозӣ қайд карда, Б.Д. Эльконин онро дар ҳолати буҳронӣ мебинад. Вай мегуяд, ки бозии наврасон ва кудакон дар доираи худи онҳо ва бо иштироки калонсолон аз ҳамдигар фарқи калон доранд. Ҳар як эрод ва маслиҳати калонсолон сифати идеалиро афзоиш медиҳад [237,36].

Яке аз хусусиятҳои давраи бозсозӣ дар системаи тарбия дар он буд, ки дахолат ба бозӣ бояд бартараф карда шавад. Ин дар баъзе мавридҳо ба шикасти дидактикаи бозӣ, нақши педагогикаи халқӣ ва оилавӣ дар тарбия тавассути бозӣ овард. Фарҳанги бозӣ бо соддакунонии он иваз карда шуд [122,42]. Дар чунин шароит «образи идеалӣ» бо тахайюлоти кудак иваз мешавад, ки ҷанбаи маънавии бозиро коста мекунад [33,33].

Моҳияти варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар фалсафаи ҷомеа на танхо бо ташаккули муносибати муайяни категорияи тарзи ҳаёт, балки бо фаъолият ва маданияти инсон низ алоқаманд мебошад. Варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар баробари дигар падидаҳои фарҳангӣ ҳамчун воситаи такристеҳсол дар заминаҳои худи ҳаёти инсон амалӣ мегардад. Дар ин бора М.К.Мамардашвили чунин менависад: «...Фалсафа ҳамчун дастгоҳи мафҳумҳо, идеяҳо ва афкори

таҳлил амал мекунад, аммо дар муносибат бо варзиш айни замон он ҳамчун тарзи мавҷудияти шахс, таҷрибаи ҳаёт, тарзи зиндагӣ, ки аз ҷониби шахс амалӣ карда мешавад, дониста шудааст. Ин аз он бармеояд, ки моҳияти варзиш бо режими ҳаёти бошууронаи мо робита дорад ва якпорчагии муайяни ҳаёти инсонро ифода мекунад» [18,23].

В.И.Муравёв дар робита бо фалсафаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш истиллоҳи «метафизика»-ро истифода мебарад. Ин ба мо имкон медиҳад, ки доираи масъалаҳои фалсафии тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро аз нигоҳи табиати инсон муайян кунем, ки онро метавон ҳамчун имконияти табиии инсонҳо номид [130,292]. Моҳияти равиши метафизикии фалсафаи тарбияи ҷисмонӣ дар он зоҳир мешавад, ки гуё табиати инсонӣ исботнашаванда буда, шакли тарзи ташкили ҳаёти инсонро ифода мекунад. Ба ибораи дигар, соҳаи метафизика (ё соҳаи онтология) соҳаи транссенденталӣ аст (ба андешаи И. Кант) ва он шароитҳоеро пешбинӣ мекунад, ки дар он таҷрибаи шахсро амалӣ кардан номумкин аст, зеро он берун аз ҳудуди таҷрибаи эмпирикӣ қарор дорад [76,36]. Дар чунин ақидаҳо, муносибати метафизикӣ ба таҳқиқи фалсафии варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ҳақиқатро инъикос намекунад ва соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун қисми хусусияти антропологии маданияти инсон ба назар гирифта мешавад. Маданияти варзишӣ ҳамчун ҳамаи он чизе, ки инсон офаридааст, фаҳмида мешавад, аммо падидаи фарҳанг боз як чизи дигареро низ дар бар мегирад, ки он дар доираи транссенденталӣ қарор дорад – яъне инсони идеалӣ аст. Аз ин рӯ, одами комилан бофарҳанг номидани шахс ғайриимкон аст, зеро ки вай танҳо чӣ гуна рафтор карданро мувофиқи меъёрҳои дар ҷомеа қабулшуда медонад, вале инсони мукаммал чизи дигар аст. Одатан, чунин шахс дорои дониши васеъ дар соҳаҳои гуногуни ҳаёти инсон аст, аммо дар айни замон ӯ на танҳо дорои миқдори зиёди иттилоот аст, балки инчунин қодир аст, ки барои худ чизеро мувофиқи арзишҳои худ ва манфиатҳои худ интихоб намояд. Фарҳанги варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар тӯли таърихи инсоният на танҳо роҳи шинохти инсон ва худшиносӣ буд, балки як роҳи ташаккули худи шахс низ ба ҳисоб мерафт. Равиши дигари метафизикии дарки варзиш ва

тарбияи ҷисмониро мушоҳида карда, олимон ин падидаҳоро дар доираи аксиология, яъне аз нуқтаи назари арзишҳои ҷомеа баҳо медиҳанд. Дар назари аввал доираи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ бо маҷмуи муайяни арзишҳо алоқаманд кардан мумкин аст. Ҳавасманд кардани одамон ба фаъолияти варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ҷолиб аз он ҷиҳат аст, ки барои гурӯҳҳои гуногуни иҷтимоӣ ин арзишҳо мувофиқат мекунанд, зеро характери муқовимат ва мусобиқаро бедор мекунанд. Ин маҷмӯи арзишҳо пеш аз ҳама, шумораи зиёди одамонро ба худ ҷалб мекунанд, ки хусусиятхои гуногуни биофизиологӣ ва иҷтимоӣ доранд ва дар атрофи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ муттаҳид шудаанд. Қисми зиёди инсонҳо, ба варзиш на танҳо барои нигоҳ доштани саломатӣ, балки танҳо барои дар шакли хуби ҷисмонӣ будан мурољиат мекунанд. Дар ин бобат хоҳиши шахс барои зебо, солим ва қавӣ кардани ҷисми худ арзиши муайяни ҷомеа дониста мешавад. Моҳияти варзиш ва тарбияи ҷисмониро ҳамчун арзиш ва сармояи ҷомеа баҳогузорӣ намуда, олимони мухталиф онро омили муҳими пешрафти ҷомеаи муосир меҳисобанд [29]. Варзишро, метавон роҳи муайян кардани марзи андозагирии инсонӣ аз рӯйимаълумотҳои табиии ифодаёфта ва хосиятҳои бадани тағйирёфтаи фард номид. Муаллифони муосир аксар вақт таъкид мекунанд, ки мафҳуми «фарҳанги ҷисмонии шахсӣ» бояд на танҳо идеяи инкишофи ҷисмонии шахс, балки инкишофи рӯҳиро низ дар бар гирад. Дар ин росто арзишҳои маънавии миллатҳоро, ки бо тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш алоқаманданд, таҳлил намуда, мушоҳида мекунем, ки истифодаи варзиш аз ҷониби инсоният ҳамчун роҳи беҳбудии муносибатҳои байни одамон, гурӯҳҳо, синфҳо, миллатҳо ва кишварҳои гуногун тавассути рақобати осоишта амалӣ мегардад. Як нуқтаи арзиши маънавӣ доштани варзиш дар он аст, ки варзиш тавассути вохуриҳои байналмиллалӣ, фарҳанги меҳмоннавозӣ ва дустии халқҳоро такон мебахшад. Иштирокчиёни хориҷӣ имкон доранд, ба ғайр аз мусобиқа инчунин хусусиятҳои фарҳангии ин ё он давлатро омӯзанд ва бо ҳамин роҳ варзиш ҳамчун як ҷузъи фарҳанг метавонад ба табодули арзишҳои фарҳангӣ мусоидат намояд. Варзиш, ки дар табиати худ рақобат ва мусобиқаро дар бар мегирад, дар ин замина ҳамчун воситаи ҳалли осоиштаи низоъҳо

баромад мекунад. Дар навбати худ, рақобат ва мусобиқа барои рушди варзиш ва системаи варзиши касбӣ мусоидат мекунад.

Зарурати ногузирии рӯйикор омадани варзишгарони касбӣ барои нишон додани натиҷаҳои баланд низ барои оммавӣ шудани варзиш мусоидат мекунад. Дар натиҷа, варзиш метавонад на танҳо ба ташаккули шахсият мусоидат кунад, балки барои иҷтитимоишавии инсон мусоидат намояд. Аз ин рӯ, бӯҳрони натиҷаҳои варзиши муосир, пеш аз ҳама табиати антропологӣ дорад, ки бо имкониятҳои шахси алоҳида ва варзишгар вобастагӣ дорад.

Ҷисми зебо (ва муҳимтар аз ҳама, солим) як навъ нишонаи муваффақияти шахс аст. Маҳз ҳамин эҳтиёҷот, ҳамчун қувваи пешбарандаи мавҷудият ва инкишофи тамоми маданияти ҷомеа баромад мекунад. Ин қоида ба андешаи мо, на танҳо ба тарбияи ҷисмонӣ, балки ба варзиш низ дахл дорад, зеро дар варзиши муосир таваҷҷӯҳ ба фароғат ва ҳатто фоидаи тиҷоратӣ ба мушоҳида мерасад. Маданияти оммавии муосир аз ин истифода бурда, варзишро ба намоиш ва тамошо табдил медиҳад [5,28].

Дар ин бора баъзе олимон варзишро ҳамчун олоти ҷавоб ба талабот дар соҳаҳои гуногуни ҳаёти иҷтимоӣ маънидод мекунанд. Ин гурухи олимон дар доираи раванди метафизикӣ боқӣ монда, таъкид мекунанд, ки «варзиш имкони амалӣ намудани вазифаи инсонсози фарҳангро дар бар мегирад» ва ниёзи инсон барои берун рафтан аз доираи имкониятҳои худ як ҷузъи раванди эҷодиёти инсон мебошад. Ҳамин тариқ, шахс кӯшиш мекунад, ки қобилиятҳои худро таъсис ва амалӣ дода, ба мақсади гузошташудааш бирасад ва хислати худро тақвият мебахшад. Аз ин рӯ, сабаби асосии мавҷудияти варзиш ҳамчун як ҷузъи фарҳанги худшиносӣ мебошад, ки шахсро ба варзиш ҷалб мекунад. Аз ин рӯ, ғолибияти дар мусобиқа, барои шахс собит мекунад, ки вай ба зинае баромад, ки пеш аз вай ҳеҷ кас натавонист онро фатҳ намояд.

Дар хонандагон мушоҳида намудани истеъдод аввалан аз дарси тарбияи ҷисмонӣ оғоз мешавад. Дар таҳқиқотҳои олимони рус Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.М. Теплов, Д.Б. Богоявленская, Н.С. Лейтес, А.М. Матюшкин, Я.А. Пономарев механизми дарёфти маҳорати лидерӣ дар байни хонандагон

таҳлил шудааст, ки моҳияти онро муносибати махсус нисбати ин хонандагон ташкил медиҳад [34,34].

Дар рафтори хонандагон ҳангоми бозӣ рафтори онҳоро аз рӯйитаълимоти З. Фрейд се қувваи асосӣ идора мекунанд: қувваи аввал ин «Ид» - «вай» (хоҳиш, орзу) - манбаи асосии энергия, манбаи дуввуми қувва ин «Эго» (ман) объектҳои реалиро дар бар мегирад. Омили сеюми рафторро З.Фрейд Суперэго (беҳад-ман, супер-ман) меҳисобад. Суперэго ба фикри олим функсияи назорати рафтори шахсро ба уҳда дорад. Агар дар синни хурдсолӣ рафтори кудакро калонсолон танзим мекарданд, дар вақти ба балоғат расидан Суперэго ин вазифаро ба зиммаи худ мегирад. Дар ин маврид Суперэго за ҷазоҳои ба монанди шарм, айб, тарс ва ё ҳавасмандӣ ба монанди ифтихор, сарбаландӣ, комёбӣ истифода мебарад [220,32].

Ҳамин тавр хулоса кардан зарур аст, ки мавзуи трансформатсияи бозиҳо, эҳсоси решаҳои таърихӣ, меросӣ будани бозиҳо, анъанавӣ будани онҳо ва омили иттиҳоди ҷомеаи миллӣ будани онҳо, моҳияти тарбиявии онҳоро барои хонандагони синфҳои болоӣ баррасӣ мекунад. Тарбияи ҷисми солим арзишҳои умумии миллатро инъикос карда, дар асоси принсипҳои доимият, барвақтӣ будани таълим, меросӣ будани арзишҳо, масъулиятнокӣ муҳим мебошад. Тарбияи зеҳнӣ ва ҷисмонии хонандагон тавассути бозӣ боиси баланд гардидани ҳисси масъулияти ҳифзи ватан ва рушди истеъдоди ҷавонон мегарданд. Дар рафти чунин бозиҳо, қобилияти аспдавонӣ, тирпаронӣ, пинҳоншавӣ, шикор ва амсоли инҳо дар бачагон ва расонидани ёрии тиббӣ, духтурбозӣ, авқотпазӣ ва дигар истеъдодҳо дар духтарон рушд карда, барои инкишофи омодагии иҷтимоӣ ба онҳо кумак мекунанд.

4.2. Ангезаҳои варзишгарони наврас ва барномаи дарсии тарбияи ҷисмонӣ

Истифода бурдани бозиҳои миллӣ дар раванди таълим барои синфҳои хонандагони болоӣ дар шароити паҳншавии васеи намудҳои бозиҳои

ғайримиллӣ сурат мегирад, ки бо сабаби ташвиқи зиёд тавассути ВАО ва мусобиқаҳои байналмилалӣ дар миёни хонандагон маҳбубияти хоса доранд. Барои ин ҳолат ҳамчунин таъминоти ҳаматарафаи назариявӣ, интеллектуалӣ, моддӣ ва ангезавии бозиҳои ғайримиллӣ мусоидат мекунад. Дар аксарияти мавридҳо маълумот оиди бозиҳои ғайримиллӣ нисбати бозиҳои миллӣ бартарӣ дорад ва ин сабаби танқисии дониши хонандагон оиди бозиҳои миллӣ мегардад.

Тарбияи ҷисмонӣ мақсади омода намудани инсонро баро ҳаёти иҷтимоӣ, таъмини рушди комил ва тарбияи характери хонандагонро дар назар дорад [38]. Дар системаи таълимӣ ва тарбиявии кор бо ҳонандагони мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ, дарси тарбияи ҷисмонӣ мавқеи ҳоса дорад, зеро рушди ҷисмонӣ, тарзи ҳаёти солим ва фаъолияти ҳаракатии ҳонандагонро бунёдгузорӣ менамояд. Дар таҳқиқот мо таснифи сершумори муҳаққиқони алоҳидаро дар асоси таркиби миқдорӣ, тақсимоти бозиҳо ба инфиродӣ, дастаҷамъӣ ва оммавӣ [9,122], фаъолияти моторӣ [203,36], намудҳои гуногуни бозиҳои берунӣ дар иҷрои машқҳои ҷисмонӣ [259,112], таъсир ба рушди сифатҳои моторӣ [226,11], шиддат ва давомнокии таъсири бозӣ ба бадан [271,14] ва ғайра сифатҳои бозиҳоро ба назар гирифта, онҳоро мувофиқи маводи барномавӣ баррасӣ намудем.

Дар ин ҷо истилоҳи «ангеза» хонандагони синфҳои болоӣ барои интихоби бозиҳои миллӣ водор мекунад. Баъзе муаллифон мафҳуми «манфиат»-ро дар тафсири васеъ пешниҳод намуда, онро бо ангезаҳои инфиродӣ, ки ба доираи ҳавасмандкунӣ дохил мешаванд, наздик мекунанд. Вобаста ба ин, онҳо манфиатро ифодаи эҳтиёҷоти шахс дар шакли эҳсосот меҳисобанд. Ба андешаи мо мафҳуми «манфиат» ҳамчун яке аз зуҳуроти таркибии равандҳои мураккаб дар соҳаи ҳавасмандкунӣ ба ҳисоб меравад. Агар ангеза, асос ва сарчашмаи интихоб бошад, манфиат оқибати интихобро таҷассум мекунад. Омӯзиши ҳавасмандкунӣ, ки ба афзоиш ва коҳиши манфиат оварда мерасонад, имкон медиҳад, ки шавқу рағбати донишҷӯён ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш инкишоф дода шавад. Худи ибораи «шавқ», идорашаванда аст ва аз омилҳои гуногун

вобаста аст, ки мавқеи онро муайян мекунанд. Ҳавасмандӣ бояд танҳо муваққатӣ бошад ва дар идомаи амал, донишҷуён бояд нисбати дарс муносибати ҷиддӣ дошта бошанд, зеро он қисми тарзи ҳаёти онҳоро дар бар мегирад.

Шавқ ҳамчун рафтори шахсӣ категорияи илмҳои гуногун мебошад. Он дар илмҳои равоншиносӣ, фалсафа, ҷомеашиносӣ, тарбияи ҷисмонӣ ва дигар соҳаҳои илм меомузанд. Бархе аз олимон бар ин назаранд, ки ин маънои ин мафҳум хеле васеъ буда, бо хислат ва сифатҳои дохилии шахс робитаи зич дорад. Тадқиқотҳо нишон медиҳанд, ки таваҷҷӯҳ ба варзиш дар шакли зуҳуроти таркибии равандҳои хеле мураккаб ҳамчун ҳавасмандкунӣ баррасӣ кардан дурусттар ва ба мақсад мувофиқ аст. Ҳавасмандӣ ҳамчун ҳолати таѓйирёбандаи организми инсон бо таъсири ҳолати берунӣ (муҳити зист) ба вуҷуд омада, ҳолати дохилии фардро инъикос мекунад. Ба чунин ҳолатҳои тағирёбанда мазмуни машқҳои ҷисмонӣ ва иҷрои талаботи гигиенӣ барои донишҷӯ, ангезаҳои дарс, қобилияти ӯ дар гузоштан ва амалӣ намудани ҳадафҳо дохил мешаванд. Дар асоси барномаҳо ангезаҳои машғул шудан дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бо бозиҳои миллӣ вобаста ба ҳамин интихоби хонандагони синфҳои болоӣ муаллим вазифаҳои зеринро ҳал мекунад:

- вазифаи тарбиявӣ оиди маърифати бозиҳои миллӣ;
- вазифаи таълими бозиҳои миллӣ ва таҳсили таҷрибавӣ;
- вазифаи истифодаи самараноки дарси тарбияи ҷисмонӣ дар таѓриби бозиҳои миллӣ;
- вазифаи рушди фардӣ – иҷтимоии хонандагони синфҳои болоӣ .

Дар самти хонандагони синфҳои болоӣ ба дарси тарбияи ҷисмонӣ, гурӯҳи пешбарандаи ангезаҳо чунин мебошанд:

1. ангезаи афзун бахшидани фаъолияти ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ;
2. ангезаи рушди бозии коллективӣ дар миёни хонандагони синфҳои болоӣ;
3. ангезаҳои иҷтимошавии хонандагони синфҳои болоӣ;

4. ангезаҳои вақтхушии хонандагони синфҳои болоӣ ва фароғат;

5. ангезаи рушди худшиносӣ тавассути бозиҳои миллӣ;

6. ангезаи худтанзимкунӣ тавассути бозиҳои миллӣ;

7. ангезаи рушди шавқ ба маърифати ҷисмонӣ;

8. ангезаи ҳисси масъулият ва манфиати ҷомеа дар бозиҳои миллӣ;

9. ангезаи ҳавасмандгардонии моддӣ дар мусобиқа оиди бозиҳои миллӣ.

Дар ҳар давра ба нуктаҳои когнитивӣ, эҳсосотӣ, ахлоқӣ ва рафтору ангеза таъсир расонида мешавад. Ҳамчунин дар ҳар давра омӯзгор бо мураббиён, омӯзгорон ва волидайн методика ва усулҳои кор бо хонандагонро такмил медиҳад. Вобаста ба хусусиятҳои хоси хонандагон аз рӯйиаломатҳои синну сол, характер, ҷинс, имкониятҳои ҷисмонӣ усули махсуси кор интихоб мешавад. Дар давраи аввал омӯзгор мафҳум, моҳият, таърих, қоидаҳои тамрин ва бозиҳоро бо хонандагон меомузад. Ин давра метавонад аз як ҳафта то як моҳ давом кунад. Дар давраи дуюм тамринҳои муҳими бозӣ омухта мешаванд. Ҳамчунин марҳилаи аввали бозӣ ба хонандагон ёд дода мешавад. Дар мисолҳои равшан аҳамияти варзиш барои хонандагон баррасӣ мешавад. Дар давраи сеюми машқҳо, бозӣ пурра аз худ карда мешавад ва инчунин иродаи хонандагон бо роҳи иҷрои душвориҳои бозӣ имтиҳон карда мешавад.

Агар хонандагони синфҳои болоӣ боғайрат бошанд, ин маънои онро дорад, ки онҳо ба дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳавасманд мебошанд. Хонандагони синфҳои болоӣ барои ба даст овардани натиҷаи баланд мекӯшанд, то ки сатҳи баланди ҳавасмандӣ дар бозиҳои миллиро нишон диҳанд. Дар раванди таълим, ҳавасмандӣ маҷмӯи омилҳои шахсӣ ва вазъиятеро дар назар дорад, ки хонандагони синфҳои болоӣ ро барои амали фаъол дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифодаи бозиҳои миллӣ ташвиқ кунад.

Барои шарҳ додани омилҳои ҷалбкунандаи хонандагони синфҳои болоӣ ба дарси тарбияи ҷисмонӣ маҷмӯи омилҳои ҳавасмандкунанда, истифода мешаванд. Дар баробари омилҳои равонӣ мо инчунин омилҳои тахассусиро низ бояд қайд намоем, ки ба онҳо инҳо дохил мешаванд:

- ташаккул додани рушди ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ;

- рушди қобилияти ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ;

- рушди худшиносии ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ;

- рушди тавоноии ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ;

- рушди натиҷагирии ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ.

Фарқияти байни мафҳумҳои «ангеза» ва «эҳтиёҷот» дар дарси тарбияи ҷисмонӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ дар самтҳои зерин мақсадгузорӣ мешавад:

- дарси тарбияи ҷисмонӣ барои саломатӣ ва такмили ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ;

- дарси тарбияи ҷисмонӣ барои эҳтиёҷоти равонии хонандагони синфҳои болоӣ;

- дарси тарбияи ҷисмонӣ барои бозиҳои ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ;

- дарси тарбияи ҷисмонӣ барои иҷрои амалҳои муайяни ҷисмонӣ;

- дарси тарбияи ҷисмонӣ барои ҳавасмандгардонии хонандагони синфҳои болоӣ барои тарзи ҳаёти солим;

- дарси тарбияи ҷисмонӣ барои расидан ба натиҷаи дилхоҳ.

Дар муайянкунии шавқи хонандагони синфҳои болоӣ ба дарси тарбияи ҷисмонӣ усули пурсиши онҳо муҳим аст. Бо ҳамин мақсад дар миёни хонандагони синфҳои болоӣ анкетаҳо бо саволҳо оиди муносибати онҳо ба дарс тақсим шуда, дар асоси ҷавобҳо самти интихоби дарси тарбияи ҷисмонӣ муайян карда мешавад. Аз он ҷумла аз хонандагон саволҳои зерин пурсида мешаванд:

1. шумо аз дарси тарбияи ҷисмонӣ чиро интизор ҳастед?
2. оё ин фан барои шумо зарурат дорад?
3. кадом қисмати дарсро муҳим меҳисобед?
4. оё вақти додашуда барои такмили шумо аз ҷиҳати ҷисмонӣ кофӣ аст?
5. кадом намуди бозӣ шуморо бештар ҷалб мекунад?
6. оё ин дарс дар тарзи ҳаёти шумо ягон дигаргунӣ овард?

7. дарси тарбияи ҷисмонӣ ба интихоби касби оянда барои шумо кумак мекунад?
8. зарурати омузиши бозиҳои миллӣ дар чи аст?
9. вазифаи дарси тарбияи ҷисмонӣ нишон диҳед.
10. дар кадом самти фаъолияти инсон, дарси тарбияи ҷисмонӣ ёрӣ мерасонад?
11. оё омузиши таърихи бозиҳои миллӣ барои донистани роҳи рушди минбаъдаи давлат ягон фоида дорад?
12. Агар дорад онро нависед?

Таҳқиқоти таҷрибавӣ, ки байни хонандагони синфҳои болоӣ дар гурӯҳҳои таҷрибавӣ ва назоратӣ, бо мақсади муайянсозии дониш оиди бозиҳои миллӣ гузаронида шуд, нишон дод, ки хонандагони синфҳои болоӣ дар раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ ба ҷанбаҳои зерин бештар диққат медиҳанд:

1. рушди барои қобилияти варзишӣ – 30 фоиз;
2. рушди вазъи саломатӣ – 14 фоиз;
3. рушди камолоти ҷисмонӣ – 31 фоиз;
4. рушди тарзи ҳаёти солим – 10 фоиз;
5. истироҳат ва вақтхушӣ – 15 фоиз.

Ҷамъбасти таҳлилҳо нишон медиҳад, ки омилҳои асосии ҷалби хонандагони синфҳои болоӣ ба бозиҳои миллӣ дар шароити ҷомеаи муосир характери гуногунӣ дорад ва аз ҳамин лиҳоз онҳоро дар умумият бояд ба назар гирифт. Танҳо бо дарназардошти ҳамаи омилҳо мо метавонем, ҷалби ҳаматарафаи хонандагони синфҳои болоӣ ба дарси тарбияи ҷисмонӣ дар раванди таълимӣ таъмин намоем, зеро тавассути он тағриби тарзи ҳаёти солим, ҳифзи саломатӣ ва камолоти варзишии хонандагони синфҳои болоӣ амалӣ карда мешавад.

Нишондоди рафтори иродавии хонандагонро дар дарсҳои варзишӣ элементҳои зерин дар бар мегиранд:

-ҳисси ватандустӣ;

-ҳисси масъулиятнокӣ;

-ҳисси тамаркуз;

-ҳадафнокӣ;

-иродаи қавӣ;

-мустақилият;

-муташаккилӣ;

-ҷавонмардӣ.

Дар баробари ҳамин системаи рафтори умумии гуруҳ низ элементи муттаҳидкунандаи гуруҳ мебошад. Яке аз проблемаҳои асосии ташвиқот ва таблиғоти бозиҳои миллӣ, ин камбудии маълумот дар бораи ин бозиҳо дар миёни наврасон ва ҷавонон мебошад. Омилҳои асосии таъсиррасон ба дониши хонандагонро дар бораи бозиҳои миллӣ мо ба се гуруҳ тақсим намудем:

- гуруҳи аввалро донишҳое ташкил медиҳанд, ки онҳоро хонандагон бевосита дар дарсҳо аз худ мекунанд. Аз он ҷумла маълумот оиди бозиҳои миллӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ, таърих, кишваршиносӣ ва дигар дарсҳо баррасӣ мешавад. Ба ин гуруҳ инчунин маълумот дар бораи бозиҳои миллӣ аз ВАО, интернет, радио ва телевизион дохил мешавад.

- ба гуруҳи дуюм омили индивидуалӣ дохил мегардад. Тавассути ин омил, хонандагон бо мақсади рушди ҷисмонӣ ба дастаҳои варзиши миллӣ аъзо мешаванд ва ангезаи онҳоро тақвияти саломатӣ ташкил медиҳад.

- ба гуруҳи сеюми омилҳои ҷалбкунанда рекламаи варзиш, кино ва муд ба бозиҳои варзишӣ ва тарзи ҳаёти солим дохил мешавад.

- ба гуруҳи чорум дастрасии инфрасохторҳои бозиҳои миллӣ ва иншоотҳои варзишӣ дохил мешавад.

Дар рафти таълими дарси тарбияи ҷисмонӣ, бозӣ ва ё машқ дар дастаи варзишӣ ноболиғон метавонанд бо омӯзгор ё мураббӣ ё довар норозигӣ баён намоянд. Дар ин маврид одатан ибораҳои зерин истифода мешаванд:

1. Ман ба дигар мактаб (сексия, машқ) меравам.
2. Ман дигар ба ин ҷо намебиёям.
3. Аз ин машқҳо ягон фоида нест.

4. Ин машқҳо барои ман фоида надоранд.
5. Ман аз аввал ҳам зидди ин намуд будам.

Ҳамин тавр ноболиғон мавқеи худро қатъӣ ба омӯзгор мерасонанд ва дар чунин ҳолат зарур аст, ки предмети норозигии хонанда васеътар муҳокима гардад, то ки ба оқибати ғайримуносиб нарасонад. Омӯзгор бояд аз хонанда дар шакли суҳбати озод ва боваринок сабабро пурсон шавад ва роҳи ҳалли мунокишаро ба фоидаи таълим ва тарбияи хонанда пешниҳод намояд. Дар ин маврид вариантҳои хонандаро низ бояд ба назар гирифт. Дар рух додани чунин ҳолат танҳо хонандаро айбдор кардан нодуруст мебуд, зеро ворид кардани бозии нав, ҳатто агар ин бозии озмоишалӣ бошад ҳам муқовимати баъзе хонандагонро ба миён меорад. Барои ҳамин пеш аз ворид намудани бозии нав омӯзгор бояд ҳар чи бештар характери қабул кардани онро аз тарафи хонандагон баррасӣ намояд. Аз тарафи дигар худи хонандагон низ бояд бо нақшаи омӯзгор ҳамкорӣ дошта бошанд, то ки низоъ байни омӯзгор ва хонанда пешгирӣ карда шавад. Дар чунин мавридҳо хонандагон бояд маҳдудиятҳои императивиро нисбати рафтори худ эҳсос намоянд, ки ба онҳо аз ҷумла ҳолатҳои зерин дохил мешаванд:

1. Агар рафтори онҳо бархилофи манфиати аҳли синф равона бошад;
2. Агар рафтори онҳо барои дигарон хавфнок бошад;
3. Агар рафтори онҳо бар хилофи қонун бошад.

На ҳама вақт омӯзгор барои тадбирҳои қатъӣ нисбати хонанда айбдор мебошад. Дар баъзе ҳолатҳо рафтори хонанда характери девиантӣ мегирад ва ислоҳи он чораҳои қонуниро тақозо мекунад. Ҳатто чунин педагоги машҳур ба мисоли Макаренко, ки ба муқобили ҳама гуна чораҳои қатъӣ буд, дар таҷрибаи худ 10 нафар хонандаро аз мактабе, ки онро роҳбарӣ кард, хориҷ намуд. Дар рафтори девиантии хонандагон дар давраи бозӣ на танҳо қоидаи бозӣ, балки ҳолати равонии хонанда, дарки вазъият аз тарафи хонанда, дарки ҳаракати худ аз тарафи хонанда, характери вай, муносибати вай бо ҳамсинфон, майл ба одатҳои манфӣ, муносибати вай бо волидайн ва ҳатто вазъи молиявии оилаашро низ бояд ба назар гирифт. Ҳар кадоми аз ин сабабҳо метавонад омили

рафтори девиантӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва ё сексияи варзишӣ шуда бошад.

Мураббӣ ва ё омӯзгор бояд мақсади ниҳоии хонандагонро дар иҷрои тамринҳои варзишӣ ва иштирок дар сексия дарк намоянд. Баъзан чунин мешавад, ки шахс барои ҷанг кардан тамрин мекунад ва ҳатто дигаронро низ ба ин варта ҷалб месозад. Дар мавриди низои гуруҳӣ байни хонандагон онҳоро ҳолати «эйфорияи якдилӣ» фаро мегирад, ки дар натиҷаи он хонандагон ҳаракатҳои худро дигар дарк карда наметавонанд. Барои ҳамин тартибу низоми дарс дар самти тамринҳои ҷисмонӣ ва машқи варзишӣ бояд дар доираи қоидаи умумӣ нигоҳ дошта шавад ва фазои дарс бояд ба талаботи муассисаи таълимӣ ҷавобгу бошад.

Дар рафти таълимӣ бо мақсади таҳлили тарзи ҳаёти хонандагон дар баробари дигар омилҳои таъсиррасон, омӯзгор бояд ба ҳолати депрессионӣ, к ибо фаъолияти ҷисмонӣ алоқаманд мебошад, диққат дод. Аз он ҷумла дар байнит ноболиғон баъзан ҳолати дисморфомания ба мушоҳида мерасад, ки дар натиҷаи он ба шахс камбудии ҷисмонии вай аз меъёр зиёдтар таъсир мекунад ва ба ҳолати дисморфофобия – тарс аз камбудии ҷисмонӣ оварда мерасонад. Дар чунин лаҳзаҳо хавфи аз ҷомеа дур шудани шахс зиёд мешавад ва ҳамвора инсон айнияти худро пайдо карда наметавонад. Ҳамчунин баъди чунин ҳолати равонӣ тарзи ҳаёти хонанда метавонад ба тарафи манфӣ тайғир ёбад. Масалан дар яке аз мактабҳо, пурсиш миёни хонандагони синфҳои болоӣ (15-16 сола) гузаронида шуд, ки дар рафти он ба хонандагон чунин савол пешниҳод гардид:

«Чи қадар шумо мехоҳед аз ҷиҳати ҷисмонӣ худро тайғир диҳед?».

Барои ҷавоб се вариант пешниҳод гардид:

1. Ман намехоҳам худро тайғир диҳам ва бо ҷисми худ қонеъ ҳастам;
2. Ман мехоҳам ҷисман беҳтар бошам;
3. Дар ин бора парво намекунам.

Натиҷаи пурсиш нишон дод, ки аксарияти хонандагон 76 фоиз бо ҳолати ҷисмонии худ қаноатманд мебошанд. Аммо 25 фоиз варианти дуюмро интихоб намуданд, ки ин шумора хеле зиёд аст. Аз ин бармеояд, ки норозигӣ аз ҳолати

ҷисмонӣ вуҷуд дорад ва ин бояд омӯзгорони тарбияи ҷисмониро барои таҳлили беҳтари нақшаи дарс водор созад. Мувофиқи назарияи Джейм Марша инсонҳо барои дарёфти айнияти худ кушиш мекунанд, аммо бухронҳои равонии ногаҳонӣ ба парокандашавии идели дарёфтшуда оварда мерасонанд. Ин боиси аз нав ҷустуҷу кардани худ ва худшиносӣ мегардад.

Дар дарёфти худшиносӣ, баъзе хонандагон ба тақлиди ҳамсинони худ ё калонсолон мепардозанд, то айнияти барои худ мувофиқро пайдо кунанд.

Бо дарназардошти ин равия ва назарияҳо мо дар шароити Тоҷикистон усулҳои махсуси тарбия бо истифода аз бозиҳои миллиро ҳамчун роҳи солимгардонии ҷомеа ва тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ мавриди таҳқиқ қарор медиҳем. Дар ин раванд ба андешаи мо истифодаи усули дифферентисиатсия муфид аст, ки онро мо дар шаклҳои зерин таҳия намудем:

-дифферентсиатсияи дохилифаннӣ ва истифодаи бозиҳои берунӣ. Дар ин марҳила омӯзгор характер ва ҳолати ҷисмонии хонандагонро омухта омодагии онҳоро ба бозӣ таҳлил мекунад. Хонандагон вобаста ба хусусиятҳои индивидуалӣ ба бозӣ ҷалб карда мешаванд;

- тафриқакунии варзишӣ ва марҳилаҳои комёбӣ. Дар ин шакли тақсимбандӣ хонандагон аз рӯйимаҳорати варзишӣ ва шавқи онҳо ба варзиш ба гуруҳҳо тақсим мешаванд. Дар ин гуруҳбандӣ комёбиҳои фардии онҳо ба назар гирифта шуда, гуруҳҳои махсуси пурзуршуда таъсис мешаванд;

- тафриқакунии рушди ҷисмонӣ ва афзоиши сарборӣ. Дар ин шакл рушди вазн, қад, маҳорати ҷисмонӣ ва хусусиятҳои фардиро ба назар гирифта, омӯзгор сарбориро такмил медиҳад;

- тафриқакунии муносибат ва муошират. Дар ин марҳила бо дарназардошти тамоми дастовардҳои хонандагон ва хусусиятҳои фардии онҳо, муносибати омӯзгор ва усули муошират тайғир меёбад.

Моҳияти чунин равиши дарсгузаронӣ дар он аст, ки хонандагон вобаста ба хусусиятҳои индивидуалӣ ба бозӣ ҷалб шуда, худро дар гуруҳ манфиатовар эҳсос мекунанд. Тақсимбандии хонандагон аз рӯйимаҳорати варзишӣ имкон медиҳад ба ҳар хонанда аз рӯйиқобилият ва маҳорат вазифа супурда мешавад

ва ин имкониятҳои онҳоро баробар карда, бархурди маҳоратҳоро паст месозад. Дар натиҷа низоъ, бархурд ва мунокишаҳои байни бозингарон ба куллӣ аз байн бурда мешаванд.

Дар синфҳо одатан хонандагон аз ҷиҳати характер, вазн, маҳорати ҷисмонӣ, қувва, қад, дониш, сатҳи иҷтимоишавӣ, рафтор ва дигар хусусиятҳо фарқ мекунанд ва пайваст кардани онҳо дар доираи як усул нодуруст мебошад. Барои ҳамин дар давраи бозӣ тамоми ин хислатҳо ба назар гирифта мешаванд. Бо мақсади муайян кардани дифферентсиатсияи хонандагон мо дар мактаби №5 шаҳри Ҳисор озмоиш гузаронидем, ки моҳияти он чунин буд. Дар толори варзишӣ 6 предмети варзиш ва як диск бо филми «Рустам ва Суҳроб» гузошта шуд. Аз ҷумла туб, банди ҷаҳидан, гантел, дастбанди муштзанӣ, гуй барои ҷавгон, шоҳмот ба ихтиёри интихоби хонандагон гузошта шуд ва ҳар як хонанда танҳо ба толор даромада яке аз онҳоро интихоб мекунад. Пас аз ин вай толорро тарк мекунад. Дар озмоиш 100 нафар – 50 писар ва 50 духтар аз ҷумлаи хонандагони синфи 10-11 иштирок карданд. Натиҷаи озмоиш нишон дод, ки аз 50 нафар духтарон аксарият банди ҷаҳишро (70 фоиз) интихоб намуданд. 20 фоизи духтарон туб ва танҳо 10 фоиз шоҳмотро ҳамчун предмети дарсӣ барои худ интихоб намуданд. Барои тамошои филм 5 фоиз тарафдорӣ карданд. Аз 50 нафар писарбачаҳо 30 фоиз туб, 5 фоиз дастпушаки муштзанӣ, 5 фоиз шоҳмот, 5 фоиз тамошои филм ва 5 фоиз гантелро интихоб намуданд. Натиҷаи ин озмоиш нишон дод, ки хонандагон шавқи мухталиф доранд ва муносибати яксон нисбати онҳо нодуруст мебошад. Барои ҳамин истифодаи принсипҳои антропосентризм ҳамчун муносибати индивидуалӣ, муошират, рушди озод, муносибати эҷодкорона ба дарс аз ҷумлаи усулҳои муҳими дарси тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои болоӣ мебошанд. Дар ин равия ибораи «худ» дар маркази раванди тарбия ҷои асосиро ишғол мекунад, ки он дар шакли мафҳумҳои худшиносӣ, худтакмилкунӣ, худёбӣ, худогоҳӣ, худфаъолиятӣ ва ғайра инъикос мегардад. Тазоди муҳиме, ки дар модули антропосентризм дида мешавад, дар он аст, ки ин модул худ хислати кудаконро ба назар мегирад, аммо дар

баробари ҳамин ҷорӣ кардани он дар шакли оммавӣ боз ҳам барои индивидуализми кудак халал мерасонад, зеро он раванди иҷтимоишавиро суст мекунад. Барои ҳамин истифодаи он бояд маҳдуд бошад.

Бозии миллӣ вобаста ба майл ва шавқи хонандагон интихоб мешавад ва алгоритми дарс ё машқ муайян мегардад.

1. Равиши дарс аз тарафи омӯзгор аз рӯйинақша таҳия ва назорат карда мешавад.

Марҳилаи саволу ҷавоб дар тамоми раванди дарс мавриди истифода қарор дорад.

2. Характери индивидуалӣ ҳама вақт ба назар гирифта мешавад.

3. Дар ҳар марҳилаи дарс баҳогузорӣ бо мақсади ҳавасмандкунӣ (мотиватсия) гузаронида мешавад.

4. Бозӣ дар доираи қоидаи муайян ва ба ҳама фаҳмо гузаронида мешавад ва вазифаҳо аз рӯйиимконият тақсим мешаванд, то ки изтироб ва саросемагӣ дар миёни хонандагон набошад.

6. Фазои дарс озод аст ва хонандагон метавонанд иваз шаванд ё дам гиранд, агар инро хусусиятҳои

табиати онҳо тақозо мекунад.

7. Хонандагон дар раванди бозӣ аз образ истифода мекунанд ва ин барои натиҷа фоида мекунад.

Дар давоми таҳлили дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ хусусиятҳои зерин ҳамчун дастовард дониста мешаванд:

1. фаъолияти ҷисмонӣ;
2. тавозуни (координатсияи) ҳаракат;
3. диққатнокӣ;
4. эҳсосот;
5. интизоми хонандагон;

Дар давоми дарси тарбияи ҷисмонӣ фаъолияти хонандагони синфҳои болоиро аз рӯйииҷрои талаботҳои зерин месанҷанд:

- шавқи хонандагон ба мавзуъ ва ҳавасмандии онҳо;
- дараҷаи азхудкунии дарс;
- мувофиқати мавзуъ бо талаботи хонандагон;
- интизоми синф ва хонандагони алоҳида;

Дар нисбати омӯзгор мебоист сифатҳои зеринро қайд намуд:

- донистани фанни тахассусӣ;
- доштани донишҳои иловагӣ;
- қобилияти фаҳмондани дарс;
- қобилияти идоракунии синф;
- адолатпаварӣ;
- донистани характери синф ва хонандагони алоҳида;

Талаботи махсус ба омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ – доштани қобилияти иҷрои тамринҳо дар сатҳи намунавӣ;

Дарси тарбияи ҷисмонӣ метавонад дар се шакл гузаронида шавад:

- таълим аз рӯйибарнома;
- таълими дифферентсиалӣ;
- таълим бо мақсади ҳалли проблема;
- таълими модулӣ.

Вазифаи омӯзгорро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ қисме аз олимон дар чунин аломатҳо муайян кардаанд:

- намуди зоҳирии омӯзгор бояд ба талаботи соҳа ҷавобгу бошад;
- омӯзгор бояд таёрии кофӣ барои гузаронидани дарс дошта бошад;
- сару либоси хонандагонро дар дарс назорат намояд;
- таҳҷизоти зарурии дарсро таъмин намояд;
- вақти дарс ва тақсими онро бо сарбории дарс мувофиқи синну соли хонандагон таҳия намояд [277,132].

Тарбияи ҷисмонӣ дар умум омӯзиши масъалаҳои фалсафии варзиш ва илми варзиш, гносеология ва методологияи варзиш ва илми варзиш мебошад, ки аз амалияи варзиш бармеояд ва мушкилотеро, ки дар худи варзиш вуҷуд

дорад, инъикос мекунад. Варзиш як намуди фарҳанги инсон аст, ки фаъолияти инсонро дар самти такмили ҷисмонӣ дар бар мегирад. Дар фарқият аз дигар намуди варзиш, бозиҳои миллӣ сифатҳои ҷисмӣ ва рӯҳиро бо ҷаҳони ботинӣ дар якҷоягӣ такмил медиҳанд. Тадқиқоти соҳаи варзиш қисми фаъолияти маърифатӣ буда, қисми назариявӣ ва қисми муҳити фарҳанги ҷисмонии ҷомеаро дар бар мегирад, ки бевосита ба рушди тафаккури варзишӣ оварда мерасонад. Дар сиёсати давлат варзиш аз он ҷиҳат мавқеи хоса дорад, ки тавассути он саломатии миллат таъмин мегардад ва тарзи ҳаёти солим дар байни аҳолӣ ва махсусан хонандагон таъмин мешавад. Мувофиқи меъёрҳои Созмони умумиҷаҳонии тандурустии СММ ҳаёти ҳаррӯзаи инсон бояд бо варзиш алоқаманд бошад. Аз он ҷумла, барои дуруст ба роҳ мондани тарзи ҳаёти солим бояд миёни хонандагон қоидаҳои зеринро ҳамчун тавсия барои одати тарзи ҳаёт ҷорӣ намуд:

1. Худдорӣ кардан аз зарби вазн ба хотири ҳифзи асабҳо;
2. Тарбия кардани мусбибинӣ дар характери худ;
3. Зуд мутобиқ шудан ба тағйироти гуногуни муҳити беруна;
4. Доштани вақт барои истироҳати хуб;
5. Доштани қобилияти муқовимат ба бемориҳои сироятӣ;
6. Дар ҳолати назорат қарор додани таносуби вазни бадан.

Ҳамин тавр, мардуми шарифи Тоҷикистон бо тамоми ҳастӣ дарк менамояд, ки номуси ватандорӣ ва худшиносии миллӣ нури таконбахши пешрафти истиқлолият ва рукни асосии давлати озод ва рамзи шарафу ҳаёти мо мебошад. Таносуби истифодаи бозиҳои миллӣ ва бозиҳои ғайримиллӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои болоӣ ва ҷанбаҳои эмпирикии масъаларо таҳлил намуда, мо ба хулоса омадем, ки дар ин самт ҳануз душвориҳои моддӣ, маънавӣ ва усулӣ арзи вуҷуд доранд, аммо ба ин нигоҳ накарда мо бояд зина ба зина ин равандро аз худ намоем. Истифода бурдани бозиҳои миллӣ дар раванди таълим барои синфҳои хонандагони болоӣ имкон медиҳад тарғиби бозиҳои миллӣ шакли оммавӣ гирифта, барои дар

мусобиқаҳои байналмилалӣ ворид кардани онҳо шароити мусоид муҳайё гардад.

Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон бахшида ба саҳнаҳои рӯзмарра ё кории зиндагӣ, идҳо ва ҷашнҳои миллӣ пеш аз ҳама бозиҳои миллӣ доир мешаванд, ки бо мурури замон ба варзишҳои муосир ва қисми анъанаҳои миллӣ табдил ёфтаанд. Ин боиси он гардид, ки дар мактабҳои варзишӣ, сексияҳои махсуси бозиҳои миллӣ кушода шуданд.

Дар баробари рушди ҷисмонӣ ва ахлоқӣ дар раванди бозӣ, категорияҳои меҳнатдӯстӣ, саломатӣ, эҳтиром ба табиати атроф, муҳаббат ба қувваи ҳаётбахш, донишҳои варзишӣ, ақидаҳои таърихӣ, эътиқод, ҳисси шаъну шарафи миллӣ, ҳисси вазифа, ҳувияти миллӣ, фарҳанги экологӣ, рушди равонӣ, рушди эстетикӣ, солимии равонӣ, фаъолияти моторӣ, таҳаммулпазирӣ таҳаммулпазирӣ, рушди худшиносӣ ташаккул меёбанд.

Дар қисми таҷрибавии кори тадқиқотӣ, мо ворид намудани бозиҳои миллии тоҷикиро ба дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ зарур мешуморем, зеро онҳо имкон медиҳанд, ки бе даҳолати фаъолонаи омӯзгор вазифаҳои тарбиявӣ ва солимгардонии хонандагон дар ҳолати тавозун рушд намояд. Омезиши бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ бо дигар машқҳо, ба андешаи олимон ба муносибати бошууронаи хонандагон ба дарс мусоидат мекунад. Инчунин ин омили тарбияи онҳо ҳамчун шахсияти сатҳи баланди ахлоқӣ ва хушодобӣ мебошад.

Омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ бо омӯзиши бозиҳои миллии тоҷикӣ дар мактаб ва ҷорӣ намудани онҳо дар раванди таълим дар ташаккули сифатҳои шахсӣ, аз қабили далерӣ, истодагарӣ, худшиносӣ, интизомнокӣ, некҳоҳӣ, қобилияти ҳис кардани зебоии ҳаракат, хисси вазифа, масъулият, дуст доштани худ, ифтихор, эҳтиром ба калонсолон ва ғайра сифатҳоро дар онҳо рушд медиҳад.

Зарурати асоснок кардани моҳияти истифодаи бозиҳои миллӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ва маҳфилҳои варзишӣ бо ворид кардани мазмуни нав ба системаи маълумоти иловагӣ актуалӣ будани ин таҳқиқотро баррасӣ

мекунанд, ки дар рафти он методологияи нави ҳамгироии тарбияи ахлоқӣ-иродавии хонандагон тавассути бозиҳои миллӣ таҳлил карда шуд.

Технологияи тарбияи ҷисмонии хонандагонро дар самти ҳамгирой бо бозиҳои миллӣ мо ба се давра тақсим намудем:

- омузиш ва таҳкими арзишҳои миллӣ дар мисоли бозиҳои миллӣ;
- рушд ва тамринҳои варзишӣ;
- инкишофи ирода ва рафтори хонандагон.

Чуноне, ки мушоҳидаҳо ва таҳлили ҳолатҳои бозӣ нишон медиҳанд, воситаи универсалии ташаккули сифатҳои асосии моторӣ барои бозиҳои миллии тоҷикӣ ин ҳаракати бозингарон мебошад, ки барои мувозинати бадан, давидан, истифодаи қувва, ҷаҳидан ва дигар тамринҳои ҷисмонӣ мусоидат мекунанд.

Татбиқи амалии бозиҳои берунии миллии тоҷикӣ дар қисми таҷрибавии кор нишон медиҳад, ки истифодаи онҳо барои нигоҳ доштани таваҷҷуҳи хонандагон ба машғулиятҳои бозӣ дар тамоми марҳилаҳои таълиму тарбия муфид аст, зеро онҳо на танҳо фаъолияти ҳаракат, балки инчунин такмил додани фаъолияти бозиро низ беҳтар мекунанд.

Омӯзгор ё мураббӣ аз рӯйи мундариҷаи кори таҷрибавӣ ҳангоми гузаронидани дарсҳои бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ талаб карда мешуд, ки хонандагонро бо бозиҳо, ҳолатҳои бозӣ, барномаҳои бозиҳои миллӣ шинос намуда, оид ба чаро истифода шудани онҳо корҳои фаҳмондадиҳӣ гузаронад.

4.3. Ҷанбаҳои ҳавасмандкунии хонандагони синфҳои болой ба дарси тарбияи ҷисмонӣ дар асоси бозиҳои миллӣ

Барои ҷалби хонандагон ба дарси тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш тавассути бозиҳои миллӣ мебоист фактори тамаркузи интихобии диққати хонандагон, хусусияти равонӣ, эҳсосот, дониш, қобилияти ҷисмонӣ, характер ва дигар омилҳоро бояд дарк намуд. Дар шароити мавҷудияти бозиҳои виртуалӣ, хонандагон барои худ интихоби осонро дарёфт мекунанд, ки он аз варзиши

виртуалӣ иборат мебошад. Дар варзиши виртуалӣ хонандагон тобеияти мураббии виртуалиро эҳсос накарда ғайри дарки он фармонбардор мешаванд. Гарчанде, ки дар бозии виртуалӣ шахс худро озод эҳсос мекунад, аммо дар асл вай ба қоидаи виртуалӣ тобеъ мебошад. Мутаасифона организми ҷавонони муосир ба бозиҳои виртуалӣ бештар майл дорад, зеро сарфи қувваро талаб намекунанд ва дар шароити хона амалӣ мешаванд. Бинобар ҳамин стратегияи калонсолон дар ин самт аз таҳлили ниёзи хонанда, манфиати вай, ҳадаф, орзуҳо ва ниятҳои хонанда иборат мебошад. Ин равиш фаъолияти муштараки ҷамъият, мактаб, омӯзгор, волидайн ва хонандагонро тақозо мекунад. Дар маркази ин муносибатҳо хонандагон қарор мегиранд ва ҳадафи умумӣ низ ба манфиати солимӣ ва рушди онҳо равона мешавад [33,46].

Барои он ки натиҷаи бозӣ хусусияти ҷолиб дошта бошад, қоидаҳои зеринро риоя кардан лозим аст:

1. Он кӯдаконе, ки якхела натиҷа додаанд, бояд баробар арзёбӣ карда шаванд.

2. Ҳангоми баҳодиҳӣ ҷанбаҳои муҳимтарини хонандагон бояд ёдрас карда шаванд.

3. Ҳангоми баҳогузорӣ на танҳо камбудиҳо, балки дастовардҳои хонандагонро низ ошкор кардан лозим аст.

4. Омӯзгор бояд ба андешаи шахсии хонандагон эҳтиром гузорад, ҳатто агар он бо ҳақиқат мухолиф бошад. Дар ин маврид ба хонанда тавассути суҳбати индивидуалӣ моҳияти дурусти масъала баррасӣ мешавад.

5. Дар муошироти омӯзгор ва шогирд набояд муошироти шадид, тарсу вахм ва хашм ҷой дошта бошад.

6. Волидайн низ бояд бо фарзандони худ сабабҳои хатогиҳои онҳо ва роҳҳои ҳалли онҳоро муҳокима намоянд.

7. Омӯзгор бояд баҳои худро ба хонанда расонад ва боварӣ дошта бошад, ки хонанда онро қабул мекунад ва дар ҳолати зарурӣ метавонад онро ислоҳ намояд.

8. Омӯзгор бояд боварӣ ҳосил намояд, ки хонандагон аз натиҷаи бозӣ эҳсосоти мусбӣ гирифтанд [180,83].

Дар раванди хуби варзиш ва машқҳои миллӣ дар дарсҳо омилҳои мусбӣ танҳо дар доираи мактаб набуда, оила, муҳит, ҷомеа, сиёсати давлатӣ, анъанаҳои миллӣ, тарзи ҳаёт, таъминоти иҷтимоӣ ва моддӣ дар соҳаи варзишро низ дар бар мегиранд.

Барои тайёр шудан ба дарс омӯзгор бояд аз унсурҳои зерин худро таъмин намояд:

1.барномаи таълимӣ бо усулҳои гузаронидани дарс;

2. маводи таълимӣ ва асбобҳои аёнӣ;

3. маҷмуи воситахои методии таълим, тарбия ва
рушди сифатҳои моторӣ;

4. ҷузъҳои таркибии мундариҷаи дарс;

5. воситаҳои тағриб ва ташвиқи варзиш дар дарс;

6. системаи ҳавасмандкунӣ ва баҳогузорӣ;

Ҷанбаҳои иҷтимоии рушди хонандагон нуқтаҳои шароити иҷтимоии хонандагонро дар оила ба назар мегиранд, ки метавонанд, ба саломатии хонанда таъсири манфӣ расонанд. Ба ин гуруҳ аз ҷумла инҳо дохил мешаванд:

1. Кам будани фаъолияти ҷисмонии мактаббачагон (гиподинамия);

2. Дараҷаи пасти хӯроки хонандагон;

3. Системаи бесамари хизматрасонии мониторинги тиббӣ ва саломатии мактаббачагон;

4. Риоя накардани талаботи физиологию гигиенӣ дар шароити муҳити зист ва раванди таълим;

5. Ҳаҷми нокифояи корҳои мақсаднок оид ба пешгирии одатҳои манфӣ дар муҳити хонандагон (тамокукашӣ, истеъмоли машрубот, маводи мухаддир, вобастагӣ аз интернет ва дигар омилҳо);

6. Камбудиҳои барномаҳои таълимӣ ва усулҳои ташкили назорати тандурустӣ дар муассисаи таълимӣ;

7. Ҳаҷми зиёди сарбориҳои таълимӣ барои мактаббачагон, ки боиси хастагии равонӣ мегардад;

8. Огоҳӣ надоштани омӯзгорон, волидон ва омӯзгорон аз ҳолати равонӣ ва саломатии хонандагон [180,56].

Омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ба сифати ҳавасмандкунӣ ва ҳамчун мукофот ба хонандагони махсусан назаррас, категорияҳои таърифкунӣ, сипосгузорӣ, мукофотонидан бо диплом ва ифтихорнома

онҳоро рӯҳбаланд мекунад. Омӯзгор аз шиорҳои "Майдон аз далер аст", «Омузиш душвор, дар ҷанг осон", "Душвор дар омӯзиш, осон дар муҳориба» ва ғайраҳоро ҳамчун роҳнамои хонандагон истифода мекунад.

Ин муқаррарот хонандагонро фаъол мегардонад ва аз вайронкунии интизом пешгирӣ мекунад. Баръакс шиддати доимӣ, хашмгинӣ, ғазаб ва ё ҳатто ҳолати оддии хашмгини омӯзгор боиси муқовимати дохилии хонандагон мегардад ва онҳо ба ҳар як талаби ҳатто оқилонаи омӯзгор эътироз мекунанд. А.С. Макаренко дуруст қайд кардааст, ки танҳо дидани одами бад шодии зиндагиро мекушаду вуҷудро заҳролуд мекунад [50,45].

Дар умум усулҳои ҳавасмандкунӣ ва муқаррароти асосӣ барои омӯзгор барои ҳавасмандгардонии иштирокчиёни бозӣ инҳо мебошанд:

• омӯзгор мунтазам дар дарси тарбияи ҷисмонӣ хонандагонро бо калимаҳои "офарин", "беҳтарин" ҳавасманд мекунад.

• хонандагоне, ки супоришро зуд иҷро кардаанд, ё ягон техникаи ғайристандартӣ (дар доираи қоидаҳои бозӣ) истифода кардаанд, барои дигарон намуна мекунад;

• донишҷӯёнро дар алоҳидагӣ ва ё тамоми дастаро, ҳатто дар сурати мағлуб шудан рӯҳбаланд мекунад;

• омӯзгор ҳангоми ҳавасмандгардонии хонандагон бояд дар ҳотир дошта бошад, ки ҳавасмандкунӣ бояд саривақтӣ бошад, ё ҳангоми бозӣ ва ё дарҳол пас аз ба охир расидани он;

• бозигарон бояд ташвиқро ҳамчун ҳавасмандгардонии фаъолияти минбаъдаи моторӣи худ дар дарс қабул кунанд;

- ҳавасмандгардонии омӯзгор бояд аз ҷониби иштирокчиёни бозӣ ва даста дастгирӣ пайдо кунад;
- дар вакти гузарондани бозӣ омӯзгор набояд аксар вақт иштирокчиёни якхеларо ташвиқ намояд.

Барои он ки талабагон баъзе амалҳои бозиро нодуруст иҷро кунанд, омӯзгор ба бозигарон эрод, ҷазо, танбеҳ ё аз иҷрои минбаъдаи вазифа дур кардан татбиқ мекунад. синну сол, ҷинс ва хусусиятҳои фардии хонандагон, гурӯҳи тиббӣ, хусусияти талабагон ва мавқеъи онҳо дар синф ва гурӯҳи бозӣ, хусусияти муносибатҳои байни хонандагон ва омӯзгорро ба назар гирифтан зарур аст. Омӯзгор набояд фаромуш кунад, ки хонандагон пеш аз ҳама барои беинтизомии бошуурона, дидаю дониста, дағалӣ ҷазо дода мешаванд. Агар хонандагони боғайрат бо як қатор сабабҳои объективӣ ба муваффақият ноил шуда натавонистанд, албатта ин наметавонад биси танқид гардад. Аксар вақт, на дарҳол пас аз ҷиноят эълон кардани ҷазо тавсия дода мешавад, то ба ҷинояткор имкон диҳад, ки ором шавад ва дар бораи рафтори худ фикр кунад. Омӯзгори хушмуомила аз муҳокимаи рафтори хонандаи асабонӣ ва серташвиш, ки навакак кори нодуруст кардааст, худдорӣ мекунад [192,35].

Сарфи назар аз он, ки муҷозот, ба мисли ташвиқ, як тадбири тарбиявӣ аст, дар баъзе мавридҳо аз ҷазои оммавӣ канорагирӣ кардан бамаврид аст. Ин ҳолат, масалан, вақте ба миён меояд, ки донишҷӯ дар посух ба муносибати беадолатонаи омӯзгор нисбат ба ӯ дағалона рафтор кард. Дар ин ҳолат, сӯҳбати дӯстона дар танҳоӣ тавсия дода мешавад. Хонандае, ки характери ҳолерик дорад, набояд дар пеши назари омма ҷазо дода шавад, зеро онҳои нисбатан характери осебпазир доранд.

Ҷазо як ченаки сахти таъсиррасонӣ ба хонандагон аст ва аз ин рӯ, мо ба назар гирифтем, ки ин махсусан ҳангоми бозӣ номувофиқ аст, зеро баъд аз ин на танҳо бо омӯзгор, балки бо дастаи бозингарон низ вазъияти низоъӣ ба вуҷуд омада метавонад. Дар рафти таҷриба мо муайян кардем, ки истифодаи ҷазо дар мактабҳо қариб ки истифода намегардад ва бештар усули Е.

Покровский дар шакли тамрини иловагӣ ба монанди ҷаҳидан ё давидан истифода мешавад [164,56].

Фарҳанги ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ шахс як соҳаи аз ҷиҳати иҷтимоӣ муайяншудаи фарҳанги умумии шахс буда, ҳолати доимо тайғирёбанда мебошад. Ин раванд дар давоми таҳсилот дар мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ ва махсуси варзишӣ барои камолоти ҷисмонӣ, ҳавасмандӣ ва тарбияи иҷтимоию маънавӣ мусоидат мекунад [146,143].

Мақсади тарбияи ҷисмонӣ дар мактаб ин такмили ҷисмонии хонандагони синфҳои болоиро дар назар дорад ва дар ҳамин асос ҳар як аъзои ҷамъиятро дар синни наврасӣ барои ҳаёти мустақилона омода месозад [121,245]. Мақсади стратегии фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ дар мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ ҳамчун системаи иҷтимоию педагогӣ аз вазифаҳои умумӣ ва мушахаси педагогӣ иборат мебошад, ки мазмуни онро муфассал нишон дода, бояд бо хонандагон мувофиқат намуд. Ин мувофиқатсозӣ тавассути пурсиши афкори онҳо сурат мегирад. Масалан дар саволнома ҷойгир кардани саволҳои зерин метавонад фикри ХСБ-ро дар бораи дарси тарбияи ҷисмонӣ баррасӣ кард:

-кадом бозии миллӣ барои шумо бештар наздик аст?

-чаро шумо ин бозиро интихоб намудед?

-оё шум обо қоидаҳои ин бозӣ шинос ҳастед?

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

-ин бозӣ ба синну соли шумо мувофиқат мекунад?

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

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

- инкишофи муайяни сифатҳои ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ ;

- ҳифзи саломатӣ ва обутоб додани бадан;

- такмили ҷисмонӣ ва ҳамоҳангии он бо функсияҳои физиологӣ;

- нигоҳдории сатҳи баланди нишондиҳандаҳои умумии ҷисмонӣ.

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

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

- омузиши маҳорати ҳаракат дар рафти бозӣ ва фаъолияти ҷисмонӣ;

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

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

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

- тарбияи хислатхои баланди ахлоқӣ, кунҷковӣ, меҳнатдустӣ, фаъолиятнокӣ, ташаббускорӣ, эҷодкорӣ ва зебопарастӣ [280,37].

Ин вазифаҳо қисман дар барномаҳои курсҳои таълимии умумии тарбияи ҷисмонии мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ ва мактабҳои махсуси варзишӣ ба сомон расонида мешаванд. Вобаста ба шароити мушаххаси минтақа, дастурамали омӯзгорон оиди дарс метавонад тайғир ёбад, аммо ягонагии мақсади дарс ҳамчун такмили ҷисмонӣ бетайғир мемонад [178,124].

Вазифаҳои тарбияи ҷисмонӣ нуқтаҳои зеринро дар бар мегирад:

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

-таълими асосҳои ҳаракати ҷисмонӣ;

- рушди маҳорат ва қобилияти суръат, қувва ва ирода;

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

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

- амиқтар фаҳмидани намудҳои асосии варзиш, иштирок дар мусобиқаҳо, риояи қоидаҳои бехатарӣ ҳангоми дарсҳо;

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

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

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

- ташаккули баҳодиҳии муносиби қобилиятҳои ҷисмонии худ [249,26].

Ташкили мусобиқаҳо дар заминаи илми равоншиносӣ ва педагогӣ ҳамчун шарти рушди қобилиятнокии ҷисмонӣ, ёд гирифтани амалисозии шавқу рағбат ба натиҷаи дилхоҳ ва ноил шудан ба мақсад мувофиқ дониста шуд. Тавассути озмун хонандагон раванди ташаккули афкор ва андешаҳои худро дар бораи имкониятҳояшон амалӣ мегардонданд.

Дар раванди таълим барои самаранокии педагогӣ мо мусобиқаҳоро аз рӯйи шартҳои муайян барои:

- таваҷҷуҳи иштирокчиёни озмун ба идеяи нав дар бораи чорабиниҳои ҷории бозӣ;

- ташкили кумитаи тадорукот ва ҷалб намудани аъзоёни он ба таҳияи барнома ва ссенарияи озмун;

- назорати педагогӣ аз болои иҷрои баъзе чорабиниҳои ташкилӣ аз тарафи аъзоёни кумитаи тадорукотӣ;

- ба инобат гирифтани пешрафт ва натиҷаҳои мусобиқа тибқи барномаҳо, ссенарияҳо ва танзимоти таҳияшуда;

- барои иштирокчиёни мусобиқа барои нишон додани қобилият ва ташаббуси худ шароити муайян фароҳам овардан.

Мушоҳидаҳои мо дар бораи амалҳои бозии хонандагон нишон доданд, ки мо бояд кӯшиш кунем, ки барои иштирокчиёни мусобиқа шароити баробар вобаста ба қобилияти ҷисмонии онҳоро таъмин намоем, то ки бозӣ хонандагони қобилияти чисмониашон паст, миёна ва баландро баробар фаро гирад. Дар охири мусобиқа ба омӯзгор лозим аст, ки дар бораи чорабинии дар байни иштирокчиён гузаронидашуда натиҷагирӣ намояд. Дар чунин натиҷагирӣ, омӯзгор ва шогирдон фаъолияти муштараки дастаҳоро аз рӯйирасидан ба муваффақияту нокомиҳо таҳлил мекунанд.

Раванди таълиму тарбия дар мактаб аз он вобаста аст, ки дар байни хонандагон ва омӯзгор чӣ гуна муносибатҳои мусбат ё манфӣ ба вуҷуд меоянд. Услуби дурусти муошрати омӯзгор ва хонанда метавонад фазои мусоидеро ба вуҷуд орад, ки натиҷаи ниҳоии кори якҷояи онҳоро дар раванди таълим муайян мекунад. Истифодаи услуби демократии муошират аз ҷониби омӯзгор дар муассисаи таълимӣ шарти фаъолияти самарабахши на танҳо бо хонанда, балки бо тамоми коллектив мебошад.

Дар натиҷаи истифодаи бозӣ дар раванди таълим омилҳои мусбии тарбиявӣ ба даст оварда мешаванд. Аз он ҷумла бозӣ шахсияти хонандаро инкишоф медиҳад ва ба хонанда имкон медиҳад, ки ҷиҳатҳои тавонои худро дар муқоиса бо дигарон мавриди санҷиш қарор диҳад. Инчунин дар раванди бозӣ, дар хонандагон таҳаммулпазирӣ дар шароити рақобат ва нигаҳдошти дустӣ байни иштирокчиёни бозӣ нигоҳ дошта мешавад. Дар бозиҳои дидактикӣ, дар синфҳои 10-11 мо бештар майли хонандагонро ба мусобиқа ва рақобат мушоҳида мекунем, ки он самтҳои дохилисинфӣ, мактабӣ, ноҳиявӣ ва ҷумҳуриявиро ба пуррагӣ инъикос мекунад, ки ин бевосита натиҷаи хуби камолоти хонандагонро дар самти тарбияи шаҳрвандӣ нишон медиҳад.

Дониши назариявӣ дар бораи бозиҳои миллӣ аз тарафи омӯзгор мутобиқи барномаи таълимӣ ва талаботи системаи маориф амалӣ мешавад. Омӯзгор имкониятҳои тарбиявии мазмуни маводи таълимиро баҳо дода, баъдан чунин усулҳои ташкил ва услуби таълимро интихоб менамояд, ки таъсири

бештари педагогӣ ва самарабахш гузаронидани дарсро таъмин мекунанд [179]. Масалан, дар дарси тарбияи ҷисмонӣ

ҳисси масъулияти хонандагон нисбати вазифаи супурдашуда равшан зоҳир мегардад.

Тавассути унсурҳои худидоракунии хонандагон дар рафти бозӣ тартиби иҷрои машқҳо дар гурӯҳҳо ва назорат кардани хонандагон аз ташкили дарс истифода мешавад. Хонандагон аз байни худ ҳайати доваронро интихоб карда, риояи қоидаи бозиро назорат мекунанд. Хонандагон ҳангоми кор дар гурӯҳҳо ё дастаҳо мустақилона ҳалли масъалаҳои ба миёномадаро, ки ба ташаккули фаъолияти коллективӣ мусоидат мекунанд, тавассути риояи қонунҳо дар рафтори иштирокчиёни бозӣ, баланд бардоштани таваҷҷӯҳи даста ба ғалаба, назорат ҳангоми гузаштани стандартҳои таълимӣ ё инфиродӣ ҳавасманд карда шаванд [16,56].

Омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ бояд ба назар гиранд, ки натиҷаҳои шахсии хонандагон танҳо тавассути ташаккули арзишҳои асосӣ таъмин карда мешаванд. Азхудкунии хонандагон аз фаъолияти универсалии таълим гарави бомуваффакияти азхудкунии хар як фан хисоб мешавад.

Коршиносон бар ин назаранд, ки таҷдиди тарбияи ҷисмонӣ бо афзоиши иқтидори умумии таълимии фанни “Тарбияи ҷисмонӣ” алоқаманд аст, зеро бинобар таваҷҷуҳи нокифоя ба тамоюли умумии таълимӣ дар ин фан, он аз системаи таҳсилоти умумӣ берун мемонад.

Барои тезонидани навсозии системаи тарбияи ҷисмонии хонандагон вазифаҳои гуногунро тартиб додан лозим аст, ки ба онҳо фаъолияти тадқиқотӣ ва конструктивро муттаҳид кардан мумкин аст [30].

Хусусияти гурӯҳии фаъолият дар давоми бозӣ ба иштирокчиён имкон медиҳад, ки муносибатҳои коллективӣ ва ҳамкории муштаракро анҷом диҳанд, зеро ҳангоми фаъолияти муштараки бозӣ барои ҳамаи иштирокчиён ҳадафи умумӣ тавассути як ангезаи ягона ташаккул меёбад. Фаъолияти муштараки бозӣ назорати иштирокчиёни бозиро талаб мекунад, ки бо роҳи тақсими нақшҳо ва

амалҳои бозӣ сурат мегирад, ки дар шакли тайёр пешниҳод гардида, бо қоидаҳои бозиҳои беруна ва меъёрҳои иҷтимоӣ муайян карда мешаванд.

Ташаккули сифатҳои ирода ва меҳнатдӯстӣ дар хонандагони синфҳои 10-11 бо роҳи мураккаб кардани шароит ҳангоми иҷрои стандартҳои таълимӣ ва инфиродӣ амалӣ карда мешавад, ки бартараф кардани мушкилоти бозиро дар назар дорад ва ин зуҳури ҳадди аксар кӯшишҳои ҷисмонӣ ва рӯҳиро талаб мекунад.

Воситаҳои асосии тарбияи тарзи ҳаёти солими хонандагон ин машқҳои ҷисмонӣ, мусобиқаҳо, фароғати фаъол, бозиҳо, реҷаи варзишӣ, машқ, фаъолияти ҷамъиятӣ, ёрии байниҳамдигарӣ, дӯстӣ, муоширати фарҳангӣ, интизомнокӣ ва ғайра мебошанд.

Ҳамаи шаклхои пешниҳодшуда ба ташаккули хислатҳои шахсии хонандагон мусоидат мекунанд, ки ба онҳо далерӣ, матонат, мустақилият, ирода ба ғалаба, интизоми бошууронаи бозигарон, ёрии ҳамдигарӣ, рафоқат ва масъулиятшиносӣ назди коллективи синф ё гуруҳ дохил мешаванд [110,45].

А.Сухомлинский шиносоӣ бо мафҳумҳоро асоси функсионалии бозӣ номид. Бозӣ инчунин дар хонандагон шуълаи ҷустуҷу ва навовариро афзоиш медиҳад [197,78].

Ташкил ва гузаронидани бозиҳои мунтазами берунӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳаракатҳои ҳамоҳангшударо дар хонандагони синфҳои болоӣ инкишоф медиҳанд [163].

Бозиҳои миллӣ сифатҳои ҷисмонии хонандагонро ба мисоли қувват, суръат, устуворӣ, чолокӣ, қобилияти ҷаҳидан, тобоварии суръат ё қувва ва дигар сифатҳоро такмил медиҳанд.

Инчунин сифатҳои равонӣ, характер, ҳиссиёт, дарк, таваҷҷӯҳ, хотира, тасаввурот, тасвир, сухан, тафаккур ва равандҳои эҳсосотӣ, ҳавасмандӣ, ирода инкишоф меёбанд [161].

Ҳамаи сифатҳои ахлоқӣ, ҷисмонӣ, хосиятҳои рӯҳӣ, сифатҳои равонӣ, равандҳои равонӣ (маърифатӣ), ҳиссиётӣ дар иштирокчиён ҳангоми истифодабарии омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ аз бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ вуҷуд доранд.

Аз рӯйи натиҷаҳои боло хулоса бароварда, бояд назария ва методологияи тарбияи ҷисмониро ҳамчун як фанни илмӣ ва таълимӣ ба назар гирифт, ки маҷмӯи донишҳо дар бораи нақш ва мавқеи тарбияи ҷисмонӣ дар ҳаёти инсон ва ҷомеаро муҳим мешуморад. Дар назария ва методологияи тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ се самти фаъолиятро ҷудо кардан мумкин аст:

- самти педагогии фаъолият, ки бевосита функсияи тарбиявиро иҷро мекунад;

- самти иҷитмоии фаъолият – барои иҷимоишавии хонандагони синфҳои болоӣ мусоидат мекунад;

- самти биологӣ барои рушди организми хонандагон мусоидат мекунад.

Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ дар асоси барномаҳои ҳатмии давлатӣ оид ба тарғиби бозиҳои миллӣ дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ, асосҳои меъёрии системаи тарбияи ҷисмонӣ вобаста ба хусусиятҳои хоси хонандагони синфҳои болоӣ аз ҷумла ҷинс, дараҷаи омодагӣ, вазъи саломатӣ ва шартҳои фаъолияти асосии хонандагони синфҳои болоӣ дар ду самти асосӣ амалӣ мешавад: тайёрии умумӣ ва махсусгардонидашуда. Самти умумии тайёрии хонандагони синфҳои болоӣ пеш аз ҳама дарси тарбияи ҷисмонӣ ва системаи таҳсилоти умумии ҳатмиро ифода мекунад. Самти махсусгардонидашуда бошад тарбияи варзишии махсусро дар назар дорад, ки он аз тарафи мураббиёни мактаби варзишӣ амалӣ мегардад.

Ҳалли масъалаи инкишофи ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ тавассути бозиҳои миллӣ бояд омилҳои зеринро таъмин намояд:

- инкишофи оптималии сифатҳои ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ, ки ба инсон хос астанд;

- мустаҳкам ва нигоҳ доштани саломатии хонандагон ва обутобу сахтшавии бадан;

- такмили ҷисмонӣ ва инкишофи мутаносиби функсияҳои физиологии хонандагони синфҳои болоӣ;

- нигоҳдории дарозмуддати сатҳи баланди фаъолияти умумии хонандагон.

Инкишофи хаматарафаи сифатҳои бозии милли имконияти васеи интиқоли хонандагони синфҳои болоӣ ба ҳама гуна фаъолияти моториро таъмин мекунад.

Саломатии аҳолӣ ва махсусан хонандагон арзиши олӣ маҳсуб мешавад, ки барои фаъолияти пурмаҳсул ва зиндагии хушбахтонаи одамон шароити асосӣ дониста мешавад. Дар асоси солимии бадан, инкишофи хуби системаҳои физиологии организми хонандагони синфҳои болоӣ ба дарачаи баланди инкишофи сифати ҷисмонӣ рушд мекунад ва сифатҳои зеринро тақвият мебахшад:

- қувваи ҷисмонӣ;

- суръати иҷрои машқ;

- қобилияти устуворӣ;

- қобилияти чолокӣ;

- қобилияти чандирӣ.

Такмили дарси тарбияи ҷисмонӣ барои инкишофи мутаносиби функсияҳои физиологии хонандагони синфҳои болоӣ дар асоси тарбияи қобилияти ҳаракати бозӣ таъмин мешавад.

Инчунин дар раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ бо бозиҳои миллӣ ислоҳи нуқсонҳои ҷисмонӣ, ташаккули ҳолати саломатӣ, инкишофи мутаносиби массаи мушакҳо дар тамоми узвҳои бадан, мусоидати вазни оптималӣ, зебогии ҷисмонӣ ва дигар натиҷаҳо ба даст оварда мешаванд.

Таҳлилҳо нишон медиҳанд, ки усули озоди ҷустуҷу дар илми муосири педагогӣ нақши калидӣ дорад. Илми варзиш қонунҳои доимии худро надорад ва аз ҳамин лиҳоз он бештар аз таҳлилҳои олимон вобаста мебошад.

1. Таълими техника ва усул;

2. Сифати таълим;

3. Натиҷаи таълим.

Дар умум дар самти тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш таҳлили варзиши оммавӣ, тайёрии варзишгарони касбӣ ва омодагии мутахассисони касбии соҳаи варзиш бартарӣ дорад.

Хулосаи боби 4

Дар натиҷаи таҳлили рушди равонӣ, ангезаҳо ва ҳавасмандсозии хонандагон тавассути бозиҳои миллӣ ба варзиш масъалаҳои умумии нақши бозиҳои миллӣ дар рушди равонӣ ва физиологии хонандагони синфҳои болоӣ таҳлил шуданд. Инчунин дар доираи таҳлил ангезаҳои варзишгарони наврас ва барномаи дарсии тарбияи ҷисмонӣ ва ҷанбаҳои ҳавасмандкунии хонандагони синфҳои болоӣ ба дарси тарбияи ҷисмонӣ дар асоси бозиҳои миллӣ мавриди таҳқиқ қарор дода шуд. Дар натиҷа муайян карда шуд, ки дар рафти чунин бозиҳо, қобилияти аспдавонӣ, тирпаронӣ, пинҳоншавӣ, шикор ва амсоли инҳо дар бачагон ва расонидани ёрии тиббӣ, духтурбозӣ, авқотпазӣ ва дигар истеъдодҳо дар духтарон рушд карда, барои инкишофи омодагии иҷтимоӣ ба онҳо кумак мекунанд.

Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ҳавасмандкунӣ ҳамчун як шарти зарурӣ эътироф карда мешавад, то ки варзишгарон руҳафтода нашуда ихтиёрӣ тавоноии худро дарк намоянд. Муаллим дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ бояд дониши адабиёти илмии ватанӣ ва хориҷиро оид ба масъалаҳои назариявии тарбияи ҷисмонӣ ва масъалаҳои марбут ба он, таърихи пайдоиши бозиҳои миллӣ, ҳолати кунунӣ ва дурнамои рушд, қобилияти баён

кардани андешаи асоснок оид ба масъалаҳои баҳснок, қобилияти тафаккури эҷодӣ нишон диҳад.

Дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун як намуди фарҳанги инсон ва ҷомеа аз Консепсияи тарбияи ҷисмонӣ сарчашма гирифта, методологияи муайяни стандартиро дар амал татбиқ менамояд. Ба вуҷуд омадан ва ташаккул ёфтани назарияи умумии бозиҳои миллӣ муҳимтарин тамоюли инкишофи донишҳои муосир оид ба дарси тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Назарияи умумии дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ дар системаи илмҳои омӯзиши тарбияи ҷисмонӣ, ҷузъҳои он ва падидаҳои ба он алоқамандро дар шароити шаклҳои нави дарси тарбияи ҷисмонӣ инъикос мекунад.

Чуноне, ки мушоҳидаҳо ва таҳлили ҳолатҳои бозӣ нишон медиҳанд, воситаи универсалии ташаккули сифатҳои асосии моторӣ барои бозиҳои миллии тоҷикӣ ин ҳаракати бозингарон мебошад, ки барои мувозинати бадан, давидан, истифодаи қувва, ҷаҳидан ва дигар тамринҳои ҷисмонӣ мусоидат мекунанд. Татбиқи амалии бозиҳои берунии миллии тоҷикӣ дар қисми таҷрибавии кор нишон медиҳад, ки истифодаи онҳо барои нигоҳ доштани таваҷҷуҳи хонандагон ба машғулиятҳои бозӣ дар тамоми марҳилаҳои таълиму тарбия муфид аст, зеро онҳо на танҳо фаъолияти ҳаракат, балки инчунин такмил додани фаъолияти бозиро низ беҳтар мекунанд.

Омӯзгор ё мураббӣ аз рӯйи мундариҷаи кори таҷрибавӣ ҳангоми гузаронидани дарсҳои бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ талаб карда мешуд, ки хонандагонро бо бозиҳо, ҳолатҳои бозӣ, барномаҳои бозиҳои миллӣ ва истифода шудани онҳо аз дониши муайяни назариявӣ вобастагӣ дорад. Таҳлил муайян кард, ки бозиҳои мунтазами берунӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳаракатҳои ҳамоҳангшударо дар хонандагони синфҳои болоӣ инкишоф медиҳанд. Бозиҳои миллӣ инчунин барои рушди сифатҳои ҷисмонии хонандагон мусоидат мекунанд. Аммо муҳимтар аз ҳама ин бозиҳо рушди равонии хонандагонро тақвият мебахшанд.

Илова бар ин, таҳқиқот нишон дод, ки бозиҳои миллӣ на танҳо ба рушди ҷисмонӣ ва равонӣ, балки ба ташаккули арзишҳои ахлоқӣ ва маънавии хонандагон низ таъсири мусбат мерасонанд. Дар ҷараёни бозиҳо, хонандагон ба ҳамдигар кӯмак мекунанд, ҳамдардӣ зоҳир мекунанд, масъулиятро ҳис мекунанд ва қоидаҳои бозиро риоя мекунанд, ки ин ҳама ба тарбияи шахси комил мусоидат мекунад.

Ҳамчунин, таҳлил нишон дод, ки бозиҳои миллӣ метавонанд ҳамчун воситаи муҳими фарҳангӣ ва таърихӣ хизмат кунанд. Онҳо насли навро бо анъанаҳо, урфу одатҳо ва таърихи халқи худ шинос мекунанд. Ин ба хонандагон кӯмак мекунад, ки худро ҳамчун як ҷузъи ҷомеа эҳсос кунанд ва ифтихори миллии худро афзун гардонанд.

Бо назардошти аҳамияти бузурги бозиҳои миллӣ дар рушди ҳамаҷонибаи хонандагон, тавсия дода мешавад, ки онҳо дар барномаҳои таълимии мактабҳо ва дигар муассисаҳои таълимӣ васеътар истифода шаванд. Инчунин, зарур аст, ки омӯзгорон ва мураббиён дар бораи усулҳои дурусти ташкил ва гузаронидани бозиҳои миллӣ омӯзиш гузаранд, то ки онҳо тавонанд аз ин воситаи пурқувват ба таври самаранок истифода баранд.

Ҳамин тавр метавон хулоса намуд, ки ташаккули назарияи дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ ҳамчун яке аз самтҳои инкишофи хонандагони синфҳои болоӣ дар ягонагӣ бо ташаккули назарияи умумии тарбияи ҷисмонӣ пешрафт мекунад. Дар баробари ҳамин робитаи он бо дигар илмҳо, системаи маориф, системаи тарбия ба тайғирот ниёз дорад, зеро нақши муттаҳидкунандаи назария ва методологияи тарбияи ҷисмонӣ аз тайёр кардани кормандони соҳаи тарбияи ҷисмонӣ вобастагӣ дорад. Таҳлили дастгоҳи консептуалии дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ дар муқоиса бо назарияи муосири тарбияи ҷисмонӣ афзун додани методологияи тадқиқот дар ин самтро металабад. Равишҳои интегративии дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ нишон дод, ки моделсозӣ ва системасозии ин намуди дарс кори зиёди назариявиро вобаста ба намуди бозӣ

тақозо мекунад, ки дар он муаллими тахассусӣ бо дигар мутахассисон ба мисоли равоншинос, таърихнигор, педагог ва ғайра мутахассисон ҳамкорӣ менамояд.

Дар хулосаи гуфтаҳои боло мо таъкид менамоем, ки тарбия ва таълими фарҳанги ҷисмонии хонандагон аз таҷрибаи кори амалӣ ва дар сатҳи қабули қарор хеле суст инкишоф меёбад ва ин дар маҷмуъ тарбияи фарҳангиро месозад. Дар давоми замони истиқлолият, аз тарафи Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон як қатор чорабиниҳои бузурги варзишии сатҳи байналмилали амалӣ карда шуданд, ки барои хонандагон ҳамчун дарси маънавӣ хизмат намуданд. Барои ҳамин, вазъи имрӯзаи ҷаҳон кори пайвастаро оид ба равишҳои нави тарбияи ҷисмонӣ тақозо мекунад. Тарбияи шаҳрвандӣ шаҳрвандонро барои иштироки фаъолона дар ҳаёти ҷомеа омода месозад ва ба онҳо истифодаи оқилонаи ҳуқуқҳои худ ва иҷрои вазифаҳоро бо донишу малакаи зарурӣ меомӯзонад. Пешравии ҳар як ҷомеа комилан ба шаҳрвандони он вобаста аст ва ягона роҳи таълим додани насли наврас барои хидмат ба манфиати ҷомеа тарбияи дурусти ҷисмонӣ мебошад. Дар хотима натиҷаҳои таҳқиқот ҷамъбаст гардида, фарзияҳо муқарраароти барои дифоъ пешниҳодшударо тасдиқ мекунанд. Моҳияти тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун раванди бисёрҷонибаи ташаккули сифатҳо ва салоҳиятҳои ҷисмонии хонандагон дар заминаи таълиму тарбия барои амалӣ намудани худшиносӣ дар нақши шаҳрванди кишвар мебошад. Сифату салоҳиятҳои шаҳрвандӣ (ватандустӣ, фаъолияти иҷтимоию созандагӣ, масъулият барои интихоби худ, амал ва саломатӣ, худмуайянкунӣ, худшиносӣ, таҳаммулпазирӣ, фарҳанги ҳуқуқии маънавӣ, ахлоқӣ ва шаҳрвандӣ), ки барои ҳаёт заруранд, дар асноди тарбияи ҷисмонӣ нишон дода мешаванд. Самтхои асосии тарбияи ҷисмонӣ дар раванди таълимии мактаб муайян ва дар амал татбиқ карда шуданд.

БОБИ 5. ТАҲЛИЛИ ҒОЯВӢ ВА АМСИЛАСОЗИИ ДАРСҲОИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ БО ИСТИФОДА АЗ БОЗИҲОИ МИЛЛӢ

5.1. Ҷанбаҳои ҳуввиятӣ ва ғоявӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифодаи бозиҳои миллӣ

Варзиш, ҳамчун як қисми асосии фарҳанги инсонӣ, на танҳо ба такмили ҷисмонӣ, балки ба рушди рӯҳӣ ва иҷтимоии хонандагони синфҳои болоӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ низ мусоидат мекунад. Варзиш ҳамчун фаъолияти ҷисмонӣ ба афкор ва рафтори ҷомеа ва системаи таълимии мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ таъсир мегузорад. Методҳои дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар варзишҳои миллӣ усулҳо ва услубҳои гуногуни таълимиро дар бар мегиранд, ки дар ҷараёни омӯзиш ва таълим дар варзишҳои миллӣ истифода мешаванд. Баррасии усулҳои асосии дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, барои истифода дар бозиҳои миллӣ дар системаи амсиласозии маллимони тарбияи ҷисмонӣ нақши калидӣ доранд. Аз ин ҷиҳат маърифати методҳои дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ вобаста ба мақсадҳои таълимӣ, хусусиятҳои варзиш ва дараҷаи омодагии варзишгарон аз ҳамдигар комилан фарқ мекунад. Ин усулҳо аз қисми амалӣ ва қисми назариявӣ иборат мебошанд. Дар қисми амалӣ муаллим бо машқҳои ҷисмонӣ ва амалияи мустақим хонандагонро банд мекунад. Дар усулҳои назариявӣ хонандагон бо назария ва принсипҳои асосии варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ шиносоӣ пайдо мекунанд.

Инчунин, таъсири варзиш ба аҳамияти иҷтимоии миллат ва мероси фарҳангӣ таалуқ дорад ва аз ҳамин ҷиҳат дар дарси варзишии хонандагони синфҳои болоӣ сарфи назар кардани ин раванд нодуруст мебошад. Дар таърихи варзиш, хусусиятҳои иҷтимоии ба роҳ баровардан, ҳамкориҳои иҷтимоии варзишгарон, ва ҷалби ҷавонон ба ин соҳа дар мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ нақши муҳим мебозад.

Дар раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ дар мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ бояд хонандагонро бо нуқтаи омодагии онҳо барои «ҳифзи Ватан, ҳимояи манфиати давлат, таҳкими истиқлолият, амният ва иқтидори мудофиавии он» шинос намуд, ки «вазифаи муқаддаси шаҳрванд аст». Вобаста ба ҳамин хонадагони синфҳои болоӣ дар мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ бояд дар раванди дарс бо истифода аз бм тамоми масъулияти худро дар роҳи ҳифзи Ватан ҳамчун як қисми тарбияи ҳуввияти миллӣ баррасӣ намоянд.

Дар даврони соҳибистиқлолии кишвар барои таъмин намудани раванди таълимӣ дар самти мазкур, дар назди муаллимони соҳаи варзиш вазифаи таҳияи барномаҳои нави таълимӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ дар самти омодагии ҳарбӣ ва ҷисмонӣ гузошта шуд, ки ба он як қатор бозиҳо ба монанди бозиҳои якҳарба, гуштини миллӣ ва дигар намудҳои варзиш дохил шуданд.

Тарбияи ҷисмонӣ яке аз қисмҳои муҳими таълим ва рушди хонандагон дар системаи мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ мебошад, ки бо истифодаи машқҳои ҷисмонӣ на танҳо ҷисман, балки аз ҷиҳати равонӣ ба хонандагони синфҳои болоӣ таъсир мерасонад. Барои ҳамин, муаллим дар дарси тарбияи ҷисмонӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ на танҳо барои нишон додани усулҳои физикӣ, балки барои ташкили муҳити мусоиди омӯзишӣ ва дастгирии рушд ва тарбияи мутавозин дар байни донишҷӯён низ масъул аст. Муаллим бояд муҳити дарсро ба таври муносиб ва дӯстона мураттаб намояд, зеро ин муҳити дуруст имкон медиҳад, ки хонандагон аз ҳар ҷиҳат беҳтар рушд намоянд. Инчунин муаллим бояд кӯшиш кунад, ки ҳар як хонанда худро озод ҳис кунад ва тавонад ташвишҳои худро бартараф созад ва ба усулҳои омӯзишӣ муносибат намояд. Муаллим бояд дар бораи бозиҳои миллӣ на танҳо дониш, балки таҷрибаи кофӣ дошта бошад, ки роҳҳои беҳтарини омӯзишро барои хонандагон татбиқ намояд. Вай бо истифода аз варзиш ва машқҳои гуногун кӯмак мекунад, то ки хонандагонон на танҳо ҷисман, балки аз ҷиҳати равонӣ ва эмотсионалӣ низ

рушд кунанд. Муаллими мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ бояд назар дошта бошад, ки ҳар як хонанда метавонад дар сатҳҳои гуногун қарор дошта бошад, ва барои ҳар як хонанда стратегияҳои омӯзиширо ба таври мувофиқ мураттаб созад. Муаллим бояд на танҳо тарзи иҷрои машқҳоро, балки муҳимияти ахлоқӣ ва рафтори дурустро ба хонандагонон нишон диҳад. Онҳо бояд хонандагононро ба тарзи дуруст ва эҳтиром ба якдигар ва ба омӯзиш раҳнамоӣ кунанд, зеро таълим ба усулҳои эҳтиром ва ҳамкории гурӯҳӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ хеле муҳим аст. Муаллим бояд ба ҳар яке аз хонандагон дар анҷом додани машқҳои ҷисмонӣ кӯмак кунад, ба онҳо ҳар як қадам ва усули навро дуруст нишон диҳад. Ин на танҳо барои ба даст овардани натиҷаҳои беҳтар дар машқҳо мусоидат мекунад, балки барои беҳтар кардани эҳсоси таъриф ва боварӣ дар қабили рушди ҳар як хонанда низ муҳим аст. Дар раванди дарс, баъзан хонандагонон метавонанд ба мушкилот дучор шаванд ва барои муаллим зарур аст, ки дар ин маврид онҳоро раҳнамоӣ кунад. Муаллим метавонад дар лаҳзаи мушкилот, масалан, дар эҳсоси бохт ва ё ба шодмонӣ нарасидан, барои ҳар як хонанда роҳҳои дурусти ҳалли мушкилотро пешниҳод намояд. Нақши муаллим дар раванди истифодаи бозиҳои миллӣ дар системаи таълимии мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ инчунин дар ташкили мутавозини ҷисмонӣ ва равонӣ муҳим аст. Тарбияи ҷисмони танҳо ба беҳтар кардани қувваи ҷисмонӣ нигаронида нашуда, таҳияи хусусиятҳои шахсиятӣ, эҳсоси ҳамоҳангӣ ва муҳити мусоиди иҷтимоиро низ тақвият мебахшад. Муаллим метавонад бо гузаронидани машқҳои гурӯҳӣ ва ба тадриҷ баланд бардоштани сатҳи варзишӣ, дараҷаи ҳамоҳангии хонандагон бо якдигар рушд диҳад.

Нақши муаллим дар дарси тарбияи ҷисмонӣ на танҳо ба омӯхтани машқҳои ҷисмонӣ, балки ба ҳамоҳангии равонӣ, ахлоқӣ ва иҷтимоии хонандагонон низ кӯмак мекунад. Муаллими мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ бояд бо хушмуомилагӣ бо хонандагон муносибат кунад, то хонандагон худро бехатар ва барои рушд омода эҳсос намоянд.

Истифодаи илми таърих дар соҳаи варзиш як мавзӯи муҳим ва бисёр ҷолиб мебошад. Таърихи варзиш ба муаллимони тарбияи ҷисмонӣ дар мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ кӯмак мекунад, ки руҳияи хонандагонро тавассути ривоятҳои таърихӣ оиди қаҳрамонони гузашта баланд бардорад. Муҳимияти ин самти тарбиявӣ бо хонандагони синфҳои болоӣ дар он аст, ки варзиш ва дарси тарбияи ҷисмонӣ на танҳо як фаъолияти ҷисмонӣ аст, балки як ҷузъи муҳими фарҳанги ҷомеа ва қисми таърихи халқ ва башарият мебошад. Таърихи варзиш барои хонандагон имкон медиҳад, ки чӣ гуна рушди ҷаҳони варзиш бо таъсири фарҳангҳо, иқтисод ва сиёсати ҷомеа пайваст буданро ёд гиранд. Илми тарбияи ҷисмонӣ ва илми таърих дар таҳлили равандҳои рушди варзиш ва омӯхтани таҷрибаҳои гузашта дар таълим ва беҳтар кардани ҳолати кунунии варзишгарон ва хонандагон ёриии ҳамаҷониба мерасонанд.

Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ гузаронидани мавзуи таърихи варзиш як навоварии илми педагогика мебошад ва ин методи навро тақозо мекунад. Дар ин дарс давраҳои гуногуни ҷамъият ва ивазшавии варзиш шарҳ дода шуда, алоқаи варзишҳо бо ҳаёти иҷтимоӣ баррасӣ мегардад. Хонандагони мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ оиди варзишҳои қадим, ки дар давлатҳои тоҷикон ташкил ёфта буданд шинос шуда, бо аввалин намунҳои мусобиқаҳои варзишӣ дар шакли ҷангҳои тан ба тани қаҳрамонони «Шоҳнома» ва дигар асарҳо шиносоӣ пайдо мекунанд. Ин намунаҳо албатта ба ворисони имрузаи он қаҳрамонон таъсири мусбӣ мерасонанд.

Истифодаи илми таърих барои муайян кардани равандҳои тараққиёти варзиш низ хеле зарур аст. Ҳамчунин, омӯзиш ва таҳлили таърихи варзиш дар мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ барои фаҳмидани таъсири равандҳои сиёсӣ, иқтисодӣ ва фарҳангӣ муҳим мебошад. Масалан, таҳлили таъсири ҷаҳонишавӣ, ташкил кардани мусобиқаҳои ҷаҳонӣ, ва истифодаи технологияҳои муосир дар варзиш аз ҷониби кишварҳои гуногун бо назари таърихи ҳар як давлат алоқаманд мебошад.

Барои мутахассисони варзиш, омӯхтани таърихи варзиш дар системаи таълимии мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ боз аз он ҷиҳат муфид аст, ки илми таърих ба мутахассисони соҳаи варзиш дар дастрасии қоидаҳои бозиҳои қадима кӯмак мекунад ва дар ин аснод таҷрибаҳои мавҷударо бой ва ғанӣ мегардонад. Аз ҳамин ҷиҳат омехта кардани таърихи варзиши миллӣ ва бозиҳои миллӣ бо дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ барои системаи таълимии замони муосир ва махсусан дар кор бо хонандагони синфҳои болоӣ аҳамияти хоса дорад. Ҳамчунин истифодаи илми таърих дар соҳаи варзиш барои пешгирӣ кардани хатогиҳо ва беҳтар кардани ҳаракатҳои варзишӣ дар оянда муҳим мебошад.

Варзиш дар таърихи Тоҷикистон падидаи муҳим аст, зеро он фаъолиятҳои варзиширо бо малакаи дифоӣ, ҷисмонӣ, саломатӣ ва фароғатӣ пайваст мекунад. Дар самти варзиш ва дарси тарбияи ҷисмонӣ шаклҳои зиёди бозӣ, машқҳо ва фаъолияти ҷисмонӣ, характери тарбиявӣ доранд ва барои ҳамин дарси тарбияи ҷисмонӣ маҳз дар доираи бозиҳои миллӣ тавсия мешавад, то ки дарс ҳамвора барои ҳуввияти миллии хонандагон мусоидат намояд. Гарчанде ки ҳамаи бозиҳои миллӣ ҳамчун консепсияи варзишӣ ҳисобида мешаванд, байни ин бозиҳои миллӣ фарқиятҳо мавҷуданд. Бозии милли ин фаъолиятест, ки сохторнашуда ва баъзан стихиявӣ ташкил мешавад. Аз тарафи дигар бозиҳои миллӣ амали шартномавӣ буда, дар шакли мусобиқаи рақобатпазир гузаронида мешаад. Дар ин ҷо мо бояд якчанд нуқтаи фоиданокии бозиҳои миллӣ ба назар гирем:

- бозӣ ҳамчун роҳи тарбияи ҳуввияти миллӣ;
- бозӣ ҳамчун тақвияти қобилияти ҷисмонии хонандагон;
- бозӣ ҳамчун омили рақобатпазирии хонандагон;
- бозӣ ҳамчун тарбияи ватандустӣ.

Дар ҳар кадоми аз ин нуқтаҳо мо аҳамияти бозиҳои миллиро дарк мекунем ва барои ҳамин равиши комплексии истифодаи бозиҳои иллӣ мақсади ягонаро рад мекунад ва аз гуруҳи мақсадҳо иборат аст. Дар натиҷа муаллим дар вақти дарс мақсади бозиҳои миллиро дар дарс дар шакли зерин таҳия мекунад: «Дарс бо

мақсади тарбияи ҳуввияти миллӣ, ватандустӣ ва тақвияти рақобатпазирии хонандагон гузаронида мешавад».

Яке аз шаклҳои ташкили фаъолияти амалии хонандагон дар раванди таълими дарси тарбияи ҷисмонӣ тадқиқотҳоро тақозо мекунанд. Тадқиқот аз рӯйи усули В.И.Рожков гузаронида шуд . Ин усул ба он асос ёфтааст, ки мақомоти худидоракунии кӯдакон вазифаҳои мушаххаси худидоракуниро амалӣ мекунанд, ки ба он нуқтаҳои зерин дохил мешаванд:

- худфаъолиятии хонандагон дар бозӣ;
- худтанзимкунии ташкилии хонандагон дар бозӣ;
- худидоракунии коллективӣ дар хонандагон дар бозӣ.

Мувофики ин усул вазифахо меъёрҳои дараҷаи инкишофи худидоракунӣ муайян карда мешаванд. Дар асоси методикаи тартибдодашуда дар коллективи хонандагон тавассути динамикаи мусбат аз иштирок дар фаъолияти худидоракунӣ то манфиатгирии онҳо назорат мешаванд. Ба туфайли фаъолияти худидоракунӣ дар бозӣ муносибати байни синфхо дар ташкили хаёти умумимактабӣ низ муътадил хоҳад гардид.

Сатҳҳои зерин дараҷаи кори муаллимро нишон медиҳанд:

1. Ба фаъолияти худидоракунӣ ҷалб намудани хонандагон;
2. Ташкили коллективи дастаи синфӣ;
3. Масъулият барои натичахои кори якчоя дар синф ва даста;
4. Иштироки синф дар идоракунии дастаи мактабӣ;
5. Муносибат бо дигар синфхо ва ташкилотхои ҳаёти варзишии мактаб;
6. Дарки масъулият барои натиҷахои кори тамоми даста ва коллектив.

Барои ҷамъбасти натиҷаи умумии дарси тарбияи ҷисмонӣ дар синфҳои болоӣ мо муайян кардем, ки қисми тарбиявӣ се сатҳро дар бар мегирад:

1. инкишофи сифатҳои ҷисмонии хонандагон;
2. инкишофи сифатҳои варзишии хонандагон;
3. инкишофи сифатҳои маъулияти хонандагон;

4. инкишофи сифатҳои ахлоқии хонандагон;

5. инкишофи сифатҳои муоширатии хонандагон;

6. инкишофи сифатҳои характери хонандагон;

7. Инкишофи дониши хонандагон дар бораи бозиҳои миллӣ.

Ҳамаи ҳамин сифатҳо дар умум натиҷаи дарси тарбияи ҷисмониро баҳогузорӣ мекунанд.

Фаъолияти ҷисмонӣ дар натиҷаи истифодаи бозиҳои миллӣ ҳамчун ҳама гуна бозиҳо, равиши назариявиро низ талаб мекунад. Тарбияи ҷисмонӣ бо ҷанбаҳои назариявӣ равиши тарбиявии дарси тарбияи ҷисмонӣ ба самти тарбияи комплексӣ равона мекунад. Бинобар ҳамин дарси тарбияи ҷисмонӣ бо хонандагони синфҳои болоӣ на танҳо барои саломатӣ ё малакаҳои махсус, балки барои ҳама гуна намудҳои гуногуни тарбия ба монанди ҳисси ватандустӣ, ҳуввияти миллӣ, қобилияти дифоӣ, рақобатпазирӣ ва дигар самтҳоро фаро мегирад. Аз ҳамин ҷиҳат, имконияти дарси тарбияи ҷисмонӣ бо хонандагони синфҳои болоӣ хеле зиёд аст ва ин аз муаллим сатҳи баланди гносеологии масъаларо тақозо менамояд.

Таваҷҷӯҳи олимони соҳаи педагогӣ ба самти таълими тарбияи ҷисмонӣ дар аксари мактабҳои таҳсилоти ҳамагонии Ҷумҳурии Тоҷикистон тавре ба роҳ монда шудааст, ки он пеш аз ҳама ба беҳтар кардани маҳорат ва рафтори фаннии хонандагон равона мешавад. Барномаи таълимии фанҳои варзишӣ дар мактабҳои таҳсилоти ҳамагонии Ҷумҳурии Тоҷикистон барои таҳкими дониши назариявӣ, рушди огоҳии тактикӣ, маҳорат ва истеъдоди хонандагон иборат аст ва қисми муҳими онро бозиҳои миллӣ ташкил медиҳанд. Бар хилофи равишҳои анъанавии таълим, ки дар он хонандагон аввал усулҳоро дар алоҳидагӣ меомӯзанд ва пас онҳоро дар доираи контексти бозӣ аз худ мекунанд, дар бозиҳои тактикӣ, диққат пеш аз ҳама ба малакаҳои техникӣ тавассути истифода аз ҳолатҳои бозӣ дода мешавад. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон дар натиҷаи татбиқи ин равияи омузиши педагогии тарбияи ҷисмонӣ, афзоиши ҳавасмандии хонандагон дар омӯзиш ва

дастовардҳои варзишӣ нақши намоён дорад. Хонандагони мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ малакаҳои бештари тактикиро аз бозиҳои миллӣ меомӯзанд, зеро аксар вақт иҷрои машқҳои тактикӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ дар раванди таълими дарси тарбияи ҷисмонӣ осонтар мебошад. Ин раванди фаҳмиши омузиши тактикиро дар раванди таълими дарси тарбияи ҷисмонӣ танҳо дониши хуби назариявӣ фароҳам меорад.

Саҳми асосии муаллими фанни тарбияи ҷисмонӣ дар ин равишҳо дар асоси принсипҳои педагогии интихоб, муболиға, муаррифӣ ва мураккабии тактикӣ ба роҳ монда мешавад.

Бозиҳои миллии тоҷикон, ягона гурӯҳи миллии бозиҳои форсизабононро ташкил медиҳад, ки он фазои умумии тоҷику-эронӣ мебошад. Таърихи бозиҳои миллӣ бояд барои хонандагон аз замони ориёиёни қадим оғоз гирад, зеро маҳз тоҷикон аввалин шуда, дар Осиёи Миёна фарҳанги шаҳрдорӣ ва бозиҳои мухталифро ҷорӣ намуданд. Дар тӯли таърихи чандинҳазорсола, анъанаҳои миллӣ ва бозиҳо такмил меёфтанд ва шакли навро мегирифтанд. Дар баробари ҳамин ивазшавии таркиби аҳолӣ ба тайғири бозиҳои миллӣ меовард. Аммо ба ҳамаи ин душвориҳо нигоҳ накарда, тоҷикон фарҳанг ва анъанаҳои худ, махсусан анъанаи бозиро нигоҳ медоштанд.

Бо ҷашни васеи идҳои миллӣ ба мисоли «Навруз» анъанаи бозиҳои миллӣ ба монанди гуштингирӣ, тирандозӣ, ҷаҳидан, аспдавонӣ ва ғайра бозиҳо эҳё шуда истодааст. Тоҷикони замони муосир таърихи бозиҳои миллиро фаромӯш накарда, онро мунтазам бой ва ғанӣ мегардонанд. Дар адабиёти классикии форсу тоҷик осори зиёд доир ба бозиҳои миллӣ е вуҷуд дорад, ки дар бораи анъанаҳои қадим барои хонандагон маълумот медиҳад.

Бузургтарин шоири он замон Абулғосим Фирдавсӣ маълумоти бисёр оиди бозиҳои миллӣ таҳия намудааст, ки онро дар «Шоҳнома» хамъ овард. Бозиҳои миллии асари «Шоҳнома» тамоми бозиҳои миллиро аз замони тоисломӣ то замони Сомониёнро барои насли имруз фароҳам овардааст. Фирдавсӣ дар асоси

нишон додани гузаштаи пур аз ғаҳрамонии халғ бедор намудани ҳисси ватандестии онро вазифаи асосии достони худ медонист. Е дар давоми эходи ин асар, номи паҳлавонон Рустам, Сиёвуш, Исфандиёр, Суҳроб ва дигаронро ҳамчун идеали миллӣ барои хонанда фароҳам овард. Аксарияти бозиҳои ин достон, бо матни «Авесто» монанд мебошанд ва ин далели он аст, ки баъзе бозиҳо таърихи хеле қадима доранд. Барои мо муҳим аст, ки хонандагонро дар асоси ɯояи муборизаи ғувваҳои нек ва бад, ки ибтидои худро аз ривоятҳои ғадимаи тоҷикон мегиранд, тартиб диҳем. Дар тамоми хараёни воғеаҳои ин асар халғҳои эронӣ ҳамчун тарафдори ғувваи нек бар зидди ғувваи бад – истилогарони хорихӣ мубориза мебаранд ва ин мебоист дар дарси назариявии тарбияи ҷисмонӣ ҷои асосиро гирад. Дар симои Рустам метавон муборизаи фидокоронаи насли навро дар роҳи истиғлолияти ватани худ тасвир намуд, ки асоси онро варзиш ва қувваозмоӣ ташкил медиҳад. Он чуноне, ки шоир ɯояи муборизаи халғро барои истиғлолияти кишвари худ дар тамоми муддати таърихи он овардааст, ҳамин тавр бояд тарбияи хонандагон мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ ба роҳ монда шавад. Шоири бузург паҳлавононро бо беҳтарин сифатҳои инсонӣ – хавонмардӣ ва олиҳимматӣ тасвир менамояд ва ин дар бобати фаҳмидани моҳияти варзиш дар тарбияи ҳуввияти миллии хонандагон мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ нақши калидӣ дорад.

Дар ин асар муборизаи аҷдоди халқи тоҷик бар зидди душманон оварда шудааст ва ин моҳияти сиёсӣ ва миллии онро инъикос мекунад.

- эҳёи бозиҳои то давраи исломӣ;
- эҳёи анъанаҳои ғадимаи ориёӣ;
- бедор кардани ҳисси қаҳрамонӣ дар хонандагон;
- тарбияи хисси ватандустӣ ва дифои ватан;
- таъмини донишҳои нави варзишӣ;
- тақвиятбахшии ҳуввияти миллӣ ва худшиносии миллӣ тавассути бозӣ;
- ифтихор аз қаҳрамонии гузаштагон.

Дар ташвиқи бозиҳои миллӣ инчунин асарҳои дигари тоҷику форсӣ ба монанди *«Ҳамзанома», «Абумуслимнома», «Қобуснома», «Самаки айёр»,* «Гаршоспнома», «Дарабнома», «Синбоднома», «Чор дарвеш» ва дигар асрҳои безавол нақши барҷаста доранд. Муаллими тарбияи ҷисмонӣ тавассути ривоятҳои ин асарҳо, метавонад руҳияи хонандагон дар самти шавқ ба бозиҳои миллӣ тақвият бахшад. Ҳамвора дар назари хонандагон таърихи бозиҳои миллӣ давраҳои Ҳахоманишиҳо, Сосониён ва Сомониён эҳё мегардад.

Дар давоми дасҳои тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ, сохтори дарс ва мазмуни он метавонад тайғир ёбад. Аз он ҷумла дарс дар шакли зерин амалӣ мешавад:

1. Давидан. Дар таълими давидан дар дарс муаллим пеш аз ҳама моҳияти онро фаҳмонида таърихи мухтасари онро баён мекунад. Дар замонҳои гузашта тезпо будан барои шахс на танҳо фоидабахш буд, балки вайро дар назди ҳокимон азиз медошт, зеро онҳо метавонистанд дар набудани роҳ хабарро аз як ҷо ба ҷои дигар мерасониданд. Вазифаи дарс дар ин маврид зинаҳои зеринро дар бар мегирад:

- қисми назариявии дарс – 5 дақиқа;
- омода кардани хонандагон ба давидан – 2 дақиқа;
- тақсими дастаҳо агар ин шакли мусобиқа бошад – 3 дақиқа;
- муайян кардани масофаи давидан – 3 дақиқа;
- таъини доварон - 2 дақиқа;
- оғози бозӣ ва рафти он – 25 дақиқа;
- анҷоми бозӣ ва эълони натиҷаҳо – 5 дақиқа.

2. Ҷаҳидан. Дар дарси ҷаҳидан низ айнан ҳамин сохтор истифода мегардад. Муаллим дар қисми назариявӣ ба хонандагон оиди қаҳрамонҳое нақл мекунад, ки аз болои куҳ, дарёҳо ва монеаҳои душвортарин ҷаҳидаанд. Барои ҳамин ҷаҳиданро ёд гирифтан муҳим мебошад. Он метавонад дар шароити истифодаи қум, барф, об, бо монеаҳо, ба баландӣ, дарозӣ ва дигар намуд истифода гардад.

Вазифаи дарс дар ҷаҳидан зинаҳои зеринро дар бар мегирад:

- қисми назариявии дарс – 5 дақиқа;

- омода кардани хонандагон ба ҷаҳидан – 2 дақиқа;

- тақсими дастаҳо агар ин шакли мусобиқа бошад – 3 дақиқа;

- муайян кардани масофаи ҷаҳиш – 3 дақиқа;

- таъини доварон - 2 дақиқа;

- оғози бозӣ ва рафти он – 25 дақиқа;

- анҷоми бозӣ ва эълони натиҷаҳо – 5 дақиқа.

3. Сангпартоӣ. Сохтори дарси тарбияи ҷисмонӣ дар шакли сангпартоӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ аз рӯйишакли зерин гузаронида мешавад:

- қисми назариявии дарс – 5 дақиқа;

- интихоби санг аз рӯйивазни хонандагон ва қувваи онҳо– 2 дақиқа;

- тақсими дастаҳо агар ин шакли мусобиқа бошад – 3 дақиқа;

- муайян кардани майдони сангпартоӣ – 3 дақиқа;

- таъини доварон - 2 дақиқа;

- оғози бозӣ ва рафти он – 25 дақиқа;

- анҷоми бозӣ ва эълони натиҷаҳо – 5 дақиқа.

Дар ин қисмати дарс на танҳо масофа балки расидан ба нишон низ ҳамчун омили супориш нишон дода мешавад.

4. Найзапартоӣ. Дарс бо истифода аз партофтани найза. Ин дарс танҳо бо хонандагони синфҳои 11 гузаронида мешавад, зеро он нисбатан қувваи бештар ва маҳорати баландтарро тақозо мекунад. Абулқосим Фирдавсӣ дар достони «Шоҳнома» дар бораи найза партофтан навишта истилоҳи «жупин» - ро ба кор мебарад. Дар даврони Ардашер, ки аввалин подшоҳи империяи Сосониён (226 - 637) буд, найза, шамшер ва ханҷар аслиҳаи асосии аспсавор буданд.

Вазифаи дарс дар ин маврид зинаҳои зеринро дар бар мегирад:

- қисми назариявии дарс маълумот оиди маҳорати найзапартоии қаҳрамонони қадимро дар бар мегирад – 5 дақиқа;

- омода кардани хонандагон ба найзапартоӣ – 2 дақиқа;

- тақсими дастаҳо агар ин шакли мусобиқа бошад – 3 дақиқа;

- муайян кардани масофаи найзапартоӣ – 3 дақиқа;

- таъини доварон - 2 дақиқа;

- оғози бозӣ ва рафти он – 25 дақиқа;

- анҷоми бозӣ ва эълони натиҷаҳо – 5 дақиқа.

Дар шакли аспсавор будан, партофтани найза маҳорати аспдавониро тақозо мекунад, ки ин танҳо барои варзишгарони касбӣ тавсия мешавад.

5. Камонварӣ. Камонварӣ низ яке аз варзишҳои бостонии тоҷикон аст ва дар ин равии варзиш дар замони муосир намояндаи тоҷикон Зебуниссо Рустамова соли 1975 дар шаҳри Интерлакен, Швейтсария ҳатто қаҳрамони ҷаҳон гардид. Дар давоми дарс мебоист тамоми дастовардҳои Зубуниссо Рустамоваро ёдрас шуд, ки чунин натиҷаҳо доданд:

1. Медали нуқра дар чемпионати ҷаҳон дар

Камберра, Австралия соли 1977;

2. Чемпиони ҷаҳон дар ҳайати дастаи яккачини Иттиҳоди Шуравӣ, соли 1985, Сеул, Кореяи Ҷанубӣ;

3. Чемпиони ҷаҳон ҷаҳон дар ҳайати дастаи яккачини Иттиҳоди Шуравӣ, соли 1987, Аделаида, Австралия;

4. Медали тилло ҷаҳон дар ҳайати дастаи яккачини Иттиҳоди Шуравӣ, солҳои 1976, 1984 ва 1986.

5. Медали тилло дар солҳои 1983, 1985, 1987 (дар дохили бино).

Калимаи камонварӣ дар забони тоҷикӣ (форсӣ). *тирандозӣ,* камонварӣ*, камонкашӣ, ва* ғайра мазмун дорад. Имруз дар номҳои тоҷикон номи Тирандоз маъмул аст ва нишонаи он аст, ки аҷдодони шахс дар ин намуд маъруфият доштанд.

Тир ва камон дар фарҳанги форсӣ-тоҷикӣ муқаддас дониста мешаванд. Абулқосим Фирдавсӣ дар достони *«Шоҳнома»* аз маҳорати Баҳром ва дигарон дар

камонварӣ тасвир карда, онро бо ду мақсад, шикор ва тайёрии ҳарбӣ ёдовар мешавад. Ҷои камонварӣ бояд бехатар барои атрофиён бошад ва ин ҷойро Шинакҷой меномиданд. Тирандозон барои тирандозӣ дар масофаи 150 то 300 метрмусобиқа мекарданд. Дар «Навруз» барои ғолибон тӯҳфаҳо мисли гов, гусфанд, буз, қолин дода мешуданд. Шакли душвори камонварӣ ин камонварӣ дар шакли аспсавор буд. Мавлоно Ҷалолиддин Балхӣ дар асари худ «Маснавӣ» масофаи 40 - 50 метр ва 80 – 100 метрро ёдовар мешавад, ки дар он мебоист ба сутуни 6 метрӣ ва болои он нишон гузошта мешуд. Тирандозӣ ба дави асп бо номи *Сараспа* ном дошта, бозии дустдоштаи тоҷикон буд. Мардуми тоҷик дар тӯй, соли нав ва дигар ҷашну маросимҳо бозӣ мекарданд. Инчунин ҳадафи ҳаракаткунанда ба мисоли буз ё мурғ истифода мешуд.

Вазифаи дарс дар ин маврид зинаҳои зеринро дар бар мегирад:

- қисми назариявии дарс маълумот оиди маҳорати камонварии қаҳрамонони қадимро дар бар мегирад – 5 дақиқа;

- омода кардани хонандагон ба камонварӣ – 2 дақиқа;

- тақсими дастаҳо агар ин шакли мусобиқа бошад – 3 дақиқа;

- муайян кардани масофаи камонварӣ – 3 дақиқа;

- таъини доварон ва таъмини бехатарӣ - 2 дақиқа;

- оғози бозӣ ва рафти он – 25 дақиқа;

- анҷоми бозӣ ва эълони натиҷаҳо – 5 дақиқа.

6. Гӯштингирӣ. Дарси гуштин миёни хонандагон синфҳои болоӣ одатан дар мактаби махсуси варзишӣ доир мегардад ва он қоидаҳои фарқкунандаро дорад, ки ба онҳо вазни иштирокчиён, нармии майдон, донистани усул ва ғайра дохил мегардад. Гӯштингирӣ яке аз қадимтарин намудҳои варзиши миллии тоҷикон буда, дар қадим ҳамчун яке аз намудҳои муқовимати паҳлавонон маъруф буд. Дар забони тоҷикӣ (форсӣ) гуштингирӣ бо ибораҳои *куштӣ, куштигирӣ, гуштӣ, гуштин* ва ғайра оварда мешавад. Дар достони *«Шоҳнома»-и Фирдавсӣ* маҳорати қаҳрамонии Рустам, Суҳроб, Барзу, Сиёвуш, Эраҷ, Исфандиёр ва

дигаронро тасвир мекунад. Боз як донишманди бузург ва ҷаҳоншиноси форсизабон, табиб ва шоири асрҳои 10—11 Абуалӣ ибни Сино ҳангоми зикр дар бораи нафъи санъатҳои анъанавии ҷангӣ ду намуди гӯштини маҳаллиро тасвир мекунад: аввалан паҳлавонон камарбанди якдигарро дошта ба ҳам мекашанд, то ҳарифро ғалтонанд. Ва ҳар як мард кӯшиш мекунад, ки худро аз рақиб озод кунад. Намуди дуюм ин аст, ки ду паҳлавон бо ду даст бо якдигар даст мефишурданд, ва яке ба рост ва дигаре ба чап ҳаракат карда кушиш мекарданд ҳамдигарро ба замин партоянд. Тусӣ дар рисолаи ҷангии асри XIII *«Адабул - ҳарб» ва* Саъдии Шерозӣ *дар «Гулистон»* ва дигар сарчашмаҳои таърихии форсӣ дар бораи гуштингирӣ маълумот оварда шудааст. Имруз дар миёни мардуми тоҷик давраи нави рушди гуштингирӣ рӯйикор омад, ки он яке аз рукнҳои асосии бозиҳои миллӣ тоҷикон аст. Дар Точикистон дар давоми Наврӯзи миллӣ, ҳар деҳа, ҷамоат, шаҳр дар соли нави анъанавӣ гуштини кушод ташкил мекунанд. Дар давоми дарс муаллим бояд номҳои ҷаҳонпаҳлавон С.Раҳимов, чемпиони Иттиҳоди Шуравӣ А.Олимов, ҷоизадорони олимпӣ Расул Боқиев, Сомон Маҳмадбеков ва дигаронро ҳамчун намунаи паҳлавонӣ ёдрас гардад.

Вазифаи дарс дар мавриди интихоби гуштини миллӣ зинаҳои зеринро дар бар мегирад:

- қисми назариявии дарс маълумот оиди маҳорати гуштингирони қадим ва муосирро дар бар мегирад – 5 дақиқа;
- омода кардани хонандагон ба гуштингирӣ бо муайян кардани қобилияти омодагӣ ва вазн - 5 дақиқа;
- тақсими дастаҳо агар ин шакли мусобиқа бошад - 3 дақиқа;
- муайян кардани ҷои гуштингирӣ - 3 дақиқа;
- таъини доварон ва таъмини бехатарӣ - 2 дақиқа;
- оғози бозӣ ва рафти он - 25 дақиқа;
- анҷоми бозӣ ва эълони натиҷаҳо - 2 дақиқа.

7. Бузкашӣ. Бузкашӣ дар миёни хонандагон мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ гузаронида намешавад ва танҳо дарси назариявиро дар бар мегирад. Дар дарси назариявӣ шакли бозиҳои бузкашӣ миёни афғонҳо, тоҷикон, қазоқҳо, узбекҳо ва дигар халқҳо ба назар гирифта мешавад. Дар шароити имруза аз нуқтаи назари экологӣ ба ҷои ҳайвон як шакли сохта баробар ба вазни як буз (тақрибан 30 кг) ҳамчун олоти бозӣ истифода мешавад. Дар Тоҷикистон бозӣ махсусан дар фасли баҳор дар Наврӯз - Соли нави форсӣ-тоҷикӣ маъмул аст. Бузкашӣ маҳорати баланди аспдавониро тақозо мекунад.

8. Ҷавгон. Бозии миллии тоҷикии ҷавгон метавонад дар дарси тарбияи ҷисмонӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ истифода мешавад. Ин намуди варзиши қадимии мардуми тоҷик буда, қадимтарин дастаи ҷаҳон аст. Поло бозии дӯстдоштаи подшоҳон ва ашрофон буда, ҳоло дар давлатҳои Покистон, Афғонистон ва Ҳинд ҳамчун бозии миллӣ гузаронида мешавад. Ба хонандагони синфҳои болоӣ бояд фаҳмонид, ки дар достони «Шоҳнома» Фирдасӣ маҳорати Шопур, Сиёвуш, Афросиёб, Гуштосп ва дигаронро дар ҷавгон тасвир мекунад. Абӯалӣ ибни Сино ҷавгонро ҳамчун воситаи табобати тиббӣ тавсия мекунад. Моҳи декабри соли 2013, ЮНЕСКО ҷавгонро ба Рӯйхати мероси фарҳангии ғайримоддии ЮНЕСКО ворид намуд. Аз тарафи дигар дар феҳристи ЮНЕСКО ҷойгир кардани он ҳамчун бозии озарбойҷонӣ комилан нодуруст буд ва ин боиси баҳси зиёд гардид. Хонандагон бояд донанд, ки дар замони қадим забони форсӣ – тоҷикӣ ба ин бозӣ ном дод ва ба таърихи ҷавгон асос гузошт.

Шоҳмот. Истифодаи ин бозӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва умуман ҳамчун дарси фаннӣ имруз хеле васеъ истифода мешавад. Дар давоми дарси тарбияи ҷисмонӣ муаллим бояд ба таърихи ин бозӣ диққат дода ҷиҳати назариявии дарсро ба ду қисм тақсим намояд:

- дар қисми аввали дарси назариявӣ бояд лаҳзаи таърихи бозиро фаҳмонад;
- дар қисми дуюм бояд комбинатсияи бозиро дар мисол фаҳмонад.

Баъди ин қисмат дарси бозӣ сар мешавад.

Шоҳмот дар анъанаи мардуми тоҷик як бозии қадимӣ мебошад, ки аз Ҳинд ба ин минтақа ворид шудааст. Калимаи *шоҳмот нисбатан нав буда, номи қадима шатранҷ мебошад, ки он аз номи ҳокими Ҳинд Чатуранга* (солҳои 271 - 273) гирифта шудааст. Дар аҳди Сосониён ин бозӣ бори аввал ҳамчун ҳадя аз тарафи ҳокими Ҳинд ба шоҳи Форс Хусрави Анӯшервон (Нӯшервон) тақдим гардид ва ба шоҳ ҳалли он пешниҳод шуд. Дар давоми чанд руз шоҳ ҳалли ин бозиро наёфт ва танҳо вазире бо номи Бузургмеҳр асрори шатранҷро донист.

Фирдавсӣ дар достони «Ш*оҳнома»* навиштааст, ки шоҳи Ҳиндустон аз шоҳи Сосониён Хусрав Анӯшервон дар нома хоҳиш кардааст, ки шоҳи Сосониён Хусрав Анӯшервон роҳ ва қоидаҳои ин бозиро дарёфт намояд. Дар ивази ин бозӣ, Бузургмеҳр бозии нав *нардро ихтироъ карда, онро* Хусрав Анӯшервон ба шоҳи Ҳинд фиристод, то ки асрори онро ёбад.

Дар давоми дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз шатранҷ марҳилаҳои зерин амалӣ мегарданд:

- таърихи бозӣ;
- қоидаҳои бозӣ;
- алоқаи шоҳмот бо қоидаи ҷангӣ;
- рушди фикркунӣ.

Вазифаи дарс дар мавриди интихоби шатранҷ (шоҳмот) зинаҳои зеринро дар бар мегирад:

- қисми назариявии дарс маълумот оиди маҳорати шоҳмотбозони қадим ва муосирро дар бар мегирад - 5 дақиқа;
- омода кардани хонандагон ба шоҳмот бо муайян кардани қобилияти онҳо - 5 дақиқа;
- тақсими дастаҳо агар ин шакли мусобиқа бошад - 3 дақиқа;
- таъини доварон - 2 дақиқа;
- оғози бозӣ ва рафти он - 25 дақиқа;
- анҷоми бозӣ, таҳлили усул ва эълони натиҷаҳо - 5 дақиқа.

9. Нард (нард). Бозии н*ард* низ бозии қадимаи тоҷикон мебошад, ки боқимондаҳои бостоншиносон инро тасдиқ мекунанд. Аммо саволи асосӣ дар он аст, ки оё ин бозиро метавон варзишӣ номид? Зеро мақсади асосии таҳлил маҳз тавсияи бозиҳои миллӣ барои дарси тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Бинобар характери фароғатӣ доштани ин бозӣ, мо онро танҳо дар самти омузиши назариявии бозиҳои миллӣ тавсия мекунем. Ба хонандагон фаҳмонида мешавад, ки дар натиҷаи ҳафриёти «Шаҳри сӯхта» дар вилояти Сиистони Эрон дар соли 2004 қадимтарин тахтаи бозии нард дарёфт гардид. Расмҳои бозии нард, инчунин дар наққошиҳои Панҷакенти қадим дар қисми шимоли Тоҷикистон ёфта шуданд. Бори нахуст Бузургмеҳр - вазири давлати Сосониён Хусрави Анушервон дар ҷавоб ба шатранҷи ҳиндӣ нардро ихтироъ намуд.

10. **Арғамчинкашӣ**. Тоҷикон аз қадим дар идҳо ин намуди бозиро барпо мекарданд. Гузаронидани он ягон маҳорати баланди техникиро талаб намекунад ва маводи бозӣ ҳам танҳо аз арғамчин вобастагӣ дорад. Барои ҳамин истифодаи он дар дарси тарбияи ҷисмонӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ натиҷаи хуб медиҳад. Майдон барои гузаронидани бозии арғамчинкашӣ худи синфхона шуда метавонад. Ин бозӣ баробар байни духтарон ва байни писарон гузаронида мешавад.

Вазифаи дарс дар мавриди интихоби арғамчинкашӣ зинаҳои зеринро дар бар мегирад:

- қисми назариявии дарс маълумот оиди маҳорати арғамчинкаширо дар бар мегирад - 5 дақиқа;
- омода кардани хонандагон ба арғамчинкашӣ бо муайян кардани қобилияти онҳо - 5 дақиқа;
- тақсими дастаҳо - 3 дақиқа;
- таъини доварон - 2 дақиқа;
- оғози бозӣ ва рафти он - 25 дақиқа;
- анҷоми бозӣ, таҳлили усул ва эълони натиҷаҳо - 5 дақиқа.

Дар давоми рафти дарс бо истифода аз арғамчинкашӣ, бояд ба чунин хусусиятҳои даста ба монанди якдилӣ ва ҷасорат диққат дод. Ин бозӣ ҳамвора қувваи даст, по ва баданро тақвият мебахшад. Дар манбаҳои таърихӣ маълумот оиди ин бозӣ хеле кам оварда шудаанд ва он дар байни миллатҳои гуногун маълум аст. Аз ҳамин ҷиҳат муаллим метавонад ба нақши ин бозӣ дар ҷашни «Навруз» такя намояд, ки хеле маъмул аст.

Ҳамин тавр метавон хулоса намуд, ки дар самти назариявӣ, варзиш ва дарси тарбияи ҷисмонӣ шаклҳои зиёди бозиҳои миллиро дар бар мегирад ва барои ҳамин дарси тарбияи ҷисмонӣ бояд доираи бозиҳои миллиро васеъ гардонад. Дар консепсияи варзишӣ бояд мавқеи назариявии бозиҳои миллӣ ҷои намоёнро гиранд. Дар аксари ҳолатҳо варзишгарон ва муаллимони мактаб ин нуктаи муҳимро дар бораи қисми назариявии дарс аз доираи таълимӣ берун мекунанд, зеро донишҳои кофӣ дар бораи мавзуъ пайдо карда наметавонанд. Бинобар ҳамин ҳамкории доимии байнифаннӣ роҳи ҳалли ин масъала хоҳад гардид. Дар ин раванд тамоми мақсад ва элементҳои бозиҳои миллӣ ба мисоли тарбияи ҳуввияти миллӣ, тақвияти қобилияти ҷисмонии хонандагон, рушди омили рақобатпазирии онҳо, тарбияи ватандустӣ ва дигар омилҳо муҳим мегарданд. Дар ҳар самти мақсадҳо натиҷаи дарсро муаллим бо хонандагон дар якҷоягӣ таҳлил мекунад.

5.2. Натиҷаи сифати методӣ ва тарбиявии бозиҳои миллӣ ҳамчун арзиши миллӣ дар байни хонандагони синфҳои болоӣ

Яке аз далелҳои куҳанбунёдии миллати тоҷик ин фарҳанги варзиш ва бозиҳои миллии тоҷикон мебошад, ки таърихи зиёда аз шаш ҳазор солро дорад. Чунин категорияхои фарҳанг ба монанди воситаҳои ахбори омма, синамо, телевизион, муошироти интернетӣ ва дигар шаклҳои фаъолияти фарҳангии инсон бевосита дар маркази таҳдиди раванди ҷаҳонишавӣ карор доранд [289]. Афзоиши технологияи интернетӣ ва муошироти байни одамон сарҳадҳои

маънавии миллатҳоро осебпазир мегардонад ва аз ҳамин чихат зарурат ба танзими институтҳои фарҳангӣ пеш омадааст. Воридшавии унсурҳои бегона ба монанди либоси ғайриахлоқӣ, афкори зуроварӣ, таҷовуз, суистифода аз дин ва дигар шаклхои фарҳанги бегона ворид мешаванд. Ин элементҳо бевосита ба идеяҳои таҳаммулпазирӣ, эҳтиром, ҷавонмардӣ, ростқорӣ ва дигар хислатҳои инсонии фарҳанги миллӣ зарар мерасонанд ва аз ҳамин чиҳат пешгирии онҳо яке аз самтҳои фаъолияти фарҳангии давлат ва ҷомеа мебошад. Дар доираи ин раванд пеш аз ҳама арзишҳои ахлоқии фарҳанги миллӣ коста мешаванд.

Методҳои дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар варзишҳои миллӣ муҳим аст, зеро онҳо имконият медиҳанд, ки варзишгарон дар навбати аввал, саломатии худ ва ҳаракатҳои нав саломатии худро беҳтар кунанд. Дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар варзишҳои миллӣ истифодаи усулҳои гуногунро барои дастёбӣ ба натиҷаҳои беҳтарин талаб мекунанд. Ин методҳо аз ҳамдигар фарқ мекунанд, аммо дар умум ҳамаи онҳо бо мақсади беҳтар кардани қобилиятҳои ҷисмонӣ ва техникии хонандагон муҳим мебошанд.

Варзиш ва бозиҳои миллӣ аксар вақт дар гурӯҳҳо ба таври коллективӣ сурат мегиранд ва методҳои мухталифро тақозо мекунанд. Онҳо тавассути машқҳои муштарак ва муҳити коллективӣ дар фазои ҳамкорӣ ва дастгирии ҳамдигар амалӣ мешаванд. Дар баробари ҳамин дар бозиҳои инфиродӣ, барои афзоиши қобилият ва ҳунари шахсӣ, методи инфиродӣ истифода мешавад, ки дар он диққат ба қобилиятҳои ҳар як варзишгар тақвият дода мешавад. Дар чунин усул, мураббӣ барои ҳар як варзишгар машқҳои махсусро интихоб мекунад. Ин методҳо асосан дар варзиш ва бозиҳои миллӣ, ки зарурати махсус доранд, истифода мешаванд. Методҳои бозиҳои миллӣ аз рӯйигуруҳ дар шаклҳои зерин тасниф карда мешаванд:

- методҳои инфиродӣ - кор бо хонандагони алоҳида дар шакли суҳбат, машқи инфиродӣ;

- методҳои коллективӣ - кор бо гуруҳ ва машқҳои гуруҳӣ;

- методҳои техникӣ – тартиби аз худ кардани маш*қҳои техникӣ* ;

- методҳои тактикӣ – омузиши раванди бозӣ ва омодагӣ ба тайғирёбии бозӣ;

- методҳои равонӣ – кор бо психикаи хонандагон;

- методҳои дарсӣ - гуруҳи методҳои кор дар давраи дарс;

- методҳои берун аз дарсӣ - кор бо хонандагон дар давраи баъди дарс;

- методҳои варзишӣ - усулҳое, ки дар омӯзиши машқҳои мушаххаси ҷисмонӣ истифода мешаванд ва методҳои ки танҳо ба варзиш дахл доранд – машқ, мусобиқа, бозӣ ва ғайра;

- методҳои самти саломатӣ – кор бо табибон, гузаштан аз ташхиси тиббӣ;

- методҳои самти фароғатӣ - муайянсозии намудҳои фароғати фаъол ва ғайри фаъол.

Дар доираи ин гуруҳбандӣ барои дарси тарбияи ҷисмонӣ бештар усулҳои самти муқовимат ва ҳалли онҳо хос мебошад. Барои ҳамин мо методҳои (усулҳо) зеринро майян намудем:

1) методи ҳақиқат – яъне бозӣ ҳатман миллӣ тоҷикӣ ва мансубияти он исботшуда бошад;
2) методи қоида – ин метод бояд қоидаҳои бозиро инъикос намояд;
3) методи ҳамдигарфаҳмӣ – усули интихобшуда бояд барои хонандагон қулай бошад;
4) методи ахбор – маълумот оиди бозӣ содда ва фаҳмо бошад;
5) методи синну сол – яъне дар вақти интихоби бозӣ талаботи синнусолии хонандагон ба назар гирифта шавад;
6) методи пурсиши афкор – бояд фикри хонандагон оиди бозӣ дониста ба назар гирифта шавад;
7) методи мушоҳида – муаллим бояд қобилияти пазироии бозиро аз тарафи хонандагон мушоҳида намояд;

8) методи ҳамкорӣ бо волидайн – бояд муаллим ва волидайн дар интихоби дурусти бозӣ ҳамкорӣ дошта бошанд;

9) методи кори равонӣ – муаллим бояд қобилияти равоншиносӣ дошта бошад ва ҳамчунин бо равоншиносон ҳамкорӣ намуда, қобилияти равонии хонандагонро аз худ намояд;

10) методи ҳамгироии «куҳна ва нав» - дар дарси тарбияи ҷиссмонӣ бозиҳои миллӣ ва замонавӣ дар таносуб бошанд;

11) методи идеалсозӣ – бояд ба хонандагон усули интихоби қаҳрамон ва ибрат гирифтан аз корнамоиҳои вай ёд дода шавад;

12) методи романтикӣ – истифодаи ривоятҳо дар бораи қаҳрамонон дар таҳкими ҳавасмандии хонандагон барои натиҷа;

13) методи боваркунонӣ – ба хонандагон таълим дода мешавад, ки варзиши миллӣ барои онҳо дар зиндагӣ зарур аст ва он тарзи ҳаёти онҳоро беҳбуд мебахшад;

14) методи дурнамо – ба хонандагон интихоби дурусти роҳи ҳаёт дар оянда тавися дода мешавад ва нақши бозӣ хамчун омили ёридиҳандаи ин раванд қайд карда мешавад;

15) методи мақсадгузорӣ – дар рафти бозӣ, мақсадҳои дур ва наздик гузошта мешаванд. Ба хонандагон тавсия мешавад, ки ғалаба карданро ҳамчун усули бозӣ дар ёд гиранд.

Дар раванди дарс бо истифода аз бозиҳои миллӣ усулҳои илмӣ низ истифода мешаванд. Ин усулҳо барои маллим имкон медиҳанд кори худро ҳамаҷониба таҳлил намояд ва роҳи такмили фаъолияти худро дар оянда муайян созад. Барои ҳамин усулҳои зерини илмӣ тавсия дода мешаванд:

- усули таҳлил – тақсими объекти бозӣ ба давраҳо ва марҳилаҳо бо омузиши аолоҳидаи қобилияти бозингарон;

- усули синтез - унсурҳо, ки тавассути таҳлил ба ба даст оварда шуда, умумияти онҳо дар шакли нав ба даст оарда мешавад;

- усули абстраксия - ин интихоби равонии предмет дар шакли хайёлӣ буда, натиҷаи ояндаро барои бозингар тасвир менамояд. Абстраксия шарти зарурии пайдоиш ва инкишофи тафаккури умумӣ барои дидани натиҷаи идеалӣ ба ҳисоб меравад;

- усули идеаликунонӣ – як навъи абстраксия мебошад, ки барои натиҷаи дилхоҳ объекти идеалиро интихоб мекунад. Идеализм ё истифодаи идеал дар варзиш барои хонандагони синфҳои болоӣ дар роҳи расидан ба натиҷаҳои олӣ ва тарбияи арзишҳо ва амалҳои ахлоқӣ низ аҳамияти калон дорад. Истифодаи воситаҳои идеал дар варзиш ва дар дарси тарбияи ҷисмонӣ метавонад барои рушди қувваи руҳонӣ ва равонии хонандагон мусоидат намоянд. Истифодаи методи идеализми варзишӣ, ба таври умумӣ барои расидан ба комёбиҳо ва дарк кардани худшиносӣ барои хонандагон муҳим мебошад ва тарсу ҳарос ва изтиробро дар онҳо паст мекунад. Истифодаи идеал инчунин дар варзишгарон интизории баланди расидан ба идеалро пайдо мекунанд ки ин метавонад дар самти беҳбудии шахсӣ барои хонандагон кумак намояд. Идеалсозии варзиш инчунин барои хонандагони синфҳои болоӣ дар роҳи қонеъ кардани мақсадҳои ҷисмонӣ, таҳкими арзиҳои ахлоқӣ, адолат, эҳтиром ба рақибон ва дигар ҳолатҳо ёрӣ расонад.

- усули шабоҳат – иҷрои машқ дар асоси намунаро дар бар мегирад. Яъне хонандагон бояд дар иҷрои машқҳо идеалро интихоб карда тарзи иҷрои машқи вайро айнан такрор намоянд ва ин усули аналогияро инъикос мекунад. Аналогия як хулосаи эҳтимолии монандии ду тарзи иҷрои машқҳоро ифода мекунад, ки бо ҳам монанд мебошанд;

- усули моделсозии амали машқҳои варзишӣ ва бозӣ дар давраи назариявӣ. Объекти омӯхташаванда бо ягон аналоги табиӣ, компютерӣ ва ё сунъӣ иваз карда мешавад ва тавассути он хосиятҳои модели ҳақиқии бозӣ пешбинӣ мешавад. Модел на ҳама вақт бо асл натиҷаи ягонаро ҳосил намояд, аммо қисме аз натиҷаҳо аллакай дар давраи моделсозӣ рӯйикор меоянд.

Моделсозӣ нақши эвристикӣ дорад, зеро баъзан дар сурати набудани худи асл модкли бозӣ имкон медиҳад, ки раванди он муайян карда шавад. Масалан ҳозир тавассути бозии компютерӣ ҷанги Рустам ва Сухроб, ҷанги Искандар бо Дорои 3 ва дигар ҷангҳо моделсозӣ карда мешаванд ва хонандагон метавонанд таҳлилҳои заруриро ба даст оранд;

- индуксия - усуле, ки дар дониши эмпирикӣ ва назариявӣ васеъ истифода мешавад. Усули индуксия одатан ҳамчун хулоса аз ҳолати мушаххас ба ҳолати умумӣ фаҳмида гузаштанро ифода мекунад. Дар дарси тарбияи ҷисмонӣ, индуксия ба маънои васеътари калима ҳамчун шинохти маҳорати варзишгарон ва қобилияти ҳамдастии онҳо дар доираи як дастаро ифода мекнад. Яъне оё бозии ҳар кадом аз бозингарон дар умум дастаро ташкил кард ё не?

- усули дедуктивӣ - мулоҳизаҳои дедуктивӣ дар сатҳи донишҳои назариявӣ истифода мешаванд. Маҳз бо ҳамин ҳолат ин усул аз усули индуктивӣ фарқ мекунад. Агар тафаккури индуктивӣ баробар дар сатҳи эмпирикӣ ва назариявӣ истифода шавад, хулосаҳои дедуктивӣ танҳо характери назариявӣ доранд. Агар натиҷаи индуксия мавқеъи умумиро ҷамъбаст намояд, дар хулосаи дедуктивӣ баръакс объекти пурра ба қисмҳо тақсим мешавад. Яъне бозии як даста аз рӯйиқобилияти ҳар як бозингар таҳлил мешавад ва хулоса ба бозингарони даста дахл дорад. Дар ин маврид таҳлил хатти муҳофизатӣ, дифо, ҳуҷум ва ғайра мавқеҳоро дар бар мегирад.

- усули системавӣ - муайян кардани вобастагии ҳар як унсури бозӣ бо ҳамдигар ва бо мураббиро дар доираи як система ифода мекунад. Дуюм истифодаи равиши системавӣ робитаи мутақобилаи онро бо дигар системаҳо нишон медиҳад ва якпорчагии системаро ифода мекунад.

Дар доираи усулшиносӣ инчунин усули бозии капитани даста ҳамчун қисми методикаи бозӣ дониста мешавад. Капитани дастаҳо дар бозӣ, чи дар варзиш бошад ва чи дар дигар намудҳои гурӯҳии фаъолият, барои хонандагон

нақши хеле муҳим дорад зеро вай масъулиятноки роҳбариро бар ӯҳда дорад. Капитани даста на танҳо як иштирокчии оддӣ, балки танзимгари таҳкими рӯҳияи гурӯҳ барои ҳидоят кардани аъзои даста ва ташкили стратегияи дуруст барои ғалаба нақши калидӣ дорад.

Нақши капитан дар бозиҳои миллӣ як масъалаи алоҳидаи таҳлилӣ мебошад ва он масъулиятҳои баланди вайро дар назди гуруҳ ва муаллимон тақозо мекунад. Барои хонандагони синфҳои болоӣ муҳим аст, ки қобилияти роҳбарӣ карданро ёд гиранд ва дар ин масир иҷрои нақши капитан аввалин қадами онҳо дар роҳи роҳбарӣ бошад. Капитани даста бояд тавассути рафтор ва намунаи худаш дигаронро таҳти таъсир қарор диҳад. Ҳангоми рух додани ҳолатҳои душвор дар лаҳзаи бозӣ, капитан бояд қудрати роҳбарии худро аз даст надода вазифаҳои хонандагонро дуруст тақсим намояд. Барои ташкили як дастаи муваффақ, он бояд на танҳо стратегия, балки муносибати хуби инсонӣ ва эътимод ба аъзои даста дошта бошад. Капитан як масъулиятро бар душ мегирад, ки натиҷаи умумии бозӣ ба ӯ вобаста аст. Агар даста ғолиб бароял, ин ғалабаи капитани даста ва агар даста мағлуб шавад, натиҷа ҳама вақт аз капитани даста пурсида мешавад. Вай бояд бисёр мутаҳид ва самимӣ бо аъзои даста бошад, то онҳо эҳсос кунанд, ки ҳар як аъзои даста барои натиҷа масъул аст. Яке аз вазифаҳои асосии капитани даста дар бозиҳои миллӣ ин муттаҳид кардани аъзои даста мебошад. Вай бояд кӯшиш кунад, ки тамоми аъзои даста якҷо фаъолият намоянд ва ҳангоми зарурат ба якдигар кӯмак расонанд. Муҳити мусоиди ҷисмонӣ ва равонӣ барои бозӣ ва муваффақият дар гурӯҳ маҳз аз фаъолияти капитани даста вобастагӣ дорад. Дар бозиҳои миллӣ ҳама вақт бояд капитани даста фаъол боша два он дар ҳамаи намудҳои варзиши миллӣ қарор дорад. Нақши капитан дар дастаи бозиҳои миллӣ бо тариқи зерин муайян мешавад:

- капитан, бо дарк ва фаҳмидан аз пешрафти бозӣ, бояд барои ҳалли ҳама мушкилот ва роҳ ёфтан ба ғалаба стратегияи дуруст дошта бошад;

- вай бо тренер ва аъзои даста бояд накшаи бозиро мувофиқат намояд;

- раванди бозӣ ва амалҳои заруририро барои расидан ба мақсад роҳнамоӣ намояд;

- капитан дар ҳар ҳолат бояд мисоли беҳтарин барои аъзои даста бошад;

- вай бояд дар иҷрои машқҳо ва дар вақти бозӣ, рафтори дуруст, содиқона ва худбоваронро нишон диҳад;

- мисолҳои хуби рафтор ва маҳорати роҳбарӣ дошта бошад;

- хусусиятҳои шахсӣ ва маънавии вай бояд барои дигарон намунавӣ бошанд;

- капитан бояд қудрати таҳаммул, самарабахшии равонӣ ва қобилияти қабул кардани қарорҳои душворро дошта бошад;

- дар лаҳзаи душвори бозӣ худро ҳамчун шахсияти масъул ва боэътимод муаррифӣ карда тавонад;

- капитан дар бозӣ бояд на танҳо роҳбари тактикӣ ва стратегӣ мебошад, балки рафтори ахлоқӣ ва равонии дастаро идора карда тавонад;

- вай бояд роҳбарӣ, масъулият ва ҳамкории гурӯҳро дар рафти бозӣ ба таври дуруст амалӣ намояд ва стратегияи ғалабаро таъмин намояд.

Барои пешгирии таъсири манфии омилҳои бегона, муаллимони тарбияи ҷисмонӣ бояд ба инкишофи бозиҳои миллӣ ҳамчун яке аз арзишҳои миллӣ диққат диҳанд. Бозиро ба мисоли як падидаи таърих бояд фаҳмид, ки дар он тарзи ҳаёти инсон мисли оина бо тамоми фоҷиа ва хушиҳояш инъикос ёфтааст. Дар давраҳои гуногуни рушди инсоният, бозӣ характери утилитарӣ дошт, ки тавассути он инсон худро барои иҷрои коре машқ медод ва ё худро омода мекард ва ин ҷиҳати бозӣ синну соли хонандагонро дар бар мегирифт. Аммо бозиҳои миллӣ сарҳади синнусолиро рахна карданд ва он то давраи ҷавонӣ (то 22 солагӣ ва аз ин ҳам боло) давом мекунад. Бозиҳои миллӣ яке аз шаклҳои асосии фарҳанги қадимаи эстетикӣ мебошанд, ки барои тамошобинон шодмонӣ ва фароғат мебахшад [129,178].

Тарбияи ҷисмонӣ дар мактаб дар натиҷаи тарбияи ҷаҳонбинии хонандагон, ки ба аз худ намудани дониш ва малакаи шуури шаҳрвандӣ нигаронида шудааст, амалӣ мегардад. Ташкили муҳит ва тарзи ҳаёти хонанда ва кори мактаб, ки ба ташаккули шуур ва рафтори таҳаммулпазирӣ, салоҳиятҳои шаҳрвандӣ, таҷрибаи амали амалӣ нигаронида шудааст, ба ташаккули мавқеи фаъолонаи ҳаёт, нигоҳи ҳаматарафаи ҷамъияти гражданӣ, дарк намудани ақши ҷамъиятии хонандагон дар он мусоидат мекунад.

Сифатҳои хонандагон, ки дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ба даст оварда мешаванд ба гуруҳҳои зерин тақсим мешаванд:

1. Дарк намудани ҳаракат, вақт ва инкишофи қувва;

2. Аз худ кардани идоракунии бадан дар ҳолати баробар тақсим кардани вазн дар ҳолати ҳаракат ва оромӣ;

3. Идора ва назорати бадан дар самти ҳаракатҳои ғайриоддӣ ва ногаҳонӣ;

4. Пешбинӣ ва назорат кардани ҳаракатҳои нав ва ҳалли вазифаҳои бо ин ҳаракатҳо алоқаманд.

Дар рафти истифодаи бозиҳо, хонандагон характери худро такмил медиҳанд ва чунин хислатҳо ба монанди устуворӣ, хоҳиши муваффақият, майли ғалаба ва рушди ҷисмониро инкишоф медиҳанд. Бозиҳо ба фаъолсозии тафаккур, аз ҷумла амалҳои банақшагирӣ, интихоби альтернатива ва дигар усулҳо мусоидат мекунанд. Аммо шакли дигари бозӣ дар раванди тарбия ин бозиҳои миллӣ мебошад, ки алоқаи хонандагонро бо анъанаҳои миллӣ қавӣ мебахшанд.

Вобаста ба функсияи тарбиявӣ бозӣ дар ду намуд ҳамчун усули тарбия истифода мешавад:

1.Барои фароғат ва истироҳат.

2.Барои такмили қувва ва ҳаракатҳои ҷисмонӣ.

Агар қисми аввали номбаршуда, бештар хонандагони синфҳои поёнӣ ва то мактабиро фаро гирифта бошад, бозӣ барои такмили қувваи ҷисмонӣ барои хонандагони синфҳои болоӣ хос мебошад, зеро онҳо худро барои гузаштан ба ҳаёти ҷамъиятӣ омода месозанд, ки дар он ҷисми зебо, солим ва дорои қувва яке аз омилҳои дарёфти муваффақият мебошад. Ин омодагиро олими маъруфи немис К.Гросс (асри XIX) «назарияи огоҳӣ» номида буд. Януш Корчак низ дар ҳамин ақида буд, ки тавассути бозӣ шахс мавқеи худро дар ҷомеа ҷустуҷу мекунад [51,14]. Агар дар мавриди аввал бозӣ ба қонеъ гардондани фароғат ва шодӣ бошад, дар мадди равонӣ бозӣ характери эҷодкориро талаб мекунад, ки тавассути он инсон дониш, малака ва маҳорати худро барои иҷрои вазифаҳои гуногун дар самти иҷтимоӣ, касбӣ, идоракунӣ ва ғайра равнақ медиҳад [35,119]. А.С.Макаренко мавқеъи бозиро дар раванди тарбия қайд намуда, ба устодон чунин муроҷиат мекунад: “Шумо, омӯзгорон, бояд бозӣ карда тавонед” [104,134]. Саволи асосие, ки дар мақолаи мазкур муҳим аст, дар муайян кардани алоқаи бозӣ бо тарзи ҳаёти солим мебошад. Вобаста ба ҳамин бозӣ бояд характери доимӣ гирад, то ки таъсири он ба тарзи ҳаёти солим муҳайё бошад. Маҳз дар давомияти бозӣ ва гузаштани он ба тарзиҳаёти солим аҳамияти тарбиявии бозиҳои миллӣ тақвият меёбад.

Олим ва файласуф Насируддини Тусӣ қувваи ақлонии инсон, қувваи нафсонӣ ва қувваи майлу кушишро ҳамчун омилҳои муайянкунандаи рафтори одамон нишон медиҳад. Ин се омилро олим ҳамчун танзими ахлоқ нишон медиҳад. Тусӣ менависад, ки бо афзоиши ҳар яке аз инҳо хирадмандӣ, ҷасорат, хоксорӣ ва адолат дар инсон ташаккул меебад [67,45].

Чуноне, ки тадқиқотҳо нишон медиҳанд, ҷавонон бештари вақти худро дар тамошои захираҳои интернетӣ сарф мекунанд ва ин масъулияти волидайнро дар танзими тарзи ҳаёти ҷавонон бештар мекунад. Тибқи моддаи 32 Кодекси оилаи Ҷумҳурии Тоҷикистон масъалаҳои падариву модарӣ, тарбияи фарзанд, маълумотноккунӣ ва масъалаҳои дигари ҳаёти оилавиро зану шавҳар якҷоя, бо

назардошти принсипи баробарии зану шавҳар дар иҷрои вазифа ва адои масъулият ҳал менамоянд [83,112].

Тарбияи фарҳанги ахлоқии ҷавонон маҳз аз оила сар мешавад ва аз ин ру давлат тавассути қонун масъулияти волидайнро дар нигаҳдошти фарҳанги миллии насли наврас махсусан қайд менамояд. Ба таври куллӣ, ҳар фарде аз як хонавода берун меояд, бо шахсияти он хонавода берун меояд ва ин шахсият маҷмӯаи рафторҳову вижагиҳое аст, ки шахс ёд гирифтааст, яъне ҳар фард бо як сармоя аз даруни хонавода ба иҷтимоъ меояд ва агар ин сармоя номатлуб бошад, таъсир бар зиндагии дигарон ҳам хоҳад дошт [229,283].

Аммо фарҳанги тарбияи насли наврас дар ҳар оила ҳар хел аст. Тарзи идораи баъзе хонавода услуби ба ном демократи дорад, яъне волидони ба нуқтаи назари фарзандон дар ҳама умури ҳаётӣ аҳамият дода, бо риояи маданияту ҳаққи шаҳрвандӣ фарзандонро идора менамоянд. Дар шакли солиҳакорона, бар хилофи сабкҳои дигар волидон фориғболона ва бетафовут амал мекунанд ва дар умури хона саҳлгириро ихтиёр менамоянд, ки дар ин миён фарзандон ҷиддияте аз ҷониби волидон надида, ба амалиёти худсарона даст мезананд.

Дар услуби «падарона» волидон мекӯшанд, ки бештари корҳои иҷтимоии фарзандонро худашон анҷом бидиҳанд ва бо дилсӯзии падарона онҳоро ба таҳсил ташвиқ кунанд.Ин навъи идора аз ҷониби хонавода муҷиби дахолати зиёд дар корҳои дигар ниҳодҳои ҷомеа, бавижа таълиму тарбия мегардад. Ҳамчунин услуби сахтгирона. Маълум аст, ки дар он дар тамоми марҳилаҳои таҳқиқ волидайн ҷиддӣ ва сахтгир мебошанд [136,186]. Дар доираи фарҳанги миллӣ вазифаи асосии тарбияти арзишҳои миллӣ ин аст, ки фардро тавре ба бор оварад, ки битавонад ҳуввияти миллӣ ва худшиносиро дарк намояд [174,190].

Дар ин самт Пешвои миллат бори дигар дар Паёми соли 2022 ба масъулияти волидайн ишорат карданд, зеро маҳз дар хона, дар шароити

тарбияи волидон, фарзанд метавонад роҳи дурурсти зиндагиро барои худ муайян созад. Давлат ва Ҳукумати Тоҷикистон ҳанӯз аз оғози соҳибистиқлолӣ пешрафти бомароми соҳаҳои муҳимми ҳаёти ҷомеа – ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ, илму маориф, тандурустӣ ва фарҳангро яке аз самтҳои асоситарин ва афзалиятноки сиёсати худ қарор дода, барои расидан ба ин ҳадафҳо ҳамаи тадбирҳои заруриро амалӣ карда истодааст [150].

Ба андешаи коршиносон дар замони ҷаҳонишавӣ, душворӣ ва норасогӣ дар худтанзимкунии рафтори наврасон дар дағалии онҳо зуҳур меёбад ва ин омил натиҷаи тарбияи нодурусти худи онҳо мебошад. Аз тарафи калонсолон риоя нашудани фарҳанги муомила, муносибати ғайриадолатонаи калонсолон нисбати наврасон, тақлид ба калонсолон аз ҷумлаи омилҳои таъсиррасон ба фарҳанги ахлоқии ҷавонон мебошад [174].

Дар чаҳорчӯбаи фаъолияти иттилоотӣ-тарбиявӣ дар шароити ҷаҳонишавӣ маълумот доштан оиди ҷаҳон, кишвар, минтақа, ҳам дар ҳудуди худ ва ҳам кишварҳои ҳамсоя, ва дар баробари хамин донистани гузаштаи ватани худ ва бо кадом арзиш ба озодӣ ва истиқлолият расидани давлати худ дар тарбияи фарҳанги миллӣ нақши устувор дорад [173,268].

Дар рушди дурусти фарҳанги бозиҳои миллӣ набояд нақши воситаҳои ахбори омма ва расонаҳои фарҳанги оммавиро сарфи назар кард. Воситаҳои ахбори омма дар замони муосир воситаи муҳими ташаккул, паҳн ва инкишофи маданияти оммавӣ гардидаанд. Воситаҳои ахбори умум тарзи ҳаёти одамонро тағйир дода, дигаргуниҳои куллиро дар фаҳми онҳо таъмин намудаанд [245,269].

Аз бисёр ҷиҳат ба инкишофи умумии хонандагони синфҳои болоӣ, доираи ҷаҳонбинӣ ва маърифатнокии ҷисмонии онҳо таъсир мерасонад. Амалияи тарбияи хонандагон дар ин самтҳо ба таври амалӣ ва шифоҳӣ гузаронида мешавад, ки ҳамчун қисми назариявӣ ва таҷрибавӣ дониста мешавад. Бояд қайд намуд, ки хонандагон қисми вақтро дар мактаб

мегузаронанд ва ин муассиса барои таъсиррасонӣ ба тарзи ҳаёти онҳо имкониятҳои бештар дорад. Дастрас будани мутахассисони соҳаи педагогика, таҳҷизоти зарурии варзишӣ, иншоотҳои варзишӣ барои инкишофи фаъолонаи шавқу ҳаваси хонандагон барои мунтазам васеъ намудани ва мукаммал гардонидани ахборот дар хусуси тарбияи тарзи ҳаёти солим мусоидат мекунад. Дар ин самт, тарбияи малакаҳои рафтору одоби намунавӣ, тарбияи мавқеи фаъоли шаҳрвандӣ, оштинопазирӣ ба ҳар гуна одатҳои носолим, ташаккул додани маҳорати муқобил истода тавонистанд ба ақидаҳои бегонапарастӣ қисми тарбияи наврасонро ташкил медиҳанд, ки тавассути ҷалби онҳо ба варзиши миллӣ пешгирӣ мешаванд, зеро доираи муошират, рафтори солим ва фазои онҳоро иваз мекунанд. Дар рафти тарбияи солимии тарзи ҳаёт, омӯзгори фанни тарбияи ҷисмонӣ мақеи муҳимро ишғол мекунад. Омӯзгор тамоми ҷараёни тарбияи варзишӣ ва ҷисмонии хонандагонро ба нақша гирифта, комплекси тадбирҳои тарбияи ҷисмониро таҳия мекунад. Чуноне, ки пурсиши хонандагони мактаб нишон дод, онҳо аз ин фан маълумоти бештар дар бораи тарзи ҳаёти солим ба даст меоранд.

Дар алоқаи фанҳои тарбиявӣ дарси тарбияи ҷисмонӣ мавқеи хоса дорад, зеро он барои солимии бадан ва тарзи ҳаёти хонандагон мусоидат мекунад.

Барои ҷалби бештари хонандагон ба дарси варзишӣ ва бозиҳои миллӣ танҳо иҷрои тамринҳо кофӣ нест, балки зарур аст, ки дар бораи тарзи ҳаёти солим лексия, суҳбат, иштироки хонандагони ноболиғ дар конференсия ва семинарҳо оиди ин мавзуъ ширкат намоянд. Барои мукаммал гардидани дониши хонандагон оид ба тарзи ҳаёти солим донишҳои назариявӣ бояд бо навиштани иншо, реферат, маъруза ва бозиҳои интеллектуалӣ ва ҷисмонӣ пайваста истифода гарданд. Ташкили чорабиниҳои мактабӣ аз рӯйимавзӯъҳои зерин ташкил мешаванд: «Ҷисми солим – руҳи солим», «Табиат ва инсон», «Хизмат дар артиши миллӣ», «Ҷавонон ва варзиш», «Ҷавонон зидди маводи мухаддир», «Оилаи солим» ва ғайраҳоро дар бар мегирад.

Муносибати нодурусти омӯзгор нисбат ба хонанда, ба раванди тарбия ва махсусан тарбияи ҷисмонӣ аз ҷиҳати манфӣ таъсир мерасонад. Омӯзгор шогирдонро пеш аз ҳама бо тарзи рафтори худ тарбия менамояд.

Дар раванди таълиму тарбия дар мактаб ва ҷойҳои қабул ва таҳсили ноболиғон ва муасисаҳои махсуси таълиму тарбиявӣ, барои пешгири намудани беназоратӣ ва тарбияи тарзи ҳаёти солим миёни онҳо омӯзиши махсуси намудҳои варзишӣ таблиғ мегардад. Мақсади он таълим ва интихоби касб, тайёр кардани варзишгарон ва бо ҳамин роҳ аз нав тарбия кардан ва ислоҳ намудани ноболиғон, дар онҳо парваридани сифатҳои маънавӣ, тарбияи ҷисмонӣ, меҳнатдустӣ, зебогӣ ва дигар хислатҳои мусбӣ тарбия ва рушд мекунад.

Тарбияи насли наврас гарчанде вазифаи умумидавлатист вай пеш аз ҳама ба оила вогузор шудааст. Дар ташаккули характер ва инкишофи олами маънавии хурдсолон тарзи ҳаёти волидайн нақши калон мебозад. Мактаб ҳамчун яке аз ҷузъи таркибии таълимӣ ва оила бошад чун омили асосии ташаккули тарбияи ахлоқии хонандагон дониста мешавад. Ҳар як оила ба воситаи маҷлиси комитети падару модарон бояд аз фаъолияти ҷисмонӣ ва меҳнатии фарзанди худ дар мактаб бохабар бошад.

Бо ҳамин мақсад вохурии падару модарон бо намояндагони маориф гузаронида мешаванд, ки дар он мутахассисони соҳаи варзиш, тиб, ҳуқуқ, омузгорон, намояндагони ҳукумати маҳаллӣ стратегияи муштараки тарзи ҳаёти солимро тартиб медиҳанд. Ҳукумати ҷумҳури ба ташаккули оилаи нав аҳамияти зиёд медиҳад. Агар дар оила тарбияи наврас дуруст ба роҳ монда шавад дар наврасон фазилатҳои меҳнатдӯсти, масъулиятноки инкишоф меёбад. Бинобар ин дар ҳар як оила падару модарро зарур аст, ки тарбияи ҷисмониро мувофиқан ба мақсаду вазифаҳои ҷамъияти солим ба роҳ монанд. Дар ин масир вазифаи волидайн характери императивӣ дорад, зеро мувофиқи қонун падару

модаре, ки дар вазифаи тарбияи фарзанд вазифаи худро ба ҷо намеоранд ё аз иҷрои он саркашӣ мекунанд аз ҳуқуқи падару модарӣ маҳрум мешаванд.

Ташаккули сифатҳои ҷисмонии наврасон дар оила мушкилотҳои зиёде дорад ва ин пеш аз ҳама дар рад кардани манфиати наврасон аз тарафи волидон ба мушоҳида мерасад. Баъзан волидон чизеро, ки худашон дуст медоранд ё чизеро, ки онҳо барои манфиати оянда зарур аст, ба ҳамон равия фарзанди худро ҷалб мекунанд. Дар натиҷа фарзанди онҳо ба як маҳфил ё дарсе ҷалб мешавад, ки онро дуст намедорад ва ё аз уҳдаи он намебарояд. Дар баробари ҳамин наврасон аз машғулияти дустдоштаи худ маҳрум мешаванд. Ҳамин тавр, бо мақсади он, ки дар шахсияти ноболиғ ҷиҳатҳои манфӣ инкишоф наёбад, волидон вайро ба маҳфил банд мекунанд, аммо дар асл ин азоби равонии наврасро зиёд мекунад. Барои ҳамин дар интихоби маҳфилҳо волидон бояд пеш аз ҳама манфиати наврасонро ба назар гиранд. Агар дар оила назорати доимӣ ва самимии падару модар аз болои фаъолияти фарзанд, тавассути муносибатҳои беғаразона, ҳамдигарфаҳмӣ таъмин бошад, роҳи саҳеҳи ҳаёти минбаъда ва муносибати дӯстонаи онҳо ошкор зоҳир мешавад.

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

тарзи ҳаёти солими ҷавонон равона шуда буд.

Тайи беш аз се даҳсола ҷиҳати пешбурди сиёсати давлатии ҷавонон, фароҳам овардани шароити мусоид барои рушду инкишофи қобилияту истеъдоди онҳо ва боз ҳам беҳтар гардонидани сатҳу сифати зиндагиву фаъолияти ин қишри фаъоли иҷтимоӣ як силсила нақшаву барномаҳо қабул ва амалӣ шуда истодаанд. Таъмин намудани рушди тарзи ҳаёти солим ва соҳаи варзиш сохтмони иншоотҳои варзиширо тақозо мекунад. Муҳимияти ин иншоотҳо дар он аст, ки истифодаи онҳо барои боз ҳам баланд гардидани нишондодҳои варзишгарони ҷавон дар самти бозиҳои миллӣ мусоидат менамояд.

Таҳлили ҳамкории варзиш ва сармояи иҷтимоӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ва нишон медиҳад, ки ин ду категория бо ҳам алоқаи ногусастанӣ доранд. Ин раванд ва таносуби он барои фаъолнокии хонандагон фоидаовар мебошад, зеро тамоми қишрҳои ҷомеаро барои ҳалли проблемаҳои мубрами дорои аҳамияти ҳарруза муттаҳид мекунад ва тарзи ҳайёти солим ба сармояи иҷтимоӣ мубаддал мегардад. Чуноне, ки Джузеппе Питре (1843 - 1916) қайд мекунад. чунин нишон медиҳад: «Файласуф, қонуншинос, таърихнигор – ҳамаи он касоне, ки мехоҳанд миллати худро то охир фаҳмида гиранд, бояд ба сурудҳо, афсонаҳо ва мақолу зарбулмасал ва ҷумлаву калима диққат диҳанд. Пушти ҳар як ҷумла мазмуни он меистад ва пушти мазмуни зоҳирӣ асрор ва маҷоз пинҳон аст.

Дар паси пардаи ҳар афсона таърих ва дини халқ ва миллатҳо пинҳон шудааст» [291]. Варзиш сармояи миллӣ аст, ки диққати хосаи ҳар як шаҳрванд ва дар маҷмуъ тамоми давлатро тақозо мекунад. Хонандагониро бояд аз фарҳанги замони ҷаҳонишавӣ, ки характери истеъмолӣ (консюмеризм) дорад ҳифз намуд. Дар Тоҷикистон амали умумии шаҳрвандон дар самти варзиш аз тарафи давлат дастгирии калонро ба даст меорад, ки ин барои рушди тарзи ҳаёти солим хеле муҳим мебошад.

Дар шароите, ки раванди истеҳсолот бештари вақти аҳли оиларо ишғол мекунад, тарзи зиндагии наврасон дар оила шакли мустақилро мегирад, зеро қисми бештари рузро волидон дар корхона ва фарзандон дар хона мегузаронанд. Дар чунин маврид механизми назорати волидайн аз тарзи ҳаёти наврасон дур мегардад ва ин сабаби беназорат мондани ташкили тарзи ҳаёт, мазмун ва муайян намудани вақти он, шаклҳои тарзи ҳаёт, ҳамкорӣ бо субъектҳои тарзи ҳаёти наврасон мегардад.

Ташкили тарзи ҳаёти хонандагон раванди корҳои берун аз мактабиро дар назар дорад. Аз он ҷумла иштироки хонанда дар маҳфилҳо, банд будани вай бо варзиш, бозӣ ва фароғати фаъол бояд на ба таври стихиявӣ, балки дар шакли нақшаи волидайн ва наврас амали шавад. Ин ҷиҳати тарбиявии тарзи ҳаётро афзоиш медиҳад, зеро хонанда дар сохтори фаъоли давлатӣ вақти худро фоиданок мегузаронад. Аммо маҳфилҳои варзишӣ, меҳнатӣ, касбӣ ва фарҳангӣ ба тарзи ҳаёти хонандагон таъсири мусбӣ мерасонанд, агар интихоби худи онҳо бошанд.

Дар мавриди муқобил, агар шавқи хонандагон сарфи назар карда шавад, ташкили тарзи ҳаёт аз тарафи волидайн характери муваққатӣ мегирад, зеро наврас онро қабул намекунад ва танҳо ба хотири иҷрои супориши волидайн вақти худро дар ин ё он маҳфил ва ё варзиш мегузаронад. Чунин шакли ташкили тарзи ҳаёт агар солим бошад ҳам, аммо дар умум ба системаи равонии кудак ва ё наврас таъсири манфӣ мерасонад, зеро вайро бо сабаби набудани ҳамдигарфаҳмӣ аз волидайн дур мекунад. Бо дарназардошти он, ки тарзи ҳаёт омили муттаҳидшавии оила аст, он дар ташаккули сиёсати иҷтимоии давлат мавқеи хосаеро ишғол мекунад.

Дар хулосаи таҳлили мавзуъ оиди арзишҳои миллӣ ва таносуби онҳо бо тарбияи ҷисмонӣ ва истифодаи бозиҳои миллӣ, дар байни хонандагони синфҳои болоӣ бояд таҳлилҳои асосии масъаларо баррасӣ намуд. Рушди технологияи интернетӣ ва муошırати байни одамон барои воридшавии

унсурҳои бегона ба ҷомеаи мо роҳ кушод ва аз ҳамин лиҳоз баъзе аз арзишҳои ахлоқӣ ва фарҳанги миллӣ коста мешаванд. Бинобар ҳамин истифодаи бозиҳои миллӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ, муаллимони тарбияи ҷисмонӣ бозиро на фақат барои инкишофи қувва, идоракунии бадан, аз худ кардани ҳаракатҳои ғайриоддӣ ва ногаҳонӣ, балки барои таъмини нигоҳдории арзишҳои миллӣ истифода намоянд. Барои ҳамин бо ҳар роҳ бояд хонандагони синфҳои болоиро аз тамошои захираҳои интернетӣ дур карда, ба варзиш онҳоро ҷалб намуд ва ин бояд пеш аз ҳама бозиҳои миллӣ бошанд, ки асоси онҳоро мактаб мегузорад.

5.3. Бозиҳои миллӣ ҳамчун омили иҷтимоишавӣ ва рушди фарҳанги ҷисмонӣ дар миёни хонандагони синфҳои болоӣ

Барои муайян намудани нишондиҳандаҳои ҷузъи тарбиявии бозӣ дар раванди таълим дар байни хонандагони мактабҳои таҳсилоти умумӣ, ҳолатҳои бозӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва корҳои берун аз синфӣ дар асоси шавқи хонандагон таҳия мешаванд.

Бо мақсади муайян кардани шавқи хонандагон мо аз рӯйи 7 савол дар синфҳои 9-11 пурсиш гузаронидем, ки дар рафти он ба хонандагон чунин саволҳо дода шуданд:

1. Кадом бозии миллӣ барои шумо беҳтар аст?

2. Оё шумо қоидаҳои ин бозиро медонед?

3. Дар рафти ин бозӣ кадом ҳиссиёт доред: ирода, нотарсӣ, шуҷоат, далерӣ, устуворӣ?

4. Оё бозӣ ба рафтор ва ахлоқи шумо таъсир мерасонад?

5. Оё шумо ҳангоми бозӣ нисбат ба дастаи дигар хашмгин мешавед?

6. Ҳадафи шумо дар бозӣ кардан аз чи иборат аст?

7. Ҳангоми бозӣ шумо худро лидери даста эҳсос мекунед?

Натиҷаҳо нишон доданд, ки хонандагон ба саволи “Кадом бозии миллӣ барои шумо беҳтар аст?” бештар аз миёни писарбачаҳо гуштини миллӣ ва духтарон бошанд давиданро интихоб намуданд. Дар ҷавоби саволи “Оё шумо қоидаҳои ин бозиро медонед?” ҷавоби аксарият мусбӣ нишон дод. Аз ҷумлаи эҳсосот хонандагон шуҷоат, далерӣ, устувориро баробар муфид донистанд. Дар саволи “Оё бозӣ ба рафтор ва ахлоқи шумо таъсир мерасонад?” ҷавоб пурра мусбӣ буд. Хашмгин буданро дар рафти бозӣ аксарият ҳамчун омили манфӣ баҳо доданд.

Ҳангоми гузаронидани бозиҳои берунии миллии тоҷикӣ мо дар хонандагон на танҳо ҳиссиёт ва дарки ашё ва ҳодисаҳои атрофро мебинем, балки робитаи байни онҳо, малакаи муайян кардани масофа ҳангоми аз худ кардани сифатҳои гуногуни ҳаракат, дониш дар бораи бозиҳоро низ мушоҳида мекунем. Бозиҳои миллӣ ва умуман тамринҳои варзишӣ дар хонандагон чунин сифатҳо ба монанди мушоҳида, диққат, эҷодкорӣ, тобоварӣ ба тағир додани амалҳои бозӣ, такмили худ, зуд дарк кардани моҳияти падидаҳо ва ғайра хусусиятҳои мусбиро инкишоф медиҳад. Инчунин сифатҳои ахлоқӣ, эҳсосоти нави маънавӣ, эҷодкорӣ ва таассуроти хонандагон рушд мекунад. Бозиҳо инчунин ба хислатҳои психологии шаҳрвандони наврасу ҷавон ба мисоли таваҷҷуҳ, зеҳн, диққат, хотира, тахайюлоти эҷодӣ, ҳисси волои вазифа, шараф, ирода, мустақилият, шуҷоат, худидоракунӣ, интизомнокӣ ва ғайра сифатҳои шахсӣ таъсиррасон мебошанд. Ҷорӣ намудани худидоракунӣ ба ташаккули маърифати хонандагон ва худмуайянкунии онҳо мусоидат мекунад. Ҳонандагони синфҳои болоӣ тавассути бозиҳои миллӣ дар ҳаёти мактаб, ташкил ва гузарондани мусобиқаҳо шуруъ намуда, дар мактаб ташаббускорӣ ва ташкил намудани ташкилоти бачагонаро нишон медиҳанд.

Бозӣ ҳамчун объекти иттилоот дар бораи кори дарпешистода барои шахс номуайяниро ифода намекунад. Вай медонад, ки ин раванд бо амалҳои ҷисмонӣ ва рӯҳӣ, ки ба ҳисҳо гуворо аст, алоқаманд мебошад. Бозӣ ҳамеша ба таври нав

сурат мегирад ва барои ҳамин беназир аст ва эҳтимолан навгониҳои зиёдеро барои иштирокчиён ва мухлисон таъмин месозад. П.Ф. Лесгафт таъкид кард, ки бозӣ бар хилофи ҳаракатҳои қатъиян танзимшаванда ҳамеша бо лаҳзаи ташаббуси ҳалли мушкилоти ҳаракат вобаста аст. Ин барои иштирокчӣ қувваи ҷолиб дорад ва барои роҳбар бо ҳалли масъалаҳои тарбиявӣ алоқаманд аст. Коротков И. худи эълони бозиро барои хонандагон омили ташаккули эҳсосоти мусбат, майлу ҳоҳиш, ҳаяҷони гуворо ҳисоб мекард, ки барои муошират мусоидат мекунад [93, 120].

Бозиҳои миллии тоҷикӣ дар байни ҳонандагони синфҳои болоӣ интизомро ташаккул медиҳанд. Таҳлили пурраи бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ нишон дод, ки муносибати эҷодӣ ба ҳолатҳои бозӣ, худдорӣ аз вайрон кардани қоида, муносибати равонӣ, робитаи байниҳамдигарӣ, ташкили ботинӣ ва масъулият омилҳои муҳими бозиро ташкил медиҳанд.

Гузаронидани бозиҳои миллии тоҷикӣ дар дарсҳо бо мақсади ташаккули сифатҳои дар боло зикршуда аз омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ маҳорати педагогиро тақозо мекунад, то ки малакаи ахлоқӣ ва рафтори хонандагонро ҳангоми ҳалли ҳолатҳои ихтилофӣ, ки дар дарс ба миён меоянд, ҳаллу фасл намояд.

Ташаккули ин хислатҳо дар дарс аз омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ тақозо мекунад, ки ба шогирдонаш тарзи гузаронидани бозӣ ва мубоҳиса дар атрофи онро ёд диҳад. Аз навъҳои гуногуни бозиҳои миллии тоҷикӣ бозиҳое, ки характери якҳарба доранд барои дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ бештар муассир мебошанд. Омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ кушиш мекунад, ки барои ҳар як дарс бозиҳоро бо назардошти хусусиятҳои шогирдон ва хислатҳои характери иштирокчиёни алоҳидаи бозӣ интихоб намояд.

Хонандагон кӯшиш мекунанд, ки чизеро, ки худашон ҳамеша дар зиндагӣ мебинанд, такрор кунанд ва барои ҳамин тавассути бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ онҳо на танҳо аз ҷиҳати ҷисмонӣ, балки рӯҳӣ низ такмил

меёбанд. Бозиҳои миллии тоҷикӣ, ки дар синфхонаҳо дар байни ҳонандагон санҷида шудаанд, ба мо нишон медиҳанд, ки ҳама ҳолатҳои бозӣ ҳамеша ба қоидаву қонунҳои муайян итоат мекунанд, ки ин дар навбати худ барои шиносоии хонандагон бо вазъияти воқеии ҳаёт, ки муносибати эҳтиромона ба иштирокчиён, омӯзгорон, волидон, ҳамсоягон ва дигар одамон, мусоидат мекунад.

Тарбияи ҷисмонӣ ва бозӣ имкон барои муошират бо ҳамдигар муҳайё мекунад. Ҳар як бозии берунӣ, ки дар раванди педагогӣ сурат мегирад, муошироти мутақобилаи бозингаронро дар назар дорад ва бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ низ дар ин маврид истисно нестанд. Онҳо ифодаҳои гуногун, чеҳра, ишора, ҳамдардӣ нисбат ба мағлубшудагон, нигаронӣ дар бораи дастаи худ, танқид ба амалҳои инфиродӣ ва ҳамсафони худ, нидоҳои мақбул ба вуҷуд меоранд. Тамоми бозиҳо, аз ҷумла бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ мазмуни маънонии худро доранд ва дар асоси далелу амалҳои мушаххасе, ки дар ҳаёт нишон дода мешаванд элементи тарзи ҳаёти солим мебошанд.

Ҳангоми мушоҳидаи хонандагон дар ҳолатҳои бозӣ метавон гуфт, ки ҳонандагони қоидаҳои бозиро меомӯзанд ва эҷодкорона ҳаракатҳои комбинатсиониро истифода мебаранд.

Тамоми навъҳои бозиҳои миллии тоҷикӣ барои ташаккули маданияти муошироти ҳонандагон, ташаккули хислатҳои мусбии характер ва хислатҳои ахлоқӣ мусоидат мекунанд. Мушоҳидаҳои мо нишон медиҳанд, ки дар бозиҳои миллӣ одати хушмуомилагӣ ва дуруст ба роҳ мондани муколама нуқтаи муҳим мебошад. Дар мисоли тарбияи характери хонандагони синфҳои болоӣ бозии ҷавгон нақши калон дорад, зеро барои таҳкими маҳорати давидан, гузаштан ва гирифтани тӯб, ташаккули чусту чолокӣ, истодагарӣ, ташаккули сифатҳои ахлоқӣ, аз қабили сарварӣ, суботкорӣ, қатъият, қаноатмандӣ ва ёрии байниҳамдигарӣ мусоидат мекунад. Инчунин бозиҳо қобилияти ба қадри имкон аз амалҳои худ огоҳ буданро инкишоф медиҳанд. Тавассути бозӣ инкишофи

диққати ҳонандагон, суръати реаксия, суръати давидан ва самти фазоӣ рушд мекунад.

Бозӣ бо хонандагони синфҳои болоӣ дар қисми тайёрӣ ё асосии дарс гузаронида мешавад. Бозӣ метавонад ҳамчун машқи мураккабе баромад кунад, ки андешаи хонандагонро ба фаъолият ҷалб намояд ва ба омӯзгор барои ҳалли масъалаҳои гуногуни педагогӣ чӣ дар синф ва чӣ дар корҳои беруназсинфӣ кумак расонад. Инчунин рафти бозӣ ба фароҳам овардани шароити умумӣ барои азхудкунии унсурҳои тактикаи бозӣ мусоидат менамояд. Фаъолияти бозӣ усулҳои гуногуни мураккаби гузаронидани мубоизаи рақобатиро дар бар мегирад, ки дар он ҳамаи иштирокчиён бояд тавоноии қувваи худ ва усулҳои оқилона ва амалҳои моториро муайян намоянд [176,213].

Дар рафти бозӣ ва иҷрои техника ва элементҳои гуногуни набояд ҳаракатҳои ҳонандагонро бо суръати баланд якбора тақвият дод, зеро раванди ташаккули маҳорат бояд аз рӯйипринсипи градюалӣ (зина ба зина) ба роҳ монда шавад [177,214]. Иштирокчиёни бозӣ бояд доимо вақт, суръат ва ритми ҳаракати худро эҳсос намоянд, дар масофаҳои бозӣ тақсим намудани қувваҳоро ёд гиранд ва ин қобилиятро такмил диҳанд.

Аз тарафи дигар, дар рафти бозиҳои миллӣ хонандагони синфҳои болоӣ ба қадри кофӣ тарси худро паси сар кунанд, то бозӣ кунанд ва ва ин дар характери онҳо ҷасурӣ ва далериро бештар карда, мубориза кардан бо тарсу ҳаросро ёд медиҳад. Далерӣ ин як зинае байни бепарвоӣ ва тарсончакӣ аст ва барои ҳамин «таносуби тиллоӣ» бояд ба фоидаи далерӣ бошад. Дар замони муосир тарбияи ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ қисми стратегияи миллати солимро ташкил карда, иҷрои он ба зиммаи муассисаҳои таълимӣ вогузор шудааст. Аз тарафи давлат қонун ва барномаҳои махсуси ин самт тартиб дода шуданд, ки бевосита ба тарбияи варзишии хонандагони синфҳои болоӣ дахл доранд. Аз он ҷумла қонунҳои давлатӣ «Дар бораи ҷавонон ва сиёсати давлатии ҷавонон», «Дар бораи варзиши кӯдакон ва наврасон», «Дар

бораи маълумоти ибтидоии касбӣ», «Дар бораи маориф», «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш» ва дигар қонунҳои давлат муносибатҳои ҳуқуқии самти тарбияи ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ танзим мекунанд. Дар доираи тарбияи варзишии хонандагони синфҳои болоӣ чорабиниҳои варзишӣ нақши асосӣ доранд, зеро дар муассисаҳои таълимӣ гузаронидани чорабиниҳои варзишӣ ва бозиҳои миллӣ метавонад барои рушди ҷисмонӣ ва рақобатпазирии хонандагони синфҳои болоӣ мусоидат намояд. Аз он ҷумла гузаронидани «Рӯзи варзиш», Рӯзи дави миллӣ, дарси кушод бо иштироки варзишгарони номдор, бозии оилавӣ, Рӯзи падарон, бозиҳои миллӣ ва дигар чорабиниҳо омили шавқи хонандагони синфҳои болоӣ нисбати варзиш мегардад. Инчунин, дар раванди дарси тарбияи ҷисмонӣ истифодаи усулҳои суҳбат, соати варзиш, рақобати ҳарбӣ, викторина, экскурсия ва вохурӣ бо шахсиятҳои маъруф метавонад роҳҳои мухталифи амалӣ намудани тарбияи ҷисмониро беҳтар гардонад.

Ҳамин тариқ, шартҳои педагогӣ ва хусусиятҳои технологияи тарбияи сифатҳои ахлоқии ҳонандагон дар ҷараёни ташкили бозиҳои миллии тоҷикӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ бо муқаррароти зерин муайян карда мешаванд:

1) Дар раванди тайёрӣ, ташкил ва гузаронидани бозиҳои миллии тоҷикӣ дар доираи таълимии мактаб, диққати хонандагонро ба ташаккули пояҳои ахлоқӣ равона кардан лозим аст. Мебоист интизомнокӣ, фидокорӣ, масъулият, мустақилият, ташаббус, муоширатм, ҳисси вазифа, ифтихор аз Ватан, эҳтиром ба калонсолон, ба анъанаҳои Ватани худ ва ғайра хислатҳо рушд намоянд.

2) Хусусияти асосии бозиҳои миллии тоҷикӣ дар он аст, ки онҳо эҳтиёҷоти мотории ҷисми шахсро ба инобат гирифта, бо шодӣ қабул карда мешаванд ва бо нерӯйи зиёд ва дар сатҳи баланди эҳсосотӣ сурат мегиранд.

3) Бозиҳои миллии тоҷикӣ бо мавҷудияти мазмуни ахлоқӣ дар тамоми қисмҳои дарси тарбияи ҷисмонӣ истифода шуда метавонанд. Ҳаракатҳои гуногуни рангоранг тарҳрезишуда шавқу рағбатро ба вуҷуд оварда, барои ба

тарбияи ҷисмонии хонандагони тамоми гурӯҳҳои тиббӣ мусоидат мекунанд.

4) Айни замон омӯзгорон ва падару модарон ба ташаккули шавқу рағбати мактаббачагон ба корҳои мунтазами тарбияи ҷисмонӣ ва тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ, ки бо фаъолияти мактаб ва оила ҳамоҳанг карда мешаванд, аҳамияти ҷиддӣ медиҳанд. Як ангезаи ҷолиби фаъолсозии волидон дар ин ҷо на танҳо таъсири солимгардонии машқҳои ҷисмонӣ, балки тарбияи сифатҳои ахлоқӣ низ мебошанд.

5) Аз ҷониби омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ ва роҳбарони синфҳо бояд назорат аз болои риояи режими серҳаракатӣ дар мактаб дар раванди таълим дар ҳаҷми на камтар аз 14 соат дар як ҳафта пешбинӣ гардад [259,23].

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

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

1.дарки моҳияти бозиҳои миллӣ;

2.дарки худшиносии миллӣ;

3.дарки руҳбаланди аз таърихи корномаҳои паҳлавонони гузашта;

4. дарки мавқеи иҷтимоӣ дар ҷомеа тавассути дастоварди варзишӣ;

5. дарки саҳмгузорӣ дар пешрафти ҷомеа ва ҳисси ватандустӣ.

Мақсади таҳияи назарияи ҳамгироии бозиҳои миллӣ ва тарзи ҳаёти солим шакли пароканда ва номуайян надорад, балки он ҳамчун консепсияи тарбияи ҷисмонӣ зина ба зина дар мактабҳои мамлакат ҷорӣ мешавад. Кушишҳои давлатҳо оиди васеъ кардани бозиҳои олимпӣ аз ҳисоби бозиҳои миллӣ моро водор мекунад, ки тарғиб ва таблиғи онҳоро аз мактаб оғоз намоем, ва зинаи аввал дар ин раванд дарси тарбияи ҷисмонӣ мебошад.

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

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

Оё шумо дар вақти бозӣ худро дар ягон образ мебинед?

Варианти ҷавобҳо чунин буданд:

1. Не. Ман ягон образ надорам;

2. Бале. Ман худро дар образи идеали худ тасаввур мекунам.

3. Дар ин бора фикр мекунам то образи мувофиқро барои худ пайдо созам.

Ҷамъбасти пурсиш чунин натиҷа нишон дод:

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

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

Дар арзишҳои тахайюлот ва мушаххасот низ бартарии синфҳои болоӣ аён аст, зеро онҳо аз позитивизм бештар истифода мекунанд. Дар интихоби онҳо коллективизм нисбати фардият бартарӣ дорад. Масалан дар худи ҳамин гуруҳҳои озмоишалӣ (МТУ №5 шаҳри Ҳисор) пусиш аз рӯйисаволи «Кадом маҳфилро шумо интихоб мекунед – рассомӣ ё варзишӣ? 67 фоизи хонандагони синфҳои болоӣ варианти варзиширо интихоб намуданд. 56 фоизи хонандагони синфҳои поёнӣ бошанд варианти рассомиро интихоб карданд. Ин нишон медиҳад, ки аксарияти хонандагони синфҳои болоӣ майл ба коллективизм доранд (варзиш дар ҳайати даста), дар ҳоле, ки аксарияти хонандагони синни поён майл ба фаъолияти фардиро интихоб намуданд. Ин нишон медиҳад, ки

ноболиғон аллакай барои гузаштан ба марҳилаи иҷтимоишавӣ маҳфилро интихоб мекунанд.

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

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

Кадом лаҳзаи бозӣ барои шумо хубтар аст?

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

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

Дарси тарбияи ҷисмонӣ дар доираи сохтори анъанавӣ гузаронида шуда, он аз вазифаҳои таълимӣ, ҳаракати таълимӣ, назорат ва баҳогузорӣ иборат мебошад.

Назорат дар шакли таҳлили натиҷаи ҳаракат ва фаъолияти хонандагон ва назорат аз болои иҷрои нақшаи гузошташуда амалӣ мешавад ва аз рӯйитаҳлили натиҷа ва назорат баҳогузорӣ карда мешавад. Дар системаи баҳогузорӣ омӯзгор бояд объективӣ баҳо гузорад, зеро маҳз аз ҳамин омил

мавҷудияти принсипи адолат, ки онро хонандагони синфҳои болоӣ аллакай дарк мекунанд, муайян мешавад. Дар ин маврид принсипи идоракунии императивии синф бо диспозитив иваз мешавад. Дар ин маврид дар баробари иродаи обруманди омӯзгор бояд иродаи хонандагон низ ба назар гирифта шавад.

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

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

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

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

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

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

-мавқи фаъоли хонандагон;

-ҳамкории омӯзгор ва хонанда;

-таъмини якҷояи интизом;

-боварӣ ва ҳамдигарфаҳмӣ;

-озодии баҳс ва мунозира.

Дар хусуси муносибати хонандагон ва омӯзгор дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ба зиёдаравӣ роҳ додан лозим нест, зеро хусусияти дарс бо хавф ва хатар алоқамандӣ дорад. Дар вақти гузаронидани дарс дар наздикии ҳавзи

шиноварӣ, дорбозӣ, дар гуштингирӣ ва дигар намудҳи бозӣ интизом дар мадди аввал қарор мегирад.

Бинобар хусусиятҳои синну соли наболиғон зарур аст, ки дар раванди дарс диққати асосии омӯзгор ба нуқтаҳои зерин равона карда шавад:

1. Ба диққати хонандагон расонидани нақшаи дарс;

2. Ба назар гирифтани пешниҳодоти хонандагон оиди гузаронидани дарс;

3. Таҳлил якҷояи дарс бо истифода аз омилҳои ҳавасмандкунӣ.

Марҳилаи муқарраркунандаи озмоиш нишон дод, ки раванди азхудкунии машқҳои ҷисмонӣ бо ашё, машқҳои тақлидӣ бо ҳолатҳои гуногуни бозӣ, ки дар корҳои тарбиявӣ, берунасинфӣ ва фароғат ташкил карда шудаанд, дар асоси зуҳури эҳсосот ва ихтиёрӣ сурат мегирад. Фаъолияти ҳаракатии хонандагон имкон медиҳад, ки қобилиятҳои паст, миёна ва баланди фанни тарбияи ҷисмонӣ ва тамоми системаи тарбияи ҷисмонӣ вобаста ба ташаккул ва инкишофи шахсияти ахлоқӣ муайян карда шавад [72].

Таҳлили адабиёти сершумор ва мушоҳидахои мо дар рафти озмоиши муайянкунанда нишон дод, ки барои азхуд кардани бозиҳои миллӣ ҳамкории тамоми тарафҳои манфиатдор лозим аст, зеро танҳо омӯзгори фанни тарбияи ҷисмонӣ аз уҳдаи ҷамъоварии маълумоти таърихӣ оиди ин бозиҳо ҷониби омӯзгорон ҳамчун фаъолияти бошуурона барои намебарояд. Бозиҳои миллии тоҷикӣ мисли бозиҳои дигар миллатҳо аз расидан ба мақсади ба миён гузоштаи бозигарон истифода мешаванд. Ҳар як ҳадафи бозӣ аз бозигарон амалҳои фаъоли моториро талаб мекунад, ки асосан ба ташаббус ва эҷодкории бозигарон вобаста аст. Амалҳои моторӣ дар бозӣ ба қоидаҳои бозӣ, меъёрҳои муқарраршуда тобеъ мебошанд, зеро қоидаҳо хусусияти монеаҳо ва душвориҳои бозиро дар расидан ба ҳадаф муайян мекунанд.

Гар чанде, ки мақсади асосии ҳама бозиҳо ва ҳолатҳои бозӣ фаъолияти фаъоли мотории хонандагон мебошад, аммо ташаккул ва инкишофи *фарҳанги*

зоҳирӣ махсусан эҳтитром нисбати доварон, рақиб, мухлисон қисми тарбиявии ҳар як бозӣ мебошад ва ҳамчун анъана бояд ба пуррагӣ риоя карда шавад [259,78]. Ташаккули сифатҳои асотсиативии қонун ва қоидаи бозӣ хонандагонро водор мекунад, ки дар рафти бозӣ дар худ сифатҳои хушмуомилагӣ, бодиққатӣ, ҳассосият, инсондӯстӣ, таҳаммулпазирӣ ва эҳтиромро равнақ диҳанд [90,23]. Ҳар як бозии миллии берунӣ, ки дар раванди педагогӣ сурат мегирад, пеш аз ҳама муоширати мутақобилаи бозигаронро дар назар дорад ва бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ низ дар ин маврид истисно нестанд.

Дар таҷрибаи варзиш чунин ҳолатҳо рух медиҳанд, ки мураббӣ ба варзишгарон бадбинӣ ва хусуматро нисбати рақиб тавсия мекунад. Аммо ин нуқтаи назар комилан нодуруст аст, зеро рақобат дар байни маҳорат ва усул меравад ва на дар байни шахсиятҳо ва чунин равиш рақибро бо душман баробар мекунад. Чунин усул (ҷангӣ) хонандагонро ба бадбинӣ ва вайронкунии қоидаҳо оварда мерасонад [119,29].

Мушоҳидаҳои мо нишон медиҳанд, ки дар вақти бозӣ ширкаткунандагон бо табодули эҳсосотӣ, таассуроти гирифташуда, маслиҳату рӯҳбаландии ҳамдигар на танҳо бо бозигарони дастаи худ, балки бо дастаи ҳариф низ ба муколама ворид мешаванд. Вазифаи омӯзгор танҳо аз назорат кардани муоширати бозӣ ва дар ҳолати мунокиша бо хушмуомила ва дуруст ба роҳ мондани муколама иборат аст [59,76]. Омодагии эҳсосотии хонандагон ба бозӣ бояд дар мадди аввал қарор гирад ва моҳияти ин омили бозӣ дар ҳар дарс фаҳмонида мешавад, то ки он дар шуур ва зершуури хонандагон доимӣ қарор гирад. Принсипи «Варзиш ин сулҳ аст» бояд асоси тамоми муносибатҳои хонандагонро дар бозӣ ташкил диҳад.

Бо ёрии бозӣ хонандагон на танҳо сифатҳои суръат ва қувва, балки сифатҳои ахлоқӣ ва иродаро дар худ инкишоф диҳанд, зеро ҳар як иштирокчии бозӣ устувор, мутавозин, қатъӣ, далер ва чолок будан мехоҳад ва ин муқовимат

набояд ба кинаву адоватпарастӣ табдил ёбад. Мақсади педагогии ҳар як бозиро дар баробари тарбияи ҷисмонӣ инчунин ташаккули сифатҳои ахлоқӣ, аз қабили сарварӣ, суботкорӣ, қатъият, қаноатмандӣ ва ёрии байниҳамдигарӣ ташкил медиҳад [58,34]. Бозиҳо қобилияти ба қадри имкон аз амалҳои худ огоҳ буданро инкишоф медиҳанд.

Бозӣ бо хонандагони синфҳои болоӣ дар қисми тайёрӣ ё асосии дарс бояд аз шиносоӣ бо қоидаҳоро дар бар гирад, то ки ба муқовимати эҳсосотӣ роҳ дода нашавад. Ин қоидаи на танҳо бозиҳои гуруҳӣ, балки мусобиқаи тан ба тани фардӣ низ мебошад. Фаҳмидани моҳияти бозӣ бо омӯзиши рафтори инфиродӣ ва аз ин рӯ, бо имкони танзими он дар ҷараёни ҳамкории бозӣ алоқаманд аст, ки ба хонандагон ва омӯзгор имкон медиҳад, ки новобаста аз шумораи иштирокчиёни бозӣ, вазъиятро мустақилона идора намоянд [34,29].

Характери тарбиявии бозӣ маҳз дар мавҷудияти силсилаи «хатто-ислоҳ» мебошад. Бозӣ ҳамеша шартӣ буда, дар рафти он иштирокчӣ ҳамеша имкон дорад, ки хатогиро бо роҳи тақлид кардани вазъияти муайян дар шуури худ тавассути системаи фаъолият ислоҳ кунад. Танҳо чунин бозӣ метавонад ҳамчун машқи мураккабе баромад кунад, ки андешаи хонандаро ба кор маҷбур мекунад ва ба омӯзгор барои ҳалли масъалаҳои гуногуни педагогӣ чӣ дар синф ва чӣ дар корҳои берунaзсинфӣ асос мегардад. Чунин усул барои фароҳам овардани шароити умумӣ ва азхудкунии унсурҳои тактикаи бозӣ кӯмак мекунад.

Фаъолияти бозӣ усулҳои гуногуни мураккаби гузаронидани муборизаи рақобатиро дар бар мегирад, ки дар он ҳамаи иштирокчиён бояд тавоноии қувваи худро ҳисоб карда тавонанд ва усулҳои оқилона ва амалҳои моториро муайян кунанд [168,122]. Омӯзгор набояд ҳаракатҳои хонандагонро бо суръати баланд дар бозӣ тақвият диҳад, агар ин дар дарсҳои қаблии бозӣ ҳангоми ташаккули ин маҳорат истифода нашуда бошад [221,175]. Иштирокчиёни бозӣ

бояд доимо вакт, суръат ва сабки ҳаракати худро эҳсос намоянд, дар масофаҳои бозӣ тақсим намудани қувваҳоро ёд гиранд.

Ҳамин тариқ, шартҳои педагогӣ ва хусусиятҳои технологияи тарбияи сифатҳои ахлоқии хонандагон дар ҷараёни ташкили бозиҳои миллии тоҷикӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ моро ба хулосаҳои зерин овард:

6) Дар раванди ташкил ва гузаронидани бозиҳои миллии тоҷикӣ дар доираи таълимии мактаб, интизомнокӣ, хушмуомилагӣ, худдорӣ, фидокорӣ, масъулият, мустақилият, ташаббус, муошират, ҳисси вазифа, ифтихор аз Ватан, эҳтироми калонсолон, садоқат ба анъанаҳои Ватани худ ва ғайра бояд дар мадди аввал қарор гирад.

7) Хусусияти асосии бозиҳои миллии тоҷикӣ дар он аст, ки онҳо эҳтиёҷоти серҳаракатии хонандагонро ба инобат гирифта, бо эҳсоси шодӣ, нерӯйи зиёд ва дар сатҳи баланди эҳсосотӣ сурат мегиранд.

8) Ба барномаи дарси тарбияи ҷисмонӣ дохил намудани бозиҳои миллии тоҷикӣ бояд анъанаҳои маънавии ин бозиҳоро низ дар бар гирад, то ки дарс барои мустаҳкам намудани ирода мусоидат намояд.

9) Ба бозиҳои миллии тоҷикӣ мавҷудияти мазмуни ахлоқӣ дар тамоми қисмҳои дарси тарбияи ҷисмонӣ хос аст. Ҳаракатҳои гуногуни рангоранг тарҳрезишуда шавқу рағбатро ба вуҷуд оварда, барои ба тарбияи ҷисмонии хонандагони тамоми гурӯҳҳои тиббӣ мусоидат мекунанд, зеро машғулиятҳои шавқовари бозӣ эҳтиёҷоти ҳаракатҳои мунтазамро ба миён оварда, маданияти ахлоқиро инкишоф медиҳанд.

10) Бозиҳои миллии тоҷикӣ, ба ташаккули хислатхои шахсии хонандагон мусоидат мекунанд.

11) Бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ, ки омӯзгор дар дарс истифода мебарад, малака ва қобилияти ҳаракатро дар хонандагон ташаккул дода, ба ин васила онҳоро бо арзишхои маънавӣ, таърих, фарҳанг ва анъанаҳои халқи тоҷик ошно менамояд.

12) Истифодаи бозиҳои миллии тоҷикӣ дар раванди таълим ба омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ, роҳбарони синфҳо, кормандони мактабҳои варзишии наврасон имкон медиҳад, ки шумораи зиёди масъалаҳои тарбиявиро ҳал намуда, дар баробари ин, мустақилият, азму ирода, фаъолият, ҳисси коллективизмро дар хонандагон тарбия намоянд.

13) Истифодаи бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ аз омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ талаб мекунад, ки дар ҳалли ҳолатҳои ғайримуқаррарӣ, ки дар байни иштирокчиён дар рафти бозиҳо, чӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва чи дар корҳои беруназсинфӣ ба вуҷуд меоянд, маҳорати педагогӣ дошта бошад.

14) Ташаккули шавқу рағбати мактаббачагон ба корҳои мунтазами тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ, ки бо фаъолияти мактаб ва оила ҳамоҳанг карда мешаванд, аҳамияти ҷиддиро тақозо мекунанд. Ангезаи ҷолиби фаъолсозии волидон дар ин ҷо на танҳо таъсири солимгардонии машқҳои ҷисмонӣ ва бозиҳо ба бадани мактаббачагон, балки тарбияи сифатҳои ахлоқиро низ тақозо менамояд.

Фаъолияти хонандагон дар вақти бозӣ ва дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз ҳаракат ба самтҳои функсионалии зерин равона мешавад:

1) идроки ҳаракат ва бозӣ аз тарафи хонандагон;

2) таҷдиди дониш дар бораи ҳаракат ва бозӣ;

3) фаъолияти серҳаракатӣ ва моторӣ дар бозӣ;

4) фикр кардан дар бораи ҳаракат ва бозӣ;

5) омӯзиши қоида ва усул дар бораи ҳаракат ва бозӣ;

6) нутқ, ки захираи қобилиятҳоро (дониш, қобилият, маҳорат) дар бораи ҳаракат ва бозӣ инъикос мекунад.

Шавқ барои хонандагон омили муҳими ташаккули сифатҳои шахсиро ташкил медиҳад. Он як қатор тафсирҳои гуногун дорад ва ба элементҳои шавқмандӣ инҳо дохил мешаванд:

1) тамаркузи интихобии диққати шахс дар раванди бозӣ;

2) зухуроти фаъолияти равонию эҳсосотии шахс дар рафти бозӣ;

3) бозӣ ҳамчун фаъолкунандаи эҳсосот;

4) муносибати фаъолонаи шахс ба бозӣ тавассути маърифат;

5) муносибати хоси фард ба объект, ки дар натиҷаи дарки маънии муҳимияти он ба миён меояд [180,34].

1.Таваҷҷуҳ – ру овардан ба номуайянӣ, эҳтиёҷ ба ҳаракат

2.Шавқ – худшиносӣ, худнамоӣ, омузиши чизи нав.

3. Ангеза – номи худро баланд бардоштан, ғолиб шудан, беҳтарин будан,

4.Ҳавасмандӣ – таҳсини ҳамсинфон, мукофот,

5. Манфиат – қувва, зебогӣ, обру,

6. Эҳсосот – хушӣ, хурсандӣ, илҳом.

Аз тарафи омӯзгор мақсади бозӣ аз қисми тарбиявӣ ва маърифатӣ иборат мебошад, ки дар рафти он омӯзгор вазифаи роҳбарӣ ва назоратиро иҷро мекунад.

Ангезаи хонандагон дар раванди бозиҳои миллӣ ба нуқтаҳои инфиродӣ, иҷтимоӣ, коллективӣ иборат мебошанд. Ба нуқтаҳои инфиродии ангеза элементҳоли зерин дохил мешаванд:

1. Хоҳиши гирифтани фоидаи ҷисмонӣ;

2. Ба даст овардани обру ҳамчун ғолиб;

3. Будан дар ҳайати дастаи ғолиб.

4. Ба таркиби ангезаҳои коллективӣ бошад нуқтаҳои зерин ворид мешаванд:

5. Муҳим будан барои коллектив;

6. Манфиати коллектив;

7. Нигаҳдории ягонагии сафҳо дар коллектив.

8. Ба ангезаҳои иҷтимоӣ дохил мешаванд:

9. Ба даст овардани статуси лидерӣ;

10. Пешсаф будан дар гуруҳ ва коллектив;

11. Майл барои эътирофи ҷомеа;
12. Иштирок дар ҳалли проблема;
13. Муоширати иҷтимоӣ;
14. Эҳсоси фоиданок будан барои гуруҳ ва коллектив.

Омилҳое, ки хонандагонро ба бозиҳои миллӣ ҷалб мекунанд:

- санҷидани имкониятҳои ҷисмонӣ;
- майли хонандагон ба таърихи варзиш;
- азназаргузаронии сатҳи худшиносии миллӣ;
- ҷустуҷуи идеалҳои нав дар бозиҳои миллӣ;
- ҳавасмандкунии хонандагон;
- майли хонандагон ба такмили ирода;
- бедории дониши маънавии хонандагон оиди анъанаҳои миллӣ.

Вазорати маориф дар барномаҳои таълимии муассисаҳои таҳсилоти миёна ворид намудани дарсу факултативҳои махсуси варзишӣ қисми сиёсати давлатӣ дар самти тарбияи тарзи ҳаёти солим гардид. Барои пешрафт дар ин самт, вазифаи баргузор намудани семинарҳои омӯзишӣ ва мизҳои мудаввар бо мақсади шарҳу тавзеҳоти механизмҳои беҳтар кардани тарзи ҳаёти солими хсб тақозо гардид. Дар ин росто бо сабаби нарасидани мутахассиси соҳибмалака дар самти тарбияи ҷисмонӣ ва махсусан дар самти варзиши миллӣ бо норасогии маводи варзишӣ барои тарзи ҳаёти солим монеа мегардад.

Аммо барномаи умумимиллии дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ва истифодаи бозиҳои миллӣ барои тамоми минтақаҳо яксон будан наметавонад, зеро иқлими Тоҷикистон дар ҳар минтақа ҳар хел аст. Масалан агар дар минтақаи Хатлон ва Хуҷанд тамоми сол бозиҳои миллӣ дар шароити берун ва ҳавои кушод мавҷуд бошад (бо истиснои ноҳияҳои куҳии ин вуилоятҳо), дар минтақаи Рашт, Помир ва дигар мавзеъҳои куҳсор гузаронидани чунин дарсҳо дар фасли зимистон ғайриимкон аст. Мо дар мактабҳои ноҳияи Ваҳдат, ки ба минтақаи сеюми дорои иқлими мусоид тааллуқ дорад, корҳои илмӣ-тадқиқотӣ анҷом додем, ки он тамоми сол дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ва корҳои беруназсинфӣ дар ҳавои кушод гузаронида мешавад, ки ин барои тақвияти солимии бадан ва пешгирии

бемориҳои гуногун аҳамияти калон дорад. Ҳангоми тақсим кардани маводи бозӣ омӯзгор на танҳо иқлим, балки миқдори дурусти сарборӣ бо назардошти омодагии ҷисмонӣ ва саломатии иштирокчиёни бозиро низ бояд ба назар гирад, зеро ин ба омӯзгор имкон медиҳад, ки хусусиятҳои асосии бозиро равшан дарк намоянд. Мақсади муҳими тақсими маводи барномавии бозӣ дар дарс аз такмили ҷисмонии ҳонандагон ҷиҳати мутобиқати онҳо ба вазифаҳои мушаххаси педагогӣ - тарбия, таълим ва солимгардонӣ мебошад, ки пеш аз ҳар дарс бо бозии берунӣ ё маҷмӯи барномаҳои бозӣ гузошта мешаванд [26,133].

Дар хулосаи таҳлил бояд нуқтаҳо ва элементҳои бозиҳои миллиро ҳамчун омили иҷтимоишавӣ ва рушди фарҳанги ҷисмонӣ дар миёни хонандагони синфҳои болоӣ зикр намуд. Дар раванди таҳлил мо ҳавасмандӣ ба бозӣ ва шакли бозиҳои коллективиро муайян намудем, ки диққати хонандагони синфҳои болоиро ҷалб мекунанд. Натиҷаҳои таҳлил нишон доданд, ки хонандагон тавассути бозиҳои миллӣ ва варзиш хусусиятҳои мусбии характери худро инкишоф медиҳанд. Бозиҳои миллии тоҷикӣ барои муошират бо ҳамдигар ва ташаккули чусту чолокӣ, сифатҳои ахлоқӣ ва дигар омилҳои иҷтимоишавӣ тавассути варзишро такмил дода, хонандагонро аз таъсири омилҳои манфӣ ҳифз мекунанд.

Ҳамчунин бозиҳои миллӣ барои кам кардани вобастагии хонандагони синфҳои болоӣ аз интернет ва омилҳои бо он алоқаманд ҳифз мекунанд.

Хулосаи боби 5

Дар таҳлили боби панҷуми диссертатсия, таҳлили ғоявӣ ва амсиласозии дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ баррасӣ гардида, истифодаи ҷанбаҳои ҳуввиятӣ ва ғоявӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ таҳлил гардид. Инчунин натиҷаи сифатнокии методӣ ва тарбиявии бозиҳои миллӣ ҳамчун арзиши миллӣ дар байни хонандагони синфҳои болоӣ ва омили иҷтимоишавӣ ва рушди фарҳанги ҷисмонӣ дар миёни хонандагони синфҳои болоӣ мавриди таҳқиқ қарор гирифт. Таҳлил нишон дод, ки варзиш ва дарси

тарбияи ҷисмонӣ шаклҳои зиёди бозиҳои миллиро дар бар мегиранд ва консепсияи варзишӣ бояд қисми назариявии бозиҳои миллиро инъикос намояд. Барои муаллимони тарбияи ҷисмонӣ зарур аст, ки қисми назариявии дарсро дар дарсҳои ҳаррузаашон истифода намоянд ва ин омили инкишофи дониши хонандагон оиди мақсад ва элементҳои бозиҳои миллӣ мегардад. Ҳамвора рушди дониши бозиҳои миллӣ барои тарбияи ҳуввияти миллӣ, тақвияти қобилияти ҷисмонии хонандагон, рушди омили рақобатпазирии онҳо, тарбияи ватандустӣ ва дигар омилҳо муҳим аст.

Ҷиҳати тарбиявии тарзи ҳаётро афзоиш муаллими тарбияи ҷисмонӣ тавассути маҳфилҳои варзишӣ, ба тарзи ҳаёти хонандагон таъсири мусбӣ мерасонад. Ин имкон медиҳад, ки тарзи ҳаёти хонандагон бештар характери ғайриинтернетӣ гардад. Чунин шакли ташкили тарзи ҳаёт дар умум ба системаи равонии хонандагони синфҳои болоӣ таъсири мусбӣ мерасонад, зеро вобастагии вайро аз гаджет кам мекунад. Таҳлили мавзуъ таъсири технологияи интернетӣ ва муоширати байни одамон барои воридшавии унсурҳои бегонаро омили хавфнок барои ҷомеа ва наврасон дониста, истифодаи бозиҳои миллиро дар дарси тарбияи ҷисмонӣ, ва берун аз дарс ҳамчун омили ҳаёти солим тавсия мекунем. Хонандагони синфҳои болоиро аз тамошои сомонаҳои интернетӣ дур карда, ба варзиш ҷалб бояд намуд. Дар раванди таҳлил ҳавасмандӣ ба бозӣ тавассути бозиҳои миллӣ ва варзиш барои муошират бо ҳамдигар ва ташаккули иҷтимоишавӣ ҳамчун омилҳои мусбӣ арзёбӣ шуданд.

ХУЛОСА

1. Натиҷаҳои асосии таҳқиқоти диссертатсионӣ:

Ҷамъбасти натиҷаҳои таҳқиқоти диссертатсионӣ водор сохт ба хулоса оем, ки тарғиби варзиш дар байни ҷавонон, мазмуни муҳими консепсияи тарбияро ташкил медиҳад. Маҳз тарбияи максадноки варзишӣ метавонад ба шуури насли наврасро дар самти ворид шудан ба тарзи ҳаёти солим таъсири мусбӣ расонида, барои ташаккули ҳисси масъулият дар назди мамлакати худ ва

омода будан барои ҳифзи шарафи Ватан дар дохил ва хориҷи кишвар мусоидат намояд. Бояд қайд намуд, ки тарзи ҳаёт рафтор ва урфу одати иҷтимоии шахс бевосита бо меҳнати ҷисмонӣ ва тарбияи ҷисмонӣ алоқа дорад ва аз онҳо сарчашма мегирад [11-М].

Дар маҷмуъ, консептуалисозии унсурҳои тарзи ҳаёт унсурҳои асосии тарбияи ҷисмониро ташкил карда, ба рушди воситаҳо, ба мисли ҳаракат, шинохти ҷисм, дарки муҳити иҷтимоӣ ва ғ. мусоидат мекунад. Дар диссертатсия назарияҳои илмӣ ва архаистӣ оиди тарбияи ҷисмонӣ дар якҷоягӣ бо назариҳои муосир таҳлил шуда, роҳҳои воридсозии бозиҳои миллӣ ба консепсияҳои дидактикӣ нишон дода шуд. Таҳлилиҳои кори диссертатсионӣ барои таҳқиқоти минбаъда дар самти ҳамгироии тарбияи ҷисмонӣ ва тарзи ҳаёти солим асос гузошта, омили мусбии тарбияи насли наврас мебошанд. Тарбия дар ин самт бояд васеъ бошад ва унсурҳои асосии тарзи зиндагӣ, яъне сифатҳои муттаҳидкунанда, сифатҳои фарққунанда, рафтор, шинохту эҳсосот ва муҳити иҷтимоиро дар бар гирад. Бо вуҷуди ин, комилан муҳим аст, ки таъриф қатъӣ бошад ва ҳудуди тарзи ҳаётро аз рӯйи табиати он омилҳое, ки тарбияи ҷисмонӣ ва тарзи ҳаётро ташкил медиҳанд, инъикос намояд. Ин омилҳо ва ҳудуди онҳо бояд аз ҷиҳати назариявӣ асоснок ва ба таври эмпирикӣ таҳқиқ карда шаванд, то консепсияи мукаммали тарбия ва роҳнамоии хуби методологиро пешниҳод намояд [12-М], [14-М].

Хусусияти асосии бозиҳои миллии тоҷикӣ, ки дар давомияти дарси тарбияи ҷисмонӣ истифода мешаванд, дар он аст, ки онҳо эҳтиёҷоти ҷисми хонандагонро ба назар гирифта, дар сатҳи баланди эҳсосотӣ сурат мегиранд. Аз ин лиҳоз омӯзгорон дар ҳалли масъалаҳои тарбиявӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва машгулиятҳои беруназсинфӣ бозиҳои миллии тоҷикиро васеъ истифода мебаранд. Ба дарси тарбияи ҷисмонӣ дохил намудани бозиҳои миллии тоҷикӣ, аз фаъолияти ҳаракати хонандагон, ташаккули сифатҳои ахлоқӣ, ирода, характер ва дигар сифатҳои фардии хонандагон вобастагӣ дорад. Ба бозиҳои миллии тоҷикӣ мавҷудияти мазмуни ахлоқӣ дар тамоми қисмҳои дарси тарбияи ҷисмонӣ хос мебошад ва он барои ба тарбияи ҷисмонии хонандагони тамоми

гурӯҳҳои синфӣ мусоидат мекунад, зеро машғулиятҳои шавқовари бозӣ эҳтиёҷоти ҳаракатҳои мунтазамро ба миён оварда, маданияти ахлоқиро инкишоф медиҳанд. Бозиҳои миллии тоҷикӣ, ки чи дар синф ва чи дар машгулиятҳои беруназсинфӣ гузаронида мешаванд, ба ташаккули хислатҳои шахсии хонандагон ва раванди иҷтимоишавии онҳо мусоидат мекунанд. Бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ, ки омӯзгор дар дарс истифода мебарад, малака ва қобилияти ҳаракатро дар хонандагони синфҳои болоӣ ташаккул дода, хонандагонро бо арзишҳои миллӣ, фарҳанг ва анъанаҳои халқи тоҷик шинос мекунанд [3-М], [7-М], [14-М].

Истифодаи бозиҳои миллӣ дар раванди таълим ба омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ, роҳбарони синфҳо, кормандони мактабҳои варзишии наврасон имкон медиҳад, ки шумораи зиёди масъалаҳои тарбиявиро ҳал намуда, дар баробари ин, мустақилият, азму ирода, фаъолият, ҳисси коллективизмро дар хонандагони синфҳои болоӣ такмил диҳанд. Истифодаи бозиҳои миллии берунии тоҷикӣ аз омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ талаб мекунад, ки дар ҳалли ҳолатҳои ғайримуқаррарӣ, ки дар байни иштирокчиён дар рафти бозиҳо, чӣ дар дарси тарбияи ҷисмонӣ ва чи дар корҳои беруназсинфӣ ба вуҷуд меоянд, маҳорати баланди педагогӣ ва дониши хуби мазмуни ин бозиҳоро дошта бошад

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

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

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

Омӯзиш ва таҳқиқ нишод дод, ки варзиш ва бозиҳои миллӣ на танҳо саломатии ҷисмонии хонандагонро тақвият медиҳанд, балки ба ташаккули сифатҳои маънавӣ ва ахлоқии онҳо мусоидат мекунанд. Тавассути иштирок дар бозиҳои анъанавӣ, ба монанди мубориза, камонварӣ е мусобиқаҳои дастаӣ, мактаббачагон ба мероси фарҳангии халқи худ ҳамроҳ мешаванд. Ин ба онҳо кӯмак мекунад, ки мансубияти худро ба миллат дарк кунанд, эҳтироми анъанаҳо ва таърихи ниегонро инкишоф диҳанд. Ғайр аз он, бозиҳои миллӣ дар хонандагон ҳисси коллективизм, кӯмаки мутақобила ва масъулиятро ба вуҷуд меоранд. Дар ҷараени мусобиқаҳо онҳо дар як даста кор кардан, душвориҳоро паси сар кардан ва ба ҳадафҳои гузошташуда расиданро меомӯзанд. Ин сифатҳо на танҳо дар варзиш, балки дар ҳаети ҳаррӯза низ заруранд, ки бозиҳои миллиро унсури муҳими раванди тарбия мегардонанд. Инчунин бояд қайд кард, ки чунин бозиҳо ба рушди ватандӯстӣ мусоидат мекунанд. Донишҷӯен арзиши анъанаҳои миллиро дарк карда, аз кишвар ва фарҳанги он ифтихор мекунанд. Ин ба онҳо ҳисси масъулиятро бароиояндаи Ватани Худ ташаккул медиҳад, ки ин махсусан барои хонандагони синфҳои болоӣ, ки дар остонаи камолот қарор доранд, муҳим аст [6-М], [10-М].

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

Хулоса, варзиш ва бозиҳои миллӣ воситаи муҳими тарбияи шахсияти ҳаматарафа рушдёфта боқӣ мемонанд, ки қодир аст гузаштаи худро қадр кунад ваояндаи шоистаро бунед кунад. Натиҷаҳои пурсиш инчунин таъкид мекунанд, ки хонандагони синфҳои ибтидоӣ омӯзишро ҳамчун раванди кашфиет қабул мекунанд, ки дар он ҳар як далел е малакаи нав таваҷҷӯҳи самимиро ба вуҷуд меорад. Ҳавасмандии онҳо ба кунҷковӣ ва хоҳиши фаҳмидани ҷаҳони атроф асос ефта, онҳоро ба таҷрибаҳо ва донишҳои нав бозтар мекунад. Дар айни замон, хонандагони синфҳои болоӣ, ки ба худшиносӣ талош мекунанд, бештар ба нишон додани дастовардҳои худ диққат медиҳанд, ки ин нишондиҳандаи гузариш аз фаъолияти маърифатӣ ба рақобати иҷтимоӣ мебошад. Бозиҳо ва фаъолиятҳои муштарак ба онҳо имкон медиҳанд, ки на танҳо малакаҳои муоширатро инкишоф диҳанд, балки мақоми худро дар гурӯҳ мустаҳкам кунанд. Ин тасдиқ мекунад, ки дар синни мактаби миена диққат аз рушди инфиродӣ ба динамикаи гурӯҳӣ мегузарад [11-М], 14-М.

Таҳлилҳои рисола нишон медиҳанд, ки дар давоми фаъолияти худ муаллимони фанни тарбияи ҷисмонӣ дар дарс бо хонандагони синфҳои болоӣ ба сифати неруи бузурги варзишӣ як қатор усулҳои бунёдиро дар самти кор бо

хонандагон ба сомон мерасонанд, ки онҳо аз барномаҳои стратегии давлат сарчашма мегиранд ва ба онҳо дохил мешаванд:

- бунёди низоми миллии дарси тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун раванди мураккаби таълимӣ миёни хонандагони синфҳои болоӣ;

- қабули як қатор санадҳои соҳавӣ ва қонунҳои миллӣ дар асоси низоми таълимӣ бо баргузории маракаҳои муҳими миллӣ бо таъмини истифодаи онҳо дар системаи таълимӣ;

- таъмини тартиботи методии дарси тарбияи ҷисмонӣ ва дар маҷмуъ мазмуни дарс ҳамчун қисми тарбияи варзишӣ;

- баланд бардоштани обру ва эътибори Тоҷикистон дар арсаи ҷаҳоо тавассути дастовардҳои варзишӣ аз тарафи хонандагони синфҳои болоӣ;

- ифтихор намудан аз бозиҳои миллӣ ҳамчун ёдгории фарҳангии тоҷикон;

- таъмини баробари рушди доимии хонандагони синфҳои болоӣ дар минтақаҳои гуногуни Ҷумҳурии Тоҷикистон аз ҷиҳати моддӣ ва маънавӣ.

Ҳамин тариқ, фарқиятҳо дар афзалиятҳои хонандагони синфҳои ибтидоӣ ва миена раванди табиии калонсолиро инъикос мекунанд. Агар дониш барои хонандагони хурдсол чизи асосӣ боқӣ монад, пас барои хонандагони синфҳои болоӣ ҷанбаҳои иҷтимоӣ ба мадди аввал меоянд, ки шахсияти онҳоро ташаккул медиҳанд ва онҳоро барои зиндагии мустақили оянда омода мекунанд. Таҳлили бозиҳои миллии тоҷикӣ нишон медиҳад, ки қоидаҳо ва сохтори онҳо хусусиятҳои фарҳангӣ ва таърихии мардумро инъикос мекунанд. Ин бозиҳо на танҳо қобилиятҳои ҷисмониро инкишоф медиҳанд, балки малакаҳои ҳамкории иҷтимоиро ба монанди кори дастаҷамъӣ, эҳтиром ба рақиб ва риояи анъанаҳо ташаккул медиҳанд. Муаллимони тарбияи ҷисмонӣ, муаррихон ва фарҳангшиносон бояд барои ҳифз ва паҳн кардани ин бозиҳо саъй кунанд, зеро нопадид шудани онҳо метавонад боиси аз даст додани як қисми муҳими мероси миллӣ гардад. Хусусияти бозиҳои миллии тоҷикон мутобиқати онҳо ба шароити муосир мебошад. Онҳо метавонанд ба барномаҳои таълимӣ ворид карда шаванд, ки на танҳо анъанаҳоро нигоҳ медоранд, балки ҳувияти миллиро дар байни ҷавонон мустаҳкам мекунанд. Дар ин ҳолат, бояд ба назар гирифт, ки

ҳар як бозӣ муносибати инфиродии омӯзишро талаб мекунад, зеро қоидаҳо ва ҳадафҳои онҳо метавонанд ба таври назаррас фарқ кунанд. Ғайр аз он, бозиҳои миллӣ ба рушди қобилиятҳои маърифатӣ, аз қабили тафаккури стратегӣ, суръати вокуниш ва қобилияти қабули қарорҳо дар вақти маҳдуд мусоидат мекунанд. Ин малакаҳо на танҳо дар бозӣ, балки дар ҳаети ҳаррӯза низ муфиданд. Ҳамин тариқ, ҳифз ва рушди бозиҳои миллӣ як қадами муҳим дар таҳкими иқтидори фарҳангӣ ва ҷисмонии миллат мебошад [1-М], [7-М], [15-М].

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

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

Барои баҳодиҳии инфиродӣ ба тарбияи ахлоқӣ дар рушди ҷисмонӣ ва омодагии хонандагони синфҳои болоӣ барои иштирок дар бозиҳои миллӣ, зарур аст, ки меъёрҳои асосии қоидаҳои ин бозиҳо, дар дарси назариявии тарбияи ҷисмонӣ дар давраи омодагӣ таҳия шуда, бо стандартҳои таълимӣ ва инфиродӣ мувофиқ карда шавад. Дар баробари

ин омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ вазифадор аст, ки тақсимоти хонандагонро ба гуруҳҳои синну сол, гендерӣ, ҷисмонӣ, қобилиятӣ, солимӣ таъмин намояд [6-М], [17-М].

Дар рафти таҳлили мавзуъ муайян гардид, ки бозиҳои миллии тоҷикӣ бо анъанаҳои педагогикаи халқӣ алоқаи зич доранд ва ҳамаҷониба барои ҳифзи меъёрҳои ҷавонмардӣ хизмат мекунанд. Маҳз барои ҳамин ҷорӣ кардани ин бозиҳо барои тарбии насли нави ҷавон муфид аст. Дар диссертатсия таснифи функсионалӣ ва дидактикии бозӣ ва нақши он дар системаи таълим ва тарбияи хонандагони синфҳои болоӣ махсусан зикр гардид. Хулосаи ин таҳлил нишон дод, ки бозиҳои миллӣ барои илми педагогии муосир аҳамияти калон доранд. Инчунин нақши бозиҳои миллӣ дар эҳсоси тарбияи ахлоқӣ ва меъёрии рафтор тавассути бозиҳои миллӣ асоснок гардид. Қайд карда шуд, ки истифодаи идея, метафора, тахайюлот ва тасаввур барои хонандагон ҳамчун омили рушди на танҳо ғоявӣ балки таҷрибавӣ шуда метавонад ва дар тарзи ҳаёти солими хонандагон саҳм мегузорад [7-М], [8-М], [9-М], [10-М].

2. Тавсияҳо оид ба истифодаи амалии натиҷаҳои таҳқиқот:

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

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

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

3. Дар самти таҳқиқоти илмӣ равнақ додани корҳои илмӣ дар самти назарияҳои бунёдии тарзи ҳаёти солим ва алоқаи он бо тарбияи ҷисмонӣ,

назария ва методикаи тарбияи ҷисмонӣ дар асоси дидактикаи халқӣ, назария ва методикаи варзиш дар асоси бозиҳои миллӣ ва назария ва методикаи тарбияи ҷисми солим [226,86];

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

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

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

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

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

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

10. Бо назардошти он, ки дар шароити мактаб гузаронидани дарси тарбияи ҷисмонӣ бо истифода аз бозиҳои миллӣ ба монанди асպдавонӣ, камонварӣ ва найзапартоӣ бо мушкилиҳои бехатарӣ алоқа дорад, зарур аст, ки

дар марказҳои махсуси варзишӣ ин бозиҳо ба сифати машғулияти сексионӣ мавриди амал қарор гиранд;

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

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

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

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

ФЕҲРИСТИ АДАБИЁТИ ИСТИФОДАШУДА

1. Абу Рейхан Беруни об играх и весельях Илебаев Арстанбек Касенович – к.и.н., доцент, ОшГУ Ахматова Айнура Найматовна – аспирант КГУ им. И. Арабаева.
2. Айни С. Тахсиб - ус – Сибен /С. Айни [Текст] - Сталинабад, 1908. – 99 с.
3. Алфред Адлер Дарки фаҳмиши табиати инсон (ба забони анг.), Лондон,1992.- 175 с.
4. Алфред Адлер, Психологияи фардии А.Адлер (ба забони анг.), Лондон,1975- 230 с.
5. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов. – Москва : АСТ : Сталкер, 2005. – 287 с.
6. Андреев Ю.А. Три кита здоровья [Текст] / Ю.А. Андреев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 336 с.
7. Андреев, В.И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Андреев. –Казань: Центр инновационных технологий, 2000. –608 с.
8. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. М.: Мир, 1992.
9. Аникеева Н.П. Воспитание игрой /Н.П. Аникеева. - М.: [Текст]. - Просвещение, 1987. – 143 с.
10. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: кн. для учителя / Н.П. Аникеева. – М.: Просвещение, 1999. –144 с.
11. Антология педагогической мысли таджикского народа /Сост.: М. Лутфуллоев, С. Сулаймони, Х. Афзалов, Ю.С. Мальцев, К. Айни [Текст]. - Душанбе: Матбуот, 2009. – 448 с.
12. Антология педагогической мысли таджикского народа/ Сост.: С. Сулаймони; Х. Афзалов; Ред. Ю.С.Мальцев. -Душанбе: Матбуот, 2007. - 338 с.

13. Арипов М. Из истории педагогической мысли таджикского народа. В 2-х т. Душанбе: т.1. 1962.; - 162 с.
14. Аристотель. Политика // Сочинения: В 4 т. Т. 4. М.: Мысль, 1983. С. 376–644.
15. Ахбори Маҷлиси Олии Ҷумҳурии Тоҷикистон, соли 2009, №5, мод. 335.
16. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов /Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Веткина З.Н. и др./Под ред. Б.А. Ашмарина [Текст]. - М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
17. Баранов В.Н., Сафонов Л.В. , Шустин Б.Н. Анализ диссертационных исследований по научной специальности "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" // Вестник спортивной науки, - 2021.
18. Баранов, В.А. Физическая культура: Ценностно-гуманистическая основа качества жизни современного общества: автореф.дис.д-ра филос.наук: 09.00.11/ Виктор Алексеевич Баранов. – М., 2011. – 42 с.
19. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 1997.
20. Бернштейн, Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А. Бернштейн. - М.: Медицина, 1966. - 349 с.
21. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии [Текст]: публикация подготовлена профессором И.Н. Фейгенбергом / Н.А. Бернштейн. – М.:Физкультура и спорт, 1991.- 287 с.
22. Бируни. Абу Рейхан. Пер. А. Халидова, Ю. Завадовского. Индия.– М.: Научно-издательский центр «ЛАДОМИР».– 1995.– 730 с. С.186
23. Бобохонов М.Б. Тоҷикони Чин. // Тоҷикон дар қаламрави ориёно. Душанбе: «Деваштич», 2007. – С. 296.

24. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте (психологическое исследование). - М.: Просвещение, 1968.– 464 с.
25. Божович Л.И. Проблемы формирования личности //Избр. псих. Труды. - Воронеж, 2001. – 349 с.
26. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры/Л.В. Былеева и др.[Текст] - Изд.5 - е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1982. – 224 с.
27. Вербин, А.И. Олмон, Ш.М., Хусусиятҳои шинохти иҷтимоӣ / А.И. Вербин, Ш.М. Герман. – М., 1973. – С.42.
28. Вершинина Н. А., Загузов Н. И., Писарева С. А., Тряпицына А. П. 2006. Современное диссертационное исследование по педагогике: Оценка качества: Книга для эксперта. Саратов.Саратовский гос. соц. экономич. ун-т.
29. Визитей, Н.Н. Физическая культура и спорт как предмет фтлософско-антропологического анализа [Электронный ресурс] / Н.Н. Визитей // Парадигма здорового образа жизни: духовные и физические компоненты : материалы Междунар. Науч.-теорет.конф. 19-20 марта 2010 г. / Киев, 2010. – Режим доступа: http://miytrener.com/431-html (Санади воридшавӣ: 10 марти соли 2024).
30. Волков Г.Н. Этнопедагогика/Г.Н. Волков [Текст]. – Чебоксары, Кашарина О.В., Степаненко, О.П., Свирина. Н.В. Типовые задачи по формированию универсальных учебных действий физической культуры/О.В. Кашарина и др.-[Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://open-lesson.net/583/.
31. Волков Г.Н. Этнопедагогика: Учебник для студентов средних и высших учебных заведений/Г.Н. Волков [Текст]. - М., 2004. – 221 с.

32. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. 1966. № 6. С. 62—76; *Выготский Л.С.* Лекции по педологии. Ижевск: Удмуртский университет, 2001. – 304 с.
33. Выготский Л.С. Лекции по педодогии. Ижевск: Удмуртский университет, 2001. – 304 с.
34. Выготский Л.С. Педагогика подростка/Л.С. Выготский [Текст] . - М., Л., 1931. – 459 с.
35. Газман О.С. Каникулы. Игра. Воспитание / О.С. Газман. – М.:Академия, 1988. – 193 с.
36. Гегель Г.В. Эстетика. СПб.: Наука, 1998. – 622 с.
37. Гласс Дж., Стенли Дж. 1976. Статистические методы в педагогике и психологии // пер. с англ. Адлер Ю. П., Ковалёв А. Н. М.: Прогресс. А., Петухова В. В. М.: Изд-во Моск. унив. 1982.
38. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]/Е.Н.Гогунов.- Москва: “Академия”. 2004. – С. 224.
39. Гончаров В.Д. Наука о физической культуре: на путях становления/В.Д. Гончаров [Текст]//Теория и практика физической культуры. - 1998. - №4. - С. 43-44.; Гончаров С.З.Психология и социология/С.З. Гончаров. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rusnauka.com /24_PNR_2014/Psihologia/12_ 175912.doc.htm
40. Горелов, А. А. Об экспертизе диссертационных работ по специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,оздоровительной и адаптивной физической культуры» в 2018 году / А. А. Горелов,Б. Н. Шустин // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 7. – С. 96–98.
41. Горелов, А. А. Об экспертизе диссертационных работ по специальности 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,оздоровительной и адаптивной физиче-ской

культуры» в 2016 году / А. А. Горелов,Ю. Ф. Подлипняк, Б. Н. Шустин // Вестникспортивной науки. – 2017. – № 3. – С. 58–62.

42. Готтсданкер Р. Основы психологического озмоиша: уч. пос. // пер. с англ. Измайлова Ч. Кузин Ф. А. 2000. Диссертация: методика написания. Правила оформления. Порядок защиты: практическое пособие для докторантов, аспирантов и магистров. М.: Ось-89.

43. Григорьев В.М. Народная педагогика игры/В.М. Григорьев // Вопросы методологии и теории. Ч. 2. - М., 1996. – 237 с.

44. Гринченко, И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе [Текст]. Учебно-методическое пособие / И.С. Гринченко. – М., 2002.

45. Губа, В.П. Математические методы в педагогической теории и практике / В.П. Губа, Г.Е. Сенькина. -М. : Принт-Экспресс, 2011. -270 с.

46. Губанов Л.А., Сафаров Ш.А., Каримова Д.Д. Тарбияи ҷисмони а (Физическое воспитание): Учебник по физическому воспитанию для учащихся 5-6 классов /Л.А. Губанова и др. [Текст]. – Душанбе, 2010. – 119 с.

47. Губанова Л.А., Сафаров Ш.А., Каримова Д.Д. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся V-XI классов общеобразовательной школы/Л.А. Губанова и др.[Текст]. – Душанбе, 2010. – 120 с.

48. Гусева Н.Ю. Учебно-методическое пособие Возрастные особенности развития личности к междисциплинарному курсу «Педагогические основы преподавания творческих дисциплин. – Иркутск, 2019. – 35 с.

49. Давлатшоев И. Духовное воспитание школы на современном этапе. Монография. -Душанбе: Мавлави, 2006. – 252 с.

50. Демченко А.В. Подвижные игры, как средство формирования интереса обучающихся к занятиям физической культурой/А.В. Демченко [Текст]. - Кассли, 2015. – 62 с.

51.Доналдсон М. Мыслительная деятельность детей / М. Доналдсон.– М.: Просвещение, 1985. – 190 с.
52. Дониш Ахмад. Путешествие из Бухары в Петербург: Ахмад Дониш и его творчество. Избранное / А. Дониш [Текст]. - Душанбе: Таджикгосиздат, 1960. – 234 с.
53.Дружинин Н. 2000. Озмоишальная психология: Учебник. СПб: Издательство «Питер».
54.Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры [Текст]: Курс лекций / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. – 192 с.
55.Жарков А.Д. Технология культурно-досуговой деятельности. М.: Изд.-во МГУК, ИПО «Профиздат», 2002. – 126 с.
56.Заворотная М.В. Идентичность человека. Социально-философские аспекты. Ростов-н/Д: СКНЦ ВШ, 1999. – 200 с.
57.Загузов Н. И. 1998. Подготовка и защита диссертации по педагогике: научно-метод. пос. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательский дом Ореол-Лайн.
58. Закон Республики Таджикистан «О физической культуре и спорте» [Текст]. - Душанбе, 1997. – 32 с.
59. Закон Республики Таджикистан «Об образовании» [Текст]. - Душанбе: Шарки озод, 2004. – 91 с.
60. Закон Республики Таджикистан «Об ответственности родителей за обучение и воспитание детей» от 2 августа 2011 года №762. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kumitaizanon.tj/index.php/ru/zakony/43-ob-otvetstvennosti-roditelej-za-obuchenie-i-vospitanie-detej
61.Зарурати ворид намудани тағйирот ба системаи унсурҳои таркибии тарбияи шаҳрвандӣ [Матн] / Зиёзода Т.Н. - Ахбори ДМТ.- No3/1(194), 2016. – С.150-154.

62. Зимняя И.А. Педагогическая психология/И.А. Зимняя. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://psychlib.ru/mgppu/zim/zim-001-.htm.
63. Ибатуллина А.Ф. Национальные виды спорт/А.Ф. Ибатулина. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://domashke.com/referati/referaty-po-kulture-i-iskusstvu /kontro lnaya-rabota-nacionalnye-vidy-sporta-2
64. Ибн Сина и культура его эпохи,- под ред. Илолов М.,Диноршоев Х. Душанбе 2012. – 309 с.
65. Иванушкина, Н.В. Возрастная психология и педагогика: учебное пособие /Н.В. Иванушкина; Федер. агентство по образованию. - Самара: Изд-во «Самарский университет». 2006. – 148 с.
66. Игры. Обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В. Петрусинского. Книга 5. Педагогические игры. –М.: Новая школа, 1994. – 136 с.
67. Идибеков Н. Этика Насириддина Туси в свете его теории свобода воли, - Душанбе 1987. – 89 с.
68. Ильин В.В. Рекомендации по обобщению опыта и организации исследования по теме формирование у школьников ответственного отношения к учению мотивации учения 1971г.
69. Ильин Е.Л. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. / Е.Л. Ильин. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. - 486 с.
70. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. М., 2000. – С. 21.
71. Исайчев С.А., Осипова Д.С., Коптелов Ю.М. Дипольные модели генераторов альфа-ритма // Журн.высш.нервн.деят. –2003. –№5. –С. 577-586.
72. Исследовательский проект «Физкультминутки на уроках». - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: zarubino-school.ru
73. Кайковус У. Кобуснома/У. Кайковус [Текст]. – Душанбе: Адиб. – 1990. – 154 с.

74.Кайуа Р. Игры и люди; статьи и эссе по социологии культуры словарь / сост., пер. с фр. и вступ. ст. С.Н. Зенкина. М.: ОГИ, 2007. – 304 с.

75. Каменский Я.А. Антология гуманной педагогики/Я.А. Каменский[Текст] - М.: Дом Ш. Амонашвили, 1996. – 134 с.

76.Кант И. Критика способности суждения. Пер с нем. М.: Искусство, 1994. – 367 с.

77.Канунников, А.Д. Организация воспитательной работы в начальной школе //Завуч начальной школы. – 2004. - №4. – С. 10-11.

78.Карпеев, А.Г. Направления и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений [Текст] / А.Г. Карпеев // Теория и практика физической культуры.-1995. - №9. - С.5-11.

79.Киселёва Т.Г., Красильников Ю.Д. Социально-культурная деятельность. — М: МГУКИ, 2004. — 539 с.

80.Ковалёв А.Г. Психология личности. М., Просвещение. 1970. – С.21.

81.Коган М.С. Человеческая деятельность / М.С. Коган. – М.: Академия, 1974. – 207 с.

82.Кодекс Юстиниана (Фрагменты). М.: Директ-Медиа, 2008. 347 с.

83.Кодекси оилаи Чумхурии Точикистон.- Душанбе 1998. – 126 с.

84.Козлова, Н.В. Методика воспитательной работы: практика организации воспитательной работы в учреждениях профессионального образования.- Пенза: ПГТУ, 2011.

85.Козловская Н.В. Лексемаҳои «миллат» ва «миллат»-и Бердяев И.К. ва К.Н.Леонтьев [Матн] / - Забоншиносии сиёсӣ 1 (51) 2015. – С.106-116

86. Комков А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников: Монография/А.Г. Комков [Текст].- СПб., НИИФК, 2002. – 228 с.

87.Кон И.С. Психология старшеклассника. Пособие для учителей. — М.: Просвещение, 1980. – 192 с.

88.Консепсияи миллии тарбия.-Душанбе, соли 2016. – 23 с.

89.Константинов, Д.В. Физическая культура и спорт в контексте незавершенности человека / Д.В. Константинов // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 348. – С. 47-50.

90. Концепцией национальной школы Республики Таджикистан [Текст]. – Душанбе, 1995. – 26 с.

91. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание.: Учебное пособие для сред. спец. учебн. заведений / 2-е изд., перер. и допол. // Н.К. Коробейников и др.[Текст] - М.: Высшая школа. 1989. –384 с.

92. Короев В.Т. Исследование эффективности применения национальных видов спорта, игр и упражнений для рационализации системы физического воспитания школьников Осетии / В.Т. Короев [Текст]: автореф. дис. канд.пед.наук.- Л., 1975. – 25 с.

93. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол)/ И.М. Коротков [Текст]. - М.: ФиС, 1971. – 120 с.

94. Корчак Я. Несерьезная педагогика. М.: Изд-во «Самокат», 2015. – 216 с.

95. Кузнецов И. Н. 2007. Диссертационные работы: Методика подготовки и оформления: Уч.-метод. пос. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°». М.: Академия, 2003. – С.45.

96.Кузьмина, Н.В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения / Н.В. Кузьмина. - М., 1990. –С. 98.

97.Кэмпбелл Д. 1998. Модели озмоишҳо в социальной психологии и прикладных исследованиях // Бобиевой М. И. (Пер. с англ. сост. и общ. ред.). Л.; М.: ФОРУМ; ИНФРА-М.

98.Қодиров Қ. Таърихи афкори педагогии халқи тоҷик (Педагогическая история таджикского народа). – Душанбе: Ирфон, 1990.– 273 с.

99.Қонуни ҶТ «Дар бораи ҷавонон ва сиёсати давлатии ҷавонон», Консепсияи миллии сиёсати давлатии ҷавонон, Стратегияи сиёсати

давлатии ҷавонон то соли 2020, Барномаи миллии «Ҷавонони Тоҷикистон» Барномаи давлатии тарбияи ватандӯстии ҷавонони Тоҷикистон.

100. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш».
101. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 311 с. Леонтьев, А.А. Педагогическое общение / А.А.Леонтьев. - М., 1979. – С.8.
102. Лесгафт П. Ф. Избранные педагогические сочинения /Сост. И. Н. Решетень/ – М.: Педагогика, 1988, 400 с.
103. Лесгафт П.Ф. Руководство физическим образованием детей школьного возраста. Собр. пед. соч. – Т.1. / П.Ф. Лесгафт [Текст]. – М.: ФИС, 1951. – 442 с.
104. Литова З.А. Экономическое образование и воспитание в современной школе / З.А. Литова. – Тюмень: Школа, 2006. – 134 с.
105. Лоскутова Т.Д. Оценка функционального состояния центральной нервной системы человека по параметрам простой двигательной реакции // Физиологический журнал СССР им. И.М. Сеченова. –1975. – №1. –С.3-12.
106. Лури С. Этнологияи таърихӣ [Матн] / С.Лури .- Royallib.com -700 с.
107. Лях, В.И. Физическая культура. -Просвещение, 2012. -176 с.
108. Макаренко А.С. О воспитании / Составитель В.С. Хелемендик. - М.: Политиздат, 1988.
109. Макаренко А.С. О воспитании. -М., т.5., 1951, С.216-218.
110. Макаренко А.С. Педагогические сочинение. Т. 4. М.: АПН РСФСР, 1958, 558 с. - С. 172
111. Макаренко А.С. Педагогические сочинения /А.С. Макаренко [Текст]. - М.: АПН СССР, 1948. – 421 с.
112. Макаренко А.С. Педагогические сочинения в 7-ми тт., Т.5., М.:АПН РСФСР, 1958, - 558 с.

113. Макаренко А.С. Сочинения. /Сост. и автор вст. статьи В.С.Хелемендик,- 2-е изд. перераб. и доп.- М.: Политиздат, 1990, С.110.

114. Макаренко С.: Женственность мужественность: вопросы их формирования у детей и подростков.// Воспитание школьников. – 2003. - №6. С. 38 – 41.

115. Макарова, Л.П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / Л.П. Макарова, А.В. Соловьѐв, Л.И. Сыромятникова // Молодой ученый. -2013. -№ 12 (59). -С. 494-496.

116. Мақом ва нақши муассисаҳои таҳсилоти иловагии кӯдакон дар ташаккули асосҳои фарҳанги этникии донишҷӯён // М.С.Мирзоев / Ахбори ДМТ, No3 (51), 2009.-С.131-141

117. Мақоми илму дониш дар ташаккул ва инкишофи шахсияти инсон аз диди Носири Хусрав // Қ. С Абдураҳимов, З.Сидиқова Донишгоҳи давлатии Қурғонтеппа ба номи Носири Хусрав ПДМ №3,2009, С.145-147

118. Мансур Олсон, Мантиқи амали дастаҷамъӣ, моли ҷамъиятӣ ва назарияи гурӯҳ – М.. 1995. – 174 с.

119. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учебн. пособ. для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. /А.П. Матвеев и др. [Текст]. - М.: Просвещение, 1991. - 191с.

120. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт,1991. - 543с.

121. Межман, И.Ф. Влияние физических нагрузок на опорно - двигательный аппарат и функциональное состояние спортсменов / И.Ф. Межман, А.А. Перепечин // Молодой ученый. —2015. —№18. —С. 425-427.

122. Менджерицкая Д.В. Педологические извращения в теории и методике игры // Дошкольное воспитание. 1937. № 1. С. 42—52.

123. Меры, требуемые на национальном уровне для ратификации, присоединения, утверждения или принятия Протокола о ликвидации

незаконной торговли табачными изделиями.- принят 12 ноября 2012 г. в Сеуле, Республика Корея.

124. Михайлов, Н.Г. Физическая культура в новом формате / Н.Г. Михайлов // Вестник образования: концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. -2011. -№ 2. -С. 34-40.

125. Мишура А. Консепсияи ният дар фалсафаи амал Элизабет Анскомб, [Матн] / А.Мишура.- Мактаби олии иқтисод.- М.., ВШЭ, 2020.- 112 с.

126. Москвин В.А., Шумова Н.С., Ковалевский А.Г. Индивидуальные особенности склонности к риску и импульсивности (на примере студентов спортивного вуза) // Теория и практика физической культуры. — 2012. — № 5. — С. 6–11.

127. Мотукеев Б.Ф. Эффективные пути использования традиционных и национальных средств физического воспитания во внеклассной работе в школах Республики Кыргызстан / Б.Ф. Мотукеев [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Алма-Ата, 1992. – 24 с.

128. Мудрик А.В. Педагогикаи иҷтимоӣ [Текст] / А.В.Мудрик.- Эд. В.А. Сластенина. - нашри 3, М.: - 2000. – 200 с.

129. Мунтян А.Л. К познанию рыночной экономики через игру / А.Л. Мунтян. – Курган: Школа и производство, 2006. – 178 с.

130. Муравьев А.А., П.Н. Рязанцев, Н.С. Маркова, О.А. Грачева. Физическая культура в реабилитации часто болеющих детей младшего школьного возраста// Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : материалы VII Международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября 2019 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: П.И. Новицкий (отв.ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 316 с. С. 292.

131. Муравьев, В.И. Философия физической культуры: дуализм концептуальных подходов и их взаимоисключающая

взаимодополняемость / В.И. Муравьев // Научные труды: ежегодник;– Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – С. 299-301.

132. Мустафо П., Баррасии ақидаи тарбиявии Насируддини Тусӣ/ Мустафо Пок// Паёми ДМТ, 3/6(96) 2012. - с.165.

133. Мухторов З., Ализода Б., Нақши худогоҳии миллӣ дар пешгирии ифротгароӣ ва терроризм. - 234 с.

134. Найссер У. Познание и реальность. —М., 1981.

135. Намозов Т. - Педагогические основы воспитания здорового образа жизни у учащихся старших классов школ Республики Таджикистан. – Душанбе, Ирфон, 102 с.

136. Нафиса Халилӣ, Муқоисаи усулҳои тарбияи фарзанд ва тарзи зиндагии волидон дар Эрон ва Тоҷикистон (мувофиқи тадқиқот дар шаҳрҳои Сори ва Душанбе) // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, (маҷаллаи илмӣ) №3/8(101) Душанбе: Сино, 2012. - С. 186-190

137. Национальная концепция воспитательной работы в школе [Текст]. - Душанбе, 1999. – 18 с.

138. Национальная концепция образования [Текст]. - Душанбе: Матбуот, 2003. – 24 с.

139. Национальная концепция развития физической культуры и спорта в Республике Таджикистан [Текст]. - Душанбе, 2005. – 46 с.

140. Нечаев А.В., Е.А. Нечаева. Проведение уроков физической культуры с использованием инновационных технологий . - С 66.

141. Новиков А. М. 1966. Как работать над диссертацией: пособие для начинающего педагога-исследователя. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Изд-во ИПК и ПРНО МО.

142. Новиков, А. М. Как работать над диссертацией: пособие / А. М. Новиков. –3-е изд. – М. : Эгвес, 1999. – 104 с.

143. Новоселова С.Л. О новой классификации детских игр // Дошкольное воспитание. 1997. № 3. С. 84—87.

144. О законах / пер. В.О. Горен-штейна // Марк Туллий Цицерон. Диалоги. О государстве. О законах. —М.: Наука. —С. 89-150.

145. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 5.10.2015 г. № 274. [Электронный ресурс]: Официальный интернет-портал правовой информации. // URL: www.pravo.gov.ru. -Дата обращения: 06.10.2021. - С.56

146. Осолодкова, Е.В. Исторический аксект здоровьесбережения детей / Е.В. Осолодкова // Символ науки. -2017. -№3. -С. 143 -144.

147. Паёми Пешвои миллат Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомали Раҳмон ба ифтихори Рузи истиқлолияти ҶТ // Ҳомии омузгор // 20.09.2019.- 22 с.

148. Паёми Пешвои миллат аз моҳи декабри соли 2023.- www. President.tj

149. Паёми Пешвои миллат аз моҳи декабри соли 2023.- www. President.tj

150. Паёми Пешвои миллат ба Маҷлиси Олии Чумҳурии Тоҷикистон.- декабри соли 2022.- С.9. 15 с.

151. Парыгина, Е.А. Эволюция системы российской науки в области физической культуры XIX-начало XXI вв.: автореф. дис. канд.пед.наук: 13.00.01/ Парыгина Елена Александровна. – Омск, 2010. – 24 с.

152. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры: Учебное пособие / Калинингр. ун-т. – Калининград, 2000. – 186 с.

153. Песталоцци И. Г. Педагогическое наследие / И.Г. Песталоцци,Я.А. Каменский, Д. Локк, Ж.Ж. Руссо. – М.: Просвещение, 1987. – 496 с.

154. Петровский А.В. Методика изучения мотивации межличностных выборов в коллективе школьников / В.кн.: Измерения в исследовании проблем воспитания // А.В. Петровский [Текст]. - Тарту, 1973. - С. 120-126.

155. Пещерова Е.М. Игры. Детские игры у таджиков и узбеков /Е.М. Пещерова [Текст]. (Музей антропологии и этнографии АН СССР). - Л.: Музей антропологии и этнографии АН СССР, 1957. - Т.17. – 65 с.

156. Платон. О воспитании. Платон. Собрание сочинений. Т. 2. М., 1993. С. 339 – 345.
157. Платон. О законах. Платон. Собрание сочинений. Т. 2. М., 1993. С. 339 – 345.
158. Платон. О политике. Платон. Собрание сочинений. Т. 2. М., 1993. С. 339 – 345.
159. Платонов, В.Н. Координация и методика ее совершенствования: Общая теория и ее практические приложения [Текст]: учеб метод пособие /В.Н. Платонов, М.М. Булатова. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 54 с.
160. Плеханов Г. В. Избранные философские произведения в пяти томах. Т. 5 // Сочинения по эстетике. М.: Госполитиздат, Соцэкгис, 1958. 904 с.
161. Подвижные игры / Сост. Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева [Текст]. - М.: Физическая культура, 2006. – 288 с.
162. Подвижные игры в системе спортивной подготовки: терминологический словарь / Ю.А. Мельников. – Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014. – 100 с.
163. Подвижные игры как средство развития физических качеств на уроках физической культуры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://infourok.ru/material. html?mid=175122
164. Покровский Е.А. Детские игры, преимущественно русские /Е.А. Покровский [Текст]. - М.: Терра: «Книжная лавка». - РТР»,1997. – 416 с.
165. Попков В. Н. 2008. Научно-исследовательская деятельность: уч. пособие. Омск: СибГУФК.
166. Попков В.Н. Недостатки в планировании и оформлении педагогических диссертаций по физической культуре и спорту недостатки в планировании и оформлении педагогических диссертаций по физической культуре и спорту [Текст] / В.Н. Попков. - Вестник

СГУФК и С. - Выпуск: № 3 (2017).- С. 121-128 https://vestnik.nvsu.ru/2311-1402/article/view/49629

167. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников: Монография /Сост. Хазова С.А. и др. [Текст] - Майкоп, изд-во АГУ, 2012. – 154 с.

168. практика физической культуры.-1995. - №9. - С.5-11.

169. Психология спорта. [Текс] / Под редакцией Ю.П.Зинченко, А.Г.Тоневицкого. - Москва: МГУ, 2011.- 424 с.

170. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова.- Ярославль : Яр.ГУ, 2013. – 120 с.

171. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с.

172. Райсберг Б. А. 2002. Диссертация и учёная степень: пособие для соискателей. М.: ИНФА.

173. Рахимов М.И., Шашков А.А., Петров А.Е. Подвижные игры на занятиях физической культурой в вузе: учебно - методическое пособие / М.И. Рахимов, А.А. Шашков, А.Е. Петров – Казань: Казан. ун-т, 2019. – 28 с.

174. Раҷабов Ҷ.Х., Турсунов Т.Х. ,Таъминоти руҳӣ-равонии фаъолияти хизматӣ-ҷангӣ дар низоми тайёр кардани кадрҳои сарҳадӣ // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон 2019. №10.-С.268 -272

175. Ризои Яздонӣ, Авомили муассир бар таълиму тарбият аз дидгоҳи Аттори Нишопурӣ // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, (маҷаллаи илмӣ) №3/8(101) Душанбе: Сино, 2012.- С.190-194

176. Рикерт Г. Фалсафаи таърих. Дар китоб: Илмҳои табиатшиносӣ ва фарҳангӣ. М., 1998. –С.14.

177. Рубинштейн Л.С. Педагогическая психология в связи с общей педагогикой /Л.С. Рубинштейн [Текст]. - М., 1927. – 304 с.

178. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн [Текст]. - М.: Педагогика, 1973. – 424 с.

179. Сайкина, Е.Г. Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры / Е.Г. Сайкина // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 04-06 сентября 2008 г. -СПб, 2008. -С. 124-132.

180. Салтовская Н.А. Нравственное воспитание на уроках физической культуры/Н.А. Сатовская. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://festival.1september.ru/articles/608744/

181. Сангинов Б.К. Формирование интереса к физической культуре и спорту у учащихся общеобразовательных учреждений РТ, диссертация на соискание учёной степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.01 - Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки) 2020.

182. Сафаралиев Б.С., Из истории духовной культуры таджикского народа.- Монография, Челябинск 2011.-С. 7.

183. Сафаров Ш.А. Бозиҳои миллии халқи тоҷик дар замони гузашта ва муосир.- Душанбе:» Маориф», 2018.-608 с.

184. Сафаров Ш.А. Национальные игры как цивилизация таджикского народа.- Душанбе, 2012.-320 с.

185. Сафаров Ш.А. Педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников средствами таджикских национальных подвижных игр (на материале I - IV классов общеобразовательных школ / Ш.А. Сафаров [Текст]: дис. ... канд. пед. наук. - Душанбе, 2007. – 219 с.

186. Сафаров Ш.А. Фарҳанги варзиш ва тафсири бозиҳои миллӣ , Душанбе, «Маориф ва фарҳанг», 2012.- 408 с.

187. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. –М.: Народное образование, 1998.–256 с.
188. Сен В.Д. Воспитание школьников средствами спортивных единоборств // научные ведомости.- 2011 .№ 24 (119). С.254 – 256
189. Сепетлиев Д. 1968. Статистические методы в научных медицинских исследованиях: пер. с болг. М.: Медицина.1968.
190. Смирнова Е.О., Собкин В.С. Исследования игры: трудности и возможности // Культурно-историческая психология. 2017. Том 13. № 3. С. 83—86. DOI:10.17759/ chp.2017130310
191. Социальное действие, взаимодействие, поведение и социальный контроль //Г.И.Козырев /Социологические исследования, № 8, 2005. - С. 126-129
192. Спенсер Г. Воспитание умственное, нравственное и физическое /Г. Спенсер [Текст]. - СПб., Издатель, 1899. – 114 с.
193. Станкин М.И. Этика спортивного педагога /М.И. Станкин [Текст]. - М.: Знание, 1983.- 64 с.
194. Стратегияи сиёсати давлатии ҷавонон дар Ҷумҳурии Тоҷикистон то соли 2020. - Душанбе, 4 октябри соли 2011, №480.
195. Стрельникова, И.В. Развитие координационных способностей у старших школьников [Текст] / И.В. Стрельникова // Физическая культура в школе. – 2014. - №5. – С. 11-14.
196. Суханронии Пешвои миллат Эмомалӣ Раҳмон дар Конгресси занон, соли 2019.
197. Суханронии Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон дар назди фаъолони ВМКБ.- 14 октября 2024 год.
198. Сухомлинский А. Нравственный идеал молодого поколения /А. Сухомлинский [Текст]. - М.: Издательство АПН РСФСР, 1963. – 152 с.

199. Сухомлинский В.А. Мудрая власть коллектива // Избр. пед. соч. Т. 3. М., 1981. с 187.

200. Сухомлинский В.А. Павлышевская средняя школа // Избр. пед. соч. Т. 2. М., 1981.

201. Сухомлинский В.А. Разговор с молодым директором школы // Избр. пед. соч. Т. 3. М., 1981.; 189. Сухомлинский В.А. Рождение гражданина. Т. 1, М., 1979 г.

202. Суяркулов Т. - История возникновения физической культуры и спорта в Таджикистане. – Душанбе: Ирфон, 1990. -С. 106.

203. Тим Ҷексон, Дэвид Эванс, Ба ҷомеашиносии тарзи ҳаёти устувор / Ҳуҷҷати корӣ 03-07 Гурӯҳи тадқиқотӣ оид ба тарзи ҳаёт, арзишҳо ва Маркази муҳити зист (D3) Донишгоҳи Суррей Гилдфорд, GU2 7XH, Британияи Кабир Барои маълумоти иловагӣ дар бораи тадқиқоти мо Силсилаи барномарезишуда ё ҳуҷҷати корӣ лутфан ба веби мо http://www.surrey.ac.uk/resolve муроҷиат кунед

204. Торопов Н.И. Национальные виды спорта и игры в Таджикистане / Н.И. Торопов [Текст]. - М.: ФиС, 1944. – 80 с.

205. Трифонова Е.В. Детская игра с позиций культурно-исторической психологии: подмена, утрата и воссоздание идеальной формы деятельности в образовательном пространстве // Культурно-историческая психология. 2022. Том 18. № 3. С. 5—12. DOI: https://doi.org/10.17759/chp.2022180301

206. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование [Текст] /Г.С.Туманян.- Москва : Академия, 2006. – 336 с.

207. Турсунов Н.Н. Таджикские национальные виды спорта и игры и их воспитательное значение / Н.Н. Турсунов [Текст]: дис. ... канд. пед. наук. - Душанбе, 1964. – 315 с

208. Турсунов Н.Н. Таджикские национальные подвижные игры: Учебное пособие для студентов / Н.Н. Турсунов [Текст]. - Душанбе, 1981. – 82 с.
209. Турсунов Н.Н. Таджикские национальные подвижные игры: Учебное пособие для студентов / Н.Н. Турсунов [Текст]. - Душанбе, 1981. – 82 с.
210. Углов Ф.Г. Береги здоровье и честь смолоду [Текст] / Ф. Г. Углов. – Москва : Педагогика, 1988. - 144 с.
211. Уотсон Ҷ. Психология как наука о поведении. —М., 1998. —С.270.
212. Ушатикова, И.И. Игропедагогика / И. И. Ушатикова. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2019. – 144 с.
213. Ушатикова, И.И. Игропедагогика / И. И. Ушатикова. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2019. – 144 с.
214. Ушинский К. Д. Собрание сочинений. «Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии». Том 2. Чувствования. 1869 г. – Изд.- во академии педагогических наук. – Москва, 1950. – [Электронный ресурс].
215. Ушинский К.Д. Собранные сочинения. Т.9. / К.Д. Ушинский [Текст]. - М.: Изд-во АПН РСФСР, 1950. – 347 с.
216. Факторы народного воспитания. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://mybibliotekahttp: //mybiblioteka.su/3-42932.html.su/3-42932.html
217. Федорова, Л.И. Игра: дидактическая, ролевая, деловая. Решение учебных и профессиональных проблем / Л.И. Федорова. – М.: Форум, 2009. −176 с.
218. Феллер В.В. Сценарий ва моделсозии таърихӣ . http: www . веер . Маълумот (санаи дастрасӣ: 12 декабри соли 2022) .
219. Фомин Н.А., Вавилов Ю.М. Физиологические основы двигательной активности: - М: Медицина, 1987 - 112 с.

220. Фомин Н.А., Вавилов Ю.М. Физиологические основы двигательной активности: - М: Медицина, 1987 - 112 с.
221. Фрейд З. Я и Оно. М.: Мерани,1991. 432 с.
222. Фресс П. Эмоции [Текст] / Озмоишальная психология. Вып. 5. / ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже.-Москва, 1975.- С.175-179.
223. Фресс П. Эмоции. // Озмоишальная психология. / Ред.-сост. П. Фресс,Ж. Пиаже. –М., 1975. –Вып.5
224. Харламов И.Ф. Нравственное воспитание школьников: Пособие для классных руководителей / И.Ф. Харламов [Текст] . - М.: Просвещение, 1983. – 160 с.
225. Хейзинг Й. Homo ludens: (пер. с нидерландского) / Й. Хейзинг, Общ. Ред. Г.М. Таризян.– М.: Прогресс, 1992.– 464 с. С.90
226. Хейзинга Й. Homo ludens. Человек играющий / Й. Хейзинга. –СПб.: Изд-во Ивана Лимбаха, 2011. –416 с.
227. Холодов, В.С., Кузнецов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений /В.С. Холодов, Ж.К. Кузнецов – М.: Академия, 2003. – 480 с.
228. Хоментаускас, Г.Т. Семья глазами ребенка / Г.Т. Хоментаускас. - М.: Педагогика, 1989.
229. Худшиносии миллӣ омили муҳимбар зидди ифротгароӣ ва терроризм // Мубориза бо идеологияи терроризм ва экстремизм дар ҷаҳони муосир- Душанбе: 2019, - 269 с.
230. Ҳасаналӣ Мирзобейгӣ, Фарҳанги педагогии хонавода ва имкониятҳои тарбиятии он // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, (маҷаллаи илмӣ) №3/1(158) Душанбе: Сино, 2015.- С.283-289
231. Чернова, М.Б. Влияние острой физической нагрузки различной интенсивности на психологические аспекты функционального состояния детей в критический период адаптации к школе / М.Б.

Чернова, Н.В. Полянская, М.М. Герасимов // Новые исследования. - 2015. -№1 (42). -С.62-69.

232. Шарифзода Ф. Каримова, И.Х. Педагогика (курс лекций) /Ф. Шарифзода и др. [Текст] - Душанбе: Ирфон, 2008. – 284 с.
233. Шелер М. Ҷаҳонбинии фалсафӣ. Дар китоб: Шелер М. Асархои мунтахаб. М., 1994. –С.45
234. Шмаков, С.А. Игры учащихся –феномен культуры /С.А. Шмаков. –М.: Новая школа, 1994. –240 с.
235. Шустин, Б. Н. Анализ диссертаций по специальности 13.00.04 и перспективы развития научных исследований в сфере физической культуры и спорта / Б. Н. Шустин, А. А. Горелов // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 99–100.
236. Шуть, Н.Н. Волшебные ключи игромастера / Н.Н. Шуть. – СПб.: Образовательные проекты, 2008. – С.58.
237. Эвандро Агацци, - Человек как предмет философии,- Вопросы философии № 2, 1989.- 234 с.
238. Эльконин Д.Б. Психология игры /Д.Б. Эльконин [Текст]. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 1999. – 359 с.
239. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: ВЛАДОС, 1999. 360 с. Ушатикова, И.И. Игропедагогика / И. И. Ушатикова. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2019. – 144 с.
240. Эльконин Д.Б. Психология формирования личности и проблемы обучения / Д.Б. Эльконина [Текст]. - М.: НИИ общей педагогики АПН ССР, 1980. – 166 с.
241. Эмомалӣ Раҳмон. Суханронӣ дар мулоқот бо донишҷӯёни тоҷик дар Ҷумҳурии Корея. Сеул, 13.04.2015. http://prezident.tj/node/8664
242. Эмомалӣ Раҳмон. Уфуқҳои истиқлол.-Душанбе 2018.- 450 с. С.99 С.65
243. Эмомали Раҳмон., Истиқлолияти Тоҷикистон ва эҳёи миллат.- Душанбе, Ирфон, 2011. 289 с. С.67

244. Эрик Берн, Игры в которые играют люди.- Москва: «Гранд», 2003.- 460 с.

245. Яковлев В.Г. Педагогическая характеристика подвижных игр в теории и практике физического воспитания детей школьного возраста / В.Г. Яковлев [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1954. – 26 с.

246. Ятимов С. Нақши воситаҳои ахбори омма дар инкишофи фарҳанги оммавӣ // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон 2019. №10.-С.269 - 274

247. ДИССЕРТАТСИЯҲОИ ИЛМӢ

248. Акрамов А.М. Борьба РТ с незаконным оборотом наркотиков в конце XX – начало XX1 вв. дисс. на соискание ученой степени кандидата исторических наук по специальности 07. 00. 02 - Отечественная история (история таджикского народа), -Душанбе – 2020.-С.161

249. Аслаханов С.А. Национальные физические упражнения и игры на уроках физической культуры в школах Чечено - Ингушской АССР / С.А. Аслаханов [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1990. – 24 с.

250. Бальсевич В.К. Феномен физической активности как социально - биологическая проблема //Вопросы философии. 1981, № 8, с.18 - 22.

251. Баранов, В.А. Физическая культура: ценностно -гуманистическая основа качества жизни современного общества.: автореф. дис. ... доктора филос. наук : 09.00.11 / В.А. Баранов. -М., 2010. -44 с.

252. Баранов, В.А. Физическая культура: ценностно -гуманистическая основа качества жизни современного общества.: автореф. дис. ... доктора филос. наук : 09.00.11 / В.А. Баранов. -М., 2010. -44 с.

253. Бахридинов С. Физическая культура таджикского народа в древнем мире / С. Бахридинов [Текст]: автореф. дис. ... канд. истор. наук. - Душанбе, 2016. – 23 с.

254. Бессарабов, И. Современное состояние и тенденции развития культуры воспитания в США, диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук 13.00.01 / И.С. Бессарабова . - Волгоград, 2009. - С.56

255. Бессарабов, И. Современное состояние и тенденции развития культуры воспитания в США, диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук 13.00.01 / И.С. Бессарабова . - Волгоград, 2009. - С.56

256. Галеев Э.Х. Татарские народные традиции физического воспитания и их использование в практике учебно-воспитательной работы / Э.Х. Галеев [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук. – Казань, 1973. – 23 с.

257. Геллер Е.М. Озмоишальное обоснование опыта проведений соревнований по комплексу подвижных игр со школьниками / Е.М. Геллер [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Минск, 1973. – 23 с.

258. Гогинава, С.Е. Сочетание средств аэробной и анаэробной направленности на занятиях по физической культуре в вузе: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04 / С.Е. Гогинава; Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. -Тамбов, 2014. -145 с. - С.29.

259. Гогинава, С.Е. Сочетание средств аэробной и анаэробной направленности на занятиях по физической культуре в вузе: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04 / С.Е. Гогинава; Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. -Тамбов, 2014. -145 с. - С.29.

260. Голимбет В.Е. Молекулярно-генетический полиморфизм и клиническая гетерогенность эндогенных психозов: Автореф. … дисс. д-ра мед. наук. –2003.

261. Губанова Л.А. Педагогические основы организации и проведения комплексных физкультурно - оздоровительных мероприятий в группе продленного дня (на материале I - III классов сельских школ Республики Таджикистан) / Л.А. Губанова [Текст]: дис. ... канд. пед. наук. - Душанбе, 2002. – 210 с. Губанова Л.А.. Сафаров Ш.А.. Каримова Д.Д. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся V-XI классов общеобразовательной школы/Л.А. Губанова и др.[Текст]. – Душанбе, 2010.- С.16.

262. Давлатшоев И. Нравственное воспитание учащихся сельских школ в трудовых объединениях. Автореф. дисс. канд. пед. наук. М.:- 1983.-16 с.

263. Каримова Д.Д. Особенности физкультурно - оздоровительного компонента во вспомогательных школах - интернатах Республики Таджикистан / Д.Д. Каримова [Текст]: дис. ... канд. пед. наук. - Душанбе, 2004. – 235 с.

264. Каримова Д.Д. Особенности физкультурно - оздоровительного компонента во вспомогательных школах - интернатах Республики Таджикистан / Д.Д. Каримова [Текст]: дис. ... канд. пед. наук. - Душанбе, 2004. – 235 с.

265. Каримова И.Х. Теоретические основы гуманизации гуманитарного образования учащихся таджикской школы / И.Х. Каримова [Текст]: автореф. дис. ... д - ра пед. - Душанбе, 2000. – 46 с.

266. Каримова И.Х. Теоретические основы гуманизации гуманитарного образования учащихся таджикской школы / И.Х. Каримова [Текст]: автореф. дис. ... д - ра пед. - Душанбе, 2000. – 46 с.

267. Карягина Н.В. Латеральное лимитирование нагрузки в процессе тренировки спортсменов: Автореф. … дисс. канд. пед. наук. – Краснодар, 1996.

268. Қалaндарбекова Б.Х.Педагогический процесс как основа нравственного воспитания на уроках физической культуры средствами таджикских национальных подвижных игр (на материале учащихся 5 - 7 классов общеобразовательных школ Республики Таджикистан),Дисс. на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, 13.00.01 - общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки), Душанбе 2018

269. Леонов С.В. Психологические критерии оцениваниявременных интервалов в профессиональной деятельности: дисс. канд. психол. н. – М., 2008.

270. Махмадрасулов Б.С. Физическая культура таджикского народа в средние века / Б.С. Махмадрасулов [Текст]: дис. … канд. истор. наук. - Душанбе, 2002. – 164 с.

271. Муинзода М.М. Иштироки ҷавонон дар равандҳои дигаргунсозии иҷтимоию иқтисодии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар солҳои истиқлолият (1991-2016), ихтисос: 07.00.02 – Таърихи ватанӣ – Душанбе-2019.- С.25.

272. Портнова Г.В. Влияние генотипа и факторов среды на субъективный отсчет времени и скорость выполнения когнитивных заданий. Автореферат диссертации. –М., 2010.

273. Сафаров Ш.А. Педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников средствами таджикских национальных подвижных игр (на материале I - IV классов общеобразовательных школ / Ш.А. Сафаров [Текст]: дис. … канд. пед. наук. - Душанбе, 2007. – 219 с.

274. Степанова О.Б. Произвольная регуляция скорости движений рук у лиц с различными профилями латеральной организации мозга: Автореф. … дисс. канд. психол.наук. –М., 2000.

275. Турсунов Н.Н. Таджикские национальные виды спорта и игры и их воспитательное значение / Н.Н. Турсунов [Текст]: дис. ... канд. пед. наук. - Душанбе, 1964. – 315 с.

276. Умаров А. Духовно - нравственное воспитание старшеклассников во внеурочной деятельности на традициях таджикской народной педагогики / А. Умаров [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1988. – 23 с.

277. Хризман Т.П., Особенности электрической активности мозга у детей 7-14 лет во время двигательной деятельности: Автореф. … дисс. –М., 1969.; Базанова О.М. Альфа-ритм и особенности сенсомоторной интеграции: Автореф. дисс. –2009.

278. Гулов А.К. Взаимодействие семьи и школы в нравственном воспитании школьников начальных классов. Автореф. дисс. канд. пед. наук. 13.00.01. Душанбе.2009.-22 с.

279. Шуткин С.Н. Педагогические условия воспитания основ самоорганизации личности на уроке физкультуры / С.Н. Шуткин [Текст]: дис. ... канд. пед. наук. – Липецк, 1999. – 192 с.

НАШРИЯҲОИ ХОРИҶӢ

280. Alfred Adler, Undrestanding human nature,1992.- 175 p.

281. Alfred Adler, The individual psikology of Alfred Adler, London.-1975- 230 p.

282. Alliyarova, S.T. Economic and social consequences of obesity / S.T. Alliyarova // Вестник Казахского Национального медицинского университета. -2015. -№4. -P. 37-39.

283. Bronfenbrenner U. Ecological systems theory // Annals of Child Deve lopment.—1989. —№6. —P.188.
284. Cerin E. Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat and challenge in individual sports // Journal of Applied Sport Psychology. - 2003. - №15. - C.67.
285. Field S. L. Citizens for a “New World Order”: A Historical Perspective of Citizenship Education in the United States // Citizenship, Education and the Modern State. L., 1997.
286. Gallagher J. Muticulturalism at a crossroads // The education diges. 1998. Vol. 63, № 8. P. 23–28.
287. Gallimore R., Th arp R. What a Coach Can Teach a Teacher, 1975-2004: Refl ections and Reanalysis of John Wooden’s Teaching Practices // Th e Sport Psychologist. — 2004. —№18. —P.128.
288. Gould D. Goal setting for peak performance (2nd ad.). —Mountain View,CA: Mayfi eld Publishing Company, 1993.
289. Hays K.F. Being fi t: Th e ethics of practice diversifi cation in performance
290. Janelle C. Ironic Mental Processes in Sport: Implications for Sport Psychologists // Th e Sport Psychologist. —1999. —№13.
291. Jjma Nazary, Post-soviet chaos.Violence and Dispossession in Kazakhstan.- London 2002 www.plutobooks.com/- 169 c.
292. Jones G., Swain A., Hardy L. Intensity and Direction Dimensions of Competitive State Anxiety and relationships with Performance // Journal of Sport Sciences. —1993. —№11.
293. Max Weber, Formal rationality and health lifestile, 1975. - 425 p.
294. Mohamed Ali. Richard Durham. The greatest. My oun story [Текст] / Mohamed Ali. Richard Durham. – New York: Randome house, 1975.- P.78 Санаи дастрасӣ: www. http//amazon.com 5 октябри соли 2024

295. Munroe K., Giacobbi P., Hall C., Weinberg R. Th e Four Ws of Imagery Use: Where,When Why, and What // The Sport Psychologist. —2000. —№14. —P.129-130.

296. Of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat and challenge in individual sports // Journal of Applied Sport Psychology. —2003. —№15. psychology // Professional Psychology: Research and Practice. — 2006.— Vol.37. — №3. — P.223-232

СОМОНАҲОИ ИНТЕРНЕТӢ

297. http://www.surrey.ac.uk/resolve
298. www president.tj
299. www zarubino-school.ru
300. www. http https://doi.org/10.17759/chp.2022180301
301. www. http// веер .ru
302. www. http//amazon.com
303. www. http//amazon.com.
304. www. http// веер .ru
305. www. http//amazon.com
306. www. http//http://rusnauka.com
307. www. http//https://domashke.com/refer
308. www. http//reseachgate.net
309. www.omor tj
310. www.plutobooks.com.
311. www.pravo.gov.ru.

Фехристи интишороти илмии довталаб аз рӯйи мавзуи диссертатсия

А) Монографияҳо:

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

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

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

Б) Мақолаҳои илмие, ки дар маҷаллаҳои тақризшавандаи КОА назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба табъ расидаанд:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В) Мақолаҳои дар дигар нашрияҳои илмӣ батабърасида:

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

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

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

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

[5-М] Қаландарбекова Б.Х. Физиологические и биохимические основы и педогогические технологии адаптатсии к разным по величине

физическим нагрузкам // Материалы всероссийского научнопракта // Конф. с международным участием, посвящ. памяти д.б.н, профессора А.С. Чинкина. Научная статья // Саидова М.Х. Каландарбекова Б.Х. Тошматов Р. // 18 ноября 2022 г, Казань, - Казань, ФГБОУ ВО ”Поволжский ГУФКСИТ”, 2022 г. – С. 349-352.

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

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

Г) Дастурҳои таълимию методии чопшуда:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЗАМИМА

Руйхати бозиҳои миллӣ бе ҷудокунии бозии даставӣ

А. Бозиҳои бе раҳнамо

1. Хокпилла
2. Бандбозӣ
3. Аловпарак
4. Заминҷунбӣ
5. Бақабозӣ
6. Будинапарак
7. Баландпарак
8. Болиштшапак
9. Пойгаи пиёда

Б. Бозиҳои бо роҳнамо

1. Ваҷабпарак
2. Гургакбозӣ
3. Дуррадармех
4. Лолачинакон
5. Давранишинӣ
6. Аспгирак
7. Холоа хола
8. Туб дар давра
9. Туб дар чуқурӣ
10. Ҷавлон давгирӣ
11. Бозии Чашмбандак
12. Ҳуштутбозӣ
13. Бозии бачаҳои ахтарӣ (хурдсол)
14. Гир гирбозӣ
15. Туб пеши пой
16. Гачабозӣ
17. Гургбозӣ
18. Нахчирбозӣ
19. Ҷонварбозӣ

20. Баққабозӣ
21. Аккабозӣ
22. Ҷавлон ҷавлон
23. Бузи танагирак
24. Лаклакбозӣ Рубаҳгурез
25. Шавкурак
26. Муллохаргурез
27. Гусолакашак
28. Хурусҷанг

2. Бозиҳои тақсимотӣ бо даста

А. Иштироки бозингарон бе муқовимат бо ҳариф

1. Пойгаи пиёда
2. Бандбозӣ
3. Тарбузбозӣ
4. Яккалингбозӣ
5. Флахмон
6. Пойгаи ҷавгонбозӣ
7. Хатбарак-хатбиёрак
8. Қоландозӣ
9. Чашмбандак
10. Дум-думакон
11. Момаланг
12. Коб-кобак
13. Яклинга

Б. Бозиҳо бо иштироки ҳариф

1. Шуд шуд
2. Тубхасак
3. Сафедчубак
4. Каппабозӣ
5. Туб пеши пой
6. Тубулофбозӣ
7. Ҷумъабозӣ
8. Сангчабозӣ
9. Мусичабозӣ

10.Ростшавакон
11.Гусолакашак
12.Ҳа тела
13.Маҳтобпучак кавкҷанг
14.Пойандоз
15.Шабу руз
16.Савора ба пиёда пиёда ба савора
17.Туби чаққон
18.Ҷавгонбозӣ
19.Қалъабозӣ
20.Чиллакбозӣ
21.Кабкшикор
22.Лапарбозӣ
23.Чашмбандак
24.Ҷав чанд ман
25.Рудакашак
26.Пиёдакашак
27.Қалъагирак
28.Ёрон ёрони мо.