ДОНИШГОҲИ ДАВЛАТИИ КӮЛОБ
БА НОМИ АБУАБДУЛЛОҲИ РӮДАКӢ

Ба ҳуқуқи дастнавис

ТДУ: 370+37.01
ТКБ 74.200
С - 69

СУЛТОНЗОДА ИСМОИЛ САФАРАЛИ

ФАЪОЛИЯТИ ИБТИКОРИИ ОМӮЗГОРИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ҲАМЧУН ШАРТИ ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМИ ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ БОЛОӢ

ДИССЕРТАТСИЯ
барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илмҳои педагогӣ
аз рӯи ихтисоси 13 00 01 – Педагогикаи умумӣ,
таърихи педагогика ва таҳсилот

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

КӮЛОБ – 2024

МУНДАРИҶА

МУҚАДДИМА………………………………………………………..	**3**
БОБИ I. РОБИТАИ МУТАҚОБИЛАИ ФАЪОЛИЯТИ БА ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМИ ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ БОЛОӢ НИГАРОНИДАШУДАИ ОМӮЗГОРИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ДАР ТАҲҚИҚОТИ ПСИХОЛОГӢ-ПЕДАГОГӢ	
1.1. Асоснокии педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ..	23
1.2. Тавсифномаи моҳияти фаъолияти ба ташаккулёбии тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ нигаронидашудаи омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ...........................	45
1.3. Вазъи ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ.....................	67
Хулосаи боби I………………………………………………..	91
БОБИ II. САМАРАНОКИИ ФАЪОЛИЯТИ ИБТИКОРИИ БА ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМИ ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ БОЛОӢ НИГАРОНИДАШУДАИ ОМӮЗГОРИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ	
2.1. Мазмуни фаъолиятҳои ибтикории ба рушди ҷисмонӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ мусоидаткунанда...	93
2.2. Технологияҳои ибтикории тарбияи ҷисмонии ба ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ нигаронидашуда..	106
2.3. Самарабахшии мазмун ва технологияи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҷиҳати рушди ҷисмонӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ..........	137
Хулосаи боби II...	160
ХУЛОСАҲОИ УМУМӢ…...	**162**
РӮЙХАТИ АДАДБИЁТИ ИСТИФОДАШУДА.......................	**170**

МУҚАДДИМА

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

Мутаассифона, шумораи одамони солим дар ҷаҳон мунтазам дар ҳоли коҳиш ёфтан аст. Шумораи беморони гирифтори бемориҳои музмини аз ҷиҳати иҷтимоӣ аҳамиятдошта меафзояд. Чунин оморро Созмони Умумиҷаҳонии Тандурустӣ дар ихтиёри мо гузоштааст. Пандемияи ҷаҳонии сирояти нави коронавируси COVID-19 проблемаи ҳифзу нигоҳдории саломатиро то ба сатҳи умумиҷаҳонӣ расонида, масъалаҳои тарзи ҳаёти солимро ҳамчун воситаи муассири пешгирии бисёр бемориҳо мубрам гардонидааст. Айни замон, кор дар самти дар шаҳрвандон, бахусус, дар насли наврас, ташаккул додани ҳавасмандӣ ба тарзи ҳаёти солим хеле муҳим аст. Ин кор на фақат ба зиммаи ташкилотҳои самти ичтимоӣ, иқтисодӣ, нигаҳдории тандурустӣ, балки ба уҳдаи сохторҳои иштироккунанда дар раванди таҳсилоти кӯдакон,

наврасон, писарону духтарон ва аҳолии калонсол низ масъулияти калон мегузорад.

Ҳамакнун, масъалаҳои марбут ба таҳкими саломатӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар сатҳи муассисаҳои таҳсилоти томактабӣ ба миён гузошта мешаванд. Аммо ин корро дар байни хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ ҳам фаъолона ба роҳ мондан лозим аст. Аз ин рӯ, ҳуҷҷатҳое аз қабили стандартҳои таҳсилоти умумӣ, ки фарогири салоҳиятҳои универсалӣ мебошанд, барои кумакрасонӣ ба инсони муосири амаликунандаи фаъолияти иҷтимоию меҳнатӣ равона карда шудаанд. Ҳифзи саломатӣ аз ҷумлаи чунин салоҳиятҳо ба шумор меравад. Мақсади он нигаҳдории сатҳи баланди саломатии ҷисмонӣ мебошад. Сарфи назар аз корҳои ба нақша гирифташуда дар ин самт, таҳқиқоти иҷронамудаи мо маълум кард, ки муносибати ҷавонон ба саломатии худ дар сатҳи паст қарор дорад. Дар ташаккули тарзи ҳаёти солим, инкишоф додани ангезаҳо ба машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ба хонандагони синфҳои болоӣ бояд аз тарафи коллективи педагогии мактабҳо, ки рафтори солимгардонии хонандагонро таъмин менамояд, ёрии зарурӣ расонанд. Ин ҳолат бо он шарҳ дода мешавад, ки ҷавонон ҳанӯз самтгириҳои дақиқи солимгардонӣ ва пешгирии бемориҳоро надоранд. Барои он ки арзишҳои рафтори ҳаётӣ дар зеҳни онҳо ҷойгоҳи шоиста пайдо кунанд, ҳамзамон, бо таъсиси пойгоҳи моддию техникии мукаммал дар муассисаи таълимӣ (толорҳои варзишии замонавӣ, таҷҳизот, дастгирии муассири тиббӣ) зарур аст, ба фаъолияти таълимию касбӣ самти зарурии маъноӣ дода шавад. Аз ҷумла, ба ҷанбаҳои ташкилӣ, муҳтавоии равандҳои таълимӣ фаъолиятҳоеро, ки ба ҳифзи саломатӣ нигаронида шудаанд, дохил кардан лозим аст. Чунин амалҳо хонандагони синфҳои болоиро барои ҳифз ва нигоҳдории саломатии ҷисмонӣ, руҳӣ ва психологии худ ҳавасманд мекунанд. Бинобар ин, дар назди коллективи педагогии мактаб вазифаҳое меистанд, ки онҳо ба инкишофи ҳаматарафаи сифатҳои ҷисмонии хонандагон, арзишҳои маънавию ахлоқии онҳо нигаронида шудаанд ва

ин инкишофро дар тамоми давраи таҳсил дар низоми таҳсилоти умумии асосӣ ҳамроҳ намоянд. Мақсадҳои гузошташуда бояд бо истифода аз навсозии иқтидори педагогӣ, бознигарии шаклҳои анъанавии кори тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ дар мактаб, ташкили чорабиниҳои фарҳангию фароғатӣ амалӣ шаванд. Ба таври илова, масъалаҳои тарзи ҳаёти солимро дар ҳамаи намудҳои фаъолияти хонандагони синфҳои болоӣ, ба монанди корҳои илмию таҳқиқотӣ, инчунин, дар чорабиниҳои самти психологию педагогӣ матраҳ сохтан лозим аст. Чунин хулосаҳо асос мешаванд, ки ҳадафи муҳими кори педагогӣ дар муассисаи таҳсилоти умумии муосир ҷустуҷӯи муҳтавои нав ва равишҳои татбиқи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, ҳамчун шарти ташаккули тарзи ҳаёти солими донишомӯзон дар тарбияи ҷисмонӣ пешниҳод гарданд.

Дар раванди таҳсилот ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагон бояд мавқеи муҳимро ишғол намояд. Бинобар ин, дар муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ ба фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шарти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ диққати калон дода, барои ин тамоми шароитро фароҳам овардан лозим аст.

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

Дараҷаи коркарди мавзуи таҳқиқот. Саломатии инсон ҳамчун яке аз арзишҳои бунёдӣ дар таҳқиқоти гуногуни илмӣ фаъолона баррасӣ мешавад. Аз ҷумла, гунаҳои мухталифи шарҳу тафсири мафҳуми саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим оварда шуда, роҳҳои ҳифзи саломатӣ тавсиф карда шудаанд. Масалан, як зумра муаллифон, монанди И.Е. Акопова, Т.Н. Бояк, Д.И. Воронова, С. Мухина, А. Лекомтсева, К.Д. Юсифова падидаи арзиши саломатии инсонро дар категорияҳои гуногуни синнусолӣ бо назардошти ҷинс ва мақоми иҷтимоӣ муфассал

мавриди таҳлил қарор додаанд. Дар ҳамин ҳол, саломатӣ ҳамчун мафҳуми густарда тавсиф мешавад. Муҳаққиқон С.Ю. Елисеева, Л.В. Тарасенко, М.В. Миляева, Н. Гафиатулина, Л.Е. Савич саломатии иҷтимоиро таҳқиқ намудаанд. Таваҷҷуҳи муаллифони дигар (Л.А. Куришева, Е.А. Селиванов, С.М. Шингарев, А.Е. Рютина, С.Д. Тсидипов) ба саломатии касбӣ нигаронида шудааст. Ҷанбаҳои маънавии саломатиро П.В. Донич, Н.Д. Творогов, К.Н. Панферов ва дигарон омӯхта бошанд, ҷанбаҳои психологии саломатӣ дар асарҳои Н.Г. Айваров, Е.Я. Воротникова, А.В. Шувалова, Т.И. Бузуглой, М.В. Наумов тавсиф гардидаанд.

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

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

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

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

Яке аз воситаҳои самарабахше, ки хонандагони синфҳои гуногуни муассисаи таҳсилоти умумиро ба рафтори ҳаётӣ водор менамояд, фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Дар асарҳои Е.А. Вдовина, Е.В. Малютина, М.В. Бут, Д.Ф. Илёсов, И.В. Барабишева, О.С. Голованов, И.Ю. Шустова, Ф.А. Зуева, Л.Ю. Кобелева вижагиҳои

ташкили фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаи таълимӣ тавсиф мегардад. Муаллифон, аҳамияти фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмониро қайд мекунанд, ки ҳамчун воситаи муассир ба хонандагон дар худамалисозӣ, худмуайянкунӣ, худшиносӣ, инчунин, ҳавасмандгардонии бомуваффақият ба фаъолияти таълимӣ мусоидат мекунад.

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

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

Проблемаи умумии фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шарти ташаккули самтгирии арзишии хонандагони синфҳои болоӣ ба рафтори солимгардонӣ хеле суст инкишоф ёфтааст. Сарфи назар аз асосҳои возеҳи илмӣ, механизми мушаххаси фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ва тавсифи хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ дар робита ба ташаккули арзишҳои муҳими ҳаётӣ дар шуури онҳо мураттаб нашудааст.

Муайян намудани шароити педагогии ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои болоӣ нигаронидашудаи зарурӣ ва

бунёди чунин амсилаи ҳамкории хонанда ва омӯзгор омӯзиши амиқи илмиро тақозо мекунад, ки дар ин замина арзишҳо дар шуури хонандагон ҷойгузин ва боэътимод ташаккул меёбанд.

Дар асоси гуфтаҳои болоӣ мо зиддиятҳои зеринро пайдо кардем:

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

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

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

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

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

Робитаи таҳқиқот бо барномаҳо (лоиҳаҳо) ва ё мавзуъҳои илмӣ. Таҳқиқоти мазкур бо Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим

дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020 (қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 30 октябри соли 2010, №560), инчунин, ба нақшаи дурнамои корҳои илмӣ-таҳқиқотии кафедраи тарбияи ҷисмонӣ ва методикаи таълими он ва кафедраи умумидонишгоҳии педагогикаи Донишгоҳи давлатии Кӯлоб ба номи Абуабдуллоҳи Рӯдакӣ барои солҳои 2018-2022 робитаи бевосита дошта, бо мақсади мусоидат дар амалисозии онҳо коркард шудааст.

ТАВСИФОТИ УМУМИИ ТАҲҚИҚОТ

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

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

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

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

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

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

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

Объекти таҳқиқот. Раванди ба ташаккули арзишҳои ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ нигаронидашуда.

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

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

- дар ин раванд омилҳои методологияи дар асоси нуктаҳои равишҳои фарҳангӣ, антропологӣ, аксиологӣ ва гендерӣ ташаккулёфтаро ба назар гирифта, фаъолияти омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ дар асоси принсипҳои мувофиқатӣ, саривақтӣ, ташаббускорӣ, мутобиқати фарҳангӣ, худтанзимкунӣ, пурмазмунӣ, мансубиятҳо танзим гардад;

- амсилаи назариявии фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ барои ташаккули марҳилавии самтгириҳои арзишии хонандагони синфҳои болоӣ, ки ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим тавассути воситаҳои муҳтавоию ташкилӣ ва педагогӣ нигаронида шудааст. Марҳилаҳои чунин фаъолият бояд давраҳои зеринро дар бар гирад: муқарраркунию пешгирӣ, ташхисию амалӣ, арзишию маъноӣ, вокунишию прогностикӣ. Дар ҳамин ҳол амсила бояд шароити педагогиеро навсозӣ намояд, ки самти фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, инчунин, методҳо ва усулҳои дар он истифодашавандаро дақиқ гардонанд. Ғайр аз ин, методикаи дар амсила истифодашаванда бояд мансубияти гендерии хонандагон, сифатҳои фарҳангӣ, психоҷисмонии онҳо, дараҷаи иштирок дар корҳои варзишию

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

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

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

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

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

3. Давраи таҳлилию пешгӯӣ (солҳои 2020-2022). Дар ин марҳила маълумоти бадастомада таҳлил карда шуда, иттилооти дарёфтшуда ба низом даровадра ва ҷамъбаст карда шуданд. Пойгоҳи илмию назариявӣ

мукаммал гардид, хулосаҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ батафсил баён карда шуданд. Таҳқиқоти диссертатсионӣ ҳамчун натиҷаи ниҳоӣ ба расмият дароварда шуда, дурнамои минбаъдаи ин таҳқиқот муайян карда шуд. Автореферат таълиф гардид.

Асоси методологии таҳқиқот равиши антропологӣ мебошад, ки инсонро ҳамчун маҳсули олитарини тавлиднамудаи табиат, ки қобилияти худро шинохтан ва ба қобилиятҳои худ баҳо доданро дорад, меомӯзад (А.Н. Строкина, Б.М. Бим Бад, И.Б. Суслова, К.Д. Ушинский) Истифодаи муносибати гендерӣ ҳамчунон аҳамият дорад, он равише, ки мансубияти ҷинсии шахс ва роҳи зиндагии инфиродиро муайян мекунад (А.С. Дамадаева, Е.Н. Каменская, И.А. Федосеева, Л.И. Столярчук, Л.Н. Ожигова, Н.А. Заводний, Н.Ю. Ерофеева, И.С.Клетсина). Дар таҳқиқоти мо бидуни методҳои равиши фарҳангшиносии тафсиркунандаи табиати объекти мавриди омӯзиш ҳамчун ҷузъи мероси фарҳангии умумӣ (А.Н. Галагузов, А.А. Лобжанидзе, А.Б. Панкин, Л.А. Тахохов, Г.И. Гайсина, Л.Е. Савич, Н.У. Яричев), инчунин, бидуни муносибати аксиологӣ, ки таваҷҷуҳи моро ба тамоми Маҷмуи арзишҳое ҷалб мекунад, ки метавонанд фаъолияти касбии моро дар ин самт (В.А. Сластенин, В.П. Баришков, В. Франкл, Г.Н. Чижакова, Д. Леонтев, Т.В. Чапля) ба таври назаррас ғанӣ гардонанд, имконнопазир аст.

Асоси назариявии таҳқиқот аз ҷузъҳои зерин иборат аст: хулосаҳои назариявӣ, ки имкон медиҳанд, стратегияи дуруст, самтҳо, шаклҳои ташкили кори тарбиявӣ дар муассисаи таҳсилоти умумӣ, ки дар он иқтидори кори тарбияи ҷисмонию солимгардониро нисбат ба хонандагони синфҳои болоӣ (В.Г. Шилко, В.Л. Кондаков, В.Ю. Карпов, И.С. Сирвачева, Ю.П. Кобяков) истифода шаванд. Ба бахши асосҳои назариявии таҳқиқоти мо нуктаҳои консептуалии зарурӣ барои ошкорсозии пурраи стратегияи ҳифзи саломатии хонандагони синфҳои болоӣ дар робита бо шароити муассисаи таҳсилоти умумӣ дохил карда шудаанд (А.Г. Бусигин, Д.С. Сомов, Д.В. Викторов, О.Р. Кокорина, А.М. Аслаханов, И.Ю. Кокаева). Мо, инчунин, ба донишҳои назариявӣ оид ба

мусоидати педагогӣ ниёз дорем, ки бо ҳамкории мутақобилаи ҷанбаи фарҳангидошта ва фаъолияти муштарак заруранд. Онҳо барои фароҳам овардани шароити самарабахш, ки ба шахс рушди худинкишоф, худамалисозӣ, бомуваффақият азхуд кардани нақшҳои нави иҷтимоиро муҳайё намоянд (Б.Е. Фишман, Л.П. Лазарева, Л.А. Барановская, О.Р. Кокорина, О.С. Газман, Н.А. Соколова, С.С. Гил, О.Л. Карпова). Дар таҳқиқоти худ, мо, инчунин, ба нуктаҳои назариявии амсиласозии равандҳо ва падидаҳои педагогӣ (А.Н. Дахин, В.И. Писаренко, Е.Н. Землянская, Н.М. Боритко, Н.О. Яковлева, И.О. Котлярова) мурочиат намудем.

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

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

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

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

Навгонии илмии таҳқиқот:

- дар асоси маълумоти бадастомада мо тавонистем, ки принсипҳои асосии фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмониро вобаста ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои болоӣ тасвият намоем: саривақтӣ будан (зарурати ташкил ва татбиқи амалии фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ дар марҳилаи барвақтӣ), худтанзимкунӣ (дар хонандагон ташаккул додани қобилияти танзими мустақилонаи рафтори ҳифзи саломатии худ), ташаббускорӣ, баланд шудани сифати кӯшишҳои иродавӣ, маънодорӣ (дарки аҳамияти саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим), мувофиқатнокӣ (корбурди муносибати инфиродӣ дар ҳалли ҳар як масъала), мансубият (зарурати ҳамкории муассир бо ҳамаи иштирокдорони раванди таълиму тарбия), мутобиқати

фарҳангӣ, ки иттиҳоди арзишҳои шахсӣ ва фарҳангиро барои ҳавасмандии мусбат ба тарзи ҳаёти солим дар назар дорад;

- амсилаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ дар рафти таҷриба ҳамчун шарти ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагони синфҳои болоӣ эҷод гардид. Бо кумаки он роҳу усулҳои фаъолияти ибтикории омӯзгор муайян ва тасвиб гардиданд, ки имкон медиҳанд ҳавасмандии мусбати хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёти солим, ҳифзи саломатӣ, ба онҳо омӯзонидани маҳорати баҳодиҳии рафтори ҳаётӣ ва ҳамоҳангсозии он бо вижагиҳои гендерии одамон, анъанаҳои фарҳангии кишвар, минтақа дар ҷараёни фаъолияти таълимӣ ва фаъолнокии беруназсинфӣ, аз ҷумла, эҷодкорӣ, варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ, фаъолияти илмию иҷтимоӣ инкишоф дода шаванд;

- шароити педагогие асоснок гардиданд, ки ба ташаккули сифатҳои арзишӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ, ки ба саломатӣ, тарзи ҳаёти солим нигаронида шудаанд, мусоидат мекунанд. Ба ин шартҳо инҳо дохил мешаванд: истифодаи техникаи ақлоние, ки фаъолияти зеҳнии мактаббачагонро фаъол мегардонанд;

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

- методологияи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шарти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ эҷод карда шудааст, ки дар ростои он муттасилии фаъолияти педагогӣ барои ташаккули арзишҳои ҳаётӣ зарур аст. Асоси рафтори солимгардонӣ муайян карда шудааст, ки механизми ҷалби инфиродии хонандагони синфҳои болоӣ ба тарбияи ҷисмонӣ, варзиш, чорабиниҳои фарҳангӣ ва фароғатӣ, фаъолияти эҷодӣ ва илмӣ бо назардошти

тафовутҳои гендерӣ, вижагиҳои фарҳангӣ, психологӣ ва ҷисмониро таъмин менамояд.

Нуктаҳои ба ҳимоя пешниҳодшаванда:

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

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

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

4. Амсилаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонии аз ҷониби мо таҳиягардида, ки ба ташаккули муносибати мусбати хонандагон ба тарзи ҳаёти солим нигаронида шудааст, ба омилҳои хоси тавсифкунандаи равишҳои гендерӣ, аксиологӣ, антропологӣ ва фарҳангӣ

асос ёфтааст. Амсилаи пешниҳодшуда фарогири воситаҳои гуногуни ташаккули арзишҳое мебошад, ки ба нигоҳдорӣ ва таҳкими солимии ҷисмонӣ, иҷтимоӣ, маънавӣ, психологӣ ва зеҳнии хонандагони синфҳои болоӣ мусоидат мекунанд. Ба ин воситаҳо методикаҳои ташкилию педагогӣ, технологияҳои мақсаднок ва муҳтавоии дорои хусусияти классикӣ ва навоварӣ дохил мешаванд. Татбиқи амсилаи мазкур ба фаъолияти таълимии хонандагони синфҳои болоӣ, бо мақсади самтгирии эътимодбахши онҳо ба технологияҳои муосири афзояндаи ҳавасмандии тарзи ҳаёти солим ва интихоби чунин гунаҳои фаъолияти ҳаётиро, ки ба рушди психоҷисмонии хонандагон дар дурнамои дарозмуддат мусоидат мекунад, равона карда шудааст. Дар зимн, татбиқи амсила тамоми марҳилаи таҳқиқоти моро фаро гирифтааст.

5. Шароитҳои педагогие, ки дар амсилаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҷой доранд, ҳамчун шарти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ самаранокии амалисозии онро таъмин мекунанд. Ин шароит на танҳо нуктаҳои калидии амсиларо ғанӣ мегардонанд, балки ба болоравии фаъолияти зеҳнии хонандагони синфҳои болоӣ, ташаккули муносибати мусбат ба саломатии худ, саломатии муҳити наздики онҳо, ҳифзи саломатӣ, рафтор ва ниёзҳои асосии ҳаётӣ дар шуури онҳо мусоидат мекунад. Натиҷаи мушобеҳ бо кумаки техникаҳои ақлонӣ, технологияҳои рақамӣ ва соатҳои тарбиявӣ аз тарафи мо ба даст оварда шуд.

6. Бо ёрии методикаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, ҳамчун шарти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ, воситаҳои ташкилию педагогӣ пурратар истифода мешаванд, барои гузаронидани фаъолияти таълимӣ ва беруназсинфӣ имконият фароҳам оварда мешаванд, ки дар инкишофи иҷтимоӣ, фарҳангӣ, психологӣ ва ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ, дар онҳо ташаккулёбии самтгириҳои арзишӣ нигаронида шудаанд. Методҳои таълими дар методика мавҷудбуда (тамрин, мубоҳиса, мусобиқа, намоиши сужети видеоӣ, плакатҳо, бозӣ) имкон медиҳанд, ки омилҳои

психофизиологӣ ва имконияти иҷтимоию педагогие, ки барои ташаккули арзишҳои ҳаётии хонандагони синфҳои болоӣ дар сатҳи баланд заруранд, дар як Маҷмуи ягона муттаҳид карда шаванд.

Аҳамияти назариявии таҳқиқот дар такмили технологияҳои ҳифзкунандаи саломатӣ, ки дар низоми таҳсилоти олӣ татбиқ гардидаанд, инкишофи тасаввуроти назариявӣ ва ҷанбаҳои аксиологии фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шарти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ. Дар раванди пажуҳиши мафҳумҳои асосии дар таҳқиқот истифодашуда ва такмили дастгоҳи консептуалию категориявии назарияҳое, ки дар раванди таҳсилоти касбӣ истифода мешаванд, тадқиқ карда шуданд.

Мо, асосҳои назариявии принсипҳои асосии фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, инчунин, заминаи назариявии амсилаи эҷодгардида ва шароити тарҳрезишавандаи педагогиро таҳия намудем, ки ба пешбурди ғояҳои илмии ба ташаккули шахсияти хонандагони синфҳои болоӣ нигаронидашуда аз ҷиҳати ташаккули сифатҳои шахсӣ ва касбии онҳо мусоидат мекунанд.

Аҳамияти амалии таҳқиқот:

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

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

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

4. Маҷмуи воситаҳои меъёрию ташхисие (меъёрҳо, тавсифоти дараҷавӣ, нишондиҳандаҳо, аломатҳо), ки мо таҳия намудем, дар амал санҷида шуд. Он ба омӯзгорон тавсия дода мешавад,то ки мониторинги раванди тарбияи ба ташаккули самтгирии арзишҳои омӯхташаванда нигаронидашударо ташкил намоянд. Илова бар ин, воситаҳои таҳиянамудаи мо метавонанд барои ворид кардан ба методикаи мавҷудаи дохилимактабӣ оид ба арзёбии самаранокии таҳсилоти касбӣ истифода шаванд.

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

Мутобиқати диссертатсия бо шиносномаи ихтисоси илмӣ. Мавзуъ ва мазмуни диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмии 13.00.01 – Педагогикаи умумӣ, таърихи педагогика ва таҳсилот, аз ҷумла ба *банди 3* – Антропологияи педагогӣ (консепсияи тарбия, таълим ва иҷтимоисозии

шахс тавассути таълим; низомҳои /шароитҳои/ рушди шахс дар ҷараёни таълим, тарбия, омӯзиш;), *банди 5* – Назария ва косепсияҳои тарбия (омилҳои иҷтимоӣ-фарҳангии тарбия; шаклҳо, принсипҳои тарбияи кӯдак дар марҳилаҳои гуногуни ба камол расидани асосҳои арзишии ташаккули раванди таълим, низомҳои педагогии тарбия) мувофиқат мекунад.

Саҳми шахсии довталаби дараҷаи илмӣ дар ба амал баровардани фаъолиятҳои зерини илмӣ-таҳқиқотӣ таҷассум меёбад:

- дар таҳлили ҳамаҷонибаи мавзуи таҳқиқот;

- дар омезиши дурусти таҳқиқоти назариявӣ ва таҷрибавӣ, таҳлили миқдорӣ ва сифатии мавод;

- дар истифодаи маҷмуи усулҳо вобаста ба мавзуъ, мақсад ва вазифаҳои таҳқиқот;

- дар баргузории таҳқиқоти таҷрибавӣ-озмоишӣ ва тасдиқи амалии муқаррароти кори илмӣ дар давоми озмоиш;

- дар таҳлили натиҷаҳои коркарди маълумоти таҷрибавӣ;

- дар таҳияву нашри мақолаҳои илмӣ ва ширкат дар чорабиниҳои илмию амалӣ;

- дар ҷамъбасти натиҷаҳои бадастомада ва таҳияи таҳқиқоти диссертатсионӣ.

Тасвиб ва амалисозии натиҷаҳои таҳқиқот. Муқаррароти асосии дисертатсия ва натиҷаҳои таҳқиқот дар мақолаҳои илмӣ ва маводи дигари аз ҷониби муаллиф таҳия ва нашркардашуда дарҷ гардидаанд. Натиҷаҳои таҳқиқот дар конференсияҳои илмию амалӣ ва илмию назариявии сатҳҳои гуногун, семинарҳои илмӣ-методӣ ва ҷаласаи кафедраи умумидонишгоҳии педагогика ва тарбияи ҷисмонии Донишгоҳи давлатии Кӯлоб ба номи Абуабдуллоҳи Рӯдакӣ ироа шуда, муҳокима ва тасвиб шудаанд. Маводи таҳқиқотӣ дар раванди чорабиниҳои таълимиву тарбиявии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, ки корҳои таҷрибавию озмоишии таҳқиқот он ҷо баргузор гардиданд, ҷорӣ ва роҳандозӣ карда шудаанд.

Интишорот аз рӯйи мавзуи диссертатсия. Аз рӯйи мавзуи диссертатсия 6 номгӯй мақолаву дастурҳои илмӣ-методӣ, аз ҷумла 4

мақола дар маҷаллаҳои тақризшавандаи илмии феҳристи тавсиянамудаи КОА-и назди Президенти ҶТ ва 2 номгӯй мақолаҳо дар маҷмуаи маводи конференсияҳо нашр шудаанд.

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

БОБИ 1. РОБИТАИ МУТАҚОБИЛАИ ФАЪОЛИЯТИ БА ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМИ ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ БОЛОӢ НИГАРОНИДАШУДАИ ОМӮЗГОРИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ДАР ТАҲҚИҚОТИ ПСИХОЛОГӢ-ПЕДАГОГӢ

1.1. Асоснокии педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ.

- самтгирии саломатинигоҳдоранда дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ

Яке аз муҳимтарин самтҳои рушди стратегии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар ҳоли ҳозир ташаккул додани ҷаҳонбинии тарзи ҳаёти солим дар шаҳрвандони кишвар мебошад. Дар ин робита низоми таҳсилоти ҷумҳурӣ бояд вазифаи муҳимро иҷро намояд, ки он аз таҳким ва ҳифозати саломатии насли наврас иборат аст ва он фаъолияти ҳадафмандонаро ҷиҳати дар доираи раванди таҳсилот фароҳам намудани муҳити мусоидаткунандаи ҳаллу фасли ин масъалаҳоро дар назар дорад.

Мутаассифона, дар шароити кунунӣ рушди босуръати илм ва техника ба мо имкон намедиҳад, ки нишондиҳандаҳои саломатии шаҳрвандони кишварро хушбинона арзёбӣ намоем. Коҳишёбии чунин нишондиҳандаҳоро наметавон танҳо бо омилҳои экологӣ, тағзияи номуътадил ё камбудиҳо дар соҳаи хизматрасонии тиббӣ тавзеҳ намуд. Сабку услуби зиндагии инсони муосир дар чунин вазъи мавҷуда «саҳми» калон мегузорад, ки аз бисёр ҷиҳат маҳз бо вуҷуд доштани «неъматҳо»-и сершумори тамаддун муайян карда мешавад [46].

Тавре ки пажӯҳишҳои охир нишон медиҳанд, танҳо 14 % кӯдаконро метавон, амалан солим номид. Тақрибан 40% кӯдакон ба бемориҳои музмин гирифторанд ва дар ҳудуди нисфи шумораи онҳо мубтало ба инҳирофоти ҷанбаи функсионалидошта мебошанд. Танҳо 25%

хонандагони синфҳои болоӣ тарзи ҳаётеро ба сар мебаранд, ки онро метавон солим номид, қисми бештари ҷавонон тамоку мекашанд. Вақтҳои охир афзоиши назарраси миқдори кӯдакони кӯтоҳқад ба мушоҳида мерасад. Тақрибан, сеяки ҷавонон аз рӯйи нишондиҳандаҳои тиббии худ барои адои хизмати ҳарбӣ ношоям мебошанд [74].

Ҳамакнун ба саломатии одамон омилҳое аз қабили истеъмоли тамоку ва машруботи алкулӣ (спиртӣ), амалҳои нодуруст ва камҳаракатӣ таъсири манфӣ мерасонанд.

Саломатии инсон дар шароити кунунӣ яке аз ҷанбаҳои муҳимми соҳаи таҳсилот, аз ҷумла, илми педагогика мебошад, зеро он аз бисёр лиҳоз метавонад дар насли наврас муносибати мусбатро ба тарзи ҳаёти солим ташаккул диҳад.

Корбурди технологияҳои таҳсилотии нигаронидашуда ба таҳким ва ҳифзи саломатии насли наврас, дар ҷавонон ташаккул ёфтани муносибати мусбат ба тарзи ҳаёти солим ба яке аз вазифаҳои калидие мубаддал гардидаанд, ки дар назди ислоҳоти соҳаи маориф қарор доранд. Пеш аз ҳама, ҳайати педагогии муассисаҳои таҳсилотӣ бояд масъулияти худро дар самти некуаҳволии экологӣ, психологӣ, иҷтимоӣ ва ҷисмонии насли ҷавон дарк намояд. Саломатӣ ба ҳайси тавсифномаи муҳими фард аз савияи ақлонӣ ва маънавии ӯ камтар нест, чунки маҳз саломатӣ аст, ки имкони амалисозии захираи иҷтимоӣ ва биологии инсонро имконпазир месозад. Дар раванди таҳсилот дар ҳама ҷо татбиқ намудани технологияҳои иттилоотию иртибототии бо масъалаҳои саломатии ҷавонон марбутбуда, зарурати ба тарзи ҳаёти солим одат кунонидани насли ҷавонро бо ҷиддияти махсус матраҳ намудааст.

Дар ин зерсарлавҳа мо миқёси густардаи равишҳоро нисбат ба мафҳумҳои «тарзи ҳаёти солим», «стратегияи саломатинигоҳдорӣ», «саломатӣ» пешниҳод намуда, масъалаҳои марбут ба шароити зарурии барои дар ҷавонон ташаккулдиҳии тарзи ҳаёти солим ва саломатии инсонро мавриди баррасӣ қарор додем. Ҳоло ба шарҳу тафсири муҳтавои мафҳуми «саломатӣ» мепардозем.

Ҳангоми баррасии сатҳии мафҳуми мазкур он ба қадре равшану ошкоро ба назар мерасад, ки набояд саволеро ба миён оварад. Масалан, академик Н.М. Амосов таъкид мекунад, ки инсон фақат баъди аз даст додани саломатӣ ба қадри он мерасад. Буқрот (Гиппократ) чунин ҳисоб мекард, ки на бемориӣ, балки худи инсонро бояд муолиҷа кард [10].

Агар мо ба баррасии мафҳуми «саломатӣ» ба таври муфассал наздик шавем, он гоҳ мебинем, ки он яке аз мақулаҳои (категория) калидии ҳастии инсон мебошад. Масалан, академик И.В. Давидовский қайд карда буд, ки дар миёни бемориӣ ва саломатӣ ҳадди дақиқ вуҷуд надорад. Эҳтимолан, ин яке аз сабабҳои бештар мавриди истифода қарор гирифтани ибораи «амалан саломатӣ»-и ин ё он шахс мебошад [40].

Мулоҳиза ба саломатӣ, ҳамчун ба мафҳуми мустақил ба назари мо дуруст нест, чунки он натиҷаи ба организми инсон таъсиррасонии омилҳои сершумори ҷанбаи иҷтимоӣ ва табиидошта мебошад. Бинобар ин, ҷустуҷӯи таърифи дақиқи мафҳуми мазкур шарти муҳими равиши дуруст нисбат ба коркард ва корбурди технологияҳои саломатинигоҳдоранда аст. Барои якчанд таҳқиқот дар ин соҳа, масъалаи мазкур марказӣ гардидааст.

Мавзуи саломатӣ ҳанӯз дар маркази таваҷҷуҳи файласуфони Юнони Қадим қарор дошт. Чунончӣ, ба ақидаи Алкмеон, ҳамоҳангии нурҳое, ки ба тарафҳои муқобил равона карда шудаанд, саломатӣ мебошад. Ситсерон саломатиро ҳамчун таносуби дурусти миёни ҳолатҳои гуногуни руҳонӣ медонист. Мутафаккирони Юнони Қадим бори нахуст масъалаи назарияи педагогии тарзи ҳаёти солимро матраҳ намуданд.

Ба ақидаи И.И. Брехман таҳти мафҳуми саломатӣ бояд қобилияти нигоҳдории устувориро мутобиқи синну сол нисбат ба тағйироти назарраси иттилооти сохторӣ, нутқӣ (вербалӣ) ва ҳиссиётӣ дарк намуд [26].

Гуфтаҳои болоиро хулоса карда, метавон иброз намуд, ки саломатиро бояд ҳамчун ҳолати табиии организми инсон, ки қодир ба худтанзим ва худҳифозат дар шароити омилҳои тағйирёбандаи муҳити беруна мебошад, баррасӣ намуд [130].

Стратегияи саломатинигоҳдорандаро баррасӣ намуда, зарур аст, ба муҳимтарин омили муваффақиятнокии он, ки иборат аз ташаккули он дар синни барвақтии фард аст, ишора намуд.

Стратегияи саломатинигоҳдоранда ҷузъи таркибии муҳими сабки ҳаёт буда, иборат аз маҷмуи воситаҳои ҷанбаи ангезавидошта, ки вобаста ба вижагиҳои таъсири мутақобилаи миёни организм, рафтор ва муҳити атроф мебошад ва он аҳамияти афзалиятдоштаи саломатии инсонро дар низоми шахсии арзишҳои ӯ муайян менамояд. Ҳадафи афзалиятноки стратегияи саломатинигоҳдоранда ҳифзи саломатии инсон дар тамоми ҳаёти ӯ дар сатҳи муайян мебошад.

Хонандагон стратегияи саломатинигоҳдорандаи худро таҳти роҳбарии омӯзгор, ки тарбияи ҷисмониро яке аз муҳимтарин намудҳои фаъолияти солимгардонӣ баррасӣ мекунад ва мақсади он ҳифозати саломатии хонандагон ба тарзи ҳаёти солим аст, ташаккул медиҳад. Мо таҳти мафҳуми стратегияи саломатинигоҳдорандаи хонандагон маром ва арзишҳои шахсиятӣ, маҳорат ва донишҳои марбут ба тарзи ҳаёти солимро дарк мекунем, ки ба туфайли он хонандагон имконияти нигоҳдорӣ ва беҳсозии нишондиҳандаҳои саломатии худро дар ҷараёни раванди таҳсилот дарёфт менамояд; аз тарафи хонандагон рафтори мувофиқ, қобилият ба амалисозии мустақилонаи стратегияи мазкур дар зиндагии рӯзмарра зоҳир мегардад.

Аз гуфтаҳои болоӣ метавон ба натиҷа расид, ки мароми ҷанбаи шахсиятию ангезавидошта ҳангоми ташаккулёбии стратегияи саломатинигоҳдоранда нақши калидиро иҷро мекунад. Ба баёни дигар, сухан дар бораи чунин ташаккулёбии муносибати хонандагон ба саломатии худ меравад, ки дар он ҳолат маҷмуи томи воситаҳои ангезавӣ вориди амал мешаванд. Маҷмуаи мазкур шомили ҷанбаҳое аз қабили

муносибат ба фаъолияти ояндаи касбии худ, нақши худ дар ҷомеа, масъалаҳои некуаҳволии моддӣ, хулоса - ба таври куллӣ ба вижагиҳои робитаҳои мутақобилаи миёни организм, рафтор ва муҳити атроф мебошад.

Мафҳуми саломатӣ фақат бо набудани ин ё он ихтилоот дар организм маҳдуд намегардад, балки бо ҳолатҳои маънавӣ, ҷисмонӣ ва рӯҳонии фард тавсиф мегардад, ки ба ӯ амалисозии муваффақонаи фаъолияти касбӣ ва зоҳиршавии фаъолнокии ҷамъиятиро имконпазир месозад [30].

Муҳаққиқон Е. В. Титова, Р. М. Салимова ва А. Г. Маджуга чунин гурӯҳи омилҳои таъсиррасон ба ташаккулёбии стратегияи саломатинигоҳдорандаро ҷудо кардаанд [86, С. 402-406]:

1) Баҳодиҳию вокунишӣ, ки арзёбӣ ва идроки ҳолати худ ва равандҳои ботинии ба саломатӣ мансуббударо инъикос мекунанд. Онҳо қобилияти баҳодиҳии субъектро ба ҳолати ҷисмонию руҳонии худ тавсиф намуда, шуури худро ба ботини худ мутаваҷҷеҳ месозад.

2) Ангезавию арзишӣ, ки ангезаи фардро нисбат ба тарзи ҳаёти солим ва мавқеи саломатиро дар низоми арзишҳои ӯ муайян мекунад.

3) Маърифатӣ, ки вижагии аз тарафи субъект даркшавии ҳолати саломатии худ ва вижагии дар ӯ ташаккулёбии стратегияи саломатинигоҳдорандаро инъикос мекунад.

4) Ҳиссиётию отифавӣ (эҳсосотӣ), ки тамоми миқёси ҳиссиёт ва отифаҳои субъектии ба саломатии ӯ мансуббударо инъикос мекунад.

5) Рафторӣ, ки аз тарафи субъект зуҳуроти ин ё он амалҳоро нисбат ба саломатии худ, вижагиҳои дар ӯ ташаккулёбии стратегияи саломатинигоҳдоранда ва эҷоди муҳити марбутаро инъикос мекунад.

Дар қаринаи пажӯҳиши мазкур, махсусан барои мо масъалаҳои вобаста ба ташаккулёбии муҳити таҳсилотии дорои тавсифоти саломатинигоҳдоранда мубрам ба назар мерасанд, ки шароити ҳатмии педагогии эҷоди стратегияи саломатинигоҳдорандаи муассисаҳои таҳсилотӣ мебошад.

Ю.П. Азарова пешниҳод мекунад, ки муҳити саломатинигоҳдоранда ҳамчун маҷмӯи шароите баррасӣ гардад, ки ҳолати муътадили ҷисмонӣ ва рӯҳониро таъмин намуда, ба шиддатнокии фавқулодаи организм мамониат карда, дараҷаи муносиби фаъолнокии иҷтимоӣ ва коршоямиро дар шароити ҳадди аксари давомнокии имконпазири ҳаёти инсон таъмин мекунад [5].

Ҳамин тавр, муҳити саломатинигоҳдорандаро метавон ҳамчун низоми дорои тавсифоти нерунигоҳдоранда, ки имкон медиҳад рушди инсон бо нерумасрафкунии муносиб таъмин гардад. Он дар навбати худ, яке аз омилҳои амалисозии муваффақонаи стратегияи саломатинигоҳдоранда мебошад. Стратегияи мазкур дар ташаккулёбии муҳити таҳсилотӣ бо тавсифоти саломатинигоҳдоранда, ки ба ченакҳои амсилаи дар он гузошташуда ҷавобгӯ мебуд, нақши назаррасро мебозид [111].

Ба ақидаи С.А. Личагина, А. В. Ненашева, В. В. Ким, В. И. Харитонов ва муҳаққиқони дигар, шахсоне, ки воқеияти атрофро омили калидии таъсири манфӣ ба саломатии инсони муосир мешуморанд, сахт иштибоҳ мекунанд. Муаллифони номбурда муътақиданд, ки маҳз муносибати худи инсон ба саломатиаш, сабки зиндагиаш барои савияи ҳаётгузаронии ӯ муайянкунанда мебошанд.

Ҳамин тавр, масъалаҳои марбут ба тарбияи ҷисмониро инсон на дар лаҳзаи мулоҳизаи мавҷудияти худ, балки дар раванди иҷтимоишавиаш, иштирок дар ин ё он муносибатҳои ҷамъиятӣ, ки оғози он ба синни то мактабӣ ва синни хурди мактабӣ рост меояд, мулоҳиза мекунад [125, С. 19-23].

Метавон иброз дошт, ки масъалаҳои марбут бо ташаккулёбии стратегияи саломатинигоҳдоранда, на танҳо ба омӯзгорон, оила ва шахсиятҳои алоҳида, балки ба тамоми давлат дахлдор аст, зеро рушди ҷомеа аз бисёр ҷиҳат ба ҳолати умумии саломатии аъзои алоҳидаи он вобаста мебошад. Бо дарназардошти аҳамияти проблемаи мазкур, чунин ҳисоб мекунем, ки равиши бештар мувофиқи ҷавобгӯ ба ситезаҳои

муосир дар соҳаи ҳифзи саломатии насли ҷавон равиши педагогӣ нисбат ба ташаккулёбии стратегияи саломатинигоҳдоранда дар ҷавонон аст.

Як вазифаи муҳим ва зарур аст ки ба уҳдаи омӯзгори тарбияи ҷисмонии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ вогузор шудааст, кори ташкили фаъолияти дорои ҷанбаи саломатинигоҳдоранда мебошад, ки дар чаҳорчӯбаи амалисозии вазифаҳои стратегии нигаронидашуда ба таҳкими саломатии хонандагон, дар онҳо ташаккулдиҳии ҳавасмандӣ ба тарзи ҳаёти солим ба мақсади он ки ҷавонон ба ҳар гуна шароити тағйирёбандаи ҷанбаи иҷтимоидошта омода бошанд ва захираи билқувваи эҷодӣ ва ақлонии худро ҳадди аксар амалӣ созанд.

Ҳамин тавр, самаранокии таълим дар қаринаи ташаккулёбии ангеза (ҳавасмандӣ) ба тарзи ҳаёти солим дар хонандагон аз бисёр ҷиҳат ба азнавбаҳодиҳии самтгириҳои арзишӣ вобастагӣ дорад, ки дар натиҷаи он хонандагон малакаҳои нав ба даст меоваранд. Малакаҳои мазкур на танҳо ба рафтор, балки ба сабки ҳаёти онҳо таъсир расонида, дар ниҳояти кор бояд захираи билқувваи мутобиқатии организми рушдкунандаро нисбат ба шароити номусоиди беруна баланд бардошта ва хатари бемориҳои гуногунро коҳиш диҳад.

- вижагиҳои психофизиологии хонандагони синфҳои болоӣ

Хонандагони синфҳои болоӣ дар лаҳзаи таҳсил дар синфҳои болоӣ, маъмулан ба савияи кофӣ дорои ҷанбаҳои гуногуни салоҳиятнокии иртибототӣ шудаанд.

Мутобиқи меъёрҳои маъмулии психологияи синнусолии ватанӣ ҳар гуна зинаи инкишофи фард бо се меъёри зерин тавсиф мегардад:

1) навъи фарогири фаъолият (фаъолияте, ки барои рушди равонии кӯдак дар зинаи дахлдори инкишофи ӯ муҳим аст);

2) қаринаи иҷтимоии рушд (кӯдак дар зинаи мушаххаси инкишофи худ бо кадом шаклҳои муносибатҳо рӯ ба рӯ мешавад);

3) кадом функсияҳои равонии кӯдак дар зинаи мазкури инкишофи ӯ ташаккул меёбанд [136].

Дар зимни баррасии меъёрҳои мазкур бояд он нуктаро ба назар гирифт, ки ҷомеаи кунунии иттилоотӣ чи гуна ба вижагиҳои ташаккулёбии ҷанбаи психофизиологӣ ва синнусолидошта дар хонандагони синфҳои болоӣ таъсир мерасонад.

Д. Белл ҷомеаи иттилоотиро ба сифати давраи баъдисаноатии (постиндустриалии) рушди тамаддуни инсонӣ баррасӣ мекунад, ки бо нақши калидии иттилоот дар муайянкунии сохтори иҷтимоӣ тавсиф мегардад [22].

Рақамикунонӣ яке аз муҳимтарин равандҳои ҷомеаи муосири фаротехнологӣ ба шумор меравад. Вай бо паҳншавии глобалии шабакаҳои компютерӣ, рушди технологияи воқеияти маҷозӣ ва коркарди воситаҳои нави интиқол, коркард ва нигоҳдории иттилоот тавсиф мегардад [29], [60], [92].

Рақамикунонӣ ба эҷоди фазои иттилоотии навъи махсус дар ҷомеа мусоидат мекунад, ки он ба шароити муҳити рушд ва балоғати насли ҷавон таъсири назаррас хоҳад дошт.

Л.И. Божович чунин ҳисоб мекунад, ки ҷаҳонбинии ташаккулёбандаи хонандагони синфҳои болоӣ дар асоси ташаккули мавқеи ботинии одами калонсол қарор дорад. Талош ба худмуайянкунӣ дар зиндагӣ хонандагони синфҳои болоиро ба худшиносӣ водор менамояд. Дар ин давра ташаккулёбии қобилиятҳои вокунишии онҳо ба вуқуъ меояд, вақте ки на танҳо худбаҳодиҳии шахсияти худ, инчунин, муоширaт бо одамони дигар ҷараён мегирад.

Эҳтиёҷи афзояндаи хонандагони синфҳои болоӣ ба худмуайянкунӣ ба ташаккулёбии сабки худии фаъолияти ақлонӣ мусоидат мекунад, ки низоми ташаккулёфтаи тарзҳои инфиродии тафаккури асосёфта ба методҳои худии кор бо иттилоот мебошад.

Муҳаққиқ Ж. Пиаже дар назарияи худ тасдиқ менамояд, ки инсон дар солҳои ҷавонии худ ба рушди ҷузъи маърифатии шахсияти худ хотима дода, ба қуллаи инкишофи раванди тафаккур, ба истилоҳ марҳилаи амалисозии амалҳои расмӣ мерасад.

Дар ин марҳила дар кӯдакон ташаккулёбии тафаккури мантиқии шаклии таҷридӣ ба вуқуъ меояд. Хонандагони синфҳои болоӣ малакаҳои танзими сохтаҳои мураккаби мантиқӣ, хулосабарориҳои мантиқӣ, таҳлил ва таркиби (синтези) иттилооти бадастомадаро фаро мегиранд.

Талош ба худмуайянкунӣ, ташаккули тасаввурот ва низоми арзишҳои хонандаи синфи болоӣ, ҳамчунин ҷанбаи муҳими ташаккулёбии ҷузъи отифавӣ (эҳсосот)-ии шахсияти ӯ мебошад. Раванди дар ҷавон коркард шудани муносибати инфиродӣ ба ин ё он падидаҳо рӯй медиҳад.

Ба ташаккулёбии ҷаҳонбинӣ дар хонандагон, инчунин, ба вуҷуд омадани тафаккури мафҳумӣ дар ӯ таъсир мерасонад, чунки он хоҳиши ҷамъбасткунӣ, азхудкунӣ ва ба як тарзе таснифи падидаҳои ҷанбаи маишӣ ва иҷтимоидоштаро пешбинӣ менамояд. Чунин сохторсозӣ ба хонандаи синфи болоӣ имкон медиҳад, ки манзараи назариявии олами атрофро танзим намуда, қонуниятро дар падидаҳои гуногуни табиат ё ҳаёти иҷтимоӣ ошкор намояд. Нуктаҳои мазкур асосҳои ҷаҳонбинии шахсияти ташаккулёбандаро мегузоранд, ки аз силсиламаротиби эътиқодот ва ақидаҳои коркардшаванда дар ҷараёни идроку мулоҳизаи падидаҳо ва равандҳои олами атроф иборатанд. Мулоҳизаҳои дар боло иброзшуда дарки робитаи зичи миёни талаботи хонандаи синфи болоӣ миёни худмуайянкунӣ ва дар ӯ ташаккулёбии ҷаҳонбиниро имконпазир месозад.

М.В. Гомезо табиати эҳтиёҷоти хонандагонро дар худмуайянкунӣ баррасӣ намуда, қайд мекунад, ки худмуайянкунии ҷанбаи касбӣ ва шахсидошта имкон медиҳад, ки ба фаъолияти ӯ самт ва маънои нав бахшида, рафтори ӯро бо маънӣ ва мақсаднокӣ пурра намояд [106, С. 23].

Ҷавон дар синни наврасӣ ба рушд ва афзоиш идома медиҳад, ки нисбатан дар низомҳои организми ӯ мутавозин ба вуқуъ меояд. Дар ин ҳол раванди балоғати ҷинсӣ ҳам ба интиҳои худ мерасад, ки дар зуҳуроти тафовутҳои инфиродӣ ва ҷинсӣ ҳам дар функсияҳо ва ҳам дар

сохти организми рушдкунанда ифода меёбад. Дар ин давраи инкишоф афзоиши вазни бадан, инчунин, сабзиши он устувор мегардад.

Ҷавонони синни калони мактабӣ аз рӯйи ҷуссаи худ акнун бо нишондиҳандаҳои калонсолон мувофиқат мекунанд.

Марҳилаи рушди аз 15 то 17-солагӣ бо фарорасии балоғати ҷинсӣ тавсиф мешавад, ки бо давраи камолот хотима меёбад. Ин давра барои ҳаёти фард аз аҳамияти зиёд бархӯрдор аст: рушди ҷисмонии ӯ ба охир мерасад, инсон ба мақоми шахсияти болиғ соҳиб мешавад, уҳдадорӣ ва ҳуқуқи ӯ тавсеа меёбанд. Тарбиятгар бояд бисёр марҳилавият ва тӯлонӣ будани давраи ташаккулёбии шахсиятро дақиқан идрок намояд.

Мо фарорасии тафовутҳои ҳадди аксари ҷавонписарон ва ҷавондухтаронро дар вижагиҳои ҷисмонӣ мушоҳида мекунем. Ҷавонписарон, маъмулан қоматбаланд ва вазнинҷусса мешаванд. Ба ҳисоби миёна тафовути мазкур мутаносибан 10-12 см ва 5-8 кг-ро ташкил мекунад. Ҷавонописарон бо вазни мушакҳои бештар нисбат ба тамоми вазни бадан ва ҳаҷми камтари чарбии зерипӯстӣ фарқ мекунанд [64, С. 12].

Қисми бештари скелети хонандагони синфҳои болоӣ ба устухон мубаддал мешавад. Инкишофи муассири қафаси сина, пеш аз ҳама, дар ҷавонписарон идома меёбад. Устухонҳои найшакл инкишофи худро ба дарозӣ коҳиш дода, акнун ба захомат рушд меёбанд. Скелети тақрибан ташаккулёфта акнун ба сарбориҳои назаррас омода шудааст. Ҳамзамон бо ташаккулёбии дастгоҳи устухонии калонсолӣ, мафсалҳо, рагу пай ва мушакҳо инкишоф меёбанд. Инкишофи мушакҳо ба қадри кофӣ муассир аст, ки дар афзоиши неру ва вазни умумии мушакӣ инъикос меёбад. Барои чунин синну сол инкишофи ғайримутаносиби мушакҳои нимтанаҳои чап ва рост хос мебошад, ки онро ҳангоми баргузории машқҳои ҷисмонӣ бо мақсади бартарафкунии номувозинатии мазкур бояд ба назар гирифт. Синну соли мазкур, махсусан, барои тамрини таҳаммулпазирӣ ва неру мусоид мебошад.

Инкишофи духтарон дар ин синну сол аз инкишофи ҷавонписарон фарқҳои ҷиддӣ дорад. Чунончи, вазни мушак дар онҳо дар ҳаҷмҳои хеле камтар афзоиш меёбад, инкишофи камари бозуӣ хеле камтар аст, дар ин ҳол рушди муассири узвҳои камари косӣ ба мушоҳида мерасад. Ба дараҷаи хеле камтар, нисбат ба ҷавонписарон шуш, дил, қафаси синаи духтарон инкишоф меёбад. Мушакҳои нафаскашӣ дар духтарон заифтар аст, бинобар ин, онҳо камтар оксигенро истеъмол мекунанд. Ҳамаи гуфтаҳои болоӣ имконияти функсионалии камтари узвҳои нафаскашӣ ва хунгардиро тавзеҳ менамояд.

Дар ҷавонписарон вазн ва ҳаҷми дил калонтар аст, набзи онҳо камтар ва дил шадидтар кашида мешавад, пас, хуни бештарро бо фишори баландтар интиқол медиҳад. Дар духтарон нафаскашӣ бештар, вале на амиқтар нисбат ба ҷавонписарон аст.

Ҷавонписарони синни калони мактабӣ амалан соҳаи маърифати худро ташаккул медиҳанд. Фаъолияти фикрии онҳо ба тағйироти бештарин дучор мешавад.

Барои ҷавонписарон ва ҷавондухтарон дар ин синну сол, дараҷаи баланди фаъолнокии иродавӣ хос аст, сарфи назар ба хастагии имконпазир ва зуҳуроти мондашавӣ, онҳо боисрор саъй мекунанд, ки ба мақсадҳои гузоштаи худ ноил шаванд. Дар ин ҳол духтарон коҳишёбии ҷасоратро намоиш медиҳанд, ки дар тарбияи ҷисмонии онҳо баъзе проблемаҳоро ба вуҷуд меоварад.

Ҷавонписарони синни калони мактабӣ ба худтакмилдиҳӣ кӯшиш мекунанд, онҳо ҳам ба тамринҳои ҷисмонӣ ва ҳам ба таълим бошуурона муносибат мекунанд. Ҷузъи муҳтавоии маводи таълимӣ барои онҳо аҳамияти калон пайдо мекунад. Отифаҳои онҳо устуворӣ пайдо мекунад, миқёси ташвишҳои онҳо гуногун ва ғанитар мегардад, талоши онҳо дар мавриди бартараф сохтани камбудиҳои худ хеле пурзӯр мегардад, фаъолнокии иродавӣ ва мақсаднокии онҳо ба таври қобили мулоҳиза меафзояд [77, С. 8].

Ба мисли калонсолон, ба хонандагони синфҳои болоӣ ҳам ҳолатҳои гуногуни равонӣ хос мебошанд, ки метавонанд натиҷаҳои омилҳои дохилӣ ва берунӣ (бетафовутӣ, серташвишӣ, ҳаяҷоннокии отифавӣ ва ғайра) бошанд. Онҳо аз бисёр лиҳоз аз навъи мизоҷи ҷавонписар ва хосиятҳои шахсии ӯ вобаста мебошанд. Вазифаи омӯзгор аз он иборат аст, ки сифатҳои манфии шахсиро ислоҳ намояд ва хислатҳои мусбати ӯро ҳадди аксар истифода намояд. Масалан, ба мизоҷҳои молихулиёӣ (дилтанг) ва хунсард (бепарво) бештар методҳо бо такрори маводи дарсӣ ва батадриҷ афзоиш додани талабот рост меояд, зиндадилону оташмизоҷон бошанд, ҳангоми таълим бо корбурди унсурҳои мусобиқа ва бозиҳо худро бароҳат эҳсос мекунанд.

Ҳамин тавр, дар раванди таълим дар хонандагони синфҳои болоӣ ташаккулёбии сифатҳои иродавӣ ва ахлоқию отифавӣ нақши муҳим доранд. Дар машғулиятҳо бояд чунон микроиқлиме эҷод гардад, ки баргузории раванди пурмаҳсули таҳсилотро имконпазир созад ва вижагиҳои инфиродии ҷавонписаронро дар назар дошта бошад [74, С. 32].

Ҷавонон майл доранд, ки майнаи худро ба ҳалли масъалаи мушаххас сафарбар созанд; дар вазъиятҳои стрессӣ дамдузд мешаванд; ба оҳанги сухангӯӣ таваҷҷуҳ намекунанд; ҳангоми қабули қарор баъзан хомӯш мебошанд; ба мусобиқа бо кӯшиши пирӯзӣ иқдом мекунанд; зуд ба амал мегузаранд, ба ҳалли масъалаҳои нав ба осонӣ иқдом мекунанд; ба илмҳои таҷридӣ қобилият пайдо мекунанд; ба вазъият хуб сарфаҳм мераванд, ҳамчунин, дорои ба истилоҳ ғаризаи сайёд мебошанд, ки онҳоро ба дур рафтан аз манзил водор месозад; эҳсоси мағлубнашавандагӣ бештар онҳоро ба кирдорҳои хатарнок водор месозад, ки бо осебҳо тавъам мебошад.

Ҷавондухтарон метавонанд, фавран таваҷҷуҳи худро аз як кор ба кори дигар гузаронанд, ки имкон медиҳад ҳамзамон якчанд корро иҷро кунанд; таваҷҷуҳи онҳоро иттилооте ба худ ҷалб мекунад, ки аз отифаҳо саршор аст; барои бартарафкунии стресс ба онҳо дилашонро холӣ

кардан зарур аст; баъзан барои қабули қарор ба онҳо лозим аст, ки масъаларо бо овози баланд муҳокима намоянд; онҳо ба мусобиқа чандон рағбат надоранд, ба ҳамкорӣ майл доранд; ба ҳалли масъалаҳои намунавӣ қобилият зоҳир мекунанд; хаёлпарастанд; набзу назмро эҳсос мекунанд.

Ҳангоми баррасии вижагиҳои калидии ҷанбаи психофизиологидоштаи хонандагони кунунии синфҳои болоӣ мо ба хулоса омадем, ки иттилоотикунонӣ ва рақамикунонии ҷомеаи муосир ба рушди насли ҷавон, ташаккули шахсияти онҳо таъсири назаррас кардаанд. Муоширати воқеӣ, беш аз пеш, тавассути иртибототи шабакавӣ то рафт маҳдуд карда мешавад, ки рушди бисёр малакаҳои зарурии муоширати иҷтимоии ҷавононро халалдор месозад [21, С. 15].

Бо дарназардошти вижагиҳои ҷавонони муосири синни калони мактабӣ, ки зикр намудем, чунин ҳисоб мекунем, ки айни замон бояд ба ҷустуҷӯ ва коркарди технологияҳои навини педагогии ба унсурҳои интерактивӣ дар раванди таълим нигаронидашуда ва фароҳам овардани шароити зарурӣ барои дар хонандагон ташаккул додани ҷаҳонбинии саломатинигоҳдоранда таваҷҷуҳи махсус дода шавад.

- асоснокии самтгирии машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар ташаккулёбии тарзи ҳаёти солими (ТҲС) хонандагони синфҳои болоӣ

Ф.Н. Алипханова муътақид аст, ки яке аз вазифаҳои асосии омӯзгор мусоидати касбӣ ба хонандаи синфи болоӣ дар иҷтимоишавӣ ва дар ташаккулёбии шахсияти ӯ мебошад. Дар ин робита савияи касбии ҳайати омӯзгорон дар сатҳи умумии таҳсилгирии аҳолӣ нақши муайянкунанда дорад [9, С. 42-46].

Проблемаи дахлдошта ба савияи омодагии омӯзгорони муосир ба ташаккулёбии стратегияи саломатинигоҳдоранда дар хонандагон дар шароити кунунӣ, махсусан, мубрам мегардад, ки бо вуҷуд надоштани кормандони тиббии тахассусӣ дар мактабҳо ва коҳишёбии назарраси

сатҳи умумии саломатии хонандагон тавсиф мегардад, вақте ки сарбории асосӣ оид ба таъмини саломатии хонандагон ба уҳдаи муаллимон гузошта мешавад. Дар ин ҳолат, ҳайати омӯзгории муассисаи таълимӣ ҳангоми иҷро кардани ин вазифа бо корбурди технологияҳои гуногуни ҷанбаҳои варзишию солимгардонӣ ва тиббию беҳдоштидошта, баъзан масъалаҳои вобаста ба нақши фарҳанги саломатии худи омӯзгор аз доираи таваҷҷуҳ берун мемонад, ки омӯзгор бо намунаи худ бояд самараи фаъолияти педагогии худро, ки ба ҳифзи саломатии тарбиягирандагони худ нигаронида шудааст, хеле пурзӯр намояд [71, С. 306-315].

Дар зимн қайд намудан зарур аст, ки омодасозии омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ ба ташаккулдиҳии ҷаҳонбинии саломатинигоҳдоранда ҷанбаи камомӯхташудаи ҳифзи саломатии хонандагон мебошад. Кори омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, ки ба ҳифзи саломатии хонандагон равона гардидааст, аз фаъолияти омӯзгорони фанҳои дигар ҳамин гуна тафовути назаррас дорад. Тафовути мазкур, асосан, бо вижагии фанни тарбияи ҷисмонӣ дар тарбияи саломатии насли ҷавон тавзеҳ мешавад.

Мубрамии масъалаҳои омодасозии омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ дар қаринаи дар хонандагони ташаккулдиҳии стратегияи саломатинигоҳдорӣ, ҳамин тавр тамоюли афзалиятнокро дар ҷаҳони муосири ба таври босуръат тағйирёбанда инъикос менамояд. Ин дар навбати аввал, бо он далели бебаҳс вобаста аст, ки танҳо одами ҷисман ва рӯҳан солим метавонад рушди пешравандаи тамаддуни инсониро таъмин намуда, насли ояндаро солим тарбия кунад ва ба ситезаҳои нави мураккаб, ки дар пешрӯйи насли башар арзи вуҷуд мекунанд, омодагӣ дошта бошад.

Илова бар ин, тавре ки таҳқиқоти навтарин дар ин соҳа шаҳодат медиҳанд, барои ноилшавӣ ба ҳадафҳои дар назди таҳсилот гузошташуда, набояд бо ҳалли масъалаҳои ба савияи омодасозии омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ дахлдошта дар бахши дар хонандагон ташаккулдиҳии стратегияи саломатинигоҳдоранда маҳдуд гардид. Мо

маҷбурем, ки вуҷуд доштани номувофиқатӣ дар миёни ҷузъҳои касбию умумифарҳангии омодасозии касбии омӯзгорони тарбияи ҷисмониро иброз намоем, ки дар натиҷаи он савияи маҳорати педагогии бисёре аз онҳо таъмини ҳамкориҳои мутақобилаи асосёфта ба оғозҳои эҷодиёти педагогӣ бо хонандагонро имконпазир намесозад. Ҳамин тавр, омодасозии омӯзгорони оянда имкон намедиҳад, ки дар онҳо як силсила сифатҳои муҳим ташаккул дода шавад ва мувофиқати касбии онҳо ба эҳтиёҷоти ҷомеаи муосир таъмин карда шавад [137, С. 131-132].

Ба ақидаи С.В. Гертнер омодагии омӯзгорони оянда барои кори ҷанбаи солимидошта бо кӯдаконро бояд ҳамчун сифати касбӣ баррасӣ намуд, ки дар савияи таҷрибаи дарёфтгардидаи иҷтимоӣ дар қаринаи масъалаҳои дахлдори ҳифзи саломатӣ шомил мебошад, ки он ғамхориро на танҳо дар бораи саломатии худ, балки, ҳамчунин, саломатии хонандагон ва маҳорати истифодаи ин таҷриба дар доираи фаъолияти педагогӣ пешбинӣ менамояд [32].

В.А. Багина муътақид аст, ки дараҷаи омодагии омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ ба фаъолияти ҷанбаи касбидошта инъикоси маҷмуи сифатҳои касбӣ ва шахсӣ мебошанд, ки имкон медиҳанд, масъалаҳои ҷанбаи тарбиявию таълимӣ ва солимгардонӣ бо муваффақият ҳал карда шаванд [15, С. 48-52].

Азбаски ба ақидаи Г.А. Гушина ҳар гуна фаъолияти ҷанбаи касбидошта зарурати аз тарафи фард сафарбаркунии неруи равонӣ ва ҷисмониро пешбинӣ менамояд, пас, баррасии омодагии касбии ин ё он мутахассисро бояд дар ду савияи зерин баррасӣ намуд:

- савияи омодагии билқувва, ки, умуман, омодагии фардро ба амалисозии фаъолияти мушаххас тавсиф менамояд;

- савияи вазъиятӣ ё бевосита, ки ҳолати ҳаминлаҳзаинаи фардро ба ҳалли бевоситаи масъала бо дарназардошти шароити мушаххас инъикос менамояд. Барои савияи мазкур дараҷаи баланди серҳаракатӣ, вобастагии қарорҳои қабулшуда аз ҳолати ҷисмонӣ ва равонии субъект,

омилҳои беруна, бо шумули вижагиҳои муҳити иҷтимоӣ, ҳолати ахлоқию равонии коллектив ва ғайра хос мебошад [38, С. 127-131].

Омодагии вазъиятӣ ё бевосита болоии таҳкурсии омодагии билқувва ё пешакӣ асос ёфтааст. Ҳамин тавр, дар МТОК омода кардани мутахассиси оянда ҳамчун марҳилаи дар ӯ ташаккулёбии салоҳиятнокиҳои касбӣ, ки ҷузъҳои калидии омодагӣ ба фаъолияти касбии оянда мебошад, баррасӣ гардад.

Албатта, дар хонандагон ташаккулёбии стратегияи саломатинигоҳдоранда, пеш аз ҳама, вуҷуд доштани ҷаҳонбинии марбута ва тарбияи худи омӯзгорро дар назар дорад. Дар зимн, ин на танҳо ба ҷанбаи шахсии умумифарҳангии ӯ дахл дорад, ки он ҳамчун тавсифномаи касбӣ хеле муҳим аст ва ба ӯ имкон медиҳад, ки фаъолияти босамари педагогии дар хонандагон ташаккулёбии стратегияи саломатинигоҳдорандаро амалӣ намояд.

Яке аз ҷузъҳои фарҳанги умумии педагогии омӯзгор фарҳанги саломатӣ мебошад, ки аз унсурҳои зерин иборат мебошанд:

а) маҷмуи ормонҳо ва арзишҳои саломатии асосёфта ба анъанаҳои миллӣ;

б) ҷанбаҳои шахсиятии омӯзгор, ки эътиқодоти ӯро дар соҳаи нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатӣ инъикос менамояд;

в) маҷмуи амсилаҳо ва шаклҳои фаъолияти инфиродии дорои ҷанбаи саломатинигоҳдоранда;

г) маҷмуи тарзҳо ва равишҳои ҷалб намудани хонандагон дар фаъолияти ҷанбаи саломатинигоҳдоранда, дар ин ҳол, яке аз муҳимтарин шароити муваффақияти чунин фаъолият дар омӯзгор вуҷуд доштани ҷаҳонбинии саломатинигоҳдоранда, ки барои хонандагон ҷиҳати мушорикат додани онҳо ба тарзи ҳаёти солим ҳамчун намуна хизмат мекунад. Ҳамин тавр, унсури шахсиятии фарҳанги тарзи ҳаёти солими омӯзгор асоситарин шарти фаъолияти педагогӣ дар соҳаи мавриди баррасии мо мебошад [44, С. 296-306].

Дар пажуҳишҳои Н.М. Полетаева, Т.Ф. Орехова, В.Н. Ирхина, Н.П. Абаскалова ва муаллифони дигар чунин вазифаҳои стратегияи саломатинигоҳдорандаи омӯзгор баррасӣ мегарданд:

- эҷодӣ - ба офаридани методикаҳо ва равишҳои нав нисбат ба масъалаҳои нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатӣ мусоидат мекунад;
- дигаргункунанда - самти асосии он таҳаввулёбии муҳити атроф ва худи инсон, ки ба таҳкими саломатӣ нигаронида шудааст;
- танзимкунанда - ба таъмини дарозумрии инсон ва нигоҳдории саломатии ӯ ва давоми умр нигаронида шудааст;
- тасҳеҳӣ, ки ҳадафи он дар ислоҳи инҳирофот дар саломатии инсон аст;
- ташхисӣ - ба муайянкунии савияи сифатии саломатии инсон нигаронида шудааст;
- меъёрӣ - аз муайянкунӣ ва мустаҳкамкунии меъёрҳои иҷтимоии саломатӣ иборат аст;
- аксиологӣ - иборат аз идроки аҳаммияти нигоҳдории саломатӣ ҳамчун яке аз арзишҳои ҷанбаи умумибашаридошта [1, С. 62-73].

Ҳадафи ба машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ҷалб кардани ҷавонон ташаккул додани шахсияти аз лиҳози ҷисмонӣ ва равоншиносӣ солим тавассути варзиши бадан, дар онҳо инкишоф додани талош ба тарзи ҳаёти солим, умуман, фарҳанги саломатӣ, омодасозии ҷавонон ба фаъолияти касбӣ ва иҷтимоӣ, ҳифз ва таҳкими саломатии онҳо мебошад [114].

Ба пиндори Л.И. Лубишева ва В.К. Балсевич тарбияи ҷисмонӣ ба фаъолияти ҷанбаи иҷтимоидошта асос ёфтааст, ки мақсади он таҳаввулёбии ҳолати ҷисмонии инсон ва бадани ӯ мебошад. Ҷузъҳои таркибии тарбияи ҷисмонӣ аз меъёрҳо ва қоидаҳои рафтори алоқаманд ба механизмҳо ва воситаҳои ҷанбаи иҷтимоидошта, маҷмуи самтгиришудаи арзишӣ, эҳтиёҷот, донишҳо ва вокунишҳои эҳсосоти (эмотсионалии) миқёси хеле бузург иборат мебошанд [28].

Як гурӯҳи донишмандон муътақиданд, ки дар миёни равишҳои калидии дурнамо нисбат ба масъалаҳои алоқаманд бо таҳкими саломатии хонандагон ҳамкории зич миёни омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ва хонандагони дар ҷараёни фаъолияти ба нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатӣ нигаронидашуда мебошад [28].

Дар ин ҳол, низоми тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таълимии ватанӣ дар қаринаи ташаккулёбии стратегияи саломатинигоҳдоранда, ангезаи онҳо ба тарзи ҳаёти солим, машғулиятҳои фаъолона ба машқҳои ҷисмонӣ ва баланд бардоштани фарҳанги ҷисмонӣ ҳанӯз хеле дур аз такмил мебошад. Мутаассифона, дар пажуҳишҳои Б. Н. Чумаков, А. В. Чоговадзе, И. И. Брехман ва дигар муаллифон иброз мегардад, ки аксарияти хонандагони муассисаҳои таълимӣ дур аз ғамхорӣ оид ба саломатии худ мебошанд ва мубрам будани ин мавзуъро танҳо баъди аз даст додани саломатӣ дарк мекунанд, вақте ки дар назди онҳо масъала дар бораи офиятёбӣ ҷиддан матраҳ мегардад.

Дар қаринаи мазкур он нукта мусбат дониста мешавад, ки мутахассисони варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ба масъалаҳои тарзи ҳаёти солим рӯ меоваранд, барномаи муаллифиро оид ба тарбияи ҷисмонӣ ва фарҳанги ҷисмонӣ коркард мекунанд, ғояҳоро дар соҳаи ҳифзи саломатӣ матраҳ менамоянд. Ба ақидаи В.И. Михалев ва И.И. Сулеймонов айни замон проблемаи татбиқи таҳсилоти тарбияи ҷисмонии умумӣ мубрам мебошад. Бо онҳо В.А. Запорожанов ва В.К. Балсевич ҳамақида мебошанд, аммо ба ақидаи Л.И. Лубишева бошад, дар асоси тарбияи ҷисмонӣ бояд ғояҳои методологӣ дар бораи робитаи миёни рушди ҷисмонӣ ва рӯҳонии инсон қарор дошта бошад. Дар асоси гуфтаҳои болоӣ метавон иброз намуд, ки гуногунии ақидаҳо оид ба такмилдиҳии муҳтавоии мафҳуми тарзи ҳаёти солим ба номукаммалии асосҳои назариявии тарбияи ҷисмонӣ вобаста мебошад [19, С. 22-26].

Яке аз асосгузорони назарияи тарбияи ҷисмонӣ П.Ф. Лесгафт мебошад, ки дар охири қарни Х1Х назарияи тарбияи ҷисмониро дар

асоси малака, маҳорат ва донишҳо дар соҳаи фаъолияти ҷанбаи ҳаракатидошта коркард намуда буд.

Донишманди мазкур коркарди методҳо ва усули истифодаи фаъолнокии инсонро дар инкишофи ақлонӣ ва ҷисмонии ӯ амалӣ намуд [78].

Б.А. Ашмарин чунин ҳисоб мекунад, ки методика ва назарияи тарбияи ҷисмонӣ ба инҳо асос ёфтааст [14]:

- амалияи тарбияи ҷисмонӣ. Маҳз чунин амалия имкон медиҳад, ки сохтаҳои назариявӣ дар он соҳа мавриди санҷиш қарор гирад, вай тамрингоҳ барои коркарди методикаҳои асил ва таҷассуми ғояҳои навоварӣ ва равишҳо дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ба шумор меравад;

- воқеияти ҳаёти ҷамъиятӣ. Эҳтиёҷоти шадид ба насли ҷавони хуб омодагардида зарурати ошкорсозии қонуният дар кори таҳсилоти тарбияи ҷисмониро матраҳ намуд, то ки коркардҳои нави назариявӣ дар асоси таҳияи низоми такомулоти ҷисмонии инсони муосир қарор дошта бошад;

- қарорҳои мақомоти роҳбарикунандаи кишвар дар соҳаи такмили тарбияи ҷисмонии ҷавонон;

- ғояҳои навгонӣ дар бораи самтҳои асосӣ ва муҳтавои раванди ташаккулёбии шахсияти ҳаматарафа аз лиҳози ҷисмонӣ ва руҳӣ солимбуда;

- пажӯҳишҳои илмӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва самтҳои муҷовир (ба ҳам наздик).

Барои ҳалли масъалаҳои стратегии тарбияи ҷисмонӣ афзорҳои ҷанбаи тарбиявӣ, солимгардонӣ ва таҳсилотидошта дар доираи тарбияи ҷисмонӣ ба кор бурда мешавад. Масалан, стандарти умумии таҳсилот чунин ҳадафҳои тарбияи ҷисмониро муайян мекунад:

- мустаҳкамкунии саломатии шахсии фард дар асоси аз тарафи ӯ дарк гардидани нақши тарбияи ҷисмонӣ дар ташаккулёбии тавсифномаҳои шахсӣ ва ворид сохтани тарзи ҳаёти солим;

- фарогирии донишҳо дар бораи зарурати инкишофи ҷисмонии инсон, дар бораи гузашта ва имрӯзи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, бадастоварии малакаҳои интихоби дурусти машқҳои ҷисмонӣ ва муайянкунии сарбории муносиб ҳангоми машқҳои ҷисмонӣ, бо дарназардошти вижагиҳо ва имкониятҳои организм, инчунин, банақшагирии оқилонаи ҷадвали машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ;

- маҳорати мустақилона ташкил намудани машғулиятҳои мунтазами машқҳои ҷисмонӣ бо дарназардошти таъмини пешгирии осеббиниҳо ва ҳангоми риояи ҷиддии қоидаҳои техникаи бехатарӣ; фарогирии малакаҳои расонидани ёрии аввалияи тиббӣ дар ҳолати осебҳои сабук ҳангоми машғулиятҳо; ба даст овардани таҷрибаи ҳамкориҳо бо одамони дигар дар кори ташкили машғулиятҳои дастаҷамъии машқҳои ҷисмонӣ, созмондиҳии мусобиқаҳо, фароғати фаъолона ва дигар шаклҳои фаъолиятҳои муштарак дар соҳаи таҳкимбахшии саломатӣ;

- фарогирии малакаҳои арзёбии ҳолати ҷисмонии организми худ дар лаҳзаи дилхоҳи вақт бо мақсади муайянкунии сарбориҳои муносиб ҳангоми тамринҳо ва тасҳеҳкунии онҳо дар мавриди зарурат, маҳорати интихоби ҷадвали тағйирёбии сарбориҳо дар муддати як машғулият бо мақсади пешгирии пайомадҳои зарарноки фаросарбориҳо барои организм ва ноилшавӣ ба самараи ҳадди аксари мусбати солимгардонӣ аз машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ;

- соҳибшавӣ ба малакаҳои иҷрои маҷмуи машқҳои тасҳеҳӣ, солимгардонӣ ва умумиинкишофидошта бо дарназардошти вижагиҳои инфиродии организм, реҷаи таълим ва ҳолати саломатӣ дар лаҳзаи машғулиятҳои машқҳои ҷисмонӣ; дониши машқҳои асосӣ, тарзҳо ва методикаҳои тамрини намудҳои асосии варзиш бо мақсади истифодаи онҳо дар доираи фаъолнокии ҷанбаи мусобиқавӣ ва бозигаридошта.

Гуфтаҳои болоиро ҷамъбаст намуда ва тарбияи ҷисмониро ҳамчун фанни таълимӣ баррасӣ карда, метавон тасдиқ намуд, ки муҳтавои

асосии таркибии он ба талаботи асосӣ нисбат ба ташаккулёбии стратегияи саломатинигоҳдоранда дар хонандагон ҷавобгӯ мебошад.

Агар тарбияи ҷисмониро ҳамчун яке аз намудҳои мустақилонаи фарҳанг баррасӣ намоем, он гоҳ метавон дар он вазифаҳои хосеро ошкор намуд, ки сохтор ва моҳияти онро инъикос мекунанд.

Ҳангоми баррасии ҷузъи муҳтавоии вазифаи тарбияи ҷисмонӣ метавон дид, ки онҳо ба қонеъгардонии эҳтиёҷоти одамон ба фаъолнокии ҷанбаи ҳаракатидошта, беҳтарсозии ҳолати ҷисмонӣ, таҳкими саломатии ашхос нигаронида шудаанд, ки дар натиҷа имкони ҳаётгузаронии ҳамарӯзаи фаъолона ва мукаммалро барои онҳо фароҳам меоварад.

Муҳаққиқ Л.П. Матвеев пешниҳод мекунад, ки вазифаҳои барои тарбияи ҷисмонӣ хосбуда ба гурӯҳҳои зерин тақсим карда шавад [89]:

- солимгардонӣ ва барқароркунӣ - дар ҷараёни корбурди воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ ҳангоми созмондиҳии иқдомоти барқароркунанда дар ҳолатҳои осеббинӣ, бемориҳо ё зиёдхасташавии организм, инчунин ҳангоми ташкили шаклҳои фаъолонаи истироҳат амалӣ карда мешавад;

- варзишӣ - дар варзишӣ ба дастовардҳои олӣ, ки дар он ҷо ба тарбияи ҷисмонӣ вазифаи яке аз омилҳои калидии ноилшавии баландтарин натиҷаҳои нишондиҳандаи ҳадди аксари имконоти организм амалӣ мегардад;

- амалӣ - имкон медиҳад, ки тарбияи ҷисмонӣ барои омодасозии ҷавонон ба фаъолияти минбаъдаи касбии онҳо истифода гардида, муқовиматнокии онҳо ба шароити номусоиди беруна тақвия дода шавад;

- таҳсилотӣ - имкон медиҳад, ки маҷмуи малакаҳо ва донишҳои аз тарафи хонандагон дар ҷараёни машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ бадастомада, барои густариши ҷаҳонбинии умумии онҳо, дар онҳо ташаккулдиҳии дарки аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ дар таъмини сифати баланди ҳаёт истифода гардад.

Илова бар ин, тавре ки Ю.Т. Чихачев ва С.М. Оплавин ҳисоб мекунанд, бояд ба чунин вазифаҳо аз қабили эстетикӣ, меъёрӣ, тарбиявӣ

ва силсилаи дигар вазифаҳо таваҷҷуҳ намуд, ки унсурҳои фарҳанги умумӣ ба ҳисоб мераванд [98].

Агар моҳияти вазифаҳои мазкур мулоҳиза карда шавад, мо метавонем ба таърифи дурусти он нақше бирасем, ки тарбияи ҷисмонӣ на танҳо дар зиндагии фарди алоҳида, балки тамоми ҷомеа иҷро мекунад, метавон дарк намуд, ки дар назди тарбияи ҷисмонӣ чи ҳадаф гузошта шудааст ва мавқеи он дар амалисозии стратегияи саломатинигоҳдорӣ кадом аст [39, С. 146-148].

Дар асоси стратегияи саломатинигоҳдории хонандагони синфҳои болоӣ усуле қарор дорад, ки иборат аз чанбаҳои арзишӣ, ҳуқуқӣ, иттилоотӣ, иҷтимоӣ ва ангезавӣ мебошанд [119, С. 117-119].

Эҷодиёт дар соҳаи ҳифз ва таҳкими саломатӣ яке аз омилҳои калидии амалисозии стратегияи саломатинигоҳдоранда аст. Он иборат аз равиши бошуурона нисбат ба зарурати тарзи ҳаёти солим, рушди ҳамаҷонибаи тарбияи ҷисмонӣ дар насли ҷавон, малакаҳои банақшагирии ҳаёти ҳаррӯза ва фаъолияти касбӣ бо дарназардошти зарурати нигоҳдории саломатӣ дар савияи муайян мебошад, ки он шароити зарурии ҳаёти пурмаънӣ ва фаъолияти муваффақонаи касбӣ ба ҳисоб меравад.

Ташкилоти умумиҷаҳонии тандурустӣ (ТУТ) дар санади худ таҳти унвони «Самтҳои аввалиндараҷаи саломатисозӣ» барои саломатӣ таълим доданро яке аз вазифаҳои калидии таҳсилот номидааст. Барои ноилшавӣ ба ин ҳадафҳо ба ақидаи муаллифони санади мазкур лозим аст, ки ба таври пайгирона чунин вазифаҳои муҳимтаринро иҷро намуд:

- дар дохили муассисаи таълимӣ ба вуҷуд овардани муҳити иттилоотии фазои саломатинигоҳдоранда;

- коркард ва дар раванди таълимӣ татбиқ намудани технологияҳои ҷанбаи саломатинигоҳдоранда;

- эҷод намудани махзани маълумоти вазъи саломатии хонандагон;

- ба вуҷуд овардани низоми назорат аз болои вазъи саломатии субъектҳои раванди таҳсилот;

- эҷод намудани низоми пешгирӣ ва пешгӯии таъсири эҳтимолии омилҳои манфӣ ба вазъи саломатии хонандагон.

Ҳамин тавр, дар хонандагони синфҳои болоӣ ба вуҷуд овардани стратегияи саломатинигоҳдоранда тавассути машғулиятҳои фаъолонаи тарбияи ҷисмонӣ проблемаи мубрамтарин ба назар мерасад, ки дар шароити кунунӣ худи ҳаёт дар назди мо матраҳ менамояд, инчунин, сиёсати давлатӣ дар соҳаи ҳифзи саломатӣ низ, ба тарбияи насли ҷавони солим ҳадафгирӣ шудааст.

Барои ҳаллу фасли масъалаҳои мазкур бояд банақшагирии босаводонаи маҷмуи чорабиниҳои заруриро амалӣ намуд, ки ҳадафи он эҷоди низоми ҳифзи саломатии хонандагон, дар ҳамаи соҳаҳои низоми таҳсилот татбиқ намудани технологияҳои педагогии дорои ҷанбаи саломатинигоҳдоранда, ба ҷавонон омӯзондани на танҳо донишҳои рушддиҳандаи сифатҳои шахсӣ ва касбӣ, балки дар онҳо ташаккулдиҳии ангеза ба тарзи ҳаёти солим, идроки хеле муҳим будани саломатӣ ҳамчун яке аз муҳимтарин арзишҳои ҳаёти инсон, шарти зарурии зиндагии комилаёри пурмуҳтаво ва фаъолияти муваффақонаи касбӣ ва иҷтимоӣ мебошад.

1.2. Тавсифномаи моҳияти фаъолияти ба ташаккулёбии тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ нигаронидашудаи омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ:

- риояи қоидаҳои беҳдоштӣ аз ҷониби хонандагони синфҳои болоӣ дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ

Риоя гардидани қоидаҳои беҳдоштӣ яке аз муҳимтарин шароити ҳамкориҳои самараноки хонандагони синфҳои болоӣ ҳангоми машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Пайравӣ намудан ба қоидаҳои мазкур ҳадафҳои умумитаҳсилотии тарбияи ҷисмониро имконпазир менамояд, ки он иборат аз таҳким ва ҳифзи саломатии

хонандагон, ноилшавии рушди ҷисмонии на танҳо хонандагони синфҳои болоӣ, балки худи омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ низ мебошад.

Талаботи махсус ба шароити баргузории машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар иншооти варзишӣ иборат аз ҷанбаҳои сершумор мебошад, ки дар миёни онҳо, масалан, зарурати равшании табиӣ, агар зарурат бошад, истифодаи равшании сунъии таъминкунандаи равшании парокандаро қайд кардан лозим аст. Иншооти варзишӣ бояд бо нуқтаҳои хизматрасонии тиббӣ таъмин бошанд, ки роҳи расидан ба онҳо ҳадди аксар осон ва бо нишондиҳандаҳои махсус ишора гардида бошад.

Васоити варзишӣ ва таҷҳизоти толорҳои варзишӣ бояд ҳатман коршоям ва аз рӯйи ҳамаи ченакҳо ба стандартҳои мавҷуда ва талаботи беҳдоштиву бехатарӣ ҷавобгӯ бошанд. Талаботи мазкур ба таъмини ченакҳои лозимаи ҳаво дар дохили бино, пешгирикунандаи осеббинӣ ҳангоми тамринҳо ва, умуман, таъмини бехатарии раванди таълим ҳангоми машғул шудан ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ нигаронида шудаанд. Таъмини покизагии бояду шояд дар дохили биноҳое, ки машғулият ба варзиш роҳандозӣ мегардад, яке аз муҳимтарин қоидаҳо мебошад.

Талаботи алоҳида ба сифати рӯпӯшҳо дар ҷойҳои баргузории тамринот ва машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ мавҷуд мебошанд. Талаботи мазкур ба вижагиҳои худи объекти варзишӣ ва навъи рӯпӯшҳо вобастагӣ дорад.

Чунончи, майдончаҳои варзишии навъи рӯкушода бояд бо рӯпӯши ҳамворе таъмин бошанд, ки лағжанда набошад ва аз маводи дорои сифати баланд таҳия шуда бошад. Ин гуна рӯпӯш набояд ҳеҷ гуна иловаҳое дошта бошад, ки ба тамринкунандагон осебҳо ва зарарҳо ба вуҷуд оварад.

Рӯпӯшҳои алафӣ бояд ба чунин талабот ҷавобгӯ бошанд: ба сардию сармо муқовимат кунанд, кӯтоҳ ва анбуҳ буда, ба поймолшавӣ муқовим ва ба кӯтоҳкунии мунтазам, инчунин, ба обу ҳавои хушк ё боронӣ мувофиқ бошанд. Ҳангоми мураттаб намудани рӯпӯши табиӣ бояд

нишебиҳои таъминкунандаи ҷоришавии об пешбинӣ шуда бошанд. Равшании майдонҳо бояд муназзам ва барои баргузории тамринҳо кофӣ бошанд. Ба либоси тамринӣ низ таваҷҷуҳ карда шавад, ки он ба шароити обу ҳаво мувофиқат дошта бошад.

Тибқи маълумоти оморӣ савияи осеббинӣ ҳангоми машғулият ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар муқоиса бо дигар намудҳои фаъолият, масалан, кишоварзӣ, саноат ё соҳаи маишӣ хеле камтар аст ва миқдори умумии он аз 3% болотар нест. Дар бораи сабабҳои асосии осеббинӣ ҳангоми машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ иттилоотро дар ихтиёр дошта, мо метавонем дар бораи тадбирҳои самараноки пешгирии ба ҳадди ақалрасонии онҳо иқдом намоем. Бо такя ба таҳлили таҳқиқот дар соҳаи тибби варзишӣ баррасии сабабҳои асосии пайдоиши осебҳоро ҳангоми машғул шудан ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ пешниҳод менамоем:

1) иштибоҳҳо дар интихоби методикаи тамринҳо;
2) ташкили номатлуби мусобиқаҳо ва тамринҳо;
3) камбудиҳо дар таъминоти моддию техникии объектҳои варзишӣ;
4) риоя нагардидани талаботи беҳдоштӣ ҳангоми тамринҳо ва мусобиқаҳо, инчунин, баргузор намудани онҳо дар шароити номувофиқи обу ҳаво;
5) интизоми пасти иштирокдорони тамринот ва мусобиқаҳо;
6) риоя нашудани талаботи назорати тиббӣ.

Барои пешгирии осеббинии варзишӣ тадбирҳои махсус коркард шудаанд, ки шомили методикаи самараноки баргузории машғулиятҳои тамринӣ, мувофиқати маҳалли машғулиятҳо ба талаботи махсус ба шароити равшанидиҳӣ, ҳолати воситаҳо ва таҷҳизоти варзишӣ, либос ва пойафзоли варзишӣ, иҷрошавии талаботи беҳдоштӣ ва баргузории назорати мунтазами тиббӣ мебошанд. Яке аз муҳимтарин тадбирҳои пешгирии осеббинӣ ҳангоми машғулият ба варзиш тамрини пешакии дуруст роҳандозишуда ба ҳисоб меравад.

Баргузории он ҳатмӣ аст ва ба шароити обу ҳаво ва дигар омилҳо вобастагӣ надорад. Тамрини пешакӣ, на танҳо мушакҳоро пеш аз сарбориҳои минбаъдаи хеле зиёд ба истилоҳ «гарм мекунад», балки марказҳои асабҳоро ҳам омода сохта, хунгардӣ ва нафаскаширо тақвия мекунад. Баргузории тамрини пешакӣ ба фароҳамшавии заминаи кории умумӣ ва омодагӣ ба машғулияти минбаъда мусоидат мекунад, ки ба туфайли он машғулиятҳо ба таври ҳадди аксар самаранок ҷараён гирифта, ба организм манфиати хеле зиёд меоварад. Боз яке аз омили муҳим пешгирии бемориҳо ва осебҳо ҳангоми машғулиятҳои машқҳои ҷисмонӣ обутобёбии организм мебошад.

Мушоҳидаҳои тиббию педагогӣ иборат аз маҷмуи чорабиниҳое мебошад, ки дар миёни онҳо таваҷҷуҳи асосӣ бояд ба назорати беҳдоштию беҳзистӣ аз болои иншооти варзишӣ дода шавад. Дар ин ҳол арзёбии реҷаи ҳароратӣ, ҳолати беҳдоштии биноҳо, равшании онҳо, ҳолат ва ҷойгиршавии воситаҳо ва таҷҳизоти варзишӣ мебошад [11], [51, С. 73-82].

Натиҷаҳои таҳқиқот шаҳодат медиҳанд, ки дар миёни омилҳои номусоиде, ки бештар дар иншооти варзишии мо ба назар мерасанд, метавон аз реҷаи ҳароратӣ ном бурд, ки метавонад хеле сард ва ё аз ҳад зиёд гарм бошад, дараҷаи ғайриқаноатбахши равшанӣ, савияи пасти беҳдоштӣ ҳам дар толорҳои варзишӣ ва ҳам дар биноҳои фаръии ёрирасон, ҳолати ғайриқаноатбахши рӯпӯшҳо, таъмини ғайрикофӣ бо об, воситаҳо ва таҷҳизоти корношоям. Ҳамин гуна камбудиҳо метавонанд ба афзудани савияи осеббинии хонандагон, инчунин, зиёдшавии бемориҳои сироятӣ мусоидат намоянд.

Дар як силсила пажуҳишҳо савияи ғайрикофии ҳолати беҳдоштию беҳзистии майдончаҳои варзишии рӯпӯшида қайд карда шудааст [48, С. 78-81]. Масалан, А.Н. Холзер қайд мекунад, ки риоя нашудани реҷаи ҳароратӣ дар фаслҳои гуногуни сол хеле маъмул мебошад. Чунончӣ, дар даврахои гармӣ реҷаи зарурии ҳароратӣ дар 60% ҳолатҳо риоя намегардад, дар фасли зимистон бошад, ин рақам ба 90% мерасад. Ин

боиси хеле табоҳшавии ҳолати гармии хонандагон ва чун пайомад, ба коҳишёбии самаранокии раванди тамрин боис мегардад [126]. Дар ин робита Г.Н. Бикова ва Б.А. Землянская муҷаҳҳазгардонии толорҳои варзиширо бо низоми танзимшавандаи гармидиҳӣ пешниҳод мекунанд, ки имкони дар дохили бино ба вуҷуд овардани «микроиқлими динамикӣ»-ро фароҳам меоварад ва имкон медиҳад дараҷаи тағйирёбандагии муассирии сарбориҳои хонандагон ба назар гирифта шавад.

Ҳамчунин, вайронкунии речаи равшании биноҳои варзишӣ ҳам маъмул мебошад. Чунончӣ, тибқи маълумоти пешниҳоднамудаи А.Н. Холзер дар бештар аз нисфи объектҳои варзишӣ речаи равшанидиҳӣ ба меъёрҳои беҳдоштӣ ҷавобгӯ нест. Дар ин ҳол яке аз сабабҳои асосии (74% ҳолатҳо) чунин ҳолат таҷҳизоти куҳнашуда ва бо чангу хок олуда будани рӯпӯшҳои чароғҳо мебошад. Нокифоягии равшанидиҳӣ ҳангоми машғулиятҳои варзишӣ ба шиддатнокшавии чашмҳо боис гардида, хасташавиро афзоиш медиҳад ва яке аз омилҳои асосии осеббиниҳо ба ҳисоб меравад.

Аҳамияти калони зарурати дар хонандагони нигоҳдории речаи нӯшидани моеъҳоро ҳангоми тамринҳо бояд хотирнишон намуд, ки дар онҳо нигоҳдории коршоямии ҳадди аксарро имконпазир месозад. Ҷолиб он аст, ки тайи чанд даҳсолаҳои охир андешаҳо дар мавриди истеъмоли об дар раванди тамринҳо хеле дигаргун шудааст. Чунончӣ, ҳанӯз дар солҳои 80-уми қарни гузашта ақидаи авлавиятдошта зарурати маҳдудсозии истеъмоли об дар ҷараёни тамринот буд, зеро он боиси коҳишёбии коршоямӣ мегардид [132, С. 24-28]. Имрӯз бошад, дастрасии озод ба истеъмоли об ҳам дар раванди тамринот ва ҳам баъди он талаботи ҳатмӣ мебошад. Муҳаққиқони муосир муътақиданд, ки вайронкунии речаи обнӯшӣ боиси табоҳшавии ҳолати ҷисмонии варзишгарон мегардад, зеро таркиби хун ихтилол меёбад [72, С. 6-8].

Дар асоси таҳлили гузаронидаи мо дар адабиёти соҳавии ба масъалаҳои ҳолати беҳдоштию беҳзистии муассисаҳои таълимӣ

бахшидашуда, метавонем тасдиқ намоем, ки масъалагузории мазкур ҳанӯз ба дараҷаи бояду шояд мавриди омӯзиш қарор дода нашудааст. Ҳамон гуна, ки маводи интишорёфта дар нашрияҳои махсус шаҳодат медиҳанд, миқдори вайронкунии меъёрҳои беҳдоштии ошкоргардида дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ, боиси ташвиши ҷиддӣ гардидааст, чунки онҳо барои саломатии хонандагон воқеан ҳам хатарнок мебошанд.

Таҷрибаи чандинсола аз он шаҳодат медиҳад, ки бо камоли диққат иҷро намудани ҳамаи тадбирҳои профилактикии ба пешгирии осеббинии варзишӣ нигаронидашуда, иҷрои ҷиддии дастурҳои ҷанбаи ташкилию методидошта, кори босамари тарбиявӣ ва назорати тиббӣ хатари осеббиниро ҳангоми тамринҳо ба таври назаррас коҳиш медиҳанд.

Барои бисёр мутахассисон дар соҳаи тибби варзишӣ он нукта ошкор аст, ки проблемаи саломатӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ на аз лиҳози машғулият ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ, балки дар натиҷаи вайронкуниҳои усули ташкили тамринҳо ба миён меоянд, вақте ки раванди тамринӣ беасос ихтисор мешавад, давраҳои биологии рушди ҷавонон ба назар гирифта намешавад ё ки талаботи беҳдоштию беҳзистӣ дар мавриди шароити машғулиятҳои тамринӣ риоя карда намешавад [107, С. 48-51].

Дар қаринаи мазкур таҳқиқоти В.К. Балсевич, ки ба корбурди технологияҳои саломатинигоҳдоранда нигаронидашуда дар доираи раванди тамринӣ, инчунин, ба ангезаҳо - ба машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, пеш аз ҳама, ба таҳкими саломатии хонандагон бахшида шудааст, аз аҳамияти махсус бархӯрдор аст [18, С. 50-53].

Аз натиҷаи афкори фавқ ба хулосае омадем, ки миқдори қобили мулоҳизаи таҳқиқоти баргузоргардидаи ба саломатии хонандагони синфҳои болоӣ бахшидашуда имкон намедиҳад, ки дар бораи суръат, сохтор ва савияи беморшавӣ хулосаҳои қатъию ниҳоӣ бароварда шавад. Бо дараҷаи баробар натиҷаҳои онҳо ҳам дар бораи манфиати машғулият ба варзиш ва ҳам дар бораи хатари билқувваи аз чунин машғулиятҳо

сарзананда барои саломатии хонандагон шаҳодат медиҳанд. Эҳтимоли он тасаввур мешавад, ки чунин тафовутҳо ба методҳои гуногуни ташкили таҳқиқот, вижагиҳои гурӯҳҳои таҳқиқшавандаи хонандагон, инчунин, вазифаҳои гуногуне, ки муаллифон ба таври мушаххас матраҳ намудаанд, вобаста мебошанд.

- риояи қоидаҳои техникаи бехатарӣ аз тарафи хонандагони синфҳои болоӣ дар раванди иҷрои машқҳои ҷисмонӣ

Баррасии тадбирҳо ва воситаҳои алоҳидаи нигаронидашуда ба пешгирии осеббинӣ ҳангоми машғулият ба баъзе намудҳои оммавии варзиш.

Футбол. Соҳаи пешрӯйи зону бояд бо баста шудани сипарчаҳои махсус бо мақсади ҳифозат аз шикастанҳо ва латхӯриҳо ҳифозат карда шавад, буғуми соқу кафи по бо бандинаҳои ёзишхӯранда бастабандӣ шуда бошанд.

Дарвозабонҳо буғумҳои оринҷҳои худро бо сипарчаҳои махсуси оринҷпӯш ҳифз карда, аз зери зершалвори маъмулӣ зершалвори махсуси пахтанок мепӯшанд.

Варзиши сабук. Яке аз муҳимтарин унсурҳои пешгирии осеббинӣ дар варзишгарони варзиши сабук, тамрини ҳатмии пешакӣ мебошад, ки махсусан дар ҳавои сард муҳим аст. Пӯшидани либоси гарми варзишӣ, инчунин, дар ҳавои сарди сербориш ҳатмӣ аст. Бояд дар интихоби пойафзоли варзишӣ вобаста ба навъи тамринот бодиққат рафтор намуд. Масалан, пойафзол барои давандаҳо бояд бо дандонаҳои хормонанди махсус муҷаҳҳаз бошад, ки аз лағжидан ҳангоми давидан пешгирӣ мекунанд. Ҷаҳандаҳо ҳам бояд аз варақаҳои резинии махсус, ки устухони пошнаро аз сарбориҳои зарбавӣ ҳифз мекунанд, истифода намоянд.

Гимнастика. Дар ин намуди варзиш ба таъсири махсус ба пӯсти кафҳои даст дучор мешаванд. Бинобар ин, варзишгарон бо мақсади пешгирии осебҳо, пеш аз наздик шудан ба ҳолати варзишӣ, бояд

кафҳояшонро бо моддаи кимиёии магнезий коркард намоянд. Ғайр аз ин, варақаҳои чармии нозуки махсус аз хӯрдашавӣ ва харошҳо муҳофизат мекунанд.

Варзиши вазнин. Барои намояндагони варзишҳои вазнин муҳим аст, ки аз осебҳои марбут ба шуъбаи камарии сутунмухра пешгирӣ карда шавад. Барои пешгирии чунин осебҳо вазнбардорон ба тартиби ҳатмӣ бояд аз камарбанди паҳни чармӣ истифода намоянд. Боз яке аз омилҳои хатарнок имконияти осеббинии буғумҳои бандидастӣ мебошад. Барои ҳифозати онҳо аз осебҳои эҳтимолӣ бандакҳои чармӣ истифода мешаванд. Барои ҳифозати қафаси сина аз осебҳои эҳтимолӣ варзишгарон ба кумаки зарбашиканҳои пахтагию докагӣ рӯ меоваранд.

Варзиши конкитозӣ ва лижатозӣ. Ба мисли ҳама гуна намудҳои варзиши зимистонӣ дар ин ҷо аз хатари сармозанӣ наҷот ёфтан муҳим аст. Дар ин ҳолат интихоби бодиққати либоси тамринӣ аҳамияти махсус пайдо мекунад, то ки он ба шароити ҳароратии муҳити беруна ҳадди аксар ҷавобгӯ бошад. Ин нукта ба пойафзол ҳам дахл дорад. Ҳам либос ва ҳам пойафзол бояд баъди ҳар як тамрин хушк карда шавад.

Мутаассифона, ҳангоми баргузории тамринҳои варзишӣ ва мусобиқаҳо пурра пешгирии осебҳои вазнин муяссар намегардад. Риоя нашудани тадбирҳои бехатарӣ ва ташкили ғайриқаноатбахши тамринҳо ё мусобиқаҳо боиси ҳодисаҳои нохуш ва осебҳо, аз қабили ғарқшавӣ дар ҳавзҳо, осебҳои бадан ва сар, ҳолатҳои сармохӯрӣ ва яхзанӣ мегарданд [16, С. 6-11].

Заминаи ғайрикофии моддӣ, набудани адабиёти соҳавии махсус, савияи нокифояи омодасозии мутахассисони машғулбуда бо варзишгарон ва хонандагони синфҳои болоӣ, созмондиҳандагони мусобиқаҳо ва ҷомеаи доварон, надонистан ва нодида гирифтани қоидаҳои бехатарӣ, талаботи хос ба мусобиқаҳо ва ё тамринҳо - ин ҳама феҳристи нопурраи сабабҳои осеббинӣ ҳангоми машғул шудан ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ мебошад.

Мутаассифона, ҳатто риояи ҷиддии тадбирҳои эҳтиётӣ дар тамринҳо ё машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ наметавонанд имконияти расидани ин ё он осебҳоро истисно намоянд. Осеббинии варзишӣ тибқи маълумоти оморӣ тақрибан 3% аз осебҳои умумиро ташкил медиҳад. Мубориза бо осеббинии варзишӣ иборат аз пайравии ҷиддии тадбирҳои бехатарӣ, амалисозии маҷмуи тадбирҳои профилактика ва муолиҷаи шахсони осебдида мебошад. Иштирокдорони фаъоли профилактикаи осеббинӣ дар варзиш бояд мураббиёни намудҳои алоҳидаи варзиш ва омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ бошанд.

Бештар аз нисфи теъдоди умумии осебҳо дар раванди азхудкунии барномаи таълимӣ ба вуқӯъ меоянд.

Дар миёни сабабҳои асосии осеббинӣ бояд иштибоҳоти методӣ ҳангоми ташкили машғулиятҳо ном бурда шавад. Ин гуна осеббиниҳо, аксаран ба сабаби он рӯй медиҳанд, ки омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ дар ҷараёни раванди таълим аз муҳимтарин усули машғулиятҳои тамринӣ сарфи назар мекунанд, ки дар миёни онҳо мунтазамии тамринот; марҳила ба марҳила афзудани мураккабии машқҳои коркардшаванда, шиддатнокӣ ва сарбориҳои ҷисмонӣ; зарурати бодиққат ба назар гирифтани вижагиҳои инфиродии хонандагон муҳим мебошанд. Бисёр омилҳо сабаби осеб шуда метавонанд: ба тамрини пешакӣ ба қадри кофӣ таваҷҷуҳ нагардида буд ё ки аз он, умуман, сарфи назар шудааст; машқҳои душвортарин дар охири машғулият гузаронида шуданд; эҳтиёткорӣ нодуруст корбаст гардид ва ё ,умуман, набуд ва ғайра.

Аз 5 то 10 % аз миқдори умумии осебҳои варзишӣ бо сабабҳои ташкили ғайриқаноатбахши машғулиятҳо ба вуҷуд меоянд. Ба ин сабабҳо метавон риоя нашудани нақшаҳои дарсӣ ва дастурамалҳо оид ба ташкили машғулиятҳо, иштибоҳҳо ҳангоми тартибдиҳии барномаҳои мусобиқаҳои варзиширо илова намуд [102, С. 99].

Аксаран, чунин ҳолатҳо дар натиҷаи назорати ғайрикофӣ аз тарафи омӯзгор ба вуҷуд меоянд, вақте ки хонандагон як муддат ба ҳоли худ гузошта мешаванд, ки гоҳе ин метавонад натиҷаи он бошад, ки ба як

омӯзгор миқдори зиёди хонандагон рост меояд ва омӯзгор наметавонад ҳамаи гурӯҳро ҳамзамон идора намояд.

Дар миёни вайронкуниҳои дағалонаи ташкили машғулиятҳо метавон баргузории вохӯрии футбол ва машғулиятҳо оид ба партобидани олоти варзиширо ном бурд, ки ҳамзамон дар як майдон ташкил карда мешавад ва боиси осеббинии хонандагон мегардад.

Ҳамчунин қобили қабул нест, вақте ки дар як гурӯҳ шахсони дорои савияҳои гуногуни тахассусии варзишӣ ва омодагии ҷисмонӣ ё ҳангоми ташкил додани гурӯҳҳои омехта, ки дар он писарон ва духтарон машқҳои мураккабии яксон ва сарбории ҷисмонии якхеларо иҷро мекунанд. Ҳангоми машғулиятҳои варзишии якҳарба бояд гурӯҳҳои вазнӣ ба назар гирифта шаванд.

Пажуҳишгарони гуногун тасдиқ мекунанд, ки дар 25% ҳолатҳо сабабҳои осеббинии варзишӣ савияи пасти таъминоти моддию техникии раванди тамринӣ ва ҷараёни мусобиқаҳо мебошад. Ин метавонад замини хеле сахт дар чуқуриҳои ҷаҳишӣ, рӯпӯши бесифати майдонҳои бозӣ, сифати пасти ях, саҳнаи корношоям барои машғулиятҳои варзиши вазнин ва бисёр дигар сабабҳо бошад.

Либос ва пойафзоли дуруст интихобнашуда ҳам боиси осеб ва бемориҳо шуда метавонад. Масалан, дар намудҳои зимистонии варзиш ин метавонад боиси сармохӯрӣ ва беш аз ҳад сардшавии организм гардад. Сабаби дигари осеб метавонад пойафзоли варзишии мувофиқи андоза интихобнашуда ҳам гардад.

Аз 3 то 6 % осебҳо бо сабаби шароити номусоиди беҳдоштию беҳзистӣ ва ё обу ҳаво ҳангоми баргузории мусобиқаҳо ба вуҷуд меоянд. Махсусан, арзёбии нодурусти шароити обу ҳаво ҳангоми тамринҳо ё мусобиқаҳо оид ба намудҳои зимистонии варзиш бо осебҳо тавъам мебошанд. Дар миёни дигар сабабҳои осеббиниҳо ҳангоми машғулшавӣ ба варзиш метавон инҳоро номбар намуд:

- интизоми пасти хонандагоне, ки ба вайронкуниҳои қоидаҳои рафтор роҳ медиҳанд ва меъёрҳои бехатариро ҳангоми машғулиятҳо ва тамринҳо халалдор мекунанд;

- риоя карда нашудани меъёрҳои назорати тиббӣ;

- номувофиқатии объектҳои варзиш ба меъёрҳои зарурии беҳдоштӣ, номувофиқатии реҷаи ҳарорат бо меъёрҳо, реҷаи равшанӣ, таҳвияи номувофиқи толорҳои варзишии рӯпӯшида ва ғайра. [95, С. 27-32].

Осебҳои варзишӣ ҳамчунин метавонанд бо сабаби омилҳои зерини ба истилоҳ ҷанбаи дохилидошта ба вуҷуд оянд:

1) вижагиҳои инфиродии организми хонандагон, ки дар миёни онҳо метавонад ҳаяҷоннокии барзиёд пеш аз оғози мусобиқа ё қодир набудан ба иҷрои машқҳои мураккаби ҳамоҳангии хубро талабкунанда;

2) дар хонандагон вуҷуд доштани бемориҳои ниҳонӣ ва музмин, сирояти хатарнок;

3) тамрини беш аз ҳадду андоза, хасташавии зиёд, ки бо ҳолати пеш аз беморӣ ошкор нагардидааст, инчунин, дигар омилҳои таъсири манфирасонанда ба диққати хонандагон, ба самтгирӣ ва вокуниши ӯ.

Омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ уҳдадоранд:

1. Дар вақти машғулиятҳо интизоми ҷиддиро нигоҳ доранд.

2. Нақшаи муфассали тамринот ё машғулиятро дошта бошанд, тадбирҳои бехатариро хуб донанд ва онҳоро ба хонандагон пеш аз ҳар як машғулият, тамрин ё мусобиқа расонанд.

3. Асли тафриқасозии сарбориҳои ҷисмониро бо дарназардошти вижагиҳои инфиродии хонандагон риоя намоянд.

4. Вазъи равонии ҳар як хонандагон ва, умуман, гурӯҳро таҳти назорат дошта бошанд.

5. Ёрии аввалияи пеш аз тиббиро расонида тавонанд.

6. Назоратро аз болои риоя гардидани қоидаҳои беҳзистӣ аз тарафи хонандагон амалӣ намоянд.

7. Иҷрои талаботи беҳдоштию беҳзистиро нисбат ба толорҳои варзишӣ назорат намоянд, коршоямии олот ва таҷҳизоти варзиширо таҳти назорат дошта бошанд.

Иҷрои қоидаҳои мазкур аз тарафи омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳатмӣ аст, зеро риояи бечунучарои онҳо метавонад садди муътамад дар муқобили осеббиниҳо ҳангоми баргузории тамринҳо ва машғулиятҳои таълимии тарбияи ҷисмонӣ гардад.

Муносибат ба саломатии худ кори шахсии варзишгар аст, агар сухан дар бораи муносибати шахсии ӯ нисбат ба саломатӣ равад. Агар сабаби осеббинӣ ва ҳатто фарҷоми фавтшавӣ таъсиррасонии омилҳои ҷанбаи берунидошта ё шароити ҳолатҳои фоҷеавӣ ва баъзан нобоб бошад, гапи дигар аст.

Метавон осеби Серена Вилямсро ба хотир овард, ки ӯ дар тарабхона ҳангоми лағжидан болои пораҳои қадаҳи шишагии шикаста бардошта буд, дар натиҷа ба бозингари номдори теннис ҷарроҳӣ ва давраи тӯлонии офиятёбӣ лозим омад. Ё ҳодисаи фоҷеавӣ, ки бо варзишгари варзиши бобслей Ирина Сквортсова рӯй дода буд, ӯ дар натиҷаи иштибоҳи довар осеби вазнин бардошта, маҷбур шуд, ки варзишро тарк намояд [91, С. 166-175].

Ҳатто дар дарсҳои маъмулии тарбияи ҷисмонӣ осебҳои ҷиддӣ рӯй медиҳанд, ки гоҳе ба фавтшавӣ боис мегардад. Ҳолатҳои шикастагиҳои ҷиддӣ ҳангоми баҳам бархӯрдани хонандагон дар вақти дарс маълуманд, ҳолатҳои аз даст додани бинои дар натиҷаи шикастани айнак ва ғайра маълум мебошанд. Ҳолатҳои фавт дар натиҷаи ҳамлаҳои қалбӣ ҳангоми машғулиятҳо басо андуҳоваранд, ки яке аз чунин ҳолатҳо дар Федератсияи Россия дар шаҳри Дмитровград рӯй дода буд. Дар ин ҷо ҳатто ҳолати берунии хонандагон дар бораи нораво будани иштироки ӯ дар машқҳои ҷисмонӣ бо сарбории хеле зиёди ҷисмонӣ гувоҳӣ медод. Ин феҳристи андуҳовари осебҳои вазнин ва ҳолатҳои фавт, мутаассифона, идома меёбад.

Тарбияи ҷисмонӣ аз рӯйи моҳияти худ намуди басо хатарноки фаъолият мебошад, ки метавонад на танҳо ба саломатии шахси ба он машғулшаванда, ҳатто ба ҳаёти ӯ низ таҳдид намояд. Пажуҳишгарон намудҳои бештар хатарноки варзишро намудҳои дастаӣ ва тамосӣ, аз қабили хоккей, футбол, регби, тӯби дастӣ, волейбол ё баскетбол меҳисобанд. Баъдан муқарризон (экспертҳо) ба феҳристи намудҳои хатарноки варзиш гимнастикаи варзиширо низ шомил намуданд. Дар зимн, хатари гирифтани осеб дар майдончаи маъмулии варзишии мактаб ё толори варзишӣ ниҳон мебошад.

Тафовути миёни мисолҳои мазкур дар чист? Онҳоро мафҳуми бехатарӣ муттаҳид менамояд. Маҳз, бехатарӣ, сарфи назар аз он ки ба варзиши дастовардҳои олӣ дахл дорад ё ба дарсҳои маъмулии тарбияи ҷисмонӣ, мавзуи марказии бисёр муҳаққиқоне гардидааст, ки таҳқиқоти худро ба техникаи бехатарӣ дар соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ бахшидаанд [90, С. 86-91].

Таъмини саломатӣ ва бехатарии ҳаёти шахсони ба тарбияи ҷисмонӣ машғулшаванда дар асоси аҳкоми варзиш қарор дорад, ки муқаррароти он дар стандарти давлатӣ таҳким гардонида шуда, фаъолияти варзиш ва тарбияи ҷисмониро ҳам дар варзиши дастовардҳои олӣ ва ҳам дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ фаро мегирад.

Ба тарбияи ҷисмонӣ шахсони ҳар гуна синну сол ба шарти солим будан машғул шуда метавонанд. Барои одамони дорои ихтилолоти равонӣ, беморони низоми дилу рагҳо, дорои дигар ихтилолоти саломатӣ, ки ба мушоҳидаҳои доимӣ ё дастгирӣ ниёз доранд, машғул шудан ба варзиш мамнуъ ё маҳдуд карда мешавад. Пеш аз он ки шахсро ба тамринот ва машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ иҷозат диҳанд, омӯзгор, мураббӣ ё тарбиятгар бояд дар бораи хулосаи тиббӣ доштани шахси мазкур эътимод ҳосил намояд, ки вай метавонад бидуни маҳдудият ба намуди дахлдори варзиш машғул шавад. Чунин хулоса бояд на бештар аз ду ҳафта пеш аз лаҳзаи пешниҳоди он содир шуда бошад.

Пеш аз оғози машғулият омӯзгор ё мураббӣ бояд ҳатман бо хонандагон дар бораи методҳои бехатарии корҳо дар таҷҳизоти тамринӣ, дигар олоти варзишӣ дар мавриди чи гуна дуруст тақсим кардани сарбории ҷисмонӣ дар раванди тамрин, чи гуна будани аломатҳои беҳолӣ дастурамал диҳад. Варзишгароне ки мунтазам ба варзиш машғул мешаванд, бояд ақаллан соле як маротиба аз муоинаи тиббӣ гузаранд. Махсусан, бояд қайд намуд, ки иҷозат додан ба идомаи машғулиятҳо таҳти масъулияти худи машғулшаванда қатъиян мамнуъ мебошад. Илова бар ин, варзишгарони машғулшаванда ба намудҳои тамосии варзиш бояд тадбирҳои зарурии ба пешгирии бемориҳои занбурӯғӣ нигаронидашударо амалӣ намоянд [87, С. 98-105].

Дар иншооти варзишӣ тамоку кашидан, дар ҳолати мастӣ будан ё нӯшидани машруботи спиртӣ қатъиян мамнуъ аст. Дар толорҳои варзишӣ бо пойафзоли кӯчагӣ ва либоси болопӯш даромадан мамнуъ аст. Бинобар ин, хонандагони ба варзиш машғулшаванда бояд либос ва пойафзоли махсуси варзишии барои машғулият дар толори варзиширо дошта бошанд.

Азбаски масъулияти асосӣ барои саломатӣ ва ҳаёти хонандагон бар уҳдаи мураббиён ва омӯзгорон вогузор шудааст, онҳо ҳақ надоранд, ки хонандагонро дар вақти тамринҳо ва машғулиятҳо беназорат гузоранд. Ин, махсусан, ҳангоми машғулият бо намудҳои хатари осебрасонидошта ва неруии варзиш муҳим мебошад. Хонандагон наметавонанд барои машғулият дар олоту таҷҳизоте, ки бо усули кор кардан дар онҳо ошно нестанд, иҷозат дошта бошанд.

Ҳолати беҳдоштию беҳзистии иншооти варзишӣ бояд ба қоидаҳо ва меъёрҳо (М ва Қ беҳдошт) ҷавобгӯ бошанд. Тибқи ин муқаррарот дар толорҳои варзишӣ ва утоқҳои ёрирасон на камтар аз се бор дар давоми рӯз рӯбучин бояд амалӣ карда шавад, варзишгарон бошанд, уҳдадоранд, ки дар он ҷо ба тозагӣ риоя кунанд, аз пойафзоли варзишӣ истифода кунанд. Тадбирҳои зерин барои пешгирии бемориҳои эҳтимолӣ пешбинӣ шудаанд.

Дар масъалаи риояи қоидаҳои техникаи бехатарӣ ҳангоми машғулиятҳо ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш наметавонад нуқтаи беаҳамият ҷой дошта бошад. Муносибати нодуруст бо олот ва таҷҳизоти варзишӣ ва ҳатто чунин чизҳои беаҳамият дар назари аввал, аз қабили ороишот, соат, ангуштариҳои дар дастбуда, гарданбандҳо ва ашёи дар ҷайб мавҷудбуда метавонад хатарнок бошанд.

Ҳамчунин, дар бобати таҷҳизоти майдончаҳои варзишӣ ва толорҳо, ки объектҳои дорои талаботи ҷиддитарин мебошанд, кадом чизи беаҳаммият дар миён нест, зеро маҳз дар он ҷо машғулияти асосии тарбияи ҷисмонӣ ва тамринҳо баргузор мешаванд.

Дақиқан, ҳамаи ҷанбаҳои таҷҳизот ва меъёрҳои беҳдоштӣ ба тартиб андохта мешаванд: толори варзишӣ бо чи гуна манбаъҳои равшанидиҳӣ бояд муҷаҳҳаз бошад; ба таҷҳизоти шабакаҳои барқ кадом талабот гузошта мешавад, калидҳои барқ дар берун аз толор чи гуна ҷойгир мешаванд, истифодаи пӯшакҳои васлакҳои барқӣ ва калидҳои барқии дуқутбӣ; мавҷуд будани интиқоли маҷбурӣ ва ё дутарафа, ки бояд дар муҳлатҳои муайян мавриди санҷиш қарор гирад, то ки ҳаҷмҳои меъёрии мубодилаи ҳаво ба ҳисоби ба як нафар ва ҳарорати ҳаво (мутаносибан, 80 метри мукааб ба як нафар ва ҳарорати ҳадди ақал 14°C); нақшаи тахлия (эвакуатсия)-и бино дар ҳолати офати табиӣ ё сӯхтор, мавҷуд будани гӯшаи сӯхторхомӯшкунӣ бо васоити зарурӣ аз қабили чангак, сатилҳо, сӯхторхомӯшкунакҳо, табарҳо, мисронҳо ва ғайра [80, С. 89-95].

Ҳамчунин, дар масъалаҳои олоту таҷҳизоти варзиш сухан дар бораи чизҳои беаҳамият намеравад. Ба ин ҷо вуҷуд доштани минтақаҳои бехатар, роҳ надодан ба таконхӯриҳо ва носозиҳо, инчунин,

насби мустаҳками олоти варзишии собит, поккории турникҳо ва санҷиши ҳолати брусҳо, солим будани фаршҳои нарм, кашида тофтани ресмонҳо, ҳолати рӯпӯши резинии пулчаҳо барои ҷаҳиш ва бисёр дигар «майда-чуйда» -и муҳим, ҳатто ҳолати интиҳои саракҳои мудаввари чӯбҳои гимнастикӣ.

Олот ва таҷҳизоти толорҳо ва майдончаҳои варзишӣ барои хонандагон объектҳои хатари барзиёд мебошанд. Ҳамасола ҳазорон хонандагон осеб мебинанд ва маъюб мешаванд. Сабабҳои осеб пулчаҳои сайёр, фаршҳои нарм, аспакҳо, бузакҳо ва дигар олоту таҷҳизоти зарардида мебошанд. Дар хонандагон ташаккулёбии идроки аҳамияти бузурги риояи техникаи бехатарӣ, донистани қоидаҳои мазкур метавонад осеббиниро ҳам дар вақти тамринҳо ва машғулиятҳо ва ҳам дар вақти беруназдарсӣ хеле коҳиш диҳад.

Агар дар ҷараёни тамринҳо ё машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ хонандагон беҳолиро эҳсос намуда, осеб бинад, мураббӣ бояд фавран машғулиятро қатъ намуда, дар мавриди расонидани ёрии аввалияи тиббӣ иқдом намояд, зарардидаро ба муассисаи муолиҷавӣ расонад ё ёрии таъҷилиро даъват намояд. Дар ҳолати сӯхтор дар иншооти варзишӣ зарур аст, ки фавран тахлияи хонандагон ва ҳайати шахсиро ташкил намуда, тибқи нақшаи тасдиқшуда ё равиши дигар амал намояд, агар чунин иқдомро вазъият талаб намояд, сӯхторхомушкунандаҳоро даъват намуда, маъмуриятро огоҳ созад [70, С. 10-24].

Риоя гардидани техникаи бехатарӣ ҳангоми машғулиятҳои варзишӣ ё тарбияи ҷисмонӣ ҷанбаи на камтар муҳими тарбияи ҷисмонӣ мебошад ва масъалаи мазкур ба худ равиши хеле бодиққат ва назорати ҷиддиро талаб мекунад.

Иҷрои ҷиддии тадбирҳои ҷанбаи пешгирикунандадошта ва риояи қатъии техникаи бехатарӣ ҳангоми машғулиятҳои варзишӣ ва тарбияи ҷисмонӣ имкон медиҳад, ки ба қадри қобили мулоҳиза хатари осеббинӣ дар тамринҳо ва машғулиятҳо коҳиш дода шавад. Масалан, дар мусобиқаи муштзанӣ ва хоккей истифодаи ҳатмии ниқобҳои ҳифозатӣ имкон дод, ки шумораи варзишгарони ҷавони осебдида хеле кам шаванд.

Профилактикаи осеббинӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ ҳангоми машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ баргузории корҳои зиёди ташкилиро пешбинӣ намуда, аз асоситарин вазифаҳои роҳбарони муассисаҳои таҳсилотии умумӣ маҳсуб ёфта, ба ғайр аз муҳайё сохтани

шароити мусоид барои ҳайати шахсии тиббӣ ва омӯзгорию мураббиён мебошад [58, С. 52-60].

Мутаассифона, вазъияти воқеӣ хеле дур аз ҳолати ормонӣ мебошад: зарурати гузаронидани машғулият ҳамзамон дар якчанд гурӯҳҳо имконият намедиҳад, ки эҳтиёткории зарурирo ҳангоми иҷрои машқҳо ва назорати бодиққат аз болои ҳолати ҳамаи хонандагони; ҳолати олоти варзишӣ ва худи толор, фарсудашавии онҳо имкон намедиҳад, ки савияи зарурии бехатарӣ таъмин гардад; лозим аст, ки боз дар бораи як омили дигар - тахассуси ғайрикофии табибон, омӯзгорон ва мураббиён ёдоварӣ гардад.

Барои он ки манзараи ҳадди аксар ва пурраи сабабҳои осеббиниро ҳангоми машғулиятҳои варзишӣ ва тарбияи ҷисмонӣ дар ихтиёр дошта бошем, то ки бо он муваффақона мубориза намоем, зарур аст, ки шароити ҳар як ҳолати осеббинии хонандагонро биомӯзем.

- матлуб будани сифатҳои рӯҳӣ-маънавии хонандагони синфҳои болоӣ дар раванди мусобиқаҳо аз тарбияи ҷисмонӣ ва ТҲС

Яке аз ҳадафҳои асосии рушди таҳсилоти мактабӣ иборат аз ташаккулёбии шахсияте мебошад, ки омода аст ба таври эҷодкорона неруи билқувваи худро дар доираи фазои умумибашарии фарҳангӣ амалӣ намояд. Дар робита ба ин, ҳар гуна бахши Нақшаи заминавии таҳсилотӣ самтгирии дақиқ барои ҳалли ин масъалаи асосиро дорост.

Гузаштани таҳсилоти мактабӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ба стандартҳои нав бояд ба ташаккулёбии шахсияти аз лиҳози ҷисмонӣ ҳаматарафа инкишофёфта, ки қодир бошад, ҳангоми истифодаи фаъолонаи арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ саломатии худро ҳифз ва мустаҳкам намояд, битавонад истироҳати фаъолонаро ташкил намояд ва фаъолияти меҳнатии худро муносиб созад.

Дар доираи раванди таълим дар мактаби асосӣ ҳадафи мазкур тафсил меёбад: самтгирии асосии раванди таълимӣ дар хонандагон

ташаккулёбии талабот ба саломатии худ иборат буда, инкишофи ҳаматарафаи сифатҳои равонӣ ва ҷисмонӣ, қодир будан ба корбурди эҷодкоронаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ ҳангоми ташаккулёбии тарзи ҳаёти солим мебошад.

Дар натиҷаи раванди таҳсилотӣ дар бахши тарбияи ҷисмонӣ хонандагони муассисаи таҳсилоти асосӣ бояд ба ҳадафҳои зерин ноил шаванд [49, С. 166-169]:

- мустаҳкам намудани саломатии худ, баланд бардоштани захираи функсионалии билқувваи организми худ ва инкишоф додани сифатҳои асосии ҷисмонӣ;

- ташаккулдиҳии малакаҳои ҳаракат, мукаммалсозии таҷрибаи ҳаракатии худ бо машқҳои тасҳеҳкунанда ва умумирушддиҳанда, равишҳо ва унсурҳои техникии намудҳои асосии варзиш;

- фарогирии донишҳо дар бораи таърихи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ, ҳолати кунунии онҳо, нақше, ки онҳо дар ташаккулёбии тарзи ҳаёти солим дар одамон ифода мекунанд;

- соҳиб шудан ба малакаҳои фаъолияти ҷанбаи варзишию солимгардонӣ ва тарбияи ҷисмонию солимгардонидошта, мустақилона ташкилдиҳии машғулиятҳои тарбияи ҷисмониро ёд гирифтан;

- дар худ сифатҳои мусбати шахсиро тарбия кардан, ба меъёрҳои ҳамкориҳои дастаҷамъӣ ва мутақобила дар фаъолияти самти таълимӣ ва мусобиқавӣ соҳиб гардидан.

Раванди таълим оид ба тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаи таҳсилоти умумӣ аз дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, чорабиниҳои ҷанбаи тарбияи ҷисмонию солимгардонидошта дар чаҳорчӯбаи рӯзи таълимӣ, машғулиятҳо дар маҳфилҳо ва бахшҳои варзишӣ, ҷашнвораҳо ва мусобиқаҳои варзишӣ, иҷрои мустақилонаи машқҳои ҷисмонӣ дар доираи вазифаи хонагӣ иборат аст. Дар ин ҳол, шакли асосии ташкили раванди таълим дар самти тарбияи ҷисмонӣ дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ мебошанд.

Дар доираи барномаи таълими муассисаи таҳсилоти умумӣ дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар се самт гузаронида мешаванд: таҳсилотию тамринотӣ, таълимӣ ва маърифатӣ. Дар зимн вобаста аз самтгирии худ ва вазифаҳои дар назди онҳо матраҳбуда метавонанд ҷанбаи ҳадафмандона (як масъалаи педагогиро ҳал намоянд) ва маҷмуӣ (ҳамзамон якчанд масъалаҳоро ҳал намоянд) дошта бошанд.

Арзёбии натиҷаҳои азхудкунии фанни таълимии «Тарбияи ҷисмонӣ» аз рӯйи се савияи асосӣ амалӣ мешаванд, ки бо усули аз умумӣ ба ҷузъӣ ва мушаххас тавсиф мешаванд ва бо натиҷаҳои худ дар соҳаҳои гуногуни фарҳанг муаррифӣ мегарданд. Ҷанбаи ахлоқии фарҳанг дар миёни онҳо мақоми махсусро ишғол мекунад. Дар ҳолати мазкур дар назди хонандагон ва омӯзгорон вазифаҳои зерин қарор мегиранд

- ба ҷавонон омӯзонидани ғамхорӣ кардан дар бораи саломатии худ ва саломатии одамони дар атрофи онҳобуда, нисбат ба одамони дорои ихтилолоти саломатӣ ва имкониятҳои маҳдуд меҳрубонӣ ва хайрхоҳӣ намудан;

- тарбия намудани ҳисси масъулиятшиносӣ барои вазифаи супоридашуда, омодагӣ барои ҳимоя намудани дидгоҳи худ, барои натиҷаҳои амалҳои худ ҷавоб гуфтан;

- таҳаммулпазирӣ намудан ва омода будан барои ҳамкориҳо дар ҷараёни фаъолияти якҷоя ҷиҳати ҳалли масъалаҳои муштарак, бо атрофиён бо эҳтиром муносибат доштан;

- барои иштироки фаъолона дар чорабиниҳои муштараки варзишӣ ва фарҳангию солимгардонӣ, мусобиқаҳо ва бозиҳои варзишӣ омода будан;

- идора карда тавонистани эҳсосоти худ, ҳангоми ҳамкорӣ бо атрофиён, дар ҷараёни мусобиқаҳо, бозиҳо ва машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ зоҳир намудани фарҳанги волои муошират;

- омодагӣ ба зуҳуроти ташаббускорӣ ва равиши эҷодкорона дар раванди машғулиятҳои муштарак оид ба тарбияи ҷисмонӣ, ба атрофиён

зоҳир кардани эҳтиром ва хайрхоҳӣ, сарфи назар ба ҳолати ҷисмонии онҳо, тайёрии техникӣ ё вазъи саломатӣ;

- маҳорати ҳаллу фасли масъалаҳои баҳснок, пешгирии низоъҳо ҳангоми тамринҳо ва машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, дар ин ҳол такя намудан ба муносибати хайрхоҳона ва эҳтиромона нисбат ба атрофиён;

- қатъиян риоя намудани қоидаҳои мусобиқаҳо ва усули варзишии бозии ҳалол, дар ин ҳол нисбат ба ҳариф муносибати боэҳтиромона доштан ва эҳтиёткор будан нисбат ба саломатии худ ва ҳам саломатии ҳариф;

- омодагӣ зоҳир намудан барои расонидани кумак ба дигарон ҳангоми азхудкунии машқу тамринҳои нав, баҳои воқеъбинона дода тавонистан ва бо назокат нишон додани иштибоҳҳо, дар ин ҳол зоҳир намудани ҳадди аксари хайрхоҳӣ ва меҳрубонӣ. [47, С. 55-58]:

Ба ақидаи равоншиносон маҳз дар наврасон проблемаҳои ташаккулёбии низоми арзишҳо мубрамии махсус касб менамояд. Дар ин синну сол дар ҷавонон шавқу рағбат нисбат ба олами ботинии онҳо арзи вуҷуд мекунад. Онҳо дар бораи фикру андешаҳои худ мулоҳиза меронанд, саъй мекунанд, ки тағйирот дар олами ботинии худро дар муқоиса бо давраи кӯдакиашон идрок намоянд.

Худи ҳаёт ба сифати вазифаи калидӣ дар назди мо низоми таҳсилотии тарбияи сифатҳои рӯҳонию ахлоқии насли ҷавонро пешниҳод мекунад.

Инсоне, ки аз лиҳози ҷисмонӣ ва рӯҳонӣ рушд намудааст, маъмулан, дорои иродаи матин, эҳсоси масъулият барои рафтори хеш, барои наздикон ва сарнавишти халқу миллати худ мебошад. Ба ин гуна инсон арзишҳои умумибашарӣ азизанд, ӯ фарҳанги халқи худро хуб медонад ва ба фарҳанги халқҳои дигар боэҳтиром муносибат мекунад.

Ҳамин тавр, ҳам барои давлат ва ҳам барои тамоми ҷомеа тарбияи сифатҳои рӯҳонию ахлоқии насли ҷавон, омодасозии ҷавонон ба ҳаёти калонсолӣ яке аз муҳимтарин вазифаҳо ба шумор меравад.

Мутаассифона, имрӯз мо дар ҷавонон ба таври назаррас камқадршавии арзишҳоеро аз қабили дӯстӣ, муҳаббат, оила, ватандӯстӣ, қарзи шаҳрвандӣ ва ғайраро мушоҳида мекунем. Дар робита бо ин, мубрамтарин вазифаи низоми таҳсилоти ватанӣ, бо шумули тарбияи ҷисмонӣ, тарбия намудани шахсияти аз ҷиҳати ҷисмонӣ ва ахлоқӣ ҳаматарафа рушдёфтаи дорои ҷаҳонбинии васеи инсондӯстӣ, масъулияти шаҳрвандӣ, донишҳои амиқи касбиву умумифарҳангӣ ва ба фаъолияти созанда ба нафъи тамоми халқ қодирбуда мебошад.

Яке аз ҷанбаҳои асосии тарбияи инсон тарбияи сифатҳои ахлоқи ӯ мебошад. Раванди мазкур аз омилҳои сершумор иборат аст. Дар миёни онҳо бояд таъсири мактаб ва оила, коллективро қайд намуд, ки дар доираи он шахсият фаъолияти таълимӣ ё касбиро амалӣ менамояд, инчунин, иншооти варзишӣ, агар инсон дар ин муҳит замони тӯлониро сипарӣ намояд.

Вазифаҳои асосии тарбияи ахлоқӣ сохтори раванди мазкурро муайян менамояд [2, С. 58-68].

Дар хонандагони синфҳои болоӣ ташаккулёбии шуури ахлоқӣ шомили маҳорати дар худ фарқ карда тавонистани хушахлоқӣ ва бадахлоқӣ, дар шуури насли ҷавон арзи вуҷуд намудани низоми эътиқодоти ахлоқӣ, арзёбиҳо ва мафҳумҳо мебошад. Шуури ахлоқӣ доштани асосҳои одоби умумӣ, дар мавриди варзиш бошад - одоби варзишро дар назар дорад [115], [127].

Инсоне, ки усул ва моҳияти ахлоқро медонад, қодир аст мулоҳизаҳои ахлоқии имкони арзёбии рафтори ҳам худӣ ва ҳам бегонаро бароварад. Инсони дорои эътиқодоти ташаккулёфтаи ахлоқӣ эътимод ба арзишнокии меъёрҳои ахлоқии ҷамъиятиро дорад, ӯ онҳоро бешакку шубҳа эътироф мекунад ва дар ҳамаи соҳаҳои фаъолияти хеш онҳоро дастурамали худ мепазирад.

Раванди дар ҷавонон ташаккулёбии ҳиссиёти ахлоқӣ вазифаи мураккаби ҷанбаи педагогидошта мебошад. Яке аз воситаҳои асосии ҳалли он дар эҷоди вазъиятҳои психологӣ мебошад, ки ба туфайли онҳо

тарбиятгирандагон вокуниши отифавии худро ба вазъияти мушаххас, ба рафтори худ ва рафтори атрофиён, ба воқеияти муҳит ифода менамоянд.

Албатта, дар амалияи варзиш ин гуна вазъиятҳо, ки дар муқобилистиҳои дастаҷамъӣ ё якҳарбаҳои инфиродӣ сабабҳо барои арзи вуҷуди отифаҳои шадиди гуногунҷанба пайдо мешаванд, фаровон ба назар мерасанд [34, С. 97-103].

Маҷмуи одатҳо ва рафторҳои ахлоқӣ одоби ахлоқии ҷавонро ташкил медиҳад, ки ташаккули он яке аз вазифаҳои асосии педагогика мебошад. Ба воситаи амалҳои худ инсон муносибати худро ба ин ё он падидаҳои воқеияти муҳит ва амалҳои шахсони дигар ифода менамояд.

Варзиш имкон медиҳад, ки васеътарин миқёси воситаҳои гуногуни таъсири барангезандадошта ба зуҳуроти рафтори ахлоқӣ истифода гардад. Инҳо метавонанд мусобиқаҳо, кор аз болои машқҳои мураккаби зарурат ба кумакрасонидошта, бозиҳои дастаҷамъӣ, ёрии байниҳамдигарӣ ва ғайра бошад. Ба ақидаи мо,дар миёни вазифаҳои калидии тарбиявии фаъолияти варзишӣ дар ҷавонон ташаккулёбии ангезаҳои ахлоқӣ мебошанд.

Ангезаҳои ахлоқӣ як навъ пулчаҳои хоси интиқолӣ мебошанд, ки бо ёрии онҳо фард аз шуур ба фаъолият мегузарад, эътиқодот, усул ва донишҳои худро дар рафтори худ таҷассум менамояд.

Ба воситаи ангезаҳои ҷанбаи ахлоқидошта фаъолнокӣ ва самтгирии рафтории шуури ахлоқӣ муайян карда мешавад. Инсон таҳти таъсири ангезаҳои ахлоқӣ қодир аст, ки вазъияти мушаххас, пайомадҳои рафтори худ, иқтидори билқувваи худро арзёбӣ намояд. Маҳорати ташаккулдиҳии ангезаҳои муҳими иҷтимоӣ барои раванди педагогӣ хеле муҳим мебошад [23, С. 69-90].

Дар ниҳоди насли ҷавон ташаккул додани сифатҳои ҷанбаи ахлоқию иродавидошта маънои дар ӯ тарбия кардани хислатҳои иродавиеро дорад, ки имкон медиҳад, ба ҳадафҳои матраҳшуда бирасанд, ҳамаи душвориҳо ва монеаҳоро тавассути мутамарказсозии

ҳадди аксари неруҳои ҷисмонӣ ва рӯҳонии зарурбуда барои расидан ба ҳадафҳои бузургро бартараф намоянд.

Ҳар гуна рафтор ё амали инсон наметавонад пурра худмухтор ва бидуни таъсиррасонии ҷомеа бошад. Инҳо метавонанд анъанаҳо, муқаррарот ва дастуроти ахлоқӣ ва ҷаҳонбинӣ бошанд.

Ба робитаи зичи миёни одоби варзиш ва муқаррароти асосии ахлоқии ҷомеа ҳеҷ шубҳае дар миён нест. Дар одоби варзиш ба мисли умуман ахлоқи умумибашарӣ беҳтарин намунаҳои меъёрҳои умумибашарие, ки инсоният дар раванди рушди маънавиёти худ коркард намуда буд, инъикос ёфтааст.

Одоби варзиш ҳамчун яке аз шаклҳои одоби касбӣ то андозае меъёрҳои ахлоқии ҷамъиятиро ифода менамояд. Вай, аз як тараф маҷмуаи қоидаҳо ва меъёрҳои рафтори варзишгар мебошад, ки таърихан ташаккул ёфтааст ва муносибати ӯро ба муборизаи варзишӣ, коллектив ва тамоми ҷомеа ифода мекунад. Аз сӯйи дигар, одоби варзишро бояд ҳамчун маҷмуи меъёрҳо ва мафҳумҳои ташкилдиҳандаи кадом як сохтаи назариявии асосёфта ба қонуниятҳои умумии одоби ҷомеа баррасӣ намуд.

1.3. Вазъи ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ

- таъминоти муассисаҳои таҳсилоти умумӣ бо кадрҳои тахассусии тарбияи ҷисмонӣ

Рушди иқтисодии Ҷумҳурии Тоҷикистон эҷоди шароити заруриро барои кори босамари ҳамаи соҳаҳои он, бо шумули варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ба ҳайси ҷузъи таркибии хизматрасониҳо мебошанд, ки ба қонеъгардонии талаботи шаҳрвандони ҷумҳурӣ ба хадамот дар соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ нигаронида шудаанд.

Тавре ки натиҷаҳои таҳлили бонизом шаҳодат медиҳанд, савияи инкишофи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар кишвар яке аз омилҳои калидии рушди иҷтимоӣ ва иқтисодии он ба шумор меравад.

Дар асоси таҳлили амалкарди варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон нишондиҳандаҳои рушди онҳо дар кишвар дар давраи солҳои 2013 - 2020 интихоб шудаанд ва он имкон фароҳам овард, ки арзёбии ба қадри кофӣ ва воқеъбинонаи рушди соҳаи мазкур фароҳам гардад.

Ҷадвали 1. Нишондиҳандаҳои асосии рушди соҳаи «тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш» дар Ҷумҳурии Тоҷикистон дар давраи солҳои 2013-2020

Номгӯи нишондиҳандаҳо	**2013**	**2014**	**2015**	**2016**	**2017**	**2018**	**2019**	**2020**	**с.2020 нисбат ба соли 2013, баробар**
Миқдори иншооти варзишӣ, ҳамагӣ, аз ҷумла:	5719	5927	6389	6597	6868	7564	7899	8409	1,47
варзишгоҳҳо бо нишастгоҳҳои дорои 1500 ҷой ва бештар аз он	94	95	98	127	149	164	108	111	1,18
Иншооти ҳамвори варзишӣ	6040	6098	6541	7030	7869	8795	58011	6130	1,01
Миқдори толорҳои варзишӣ, ҳамагӣ	1041	1044	1049	1064	1385	1393	1435	1585	1,52
Ҳавзҳои шиноварӣ	40	42	45	53	59	64	118	83	2,0
Иншооти дигари варзишӣ	442	497	511	554	693	769	797	718	1,62
Имконияти қабули яквақтаи иншооти варзишӣ, нафар.	491052	532740	586732	679409	768341	836785	925327	942517	1,92

Миқдори марказҳои тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонии корхонаҳо, муассисаҳо ва ташкилотҳо	49	52	55	79	132	289	327	395	8,06
Кормандони дар басти кории тарбияи ҷисмонибуда, ҳамагӣ, нафар	5693	5727	6127	6893	7769	8698	8997	9478	1,66
Шумораи коллективҳои клубҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзишӣ, ҳамагӣ	4080	4241	4610	4986	5472	5743	6029	6975	1,70
Шумораи машғулбудагон дар бахшҳо, гурӯҳҳо аз рӯйи намудҳои варзиш, клубҳо ва гурӯҳҳои самти тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ қарордошта, ҳамагӣ, нафар	437409	468936	547944	591389	638727	683799	759975	839612	1,91

Афзоиши назарраси нишондиҳандаҳои ҷадвали болоӣ қобили қайд мебошад. Чунончӣ, миқдори коллективҳои тарбияи ҷисмонӣ, 1,7 баробар, басти кории кормандони соҳа ба андозаи 1,66 баробар, имконияти қабули иншооти варзишии ҷумҳурӣ бошад, ба андозаи 1,92 баробар афзоиш доштааст. Тақрибан, ҳамин гуна афзоиши нишондиҳандаҳоро мо метавонем нисбат ба машғулбудагон дар гурӯҳҳо, клубҳо ва бахшҳои варзиш ва тарбияи ҷисмонию солимгардонӣ мушоҳида намоем.

Боз як нишондиҳандаи муҳим, ки ба мо дар муайян кардани дараҷаи рушди тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш кумак мерасонад, динамикаи

тағйирёбии арзиши фондҳои асосӣ аст, ки метавон дар ҷадвали зерин мушоҳида намуд.

Маълумоти ҷадвал шаҳодат медиҳад, ки дар соли 2020 дар муқоиса ба соли 2013 фондҳои асосӣ беш аз 4 баробар вориди амал гардида, ба андозаи 3,8 баробар маблағгузориҳои асосӣ афзуданд, аз буҷети давлатӣ ба андозаи 3,74 баробар бештар маблағ ҷудо гардида, бештар чаҳоряк баробар маблағгузорӣ аз ҳисоби ташкилотҳои дигар афзудааст.

Ҷадвали 2. Динамикаи ба амал воридсозии фондҳои асосӣ ва сармоягузориҳои асосӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон дар давраи солҳои 2013-2020 (млн. сомонӣ)

Номгӯи нишондиҳандаҳо	**2013**	**2014**	**2015**	**2016**	**2017**	**2018**	**2019**	**2020**	**с. 2020 нисбат ба соли 2013**
Фондҳои асосӣ ба амал ворид шуда	711,489	2153,465	1590,438	1590,438	1978,165	2190,228	2299,74	3016,14	4,24 баробар
Сармоягузо-риҳои асосӣ	4341,444	38,976	4669,365	4988,319	4540,213	5796,846	6782,26	7799,6	1,80 баробар
Таъйиноти ғайриистеҳ-солӣ	1167783	1417898	1871382	2323403	2055068	2983092	3639,37	4367,25	3,74 баробар
Аз рӯйи сарчашма-ҳои маблағгу-зорӣ: буҷети давлатӣ	1014998	1219324	1677370	2490034	2018488	2425985	2814,14	3208,12	3.16 баробар
Муассиса-ҳои дигар	3111335	2398205	2635144	2041884	2094667	2903015	3425,56	3973,65	1,28 баробар

Дар ҷадвали поёнӣ динамикаи арзиши фондҳои асосии соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2013 - 2020 оварда мешавад.

Ҷадвали 3. Динамикаи арзиши фондҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ ва варзиши Ҷумҳурии Тоҷикистон дар давраи солҳои 2013-2020 (ҳаз. сомонӣ)

Минтақаҳо	**2013**	**2014**	**2015**	**2016**	**2017**	**2018**	**2019**	**2020**	**с. 2020 нисбат ба с. 2013, баробар**
Дар ҷумҳурӣ	971,54	1074,65	1148,88	1420,93	2184,05	2907,99	3838,55	4836,57	4,98
Дар вилояти Суғд	628,53	701,20	734,75	842,17	1030,89	1359,74	1754,06	2262,73	3,60
Дар вилояти Хатлон	120,27	139,57	141,15	201,14	428,47	579,48	753,32	941,65	7,83
Дар шаҳри Душанбе	80,00	86,15	91,67	145,80	298,58	396,15	522,92	658,87	8,26
Дар ноҳияҳои тобеи ҷумҳурӣ	83,64	85,96	90,84	141,87	287,15	364,48	466,53	597,16	7,14
Дар ВМКБ	59,10	61,87	66,47	89,95	138,86	208,14	341,72	376,16	6,36

Ҷадвали 4. Сохтори фондҳои асосии соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар минтақаҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон дар давраи солҳои 2013-2020 (%)

Минтақаҳо	**2013**	**2017**	**2020**	**Тағйирот**
Дар ҷумҳурӣ	100,00	100,00	100,00	-
Дар вилояти Суғд	64,69	47,20	46,78	-17,91
Дар вилояти Хатлон	12,38	19,62	19,47	+7,09
Дар шаҳри Душанбе	8,23	13,67	13,62	+5,39
Дар ноҳияҳои тобеи ҷумҳурӣ	8,61	13,15	12,35	+3,74
Дар ВМКБ	6,09	6,36	7,78	+1,69

Дар ин давра сохтори умумии фондҳои асосӣ ба таври назаррас тағйир ёфтааст. Масалан, дар соли 2013 аз рӯйи вазни нисбии фондҳои асосӣ вилояти Суғд пешсаф буд. Дар соли 2020 саҳми минтақаи мазкур коҳиш ёфт ва вазни нисбии вилояти Хатлон, ВМКБ, НТҶ ва шаҳри Душанбе афзоиш доштааст. Дигаргуниҳои мазкур натиҷаи таъсиррасонии омилҳои дорои ҷанбаи субъективӣ ва ҳам объективидошта будаанд.

Тавре ки таҳлил нишон медиҳад, тағйироти мазкур нишондиҳандаи нобаробарии инкишофи фондҳои асосӣ дар кишвар мебошад.

Дар миёни нишондиҳандаҳои муҳимми тавсифкунандаи амалкарди соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмонию солимгардонӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон бояд ҳаҷми хизматҳои расонидашаванда ба аҳолӣ ном бурда шавад.

Чунончӣ, мо метавонем дар сохтори он баъзе дигаргуниҳоро мушоҳида намоем. Дар соли 2016, тақрибан 80% хизматрасониҳоро субъектҳои моликияти хусусӣ анҷом додаанд, ба ҳиссаи муассисаҳои давлатӣ андаке бештар аз 9% рост омадааст, дар соли 2020 бошад, нишондиҳандаҳои мазкур, мутаносибан, 77,16% ва 11,29% -ро ташкил намуданд. Яъне, мо метавонем дар бораи афзоиши қобили мулоиҳизаи ҳаҷми хизматрасониҳо дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, ки аз тарафи субъектҳои дар моликияти давлатибуда расонида шудаанд, иброз дорем. Чунин тамоюл дар бораи ташаккули бомуваффақияти иқтисодиёти гуногуншакл дар ҷумҳурӣ ва дар бораи ҳамаи аломатҳои ҳифз гардидани тамоюли мазкур шаҳодат медиҳад.

Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон рушд ёфтани намудҳои олимпии варзишро зарур меҳисобем.

Шахсан Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ба масъалаи рушди намудҳои олимпии варзиш ва, умуман, тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон таваҷҷуҳи хоса зоҳир менамояд. Масалан, баъд аз вохӯрии таърихии ӯ бо намояндагони як силсила ташкилоти давлатӣ, мақомоти

ҳокимияти давлатӣ ва соҳибкорон, ки декабри соли 2015 баргузор шуда буд, дар минтақаҳои ҷумҳурӣ дувуним ҳазор объектҳои инфрасохтори варзишӣ сохта шуданд, ки барои ин мақсад дар ҳудуди 250 млн. сомонӣ маблағгузорӣ шуда буд, инчунин, бисёр объектҳо дар ҳамаи минтақаҳо мавриди тармиму бозсозӣ қарор гирифтанд.

Шумораи мураббиён, бо шумули мутахассисони дорои таҳсилоти олӣ афзоиш ёфтанд. Афзоиши шумораи занони ба корҳои мураббии варзиш ва омӯзгорӣ машғулбуда қобили қайд мебошад.

Дар муддати солҳои мавриди баррасии мо ба рушди мактабҳои варзишӣ, дастгирӣ ва бозсозии муассисаҳои мавҷуда ва сохтмони иншооти нав, ки воҳидҳои сохтории соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш мебошанд, дар кори тарбия намудани варзишгарони дараҷаи баланд таваҷҷуҳи махсус дода мешуд.

Тавре ки натиҷаҳои таҳқиқоти баргузорнамудаи мо нишон доданд, марҳилаи ташаккули муносибатҳои бозорӣ дар кишвар бо омилҳои калидии зерин дар рушди соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш тавсиф мешаванд:

- ҳоли ҳозир шумораи машғулшавандагон ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон на бештар аз чоряки ҳамаи аҳолиро ташкил медиҳад, дар давлатҳои мутараққӣ бошад, ин рақам ба 70% мерасад;

- давраи гузариши иқтисодиёт ба муносибатҳои бозорӣ бо тамоюлоти манфӣ дар бахши баргузории фаъолиятҳои варзишию тарбияи ҷисмонӣ дар миёни аҳолии ҷумҳурӣ тавсиф мешуд, ки он бо афзоиши нархи хизматрасониҳо вобаста буд, дар натиҷа бисёр муассисаҳои соҳаи мазкур барои шаҳрвандон аз ҷиҳати иқтисодӣ дастнорас гардиданд;

- иншооти солимгардонӣ ва тарбияи ҷисмонию варзишӣ ба андозаи камтар аз нисфи имконоти худ масруф мебошанд;

- номукаммалии заминаҳои меъёрии ҳуқуқӣ ба шаҳрвандони Ҷумҳурии Тоҷикистон дар амалисозии ҳуқуқи худ ҷиҳати машғул шудан ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ монеа эҷод мекунанд;

- набудани пойгоҳҳои тибқи талаботи муосир таҷҳизонидашуда аз рӯйи як силсила намудҳои варзиш ба варзишгарони ватанӣ имкони пурра омода шудан ба мусобиқаҳои байналмилалӣ, бо шумули Бозиҳои олимпиро имконнопазир месозад.

Бо дарназардошти гуфтаҳои болоӣ, чунин мешуморем, ки ҳамакнун зарурати коркарди лоиҳаи Консепсияи рушди варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои давраи то соли 2030 фаро расидааст.

Бо ҷамъбаст намудани асосҳои дар фавқ овардашуда зарур аст иброз намоем, ки дар ҶумҳурииТоҷикистон ба масъалаҳои иқтисодиёти рушди соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ таваҷҷуҳи зарурӣ дода мешавад, аммо ҳамакнун зарурати такмил додани иқдомоти мазкур бо дарназардошти шароити нави гузариши босуръати иқтисодиёти ватанӣ ба муносибатҳои бозорӣ ба миён омадааст.

- инфрасохтори ба талаботи стандартӣ мувофиқи ба гузаронидани машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагон ҷавобгӯ

Мо тавассути маҷмуи нишондиҳандаҳои дохилӣ ва берунӣ ҳолати муосири соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмониро, ки дар доираи иқтисодиёти бозорӣ тавсиф мешаванд, арзёбӣ намудем. Ба воситаи таносубҳои берунии соҳа мо метавонем робитаи мутақобилаи онро бо ин ё он соҳаҳои хоҷагии халқ пайгирӣ намоем, тавоноии билқувва ва қобилияти қонеъсозии талаботи аҳолиро ба хизматрасониҳои варзишӣ ва тарбияи ҷисмонию солимгардонӣ муайян намоем. Таносубҳои ҷанбаи дохилидошта имкон медиҳанд, ки савияи рушди варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ҳам ба таври умумӣ ва ҳам унсурҳои алоҳидаи он муайян карда шаванд.

Мо дар таҳқиқоти худ ба сифати нишондиҳандаҳои таносуби дохилӣ савияи истифода ва рушдро корбаст намудем, ба сифати таносуби берунӣ бошад, дараҷаи таъминот ва мутавозиниро ба кор бурдем.

Қобили қайд аст, ки дараҷаи рушд, тавоноии билқувваи дохилии соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмониро тавсиф мекунад. Дараҷаи истифода бошад, ба мо муайянкунии чигунагии амалишавии тавоноии мавҷуда, захираҳои афзоиши хизматрасониҳои пешниҳодшавандаро имконпазир месозад. Аз рӯйи савияи мутавозинӣ мо метавонем муайян намоем, ки чи гуна талабот ва пешниҳод дар хизматрасониҳои соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ мутаносиб мегарданд. Аз рӯйи савияи таъминот муайян карда мешавад, ки чи гуна ченакҳои амалӣ бо имкониятҳои соҳа таносуб пайдо мекунанд.

Бо истифода намудани маҷмуи нишондиҳандаҳои гуногун, мо саъй намудем, арзёбӣ намоем, ки ҷузъи иҷтимоии таркибии инфрасохтори варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ чи гуна истифода мегардад, ба кадом дараҷа вай аз нуқтаи назари савияҳои нисбӣ, арзишию моддӣ ва хусусӣ таъмин ва мутавозин аст.

Нишондиҳандаҳоро метавон ба ду гурӯҳ тақсим намуд - умумӣ ва хусусӣ. Онҳо дар навбати худ аз зергурӯҳҳо иборатанд. Масалан, зергурӯҳҳои ташкилкунандаи нишондиҳандаи хусусӣ имкон медиҳанд, ки инҳо муайян карда шаванд:

а) тавоноии билқувваи умумии варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ бо дарназардошти навгониҳои татбиқгардида;

б) амалкарди унсурҳои алоҳидаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ҳам ба таври умумӣ ва ҳам аз рӯйи намудҳои алоҳида. Ба баёни дигар, рушди варзиш ва тарбияи ҷисмониро метавон бо чунин нишондиҳандаҳо, ба мисли микдори маҷмуии объектҳои таъйиноти варзишӣ, қобилияти гузаронандагии онҳо дар воҳиди замон, миқдори кормандони басти корӣ ва ғайра тавсиф намуд.

Нишондиҳандаҳои хусусии соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ, ғайр аз ин метавонанд нисбӣ бошанд, ба баёни дигар, сатҳи таъминоти объектҳои инфрасохтори варзишӣ аз рӯи ҳисоби ба 1000 нафар ё ҳаҷми фондҳои асосӣ ба ҳисоби ҳудуди муайян ба ҳар сари аҳолиро тавсиф намоянд.

Дар шароити давраи гузариш донишҳо дар бораи қонуниятҳои амалкарди варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар вилоят ё ноҳияи мушаххас, таърихи онҳо, тамоюлоти рушд, дар бораи он ки муҳити беруна ва омилҳои дигар ба онҳо чи гуна таъсир мерасонанд, аз аҳамият бархӯрдоранд. Дар ин робита чунин ҳисоб мекунем, ки арзёбии ҳолати соҳа дар минтақаҳо ва, умуман, дар кишвар мутобиқи меъёрҳои моддӣ ва сифатӣ амалӣ гардад.

Нишондиҳандаҳои муҳими зерини тавсифкунандаи амалкарди соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмониро баррасӣ менамоем:

1. Маҳсулнокӣ. Бисёр ченакҳои кори объектҳои инфрасохтори варзишӣ ба қобилияти гузаронандагии онҳо вобаста мебошанд. Афзоиш додани нишондиҳандаи мазкур, муассир сохтани фаъолияти объектҳои соҳаи варзишию тарбияи ҷисмонӣ, таъмин намудани кори бетанаффуси онҳоро имконпазир месозад.

2. Зарурат ба ҳудуд. Мутаассифона, аксарияти объектҳои варзишии Тоҷикистон ба талаботи зарурӣ ҷавобгӯ нестанд. Аз бисёр ҷиҳат, ин ба маҳдуд будани захираҳои замин ва қитъаҳои замини барои объектҳои инфрасохтори варзишӣ ҷудошаванда вобаста аст, ки дигар барои мақсадҳои кишоварзӣ ва саноатӣ наметавонанд мавриди истифода қарор дода шаванд. Дар ин робита истифодаи равиши тафриқавӣ ба тақсими қитъаҳои замин бо дарназардошти ҳолат ва ҷойгиршавии онҳо ва омилҳои дигар муҳим мебошад.

3. Масрафи неруи барқ ва мавод. Ҳолати кунунии инфрасохтори иҷтимоӣ бо афзоиши неруи муҷаҳҳазгардонӣ тавсиф мегардад, дар ин ҳол, мутаассифона, сатҳи истифодаи захираҳои неруӣ дар сатҳи паст боқӣ мемонад.

4. Масрафи меҳнат. Ҳам фонди меҳнат ва ҳам масрафи умумии меҳнатро бояд дар ифодаи моддӣ бо дарназардошти сатҳи мураккабии корҳои иҷрогардида ба назар гирифт.

5. Эътимоднокӣ ва устуворӣ. Ченакҳои мазкур дар чунин хосиятҳои объектҳои инфрасохтор, аз қабили бехатарӣ, устуворӣ, «зиндамонӣ» ифода мегардад.

6. Муҳлатҳои сохташавӣ. Ҳангоми лоиҳакашӣ ва сохтмони объектҳои инфрасохтори иҷтимоӣ, равиши бонизомӣ зарур аст, ки ҳангоми он пайомадҳои имконпазири манфӣ ба ҳисоб гирифта шавад, ҳамаи гунаҳои имконпазири банақшагирӣ барои он ки таъсири манфӣ ба муҳити атроф ба ҳадди ақал расонида шавад, мавриди баррасӣ қарор дода мешавад.

Барои муайянкунии нақш ва мавқеи инфрасохтори иҷтимоӣ, бо шумули объектҳои варзишӣ ва тарбияи ҷисмонӣ дар сохтори иқтисодиёти ҷумҳурӣ зарур аст, савияи воқеии онро дар замони ҳозира дар самтҳои интегралӣ ва соҳавӣ мавриди таҳлил қарор диҳем, ки он имкон медиҳад, ҳадди аксари арзёбии воқеъбинонаи ҳолати кунунии он омӯхта шавад.

Арзёбии инфрасохтори иҷтимоӣ бо истифодаи методҳои соҳавӣ барои муайян кардани таносуби чигунагии унсурҳои сохторӣ ва ҳолати онҳо дар маҷмуъ имкон медиҳад, ба баёни дигар, муайян кардани тавсифномаҳои сифатӣ ва миқдории рушди он ва, инчунин, сатҳи истифодаи объектҳои инфрасохторӣ мебошад. Аммо методи мазкур арзёбии ҳолати инфрасохторро аз рӯйи ҳудудҳо ва минтақаҳои алоҳида имконпазир намесозад.

Рушди минбаъдаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ислоҳоти ҷиддии низоми идоракунии соҳаро талаб менамояд. Яке аз муҳимтарин ҷанбаҳои низоми идоракунии ташкили мониторинги соҳаи мазкур, бо шумули омилҳои дохилию берунии таъсиррасонанда ба рушди он, бо мақсади саривақт ошкорсозии таҳдидҳои эҳтимолӣ ва роҳ надодани онҳо, инчунин, имконоти

фароҳамшаванда, ки бояд ҳадди аксар мавриди истифода қарор дода шаванд.

Таҳлили муҳити беруна ҷамъоварии иттилооти заруриро дар бораи он омилҳо, ки таъсири онҳо ба инкишофи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ бештар муҳиманд, пешбинӣ менамояд. Омилҳои мазкур метавонанд сиёсӣ, иҷтимоӣ, иқтисодӣ, ҳуқуқӣ ва ғайра бошанд. Дар бораи баъзе аз онҳо ба таври муфассал таваққуф менамоем.

Проблемаҳои марбут ба рушд ва амалкарди босамари соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ метавонанд танҳо дар асоси таҳкурсии мустаҳками меъёрии ҳуқуқӣ ҳаллу фасл шаванд.

Дар натиҷаи таҳлили маҷмуии заминаи ҳуқуқӣ метавон тасдиқ намуд, ки қонунгузории ҷумҳурӣ дар мавриди тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, умуман, ба муқаррарсозии масъулият, уҳдадориҳо ва ҳуқуқи шахсони ҳуқуқӣ ва воқеӣ дар соҳаи мазкур, таъмин ва ҳимояи ҳуқуқи шаҳрвандон ба машғулияти озодона ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ нигаронида шудааст.

Вуҷуд доштани норасоиҳои назаррас дар қонунгузории марбут ба соҳаи мавриди баррасии мо қобили зикр мебошад. Масалан, моҳияти фаъолият дар соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ, ба ақидаи мо, пурра кушода нашудааст. Ҳанӯз як силсила тасвият ва муқаррароти ба мушаххассозӣ ва иловаҳо заруратдошта мавҷуданд.

Омили сиёсӣ. Набудани ҳамкории миёни мақомоти давлатӣ ва маҳаллии ҳокимият ва маъмурияти субъектҳо, махсусан дар бахши тақсимоти маблағҳои буҷетӣ таъсири манфӣ мерасонад. Чунин ҳолат метавонад бо роҳи тақвияи тамосҳои миёни мақомоти ҳокимияти давлатии марказӣ ва маҳаллӣ бартараф карда шавад.

Омилҳои меъёрии ҳуқуқӣ аз таъмини қонунгузории ҳавасмандкунандаи субъектҳои хоҷагидор ба маблағгузории соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ иборат мебошанд. Коркард ва тасдиқи санадҳои дахлдори меъёрии ҳуқуқӣ ба беҳтаршавии назарраси ҳолати

молиявии объектҳои инфрасохтори варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ мусоидат хоҳад намуд.

Омили иқтисодӣ. Ҷанбаи иқтисодии ҳаёти ҷомеа ва дараҷаи қонеъгардонии талаботи асосии шаҳрвандонро тавсиф мекунад. Омилҳои иқтисодиро ба ду гурӯҳ - омилҳои умумӣ ва омилҳои махсус, ҷудо намудан мувофиқи мақсад мебошанд.

Гурӯҳи якум иборат аз омилҳои ҷанбаи иқтисодидоштаи умуман таъсиррасон ба ҳаёти ҷомеа ва тавсифкунандаи ҳолати умумии иҷтимоию иқтисодӣ бо шумули таваррум, даромадҳо ба сари аҳолӣ, дараҷаи шуғл ва ғайра, ҳамчунин, динамикаи рушди иқтисодиёти кишвар иборат мебошад.

Омилҳои махсуси иқтисодӣ чигунагии дараҷаи маблағгузории соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ, вуҷуд доштани имтиёзҳои андоз, савияи музди меҳнати кормандони соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмониро нишон медиҳанд.

Вазъи иқтисодии ҳар як минтақа дар сатҳи зиндагии сокинони он, ба ҳолати шуғли аҳолӣ, некуаҳволии молиявии муассисаҳои низомофаранда инъикос меёбад.

Ҳолати кунунии соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон бо фарсудашавии қобили мулоҳизаи объектҳои инфрасохтори варзишӣ тавсиф мегардад. Барои бартарафсозии чунин тамоюлоти манфӣ мақсаднок мешуморем, ки барномаи махсус оид ба рушди варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ коркард ва амалӣ гардад ва яке аз бандҳои асосии он бояд тадбирҳо оид ба беҳсозии маблағгузории соҳа, аз ҷумла, аз ҳисоби хизматрасониҳои пулакӣ дар ин соҳа бошад. Дар ин ҳол, тадбирҳои мазкур ба ҳеҷ ваҷҳ набояд ба дастрасии озодона ба машғулиятҳои варзишӣ ва тарбияи ҷисмонӣ барои қишрҳои васеи аҳолӣ мамониат намоянд.

Ба ғайр аз ин, мушкилоти ҷиддӣ дар сатҳи пасти музди кор ва таъминоти моддии омӯзгорон ва мураббиён мебошад, ки боиси тарки вазифа намудани кормандони соҳаи мазкур мегардад. Ҳамин тавр,

проблемаи мазкурро метавон бо роҳи баланд бардоштани музди кор ва аз лиҳози ҳуқуқӣ муқаррар намудани кафолатҳои иҷтимоии иловагӣ ҳаллу фасл намуд.

Тавре ки натиҷаҳои таҳлили ташкилот ва муассисаҳои дар фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ ширкатдошта шаҳодат медиҳанд, савияи маблағгузории фаъолияти мазкур аз тарафи онҳо яқинан, ғайрикофӣ мебошад, ки аз бисёр ҷиҳат ба набудани ҳавасмандиҳои моддӣ ва ғайра ҷиҳати дастгирии чунин фаъолият вобастагӣ дорад. Ба ақидаи мо, барои бартарафсозии чунин тамоюлоти манфӣ бояд низоми босамари ангезаҳое, ки ташкилот ва муассисаҳоро барои фаъолона иштирок кардан дар маблағгузории фаъолияти варзишию тарбияи ҷисмонӣ водор намоянд, ҳамчунин, ҷустуҷӯи фаъолонаи сармоягузоронро амалӣ намуда, барои онҳо шароити мусоид муҳайё бояд кард.

Боз як омиле, ки ба рушди соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон таъсири манфӣ мерасонад, сатҳи пасти робитаҳои иқтисодии миёни минтақаҳои кишвар мебошад. Фаъолсозии чунин робитаҳо, ташкил ва амалисозии лоиҳаи муштараки варзишӣ дар миёни ноҳияҳо ва нуқтаҳои аҳолинишини алоҳида имкон медиҳад, ки фаъолияти варзишию тарбияи ҷисмонии миқёси дохилиминтақавиро ҷоннок намуда, ҷолибияти он барои сармоягузорон болоӣ бурда шуда, маблағгузории буҷетӣ аз ҳисоби барномаҳои муштараки иҷтимоӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш беҳтар гардонида шавад.

Дар асоси омӯзиши таҷрибаи хориҷӣ ва ватанӣ мо ошкор намудем, ки яке аз шартҳои калидӣ барои шуғли фаъолонаи одамон ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш баланд будани сатҳи зиндагии онҳо ва вуҷуд доштани вақт барои фароғат мебошад. Яке аз омилҳои муҳим аз тарафи аҳолӣ дарк карда шудани аҳамияти тарзи ҳаёти солим барои саломатӣ, ҷаҳонбинии мусбат, идроки масъулияти худ барои офияти худ, наздикони худ ва умуман ҷомеа мебошад.

Савияи ғайрикофии ҳимояи иҷтимоии сокинони минтақа вобаста ба набудани барномаҳои марбутаи иҷтимоӣ ё ки савияи пасти иҷрошавии барномаҳои мавҷудбуда мебошад. Ба ҳадди ақал расонидани омили манфии мазкур бо роҳи назорати ҷиддии иҷрои ин қабил барномаҳо аз тарафи маъмуриятҳои маҳаллӣ, инчунин, коркард ва иҷрои бечунучарои барномаҳои нави самти иҷтимоидошта муяссар мегардад.

Нишондиҳандаҳои ғайриқаноатбахши сатҳи таваллуд ва фавт дар минтақаҳо тадбирҳои таъхирнопазирро оид ба эҷод ва татбиқи барномаҳо оид ба афзоиши таваллуд, беҳсозии низоми тандурустӣ, таблиғи фаъолонаи тарзи ҳаёти солим, рушди ҳаматарафаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ, ки дар маҷмуъ бояд дараҷаи фавтро коҳиш ва дарозумрии одамонро афзоиш диҳад, тақозо менамояд.

Далелҳои болоиро ҷамъбаст намуда, қайд мекунем, ки ба ҳадди ақал расонидани омилҳои манфии таъсиррасонанда ба рушди соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмониро метавон бо ёрии коркард ва иҷрои барномаҳои иҷтимоии таъмингардида бо маблағгузории зарурии буҷетӣ, инчунин, тавассути фароҳам овардани шароити мусоид барои сармоягузорони хусусии хоҳишманди мамлағгузорӣ дар рушди соҳаи варзишу тарбияи ҷисмонӣ амалӣ намуд.

- сатҳи рушди ҷисмонӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ

Дар хонандагони синфҳои болоӣ ташаккулёбии шавқу ҳавас ба таҳсил яке аз проблемаҳои калидӣ дар шароити кунунӣ мебошад. Махсусан, бояд оид ба ташаккулёбии талош ба шуғли варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар онҳо дар доираи барномаи таълимӣ таваққуф намуд, чунки маҳз дар синни мактабӣ рағбати ҷавонон ба таҳсил, ки онро метавон бидуни муболиға манбаи асосии фаъолияти пурмаҳсул дар оянда номид, ташаккул меёбад.

Ҳавасмандиро мо ҳамчун яке аз тавсифномаҳои равоншиносии олами ботинии шахсият баррасӣ менамоем, ки зуҳуроти худро дар

ҷаҳони беруна тавассути ин ё он намуди фаъолиятҳо, дар муносибати фард ба муҳити атроф пайдо менамояд.

Ҳавасмандии хонандагони синфҳои болоӣ ба фаъолияти таълимию маърифатӣ дар онҳо вуҷуд доштани равиши фаъолиятиро дар раванди таълим, хоҳиши ба воситаи таълим амалисозии тавоноии билқувваи худро дар назар дорад.

Вақте ки кӯдак худро муътақид месозад, ки ӯ ҳама корро карда метавонад, дар ӯ ҳавасмандӣ ба таҳсили бомуваффақият ташаккул меёбад. Дар назди мо, аксаран саволҳое пайдо мешаванд, дар мавриди он ки чаро як хонанда ба таҳсил мекӯшад, дигаре ба дониш бетафовут муносибат дорад. Чӣ бояд кард, ки барои ҳамаи хонандагони синфҳои болоӣ дарс хондан шавқовар гардад ва ҳама барои муваффақият кӯшиш намоянд? Барои посух ба ин савол бояд масъалаи ҳавасмандкунии хонандагон ба таҳсил ҳаллу фасл карда шавад.

Зарур аст, ки ҳамаи кӯшишҳо барои он бошад, ки дар хонандагони синфҳои болоӣ шавқу рағбати машғулият ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ҳам дар хонандагони пешқадам ва ҳам дар ақибмондаҳо ташаккул дода шавад. Ин дар навбати худ, идроки ҷузъи маърифатии шахсияти хонандагонро, инчунин ҷузъҳои иродавӣ ва отифавиро дар назар дорад.

Дар натиҷаи таҳқиқот мо дар хонандагони синфҳои болоӣ чунин ангезаҳои водоркунанда ба таълимро ошкор намудем:

- шавқу рағбатҳои ҷанбаи дурнамоию водоркунандадошта: эҳсоси қарз, масъулият, дарки аҳамияти донишҳо барои фаъолияти меҳнатии минбаъда ва муваффақияти умумӣ дар зиндагӣ;

- шавқу рағбатҳои бевоситаю водоркунанда: ҷанбаи саргармидоштаи худи дарсҳо, навгонӣ, отифаҳои дурахшон, тарси ҷазо гирифтан, талош ба чизи нав ва ғайра;

- шавқу рағбатҳои таълимию маърифатӣ: кунҷковӣ, талош ба маърифати чизи нав, талабот ба дарёфти донишҳои нав ва ғайра.

Пажуҳишҳои сершумор зарурати бо хонандагони синфҳои болоӣ гузаронидани корҳои мақсаднок, бонизомро барои таъмини фаъолияти босамари ҷанбаи таълимидошта тасдиқ менамоянд.

Барои дар хонандагони синфҳои болоӣ ташаккул додани эҳсосот ва отифаҳои мусбат ҳангоми машғулият ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ онҳоро бояд ба фаъолияте ҷалб намуд, ки натиҷаи он дар ояндаи наздик зоҳир шавад.

Машғулиятҳои беруназсинфӣ усули муассире мебошад, ки имкон медиҳад, дар хонандагони шавқу рағбатро ба машғулият ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ташаккул дод. Кори беруназсинфии ба ташаккули шавқу рағбати машғулият ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ нигаронидашуда вижагиҳои худро дорад, ки онро аз фаъолият дар дарсҳо фарқкунанда месозад:

- асли довталабонаи иштирок. Ҷузъи таркибии муҳтавоӣ ва шакли чунин кор бо такя ба шавқу рағбати аксарияти хонандагон муайян карда мешавад, инчунин, ба шароит ва имконоти муассисаи таълимӣ вобаста мебошад;

- ҷанбаи роҳбарии фаъолияти таълимии беруназсинфӣ дастурию педагогӣ мебошад, ки дар миёни вазифаҳои он бояд дар хонандагон ҳавасмандкунии фаъолнокии эҷод ва ташаббусро номбар кард;

- асоси кори бомуваффақияти беруназсинфӣ мавқеи фаъолонаи хонандагон нисбат ба ҳаёти ҷамъиятии мактаб мебошад. Маъмулан, ин гуна хонандагон иштирокдорони дастаҳои варзишии мактаб оид ба ин ё он намуди варзиш мебошанд ва фаъолияти онҳо таҳти сарпарастии муаллимони фанҳои гуногун, волидон, маъмурияти муассисаи таълимӣ, ҳатто сармоягузорон қарор мегиранд.

Аз тарафи омӯзгор донистани ҳамаи вижагиҳои ташкили кори беруназсинфӣ шарти асосии муваффақиятнокии он мебошад.

Дар амалисозии фаъолияти тарбияи ҷисмонию варзиш дар ҷараёни кори беруназсинфӣ оммавият дар ташаккулёбии шавқу рағбати

хонандагони ба тарзи фаъолонаи зиндагӣ машғулият ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ нақши басо муҳим дорад.

Кори оммавии варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ бояд чунин масъалаҳоро ҳаллу фасл намояд:

- амалисозии фаъолияти ба таҳкими саломатии хонандагони муассисаҳои таҳсилоти умумӣ ва рушди ҷисмонии онҳо нигаронидашуда;

- мусоидат ба амалисозии вазифаҳои ҷанбаи таълиму тарбиявидошта, ки дар назди муассисаҳои таҳсилоти умумӣ матраҳ мебошанд;

- дар хонандагони синфҳои болоӣ ташаккул додани малака ва маҳоратҳои ҷанбаи ташкилотчигидошта;

- такмилдиҳии малака ва маҳоратҳои дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва тамринҳои варзишӣ бадастовардаи хонандагони синфҳои болоӣ;

- дар хонандагони синфҳои болоӣ ташаккулёбии муносибати мусбат ба тарзи фаъолонаи зиндагӣ;

- барои хонандагони синфҳои болоӣ ташкил намудани истироҳати солим ва фаъолона.

Ҷузъи таркибии муҳтавоии кори беруназсинфӣ бо хонандагони синфҳои болоӣ оид ба ташаккулёбии шавқу рағбат ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар онҳо:

Кори беруназсинфии ба ташаккули шавқу рағбати хонандагони синфҳои болоӣ ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ нигаронидашуда ба барномаи таълимӣ оид ба тарбияи ҷисмонӣ, ки маводи он ба такмили малака ва маҳоратҳои хонандагон дар самти мазкур равона шудааст, асос меёбад.

Барои дарёфти маводи иловагӣ метавон ба адабиёти иҷтимоӣ, дастурҳо ва васоити методӣ муроҷиат намуд. Бояд ба тамрини машқҳои умумиинкишофии навъҳои гуногун бо олоту таҷҳизот ва бидуни онҳо

таваҷҷуҳ намуд. Машқҳои ҷаҳидан аз болои ресмон, ҷаҳиш ва ба банд часпида баромадан самараи хуб медиҳанд.

Дар ташаккулёбии шавқу завқи хонандагони синфҳои болоӣ ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ҳангоми машғулиятҳои беруназсинфӣ бозиҳо мавқеи муҳим доранд. Бозиҳои иловагӣ, ки аз рӯйи мухтавои худ ба бозиҳо аз барномаи стандартӣ монанд мебошанд, ба густариш ва ғановати барномаи мактабӣ мусоидат мекунанд. Дар зимни ташкили машғулиятҳои беруназсинфӣ оид ба дар хонандагони синфҳои болоӣ ташаккулдиҳии шавқу рағбат ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ, бояд дар бораи ҳамоҳангсозии нақшаҳои дарсӣ оид ба тарбияи ҷисмонӣ ва маводи машғулиятҳои беруназсинфӣ тавҷҷуҳ намуд. Ин ба рушди малакаю маҳоратҳои ҷанбаи ҳаракатидошта дар хонандагони синфҳои болоӣ мусоидат хоҳад намуд.

Бо мақсади фарогирии ҳадди аксари хонандагони синфҳои болоӣ бо шаклҳои гуногуни фаъолияти ҳаракатӣ дар ҷараёни кори беруназсинфӣ, омӯзгор бояд вижагиҳои инфиродии шогирдони худро бо шумули вазъи саломатӣ, синну сол, савияи омодагӣ, маҳоратнокии ҷисмонӣ дар назар дошта бошад. Дар миёни шаклҳои бештар маъмули фаъолнокии ҷисмонӣ дар машғулиятҳои беруназсинфӣ бояд баргузории ҷашнвораҳо ва мусобиқаҳои варзишӣ, машғулият дар бахшҳои варзишии дар назди мактаб созмондодашуда номбар карда шаванд.

Чун қоида, ба созмондиҳии бевоситаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ дар машғулиятҳои беруназсинфӣ худи хонандагони мактаб аз синфҳои гуногун машғул мешаванд. Ин кор бо кумак ва таҳти назорати омӯзгороне, ки омодаанд дар мавриди зарурӣ мусоидати худро дареғ надоранд ва дар зимн бидуни зарурат ташаббуси хонандагонро маҳдуд насозанд ва ба онҳо дар мавриди кушодани неруи эҷодӣ ва маҳорати ташкилотчигиашон шароит муҳайё намоянд, сурат мегирад.

Яке аз шаклҳои кор бо хонандагони синфҳои болоӣ машғулиятҳои махсус дар назди бахшҳои варзишӣ ва тарбияи ҷисмонии мактаб ташкилгардида мебошад. Бахшҳо барои гузаронидани омодагии

умумиҷисмонии хонандагоне, ки дар тамоми муддати соли хониш амал мекунанд ва фаъолияти он ба барномаи мактабии оид ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ асос ёфтааст, бештар аз ҳама маъмул мебошад. Дар ин ҳол дар бахшҳо барномаи мазкур густариш ва бо машқҳои иловагӣ ва олатҳои варзишӣ такмил меёбад, то ки хонандагон малака ва маҳоратҳои дар ҷараёни дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар доираи барномаи стандартӣ дарёфтнамудаи худро такмил диҳанд.

Ҳангоми баргузор намудани машғулиятҳои таҷрибавии беруназсинфӣ фарогирии бештари хонандагони синфҳои болоиро ҷалб намудани онҳо ба корҳои оид ба обод намудани майдончаҳои варзишӣ, ташкил додани чорабиниҳои варзишӣ, инчунин, тайёркунии олоти варзишии начандон мураккаб мусоидат мекунад.

Шаклҳои асосии корҳои беруназсинфии ба ташаккулёбии шавқу рағбат ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ нигаронидашударо баррасӣ менамоем:

1. Мусобиқаҳои варзишӣ. Мусобиқаҳои варзишӣ ба ҷумлаи шаклҳои бештар ҷолиби машғулиятҳои беруназсинфии ба ташаккулёбии шавқу рағбат ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ нигаронидашуда дохил мешаванд. Ҳадафи асосии чунин, мусобиқаҳо иборат аз ҷалби хонандагон ба фаъолиятҳои муассири ҳаракатӣ мебошад. Дар ин ҳол хеле муҳим аст, то ки дар радифи машқҳои ҷисмонӣ дар ҳайати даста онҳо ҳамин гуна машқҳоро дар шароити хонаашон низ иҷро намоянд. Ба туфайли иштирок дар мусобиқаҳо хонандагони синфҳои болоӣ савияи омодагии ҷисмонии худро низ баланд мебардоранд. Иштироки хонандагон дар чорабиниҳои дастаҷамъии варзишӣ, аз қабили мусобиқаҳо, ба онҳо имконият медиҳанд, ки ҳусни тафоҳуми миёни ҳамсолон беҳтар гардад, эҳсоси коллективизм, рафоқат рушд намояд, ҳамкорӣ омӯхта шавад, дӯстӣ мустаҳкам гардад ва дастгирӣ намудани рафиқон ба одат табдил ёбад.

Мусобиқаҳои варзишӣ ба мисли дигар машғулиятҳои беруназсинфӣ як қисми нақшаи солонаи муассисаи таҳсилоти умумӣ ба

шумор меравад. Нақшаи мазкур барнома ва муқаррароти умумии мусобиқаҳо, муҳлатҳои баргузории онҳоро пешбинӣ менамояд. Пеш аз баргузории мусобиқаҳо омодагиҳо пешбинӣ мешаванд, ки онҳо дар нақшаи таълимӣ ба инобат гирифта мешаванд.

Омода намудани мусобиқаҳо ва ҷашнвораҳои варзиширо омӯзгорон амалӣ месозанд, ки кори онҳо таҳти назорати директори муассисаи таълимӣ қарор дорад. Ба назари мо, ин нукта муҳим аст, ки худи хонандагон дастаҷамъона ва муташаккилона дар ташкил ва тадоруки чунин чорабиниҳо фаъолона ширкат намоянд.

Барномаи мусобиқаҳо бояд шомили бозиҳо аз барномаи таълимии мактабӣ бошанд, ки хонандагон бо онҳо аз рӯйи машғулиятҳои беруназсинфӣ ошно мебошанд. Дар бозиҳои ҳаракатӣ бояд ҳамаи хонандагон, сарфи назар аз синфи таълимиашон иштирок намоянд.

Ҳангоми обу ҳавои мусоид мусобиқаҳои дорои фаъолнокии баланди ҳаракатиро дар ҳавои тоза гузаронидан афзалтар аст; аммо агар олоти варзишӣ мавҷуд бошад ва толор ба ҳамаи меъёрҳои беҳдоштӣ мувофиқат намояд, чунин чорабиниҳоро метавон тамоми сол дар дохили бино баргузор намуд. Мусобиқаҳо метавонанд ҳам дар сатҳи мактаб ва ҳам дар доираи синфи алоҳида баргузор шаванд.

Ба ташкили мусобиқаҳои дохилисинфӣ омӯзгор бо ёрии фаъолони синф машғул мешавад, падару модарон ва аҳли ҷамоатчигии тарбияи ҷисмонӣ низ метавонанд мусоидат намоянд.

Ҷалб намудани хонандагони синфҳои болоӣ дар раванди ташкили чорабиниҳои варзишӣ дар савияҳои гуногун омили муҳимми ташаккулёбии шавқу рағбат дар онҳо ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ мебошад.

2. Бахшҳои варзишӣ. Ҳадафи ташкили чунин бахшҳо аз ҷалби хонандагони синфҳои болоӣ ба машғулиятҳои намудҳои мушаххаси варзиш мебошад. Амалкарди бахшҳои варзишӣ имкон медиҳад, ки масъалаҳои зерин ҳал карда шаванд:

- одат кунонидани хонандагон ба машғулиятҳои мунтазами варзишӣ;

- ҳавасмандкунии хонандагон ба ноилшавӣ ба дастовардҳо дар намуди интихобшудаи варзиш;

- омода сохтани хонандагони синфҳои болоӣ барои иштирок дар мусабиқаҳои варзишии сатҳҳои гуногун;

- дар хонандагони синфҳои болоӣ ташаккул додани малакаҳо ва маҳоратҳои фаъолияти доварӣ ва дастурдиҳӣ дар намудҳои варзиши интихобнамудаи онҳо.

3. Ҳафтаи тарбияи ҷисмонӣ. Чунин шакли омӯзонидани хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи фаъолонаи зиндагӣ баргузории чорабиниҳои гуногуни варзишию тарбияи ҷисмониро дар давоми ҳафт рӯзи ҳафта барои ҳамаи синфҳо дар назар дорад.

4. Рӯзҳои саломатӣ. Ин қабил чорабиниҳо, ки дар онҳо ҳамаи хонандагони муассисаи таълимӣ иштирок мекунанд, ҳар рӯзи чоршанбеи ҳафта гузаронида мешавад. Он иборат аз бозиҳои мухталифи ҳаракатии варзишӣ, эстафетаҳо ва «оғозҳои хушҳолона» мебошад. Баъди тамом шудани рӯзи саломатӣ беҳтарин варзишгарон ва синфҳои муассиса муайян карда мешаванд.

5. Сайр ва экскурсияҳо. Ба ташкилу тадоруки чунин чорабиниҳо омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ бо имкони иштироки имконпазири падару модарони хонандагон машғул мешаванд. Сайру экскурсияҳо, аксаран, дар наздикии нуқтаи аҳолинишин ва маҳалли таҳсил гузаронида мешаванд. Инҳо, махсусан, ба мактабҳои дар деҳот воқеъбуда дахл доранд. Ҷумҳурии Тоҷикистон кишвари кӯҳистонӣ аст ва дар он миқдори зиёди маҳалҳои хушманзара воқеъ гардидаанд. Ҳамин тавр, дар баробари он ки сайру экскурсияҳо яке аз беҳтарин шаклҳои фаъолнокии ҷисмонӣ мебошанд, онҳо, инчунин, ба хонандагон имкон медиҳад, ки бо зодгоҳи худ, табиати он беҳтар ошно шаванд, чорабиниҳои мазкур унсури беҳтарини тарбияи ватандӯстӣ буда, ҷанбаҳои омӯзишӣ низ доранд.

Дар сайрҳо хонандагон малакаҳои зиндагӣ кардан дар оғӯши табиати диёрро ба даст меоваранд: пухтани таомро дар шароити сайру саёҳат ёд мегиранд, таҳия намудани бошишгоҳ ва ғайраро меомӯзанд. Ба онҳо лозим меояд, ки душвориҳои гуногунро сипарӣ намоянд, ки он иродаи онҳоро обутоб медиҳад, дӯстию рафоқатро имтиҳон карда, аз лиҳози ҷисмонӣ рушд медиҳад.

Коркарди мавзуи сайру экскурсияҳо бо дарназардошти барномаи омӯзишӣ амалӣ мегардад.

6. Варзиши (гимнастикаи) пагоҳирӯзӣ. Хонандагон бояд ба таври ҳатмӣ пеш аз оғози дарси аввал варзиши пагоҳирӯзиро иҷро намоянд. Чунин машғулиятро бояд хонандагони синфҳои болоии барои ин кор омодагардида роҳандозӣ намоянд. Онҳо мумкин аст 2-3 нафар бошанд. Маҷмуи машқҳо дар як моҳ ду маротиба иваз карда мешаванд. Ба коркарди маҷмуаҳои мазкур омӯзгорони ботаҷрибаи тарбияи ҷисмонӣ, ки дарсҳои тарбияи ҷисмониро мегузаронанд, машғул мешаванд, хонандагони синфҳои болоие, ки ба онҳо бевосита гузаронидани машғулият бовар карда шудааст, ин машқҳоро бо диққат меомӯзанд. Роҳбарии бевоситаи машғулият ба уҳдаи омӯзгоре мебошад, ки дарси якуми баъди тамринро мегузаронад. Варзиши пагоҳирӯзӣ 8 - 10 дақиқа идома меёбад.

7. Ҷашнвораҳои варзишӣ. Чунин чорабиниҳо, маъмулан, ба ин ё он санаҳои муҳими таърихӣ бахшида мешаванд. Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ҷашнвораҳое аз қабили «Офарин!», «Майдон аз далер аст», «Духтарон, ба пеш!», «Канӣ, писарон!» ва ғайра маъмул мебошанд.

Барои таъмин намудани кори берунаҳзсинфӣ оид ба дар хонандагони синфҳои болоӣ ташаккулдиҳии шавқу рағбат ба варзиш риоя намудани шароити зерин зарур дониста мешавад:

- вуҷуд доштани алоқамандии зичи миёни кори беруназсинфӣ ва фаъолияти асосии таълимӣ (мутбиқати ҷузъҳои таркибии муҳтавоӣ, равишҳои методӣ, ташкилӣ ва ғайра);

- дастрас ва қобили дарк будани баргузории машғулиятҳои беруназсинфӣ барои хонандагон. Ҷалбшавии ҳадди аксари хонандагони синфҳои болоӣ ба фаъолияти варзишию тарбияи ҷисмонӣ;

- пайравӣ аз методҳо ва усули корҳои беруназсинфии ҷанбаи тарбиявию таҳсилотидошта;

- таъмини сатҳи мувофиқи ташкили кори беруназсинфӣ аз тарафи ҳайати омӯзгорон ва маъмурияти муассисаи таҳсилоти умумӣ.

Машғулиятҳои беруназсинфӣ дар заминаи маводи барномаи мактабӣ оид ба тарбияи ҷисмонӣ, ки ба инкишофи малака ва маҳоратҳои иҷрои машқҳои мураккабии гуногун дар хонандагони синфҳои болоӣ асос меёбанд.

Ҳайати педагогӣ дар ҷараёни машғулиятҳои беруназсинфӣ, маъмулан вазифаи ҷанбаи тавсиявию машваратӣ ва методидоштаро амалӣ намуда, хонандагони синфҳои болоиро ба ошкор намудани қобилиятҳои эҷодии худ ҳавасманд мекунад, ташаббускории онҳоро ташвиқ намуда, ба ташаккулёбии шавқу рағбати онҳо ба машғулиятҳои варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ мусоидат мекунад.

Хулосаи боби 1

Ба таври механикӣ ба хонандагон додани донишҳо, ҳадафҳо ва вазифаҳои аз берун таҳмилгардидаи таълим дар хонандагони синфҳои болоӣ наметавонанд шавқу рағбат ба хонандагонӣ бо шумули машғулиятҳо ба варзиш ва тарбияи ҷисмониро ташаккул диҳанд. Дар хонандагон амалан ташаккул додани шавқу рағбат ба таҳсил ташаккулёбии шароитеро дар назар дорад, ки ба падид омадани эътимоднокии ботинӣ дар зарурати таҳсили муваффақиятнок, талабот ба фарогирии донишҳо ва малакаҳои нав мусоидат мекунанд. Дар кӯдак бояд маҷмуи эҳсосот, ҳадаф ва шавқу рағбат ба фаъолияти таълимӣ ташаккул ёбад. Ҳамаи инҳо дар маҷмуъ раванди зудинкишофёбии ҷанбаи ангезавии шахсияти ӯро ба вуҷуд меоварад.

Нақши омӯзгор дар ин ҳол аз ҳавасмандсозии инкишофи ин ҷузъи таркибии шахсияти ҷавон бо роҳу равишҳои махсуси психологии коркарднамудаи мутахассисони соҳаи педагогика ва психология иборат мебошад. Ӯ худро ҳамчун мушоҳидакунандаи раванди таълим муаррифӣ мекунад. Дар машғулият бояд фазои мусбат, ҳамкории баробарҳуқуқи демократии миёни омӯзгор ва хонандагон эҷод шуда бошад. Дар ин ҳол муносибат ба ҳар як хонандагон сарфи назар аз муваффақият ва нобарории ӯ бояд комилан яксон бошад, ҳар як хонандагонро ташвиқ намудан, дастгирӣ кардан, ба ӯ эътимод ба неруи худро талқин намудан, шавқу завқи ӯро ба таҳсил ҳавасманд кардан зарур мебошад.

Машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ бо миқёси васеи эҳсосоту отифаҳо ва амалҳои дастаҷамъии дар заминаи ташаккули таҷрибаи робитаҳои мутақобилаи ахлоқӣ қарордошта тавсиф мешаванд.

Дар ин гуна машғулиятҳо хонандагон малакаҳои кори мустақилонае ба даст меоваранд, ки маҳорати ҳамоҳангсозии амалҳои худро бо амалҳои атрофиён, маҳорати таваҷҷуҳ кардан ба ақидаҳои онҳо, омодагӣ барои кумак расонидан ва дар навбати худ, қабул кардани кумаки дигаронро дар назар дорад.

Дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ хонандагони синфҳои болоӣ аз раванди азхудкунии навъҳои нави машқҳои ҷисмонӣ, фарогирии донишҳои нав, пирӯзиҳо ва бохтҳо дар мусобиқаҳо, барору нобарориҳо қаноатмандиро эҳсос мекунанд. Танзими равишҳои анъанавӣ ба ташаккулёбии ҷаҳонбинии ахлоқии хонандагони синфҳои болоӣ, асосан, ба интиқоли таҷрибаи қаблан бадастомадаи ҷанбаи ахлоқидошта ба онҳо асос меёбад.

Хуллас,машғулияти тарбияи ҷисмонӣ беҳтарин воситаи дар хонандагони синфҳои болоӣ тарбия намудани сифатҳои руҳонию ахлоқӣ мебошад, ки яке аз вазифаҳои калидии таҳсилоти ватанӣ дар шароити кунунӣ буда, бо гузариш ба стандартҳои нави низоми таҳсилотӣ тавсиф мегардад.

БОБИ 2. САМАРАНОКИИ ФАЪОЛИЯТИ ИБТИКОРИИ БА ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМИ ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ БОЛОӢ НИГАРОНИДАШУДАИ ОМӮЗГОРИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ

2.1 Мазмуни фаъолиятҳои ибтикории ба рушди ҷисмонӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ мусоидаткунанда.

Амсилаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмониро, ки ба инкишофи ҷисмонӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ мусоидат мекунад, тавсиф менамоем.

Бахши мақсаднок. Он барои муайян кардани самти равандҳои иҷрошаванда, чорабиниҳои методӣ ва педагогию ташкилӣ дар ҷиҳати ба даст овардани натиҷаи асосӣ ҷавобгӯ аст ва тавсифи онро аз истилоҳоти самтгиришуда ба тарзи ҳаёти солим метавон мушоҳида намуд.

Мақсади амсилаи дар ин таҳқиқот таҳияшаванда метавонад ҳамчун намуди раванди эҷоди самтгириҳои арзишӣ барои таҳким ва нигоҳдории солимии руҳӣ, зеҳнӣ, ҷисмонӣ, иҷтимоӣ ва психологии хонандагон бо корбурди фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ амал намояд.Маҷмуи самтгириҳои дар боло зикршуда бо истилоҳи «самтгирии хонандагон ба тарзи ҳаёти солим» айният дода шудааст ва он натиҷаҳои чашмдоштии ҳамин фаъолиятро инъикос мекунад. Инчунин, воситаи асосии педагогие, ки барои ба даст овардани натиҷаи зикршуда истифода мешавад, метавонад фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳисобида шавад [6, С. 266-269].

Фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун фаъолияти бо тартиби махсус ташкилгардида, метавонад бо ташаккули шароити педагогӣ муносиб бошад, ки бидуни он ба натиҷаи муайян ноил шудан имконнопазир аст. Ба вуҷуд овардани шароити педагогии ҷанбаи амалидошта дар назар дошта намешавад. Раванди ташаккул танҳо ҳамон шартҳои мушаххаси педагогиро дар бар мегирад, ки ба талқини

хонандагон дар муассисаи таҳсилоти умумӣ ба тарзи ҳаёти солим мансуб мебошанд.

Мо дар таҳқиқоти худ дар бораи муносибатҳои анъанавӣ, ки мақулаҳоеро (категория) аз қабили «вазифаҳо» ва «мақсад» мепайвандад, фаромӯш накардем. Дидгоҳи мо ба он асос ёфтааст - вазифагузориро бо натиҷаҳо пешбинӣ менамояд, ки дар давраи амалишавии фаъолияти дахлдор муайян карда мешаванд. Дар амалияи лоиҳавӣ, ки бо эҷоди амсилаҳои педагогӣ мансубанд, чунин давраҳо, чун маъмул дар доираи марҳилаҳои амалисозии фаъолияти омӯхташаванда муайян карда мешаванд. Кӯшиш мекунем, ки ба анъанаҳо пайравӣ кунем ва ноил шудан ба мақсади муайяншударо бо он вазифаҳое пайваст карда бошем, ки муҳтавои онҳо бо марҳалаҳои фаъолият муқоиса карда мешавад. Сатҳи ин ҷанбаи амсиласозиро ҳангоми тартиб додани тавсифномаҳои ҷузъи таркибии педагогӣ иҷро кардан лозим аст [25, С. 142-146].

Бахши консептуалӣ. Бахши мазкур ғояҳои асосӣ, принсипҳои методологӣ ва заминаҳои муайянкунандаи моҳият, ҷойгоҳ ва нақши мусоидати педагогӣ дар ҷиҳати эҷоди самтгирии хонандагон ба тарзи ҳаёти солимро дар системаи чорабиниҳо ба вуҷуд меорад. Дар ин бахш 2 унсур нишон дода шудааст, ки нуқтаи назари муаллифро нисбат ба татбиқи раванди мавриди омӯзиш оид ба ягонагии умумӣ муайян мекунанд. Ин унсурҳо принсипҳои методологӣ ва муносибатҳо мебошанд.

Бо дарназардошти тамоюлҳои соҳаи амсиласозии қисмҳои методологӣ ва назариявии ҳифзи саломатии хонандагон, мо имкон пайдо мекунем, ки муносибатҳои асосии методологиро муайян кунем, зеро бо кумаки онҳо нуқтаи назари муаллифро оид ба методҳо ва роҳҳои расидан ба мақсади дар ҷузъи таркибии мазкур ва пешина нишондодашуда метавон тавсиф намуд. Агар ба он такя кунем, ки чунин методҳо ва роҳҳо дар ягонагии худ тавсифкунандаи стратегияи таҷассуми фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ бо мақсади

эҷоди самтгирӣ ба тарзи ҳаёти солим мебошанд, мо метавонем дар бораи номгӯи пурраи муносибатҳои методологӣ сухан гӯем. Мо, муносибатҳои фарҳангшиносӣ, антропологӣ, аксиологӣ ва гендериро пешниҳод менамоем.

Дар раванди таҳияи ҷузъи таркибии консептуалии амсила на танҳо муносибатҳои методологӣ, балки принсипҳои барои ташаккули системаи мусоидати педагогӣ ба хонандагони синфҳои болоӣ зарурбуда дар ташаккули самтгирии тарзи ҳаёти солим дар онҳоро бояд дастури фаъолияти худ қарор дод [54, С. 95-105].

Мо дар фаъолияти таҳқиқотии худ ба тафсири функсионалии принсип такя намуда, онҳоро бо ҷараёни раванди мусоидати педагогӣ дар ташаккули самтгирии хонандагон ба тарзи ҳаёти солим пайваст мекунем. Дар ҳамин асос принсипҳои зерин муайян карда шуданд: пайвастагӣ, худтанзимкунӣ, мувофиқатнокӣ, саривақтӣ, мазмундорӣ, фарҳангмуносибӣ ва иродинокӣ.

Ҷадвали 5. ***Тавсифномаи принсипҳо***

Принсипҳо	Оғози татбиқшаванда барои эҷоди самтгирӣ ба тарзи ҳаёти солим
Пайвастагӣ	Такмили эҳтиёҷот ба ҳамкории самарабахши тарафҳои муносибатҳои таҳсилотӣ
Худтанзимкунӣ	Мусоидат ба хонандагони синфҳои болоӣ дар такмил додани салоҳиятҳои рафтори солимгардонӣ дар реҷаи худидоракунӣ
Фарҳангмуносибӣ	Муттаҳидсозии асосҳои умумибашарӣ, миллӣ ва шахсӣ дар эҷоди як навъи тафаккури солим ва рафтори шабеҳи хонандагон
Саривақтӣ	Амалисозии имкониятҳои захиравии барномаҳои таҳсилотӣ дар тамоми давраи таҳсили хонандагон
Мувофиқатнокӣ	Истифодаи маҷмуи фаъолияти ибтикории ба ҳам алоқаманди омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, ки ба вижагиҳои ҷисмонӣ ва психологии талаба бештар мувофиқ аст
Иродинокӣ	Зуҳуроти рафтори иродавӣ, ки дар амалисозии чорабиниҳои солимгардонӣ ба омилҳои маҳдудкунанда вобаста нест
Мазмундорӣ	Таваҷҷуҳи хонандагон ба маъноҳои семантикии тарзи ҳаёти солимгардонӣ

Бахши педагогӣ. Муайянкунии нақшаи умумии амалҳои педагогиро барои ноил шудан ба иҷрои вазифаи мусоидати педагогӣ ба хонандагони синфҳои болоӣ дар ташаккули самтгирӣ ба тарзи ҳаёти солим амалӣ менамояд. Он дар тасвияти вазифаҳо ва марҳилаҳо, инчунин, натиҷаҳои мувофиқи чашмдошт ба даст овардашуда ифода гардида, иловатан, дар шароити педагогӣ зоҳир мешавад. Вобаста ба ин, дар ин ҷузъи таркибӣ 4 унсурро ҷудо кардан зарур аст: вазифаҳои гузошташуда, шароити педагогӣ, марҳилаҳои татбиқи амсила ва натиҷаҳои чашмдоштӣ.

Барнома оид ба ташаккули самтгирӣ ба тарзи ҳаёти солим захираҳои сершумори фаъолияти таълимии хонандагонро ба худ тобеъ намудааст. Раванди ягонаи ташаккули самти таҳқиқшаванда равандҳои муттаҳида, инчунин намудҳо ва шаклҳои фаъолияти тарбиявӣ ва таълимии хонандагонро дар бар мегирад. Ҳар яке аз онҳо вижагии худро дорад. Онҳо дар марҳилаҳои алоҳида амалӣ карда мешаванд, ки онҳоро ҳадафнокӣ ҷиҳати ноил шудан ба як ҳадафи умумӣ, яъне эҷоди самтгириҳои арзишии таҳким ва нигоҳдории солимии руҳӣ, зеҳнӣ, ҷисмонӣ, иҷтимоӣ ва психологии хонандагон бо корбурди фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ муттаҳид мекунад. Ин марҳилаҳоро метавон чунин муайян кард: ташхисию амалӣ, муқарраркунию пешгирӣ, вокунишию пешгӯӣ ва арзишию маъноӣ [61, С. 124-126].

Ноил шудан ба мақсади мусоидати педагогӣ, ки дар амсила нишон дода шудааст, бо муттасилии қатъӣ ва тибқи марҳилаҳои муайян сурат мегирад. Барои имконпазир сохтани ин, мо вазифаҳо гузошта, онҳоро бо ин марҳилаҳо мувофиқ намудем. Ҳамин тариқ, марҳилаи муқарраркунию пешгирӣ иҷрои вазифаҳои зеринро дар бар мегирад: [63, С. 73-81].

1. Ташаккули муколамаҳои созанда бо хонандагони синфҳои болоӣ;

2. Шиносоии хонандагон бо захираҳо ва шароити мактаб барои таъмини фаъолияти солимгардонӣ;

3. Азхудкунии малакаҳои навъи ақлонӣ аз ҷониби хонандагони синфҳои болоӣ бо мақсади баланд бардоштани омодагии ҷисмонӣ ва баланд бардоштани фаъолияти зеҳнӣ.

Вазифаҳои марҳилаи арзишию маъноӣ инҳоянд:

Муайян намудани самтгириҳои асосии маънии ҳаётии хонандагон;

1. Омӯзиши имкониятҳои иҷтимоии шахсияти хонандагон, инчунин, тамосҳои референтӣ;

2. Талқини дастуроти ҳаётии мусбат дар хонандагон.

Дар марҳилаи ташхисию амалӣ мо вазифаҳои зеринро гузоштаем:

1. Кумак ба хонандагони синфҳои болоӣ дар омӯзиши ҳолати ҷисмонӣ ва психологии мубрам барои онҳо;

2. Мусоидат ба хонандагони синфҳои болоӣ дар интихоби амсилаҳои ҳаётан муҳими рафтор, ки хислатҳои фарҳангӣ ва гендерии шахсият асос ёфтаанд;

3. Ҷалби интихобии хонандагон ба фаъолияти таълимӣ, инчунин, фарҳангию фароғатӣ ва равандҳои варзишӣ ва фароғатӣ. [123, С. 164-170].

Барои марҳилаи вокунишию пешгӯӣ дар навбати аввал муайян кардани чунин вазифаҳо хос аст:

1. Вусъат додани андешаҳои хонандагон дар бораи методикаҳои муосири нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим;

2. Аз ҷониби хонандагони синфҳои болоӣ омӯхтани имконият ва камбудиҳои технологияҳои муосири рақамӣ ва таҷҳизоти техникӣ;

3. Ташаккули муносибати хонандагон ба арзиши иҷтимоии саломатӣ ба маънои шарти ҳатмии дарозумрӣ.

Мо қаблан қайд карда будем, ки мақсад дар амсила ин тимсоли фаъолият оид ба татбиқи мусоидати педагогӣ дар тафаккури инсонӣ пешбинишуда ва истиқболшаванда мебошад. Самтгирии ин раванд ноил шудани хонандагон ба тарзи ҳаёти солимро дар назар дорад, ки натиҷаи чашмдоштии иштирокдорон мебошад.

Бояд ба назар гирифт, ки натиҷаи пешбинишуда дар як лаҳза зоҳир намегардад. Он дар раванди гузариш аз марҳила ба марҳила сурат гирифта, ба пайдоиши фаъолиятҳои нави психологӣ дар хонандагон боис мегардад. Фаъолиятҳои мазкур дар марҳилаи ниҳоии татбиқи амсила муттаҳид шуда, барои тавсиф бо истилоҳоти самти тарзи ҳаёти солим дастрас мегарданд.

Пас аз ба итмом расидани яке аз марҳилаҳо, зарур аст, ки намунаҳои нахустини натиҷаҳои дарназардошташуда ошкор карда шавад. Чунин муносибат ба мақсад мувофиқ аст, агар онро аз нуқтаи назари амалисозии идорашавандагии раванди таҳқиқшаванда, инчунин, неруи қабули қарорҳои пешгирикунанда ва пешакии педагогӣ ҳангоми ошкор шудани ақибмонии назаррас аз иҷрои вазифаҳои пешбинишуда баррасӣ намоем.

Дар ин робита, мо ҳамон натиҷаҳои чашмдоштиеро муайян кардем, ки бояд баъди иҷрои вазифаҳои ба миён гузошташуда ба даст оварда мешуданд. Агар мушаххасан бигӯем, пас, дар хотимаи марҳилаи муқарраркунию пешгирӣ бояд натиҷае ба даст оварда мешуд, ки тавсифи онро бо корбурди аломатҳо тартиб додан мумкин аст: [45, С. 69-76].

1. Омодагӣ ба ташкили муколамаи созанда дар раванди таълим;

2. Донистани мавҷудияти имкониятҳои захиравӣ ва шароите, ки ба ҳифзи саломатии шахс таъсир мерасонанд;

3. Имконияти худназоратии психологияи ҷисмонӣ ва худтанзимкунӣ.

Анҷоми марҳилаи арзишӣ-маъноӣ бо ноил шудан ба натиҷаи пешбинишаванда вобаста ба ҷузъҳои таркибии зерин қайд карда мешавад:

1. Муқаррароти ҳаётии созанда;

2. Дарки арзишҳо ва ҳадафҳои ҳаётӣ.

Дар мавриди марҳилаи ташхисию амалӣ, натиҷаи пешбинишаванда онро метавон аз рӯйи аломатҳои зерин муайян кард:

1. Худинтизом, ба кор андохтани имконоти ҳаётан муҳими дохилӣ ва неруи иродавӣ;

2. Муносибати шоиста ба организми худ;

3. Малакаҳои ҳамоҳангсозии рафтори ҳаётӣ бо анъанаҳои фарҳангии минтақавӣ, инчунин, омилҳои гендерӣ.

Дар чаҳорчӯбаи марҳилаи вокунишию пешгӯӣ, натиҷаҳои пешбинишаванда дар инҳо зоҳир мешаванд:.

1. Татбиқи навъҳои муносиби фаъолияти ҳаётӣ бо мақсади инкишофи психологӣ ва ҷисмонии дарозмуддат;

2. Самтгирӣ ба усулҳои натиҷаовари муосир, ки гузариш ва нигоҳдории тарзи ҳаёти солимро ҳавасманд мекунанд;

3. Ташкили дурусти раванди таълим аз нуқтаи назари хирадгароӣ (ратсионализм). [120, С. 381-384].

Дар натиҷа, шумораи бештари хонандагон бояд ба тарзи ҳаёти солим самтгирӣ дошта бошанд. Қобили зикр аст, ки ба даст овардани натиҷаи чашмдоштӣ дар ҳар як марҳила истифодаи захираҳои муайянро талаб мекунад ва тасвияти мақсад, ки дар таҳқиқоти мазкур ғайримустақим истифода мешавад, шаҳодат медиҳад. Аҳамияти ин нукта на танҳо дар тимсоли чашмдоштии фаъолият аст, балки он аз захираҳои истифодашуда низ вобаста аст. Тибқи стратегияи амсиласозии муайянамудаи мо, нақши ин захираҳоро шароити педагогӣ иҷро мекунад.

Мо шароити педагогиро аз он сабаб ҷудо мекунем, ки дар онҳо ҳангоми тартиб додани тавсифи низомҳои педагогӣ худи гурӯҳи «шароит» хеле зиёд истифода мешавад. Худи амсила як низоми педагогӣ буда, бидуни ҳар гуна шубҳа, маънои қонунӣ ва бамаврид будани шароитҳои педагогиро дорад. Ба сифати аломатҳои асосии шароит метавон инҳоро баррасӣ кард: Маҷмуи ҳолатҳо ё сабабҳо, инчунин, ҳадафмандии онҳо ба таълиму тарбияи одамон, такмил ва имкони таъсиррасонӣ ба пешрафти раванди омӯхташаванда.

Муаллиф ба таври илова шароити педагогиро аз нуқтаи назари хосиятҳои сифатии муҳити таълимии муассисаи таҳсилоти умумӣ ҷудо кардааст. Тамоми фаъолияти онҳо ба таъмини раванди талқини самтгирӣ ба тарзи ҳаёти солим, инчунин, динамикаи мусбати он нигаронида шудааст. Барои нақши шароити дахлдор чунин захираҳои муҳити таҳсилоти мактаби таҳсилоти умумӣ интихоб карда шудаанд: [50, С. 50-60].

1. Баланд бардоштани фаъолияти зеҳнии хонандагон бо истифода аз методикаҳои ақлонӣ;

2. Ташкили соатҳои тарбиявии зарурӣ барои ташаккули муносибати мусбати хонандагон ба саломатии атрофиён;

3. Ташаккули эҳтиёҷоти ҳаётан муҳими хонандагон дар заминаи ҳавасмандии шахсӣ;

4. Корбурди маҳдудшудаи технологияҳои рақамӣ дар кор бо мақсади ҳавасмандгардонии нигоҳдории тарзи ҳаёти солим (ТҲС) аз ҷониби хонандагон.

Нахустин шарти педагогие, ки метавонад ба такмили қобилиятҳои олии равонии хонандагон таъсир расонад ва ба баланд бардоштани самаранокии фаъолияти ҷисмонӣ ва зеҳнӣ кумак намояд, дар марҳилаи муқарраркунию пешгирии амалисозии амсила таҷассум меёбад. Муносибатҳои ақлонии истифодашуда метавонанд ба муҳтавои фанҳои гуногуни таълимӣ, ки дар барномаи таълимӣ шомил мебошанд, дохил карда шаванд. Дар давраи беруназсинфӣ, онҳо низ метавонанд истифода шаванд, зеро усулҳои ақлонӣ дорои тавони билқувва ҳангоми омода кардани хонандагон ба ҳама гуна конференсияҳо, мусобиқаҳои варзишӣ ва озмунҳо буда, метавонанд самаранок бошанд.

Шарти дуюми педагогӣ дастгирии имкони гузаронидани чорабиниҳои тарбиявиро дар муассисаи таҳсилоти умумӣ бо мақсади ташаккули ТҲС-и хонандагон таъмин менамояд. Ташкилотчии ин кор бояд дар нақши роҳбари синф ба раванди такмили сифатҳои ахлоқии хонандагон, инчунин, ба саломатии шахсии онҳо ва атрофиёни онҳо бо

майлу хоҳиш ғамхорӣ зоҳир намояд. Захираҳои педагогии роҳбари синфро дар шакли тамринҳо, суҳбату муҳокимаҳо истифода бурдан мумкин аст ва ин тадбирҳоро дар соатҳои тарбиявӣ ташкил кардан мумкин аст. Мавзуъҳои ин чорабиниҳо метавонанд ба ғамхорӣ дар бораи саломатии хешовандон ва дигар шахсони наздик, инчунин, масъалаҳои умумии ТҲС барои хонандагон алоқаманд бошанд. Ин шарти педагогӣ дар марҳилаи арзишию маъноӣ амалӣ карда мешавад.

ёнШарти сеюми педагогӣ бо тавони билқувва ва зарурати омодасозии захираҳои шахсии хонандагон алоқаманд аст. Он дар марҳилаи ташхисию амалӣ гузаронида мешавад. Дар бораи имконоти ин шарти педагогӣ бошад, онҳо бо мақсади беҳтар намудани солимии психологии хонандагон мутобиқ карда шудаанд. Дар нақшаи татбиқи он иҷрои чорабиниҳои ҳамаҷонибаи ташхисӣ оид ба муайян намудани ангезаҳои афзалиятноки риояи талаботи ТҲС аз ҷониби хонандагон пешбинӣ шудааст. Маълумот дар бораи ҳастаи ангезавии ҳар як шахсият, ки тавассути ташхис ба даст омадаанд, дар асоси амалҳои педагогӣ оид ба эҷод кардан ва инкишоф додани эҳтиёҷоти ҳаётӣ дар хонандагон гузоштан мумкин аст [109, С. 131-134].

Дар мавриди марҳилаи вокунишию пешгӯӣ бошад, дар доираи он шарти чоруми педагогӣ таҷассум меёбад. Он ба ҳадафманд будани истифодаи технологияҳои гуногуни рақамӣ аз ҷониби хонандагони синфҳои болоӣ асос ёфтааст, ки барои ҳавасманд кардани хоҳиши пешбурди ТҲС ва машғул шудан ба варзиш масъуланд. Тавре ки қаблан тасдиқ карда шуд, ин шарти педагогӣ ба минбаъда беҳтар шудани такмили ҳолати ҷисмонии хонандагон ва малакаҳои арзишии ба он мансуббуда мусоидат мекунад. Тасаввуроти хонандагон дар бораи воситаҳои рақамӣ, ки ба муқаррарсозии назорат аз болои омилҳои гуногуни татбиқи ТҲС имкон медиҳад, бояд васеъ карда шавад. Воситаҳои мазкур ёрирасон мебошанд, бинобар ин, истифодаи онҳо бояд ҷанбаи воябандӣ дошта бошад.

Бахши методӣ. Ин бахши амсила унсурҳои зерини раванди эҷоди самтгириро дар бар мегирад: шаклҳо, муҳтаво, воситаҳо ва методҳои татбиқи раванди таълим дар муассисаи таҳсилоти умумӣ. Бахши мазкур, инчунин, ҳамон ҷузъеро дар бар мегирад, ки меъёрҳои самарнокии раванди таҳқиқшавандаро муайян мекунад.

Муҳтавои раванди ташаккули самтгирӣ бо марҳилаҳои муайяни татбиқи амсила алоқаманд буда, аз инҳо иборат аст.

1. Ҷалби хонандагон ба чорабиниҳои гуногун (таҳқиқотӣ, фарҳангию фароғатӣ ва варзишию солимгардонӣ) мутобиқ бо вижагиҳои психоҷисмонӣ ва иҷтимоии онҳо;

2. Тавсеаи тасаввуроти хонандагон дар бораи тавони билқувваи фаъолиятҳои беруназсинфӣ ва мустақими омӯзишӣ, ки амсилаи рафтори солимгардониро таъмин мекунанд;

3. Дастгирии мавқеи субъективии хонандагон дар татбиқи стратегияҳои муътадили солимгардонӣ ва самтгирӣ ба такмили доимии психоҷисмонӣ ва иҷтимоию фарҳангӣ;

4. Кумак ба хонандагони синфҳои болоӣ дар фаҳмидани самтгирии маънои ҳаётӣ ва он ки арзишҳои ҳаётан муҳим дар байни ҳамаи онҳо кадом ҷойро ишғол мекунанд, [119, С. 117-121].

Ҷадвали 6. ***Марҳилаҳо, вазифаҳои гузошташуда, натиҷаҳои чашмдоштӣ, инчунин, шароити педагогӣ***

Марҳила	**Вазифаҳо**	**Натиҷаи чашмдоштӣ**	**Шароити педагогӣ**
Муқарраркунию пешгирӣ	- Ба роҳ мондани муколамаи созанда бо хонандагони синфҳои болоӣ; - Маърифати хонандагон дар бораи захираю шароит дар муассисаи таҳсилоти умумӣ оид ба таъмини тадбирҳои нигаҳдории солимгардонӣ; - Аз ҷониби хонандагони синфҳои болоӣ ба даст	- Розигӣ додан ба муколамаи созанда; - Доштани дониш дар бораи шароит ва имкониятҳои захиравӣ, ки ба ҳифзи саломатии шахс таъсир мерасонанд; - Қобилияти иҷро кардани танзими мустақилонаи ҳолати	Тавассути истифодаи методикаҳои ақлонӣ пурзӯр намудани фаъолияти зеҳнии хонандагон.

	овардани малакаҳои ақлонӣ, ки ба баланд бардоштани фаъолнокии зеҳнӣ ва беҳтар намудани саломатии ҷисмонӣ мусоидат мекунанд.	психоҷисмонии худ.	
Арзишию маъноӣ	- Муайян намудани самтҳои асосии маънои ҳаёт аз ҷониби хонандагон; - Омӯзиши захираҳои ҷамъиятии шахсияти хонандагон, инчунин, шахсони референтии атрофи онҳо; - Талқини тамоюлҳои мусбати самтгириҳои ҳаётӣ дар хонандагон.	- Идроки арзишҳо ва ҳадафҳои зиндагӣ; - Методҳои гуногуни азхудшудаи ҳамкории иҷтимоӣ, ки метавонанд некуаҳволии ҳаётии тамосҳои референтиро таъмин кунанд; - Мавқеи муайяни ҳаётӣ дар асоси созандагӣ.	Ташкили машғулиятҳои тарбиявӣ бо мақсади ташаккули муносибати мусбати хонандагон ба саломатии хешовандон ва дӯстони худ.
Ташхисию амалӣ	- Мусоидат ба хонандагони синфҳои болоӣ дар омӯзиши ҳолати ҷисмонӣ ва рӯҳии худ; - Мусоидат ба хонандагони синфҳои болоӣ дар муайян кардани алгоритмҳои ҳаётан муҳими рафтор дар асоси вижагиҳои фарҳангӣ ва гендерии шахсӣ; - Ба таври интихобӣ ҷалб намудани хонандагон ба чорабиниҳои варзишӣ ва солимгардонӣ, инчунин, ба фаъолиятҳои таълимӣ, фарҳангию фароғатӣ.	- Муносибати эҳтиёткорона ба организми худ; - Малакаи муқоисаи рафтори ҳаётӣ бо урфу одатҳои фарҳангии минтақавӣ, инчунин, омилҳои гендерӣ; - Худинтизом, коргирӣ аз тавони билқувваи ҳаётан муҳими дохилӣ ва зуҳури хислатҳои иродавӣ.	Дар заминаи мавҷудияти ҳавасмандии шахсӣ.
Вокунишию пешгӯӣ	- Васеъ намудани тасаввуроти хонандагон оид ба методикаҳои мубрами нигоҳдории ТҲС; - Аз ҷониби хонандагони синфҳои болоӣ омӯхтани афзалиятҳо ва нуқсонҳои воситаҳои техникии муосир ва ҳалли технологияҳои рақамӣ; - Дар хонандагон ташаккул ёфтани дастурҳо оид ба аҳамияти иҷтимоии	- Ташкили фаъолияти мутақобилаи таълимӣ аз нигоҳи оқилона; - Фаҳмидани технологияҳои муосири самаранок, ки пешбурди тарзи ҳаёти солимро ҳавасманд мекунанд; - Татбиқи гунаҳои муносиби фаъолнокии ҳаётӣ бо мақсади инкишофи ҷисмонӣ ва	Истифодаи маҳдуди технологияҳои рақамӣ, ки барои ҳавасмандгардонии рафтори солимгардонии хонандагон пешбинӣ шудаанд.

	саломатӣ ҳамчун шарти ҳатмии ноил шудан ба дарозумрии комил.	рӯҳии дарозмуддат.	

Татбиқи омилҳои муҳтавоии дар боло зикршударо бо истифода аз шаклҳои зерини фаъолияти таҳсилотии хонандагон амалӣ кардан мумкин аст: лексияҳои интерактивӣ, тамринҳо ва дигар машғулиятҳои амалӣ. Лексияи интерактивӣ дорои тавони билқувваи бузургест, ки метавон онро барои ҳалли масъалаи дар хонандагон тарбия намудани арзишҳои ТҲС ва умуман саломатӣ истифода намуд. Ҳамаи ин, бояд дар раванди ҳамкории фаъолонаи омӯзгор ва хонандагони синфҳои болоӣ сурат гирад [116, С. 51-57].

Самаранокии ҳадди аксарро дар ноил шудан ба ҳадафи эҷоди самтгирии хонандагон ба тарзи ҳаёти солим тавассути дарсҳои интерактивӣ, аз ҷумла, машқҳои амалӣ ва тамринҳо ба даст овардан мумкин аст. Ин аст, ки ин шаклҳои фаъолияти таҳсилотӣ ба бахши методии амсила ҳамгиро шудаанд.

Ҳамчунин, шаклҳои зерини фаъолнокии беруназсинфии хонандагон аз қабили: ҷашнвораҳо, конференсияҳои илмӣ, спартакиадаҳо, фаъолиятҳои клубӣ, маҳфилҳо, мусобиқаҳои варзишӣ ва озмунҳо барои талқини муҳтавои муайяни самти омӯхташаванда тавони билқувваи мустаҳкам доранд.

Ба ғайр аз шаклҳои қаблан нишондодашудаи фаъолияти таълимӣ ва беруназсинфӣ, метавон ба ҳадафи эҷоди самтгирии таҳқиқшаванда тавассути усулҳои таълими аёнӣ (видеоклипҳо, чопи намоишӣ, намоишҳои инфиродӣ) ва лафзӣ (баҳс, мунозира, муколама) ноил шудан мумкин аст. Дар ин ҳолатҳо муносибатҳои махсус, масалан, бозиҳо, тамрин-методҳо, психо-гимнастика, мусобиқаҳо ва дигар машғулиятҳои қатъиян танзимшавандаро истифода бурдан мумкин аст.

Унсури ниҳоии бахши методологии амсила аз рӯйи меъёрҳое муайян карда мешавад, ки барои арзёбии самаранокии раванди таҳқиқшаванда заруранд. Сухан дар бораи чунин меъёрҳое чун шахсию иродавӣ,

эҳтиёҷию маъноӣ, ташаббусию фаъолиятӣ ва ба иттилоот нигаронидашуда меравад.

Меъёри шахсию иродавӣ ба такмили иродаи хонандагон вобаста буда, имкон медиҳад, ки қобилияти дарёфт ва пайваст кардани неруи дохилии онҳо барои нигоҳдорӣ ва рушди ҳолати ҷисмонӣ ва руҳӣ ошкор карда шавад. Ин меъёр барои баҳодиҳии хислатҳои иродавии хонандагон, инчунин, савияи фаъолшавии имконоти ҳаётӣ ва худинтизоми онҳо кумак мерасонад [31, С. 862-864].

Меъёри эҳтиёҷию маъноӣ ба арзёбии малакаҳои иҷтимоии хонандагон, самтгирӣ ба муоширати созанда, ҷанбаи муносибати онҳо ба саломатии худ ва эътиқоди равонӣ нигаронида шудааст. Ба туфайли истифодаи ин меъёр метавон фаҳмид, ки оё хонандагон аз риояи ТҲС қаноатманд аст ва оё хоҳиш ва омодагӣ дорад, ки ба одамони таблиғкунандаи рафтори ҳаётан муҳим таъсир расонад.

Меъёри ташаббусию фаъолиятӣ барои баҳодиҳии малакаҳои хонандагон дар ташкили худи раванди таълим, истироҳати дуруст ва риояи реҷаи ғизои солим истифода мешавад. Илова бар ин, азхудкунии навъҳои муассири рафтори ҳаётӣ ва қобилияти ташаккули фаъолияти таҳсилотӣ аз ҷониби хонандагони синфҳои болоиро арзёбӣ кардан мумкин аст.

Меъёри ба иттилоот нигаронидашуда барои муайян кардани омили зеҳнии саломатӣ имкон медиҳад ва ҳангоми баҳодиҳии дониши хонандагон оид ба унсурҳои саломатӣ, навъҳои он, омилҳо ва сабабҳое, ки ба беҳбудии он таъсир мерасонанд ё баръакс, барои табоҳшавии он истифода мешаванд. Бо истифода аз ин меъёр метавон омодагии хонандагонро барои таҳлили саломатии онҳо, инчунин, дарки аҳамияти риояи ТҲС ва стратегияҳои рафтори ҳаётан муҳимро, ки ба онҳо мувофиқ аст, муайян кардан мумкин аст [134, С. 173-174].

Дар асоси андешаҳои иброзшуда метавон ба хулосае омад, ки дар ин зерсарлавҳа раванди мусоидати педагогӣ ба хонандагони синфҳои

болоии муассисаи таҳсилоти умумӣ дар эҷоди самтгирӣ ба тарзи ҳаёти солим дар шакли амсила амалӣ шудааст.

2.2. Технологияҳои ибтикории тарбияи ҷисмонии ба ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ нигаронидашуда

Фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солим нигаронида шудааст, тавассути татбиқи иқдомҳои муттасили таъминкунандаи инкишофи солимии ҷисмонӣ, иҷтимоӣ, зеҳнӣ, психологӣ ва маънавии хонандагон сурат мегирад. Барномаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ бо такя ба ҷанбаҳои методикаҳои гендерӣ, антропологӣ, фарҳангӣ ва аксиологӣ тартиб дода шудааст, ки онҳо нақши ғояҳои асосии ташкили дарсҳои амалӣ оид ба талқини самтгирии нигоҳдории ТҲС-и хонандагони муассисаи таҳсилоти умумиро ифода менамоянд.

Амсилаи тавсифшуда марҳилаҳои фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, инчунин, муқаррароти равандӣ, ташкилӣ ва муҳтавоиро дар бар мегирад, ки дар сатҳи амалӣ дар методика татбиқ карда мешаванд.

Аз лиҳози классикӣ методика ҳамчун тавсифи қоидаҳо, усулҳо, технологияҳо, равишҳо, алгоритмҳо, методҳо ва амалҳои воқеӣ барои ноил шудан ба ҳадафи тарбиявӣ ва (ё) таълимӣ тавсиф мегардад.

Тибқи ин мантиқ, мо, ба методикаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ чунин таъриф медиҳем: шарти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ ҳамчун алгоритми фаъолияти педагогӣ, ки аз тавсифи усулҳо, методҳо ва амалҳои мушаххас оид ба эҷоди арзишҳои ҳаётан муҳим дар хонандагон, ки дар рафтори солимгардонӣ амалӣ карда мешаванд.

Методикаи зикршуда аз 4 марҳилаи иборат аз: муқарраркунию пешгирӣ, арзишию маъноӣ, ташхисию фаъолиятӣ, инчунин, вокунишию пешгӯӣ амалӣ карда мешавад. Ҳар яке аз онҳо мавҷудияти шароити

педагогии бо ҳамдигар мувофиқашуда, хатҳои муҳтавоӣ, вазифаҳо ва натиҷаҳои чашмдоштии фаъолиятро дар назар дорад [79, С. 133-143].

Марҳилаи нахустин васеъ намудани тасаввуроти хонандагон дар бораи тавони билқувваи формати таълимӣ ва берунaзтаълимии фаъолияте мебошад, ки амсилаи рафтори солимгардониро дастгирӣ мекунанд. Дар марҳилаи дуюм ба хонандагон дар идроки самтгириҳои дарки маънои ҳаёт ва дар байни онҳо таъйин намудани арзишҳои ҳаётан муҳим мусоидат карда мешавад. Дар чаҳорчӯбаи марҳилаи сеюм хонандагон бо назардошти вижагиҳои ҷисмонӣ, равонӣ ва иҷтимоии онҳо ба корҳои гуногуни илмию таҳқиқотӣ, фарҳангию фароғатӣ ва солимгардонӣ ҷалб карда мешаванд. Марҳилаи охирин, яъне марҳилаи чорум, дастгирии мавқеи субъективии хонандагонро дар татбиқи стратегияҳои муътадили солимгардонӣ ва самтгирӣ ба такмили доимии психоҷисмонӣ ва иҷтимоию фарҳангиро дар бар мегирад.

Акнун муҳтаво ва нозукиҳои амалисозии ҳар як марҳиларо бо нишон додани таҷрибаи муаллиф дар санҷиши методикаи зикршуда муайян мекунем. Бояд илова кард, ки аксари воситаҳои методӣ дар кори педагогӣ бо хонандагон татбиқи амалии худро ёфта метавонанд [103, С. 152-157].

Марҳилаи муқарраркунию пешгирӣ ба тавсеаи тасаввуроти ғояҳои хонандагон дар бораи иқтидори захиравии ҳам фаъолияти таълимӣ ва ҳам берунaзтаълимӣ, ки барои дастгирии амсилаҳои рафтори солимгардонӣ масъул аст, нигаронида шуда буд. Татбиқи он, ҳалли маҷмуи муайяни вазифаҳоро оид ба ноил шудан ба натиҷаҳои чашмдоштӣ дарбар мегирад.

Ҷадвали 7. ***Вазифаҳои гузошташуда ва натиҷаҳои чашмдоштӣ дар чаҳорчӯбаи марҳилаи 1***

Вазифаҳо дар чаҳорчӯбаи марҳилаи аввал	Натиҷаҳои чашмдоштӣ
Ташкили муколамаҳои созандаи таълимӣ ва касбӣ бо хонандагон.	Омодагӣ ба барқарор кардани тамосҳои созандаи таълимӣ ва касбӣ.

Шиносоии хонандагон бо шароит ва захираҳои мавҷудаи муассисаи таҳсилотӣ оид ба таъмини фаъолияти солимгардонӣ.	Доштани донишҳо дар бораи шароит ва захираҳои мавҷуда, ки ба ҳифзи саломатии шахсӣ таъсир мерасонанд.
Аз тарафи хонандагон азхудкунии малакаҳои истифодаи усулҳои аҳлонӣ барои такмили саломатии ҷисмонӣ ва баланд бардоштани фаъолияти зеҳнӣ.	Имкони иҷрои худтанзимкунии ҷисмонӣ ва равонӣ.

Мутобиқи принсипи саривақтӣ ташаккули тамоюли хонандагон ба тарзи ҳаёти солим бояд аз давраи наврасӣ сар шавад, дар ҳоле ки ҳанӯз вазъияти ҳаётӣ ва ҷаҳонбинӣ ноустувор ва умумӣ мебошанд. Хонандагон нуқтаи назари ташаккулёфтаи устувор надоранд, яъне онҳо метавонанд дар сатҳи омилҳои рафторӣ ва маърифатӣ тағйирпазир бошанд. Омӯзгоре, ки ба фаъолияти ибтикории худ машғул аст, маҳз ба ҳамин нозукиҳо самтгирӣ карда метавонад.

Омӯзгор барои расонидани таъсири педагогӣ бояд дар назди хонандагон шахси бонуфуз, арзишманд ва референтӣ гардад. Ба ин, тавассути ташкили муколамаҳои созандаи таълимӣ ва касбӣ бо хонандагон ноил шудан мумкин аст. Ин вазифаро бояд омӯзгорони фанни «Тарбияи ҷисмонӣ» амалӣ намоянд.

Барои ташкил ва танзими тамосҳои созандаи таълимию касбӣ бо хонандагони мактаб омӯзгорро зарур аст, ки шахси хушмуомила, кордон, соҳиби тафаккури мусбат бошад ва ба ҳама хонандагон бо камоли майл муносибат кунад. Инчунин, омӯзгор бояд ба андешаҳои шогирдони худ гӯш диҳад, барои дастгирӣ ва ба самти саҳеҳи тарзи ҳаёти солим равона сохтани онҳо омода бошад.

Ғайр аз ин, мо борҳо аҳамияти намунаи мустақилонаи рафтори омӯзгори тарбияи ҷисмониро дар риояи тарзи ҳаёти солим таъкид карда будем. Тимсоли мазкур дар асоси хосиятҳои гуногун: иҷтимоӣ, психологӣ, ҷисмонӣ ва ғайра ташаккул меёбад. Аз ин рӯ, агар омӯзгор дар намунаи шахсӣ манфиатҳои ғизои дуруст ва машғулиятҳои ҷисмонӣ, даст кашидан аз амсилаи рафтори ба саломатӣ зарароварро нишон диҳад ва, инчунин, қодир бошад, ки ҳар як ҳодисаи рухдодаро ба таври

бояду шояд дарк намояд, дар назди хонандагон шахси бонуфуз мегардад, ки аз ин ҳисоб метавонад натиҷаоварии ташаккули стратегияҳои ҳаётан муҳимро афзун намояд [76, С. 223-226].

Барои фаъолсозии иртиботот дар дохили гурӯҳ ва фароҳам овардани фазои мусбат дар синф омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ бояд аз ҳама гуна методҳои психогимнастикӣ истифода намояд. Мо пешниҳод менамоем, ки чанд намунаи чунин дарсҳо, ки аз ҷониби муаллифи ин таҳқиқот бомуваффақият амалӣ карда шудаанд, бо мақсади бартараф намудани монеаҳои иртиботӣ ва ташкили муколамаҳои босамари омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ бо хонандагон муайян карда шаванд.

Машғулият бо номи «Шиносномаи ошноӣ». Ба ҳама хонандагон варақаҳо (як варақ барои як шахс) тавзеъ карда мешаванд, ки онҳо тавассути пур кардани варақҳо бо пешниҳоди тавсифоти психологию иҷтимоии худ нишон додани қад, ранги чашм, маҳал ва санаи таваллуд, шуғли дӯстдошта, инчунин, стратегияҳои ҳаётан муҳим, аз қабили фаъолияти ҷисмонӣ ва машғулият ба варзиш, ки ба мавқеи солими ҳаётӣ нигаронида шудаанд.

Тавсифоти иброзшуда ҷанбаи намунавӣ доранд ва вобаста ба вижагиҳои гендерӣ ва фарҳангии хонандагон метавонанд фарқ кунанд. Дар робита ба ин, мо ҳадафмандона барои баррасӣ на қолаби тайёри шиносномаи мазкур, балки танҳо гунаи умумии онро пешниҳод кардем. Пас аз ба итмом расонидани эҷоди шиносномаи худ хонандагон онро ба маърази ҳамагон мебароранд ва ҳамсинфонеро пайдо мекунанд, ки тавсифномаҳои худро нишон додаанд ва ин маънои онро дорад, ки %-и зиёди монандӣ вуҷуд дорад. Баъд аз он дар доираи мубоҳиса мухтаво ва раванди иҷрои вазифа муҳокима карда мешавад.

Ҳамин тавр, омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ дар машғулиятҳо бо хонандагон тамос барқарор намуда, бо истифода аз равишҳои алоҳидаи психогимнастикӣ, ба хонандагон ёрӣ мерасонад, ки бо ҳамдигар, аз ҷумла бо худашон беҳтар шинос шаванд. Он инчунин ба ташаккули омодагӣ ба ташкили муколамаи созанда тавассути фароҳам овардани

фазои бароҳат мусоидат мекунад. Омили мазкур дар татбиқи методикаҳои солимгардонии таҳсилотӣ муҳим аст, ки ба таъмини солимии психологии шахс мусоидат мекунанд [33, С. 8-11].

Инчунин, омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ хонандагонро дар бораи захираҳо ва тавонҳои билқувваи фаъолияти беруназтаълимӣ огоҳ карда, ба он ворид шуда, дониши онҳоро дар бораи шароите, ки ба мустаҳкам намудан ва нигоҳдории саломатии онҳо таъсир мерасонад, ба таври ҷиддӣ баланд мебардорад. Хонандагон бояд аз чорабиниҳое, ки дар муассисаи таҳсилоти умумӣ дар соҳаи ҳифзи саломатӣ амалӣ карда мешаванд, аз ҷумла, аксияҳои гуногун, озмуну ҷашнвораҳо бохабар бошанд. Ин ба зарурати ошно сохтани хонандагон бо фаъолиятнокии фарҳангии муассисаи таълимӣ: татбиқи лоиҳаҳои иҷтимоию фарҳангии вобаста ба ҳифзи саломатӣ (мубориза бар зидди нашъамандӣ ва бемориҳои барои ҷомеа хатарнок, ҷамъоварии хуни донорӣ), инчунин, кори клубҳо оид ба шавқу рағбатҳои гуногун марбут аст. Чунин чорабиниҳоро ҳам дар сатҳи маҳаллӣ ва ҳам дар сатҳи ҷумҳуриявӣ ва минтақавӣ ташкил кардан мумкин аст. Омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, инчунин, бояд ба хонандагон оид ба корҳои илмию таҳқиқотӣ, ки ба мавзуи мустаҳкам намудан ва нигаҳдории тандурустии инсон дахл доранд, маълумот диҳад.

Ба хонандагон имконоти васеи ташкили самарабахши вақти холии худро нишон додан зарур аст: иштирок дар семинарҳо, конференсияҳои илмие, ки ба онҳо шахсони фаъоли ҷамъиятӣ роҳбарӣ мекунанд. Маълум аст, ки дар аксари муассисаҳои таълимӣ чорабиниҳои фарҳангӣ, аз қабили барномаҳои консертӣ ба ифтихори рӯзҳои ид ва ҷашнвораҳо ташкил карда мешаванд. Бисёр муассисаҳои таҳсилоти умумӣ дастаҳои маҳфилҳои зеҳнӣ, ба монанди «Чӣ? Дар куҷо? Кай?» ва ғайра доранд. Аён аст, ки баъзеи онҳо метавонанд барои хонандагон рағбатовар бошанд. Омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ вазифадор аст, ки ба шогирдонаш дар бораи машғулиятҳои варзишӣ ва фароғатӣ ба таври иловагӣ нақл намояд [133, С. 199-218].

Илова бар ин, ба уҳдадории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ба низом даровардани тасаввуроти хонандагон дар бораи заминаи моддию техникии муассисаи таълимӣ (маҷмааи варзишӣ, варзишгоҳ, маркази саломатӣ, толори варзишӣ, ҳавзи шиноварӣ ва ғ.) дохил мешаванд, ки онҳоро ба риояи ТҲС водор месозад. Он гоҳ хонандагон захираҳоро барои нигоҳдорӣ ва мустаҳкам кардани саломатии худ дар масофаи наздик мебинанд. Ба ҳамин тариқ, хонандагон бо номгӯи чорабиниҳои варзишӣ ва фароғатие, ки дар мактаб ташкил карда мешаванд, ошно мегарданд. Дар онҳо хонандагон, агар хоҳиш дошта бошанд, метавонанд бевосита дар асоси малакаҳои психомотории худ иштирок кунанд. Ба ин феҳрист метавон ҷашнвораҳо, мусобиқаҳои варзишӣ, озмунҳо ва спартакиадаҳоро шомил намуд, ки проблемаи нигоҳдории тарзи ҳаёти солимро ҳал мекунанд.

Сарфи назар аз он, ки фанҳои таълимӣ кадом муҳтаворо дар бар мегиранд, ба хонандагон таълим додани иҷрои худтанзимкунии равонӣ ва ҷисмонӣ муҳим аст, ки моҳияти он идоракунии коршоямӣ, фаъолнокии зеҳнӣ ва ҳолати отифавии (эҳсосотии) онҳост. Ин боиси дар машғулиятҳои таълимӣ ва берунаэтаълимӣ истифода шудани техника, машқҳо ва усулҳои гуногуне мегардад, ки кори мағзи сари инсонро фаъол мегардонанд. Ба туфайли ин, натиҷаоварии азхудкунии маълумот аз ҳисоби беҳсозии тафаккур, хотира, мутамарказии диққат ва беҳтар шудани дигар вазифаҳои олии равонӣ меафзояд. Зеро муддатҳост маълум аст, ки дараҷаи инкишофи онҳо ба он вобаста аст, ки маводи таълимиро хонандагон то чи андоза беҳтар азхуд мекунанд. Дар асоси ин мавод минбаъд салоҳиятҳои зарурии касбӣ ташаккул мeёбанд.

Айни замон самтҳои нав, ки дар онҳо фаъолияти ҷисмонӣ ва омилҳои равонӣ вазифаи муайянкунандаро дар робита бо ташаккули ҳалли амалии алоҳида иҷро мекунанд, ташаккул мeёбанд: тарбияи маърифатӣ, муносибатҳои зеҳнӣ, омодагии рӯҳӣ. Дар чаҳорчӯбаи таҳқиқот дар раванди кор бо хонандагон дар марҳилаи 1-уми методикаи тавсифшуда усулҳои ақлонӣ (ҳаракатдиҳанда, аёнӣ, нафаскашӣ) вориди

амал карда шуданд, ки вазифаҳои олии равонии барои баланд бардоштани маҳсулнокии фаъолияти ҷисмонӣ ва зеҳнӣ заруририро дар бар мегиранд [35, С. 111-114].

Иловатан, усулҳои ақлонӣ дар фаъолияти беруназтаълимӣ ҳангоми омода кардани хонандагон ба мусобиқаҳои варзишӣ татбиқ мешаванд. Гуфта шудааст, ки истифода аз онҳо дар чаҳорчӯбаи суханронӣ дар конференсияи илмӣ барои раҳоӣ аз тарс дар назди омма ҷоиз аст.

Инҳоянд чанд намунаи техникаи ҷудогона [88, С. 127-130]:

"Танзими мағзи сар" Хонандагон бояд тасвири мағзи сари худро ба таври аёнӣ тасаввур ва усули танзими фаъолияти муассирро пешниҳод кунанд, ки дар ҳолати онҳо қобили қабул аст. Ҳамчун гунаҳо метавон "шустан", "пок кардан", "аз нав ба кор андохтан"-и мағзи сарро пешниҳод намуд, то худро аз фикрҳои нолозим озод кунад ё масҳи равонӣ намояд. Баъди ба итмом расидани чунин амалҳо имкон дорад, ки аёнишавии мағзи сари ба ҳадди аксар фаъолбударо ба вуҷуд овард ва дар он пайвастагиҳои нави асабӣ «равшан» шуда, барои қабули қарорҳои натиҷаовар имкон фароҳам меорад.

"Неруи нафас". Хонандагон бояд се нафаси амиқ кашанд ва нафас бароранд, дар ҷараёни он дар худ тасаввур кунанд, ки онҳо ҳамроҳи ҳаво, ҳолати ҳаракат, эътимод, оромӣ ва ғайраро ба худ мекашанд. Инҳо бояд он сифатҳо ва ҳолатҳое бошанд, ки метавонанд дар фаъолияти ҷисмонӣ ва зеҳнӣ кумак расонанд. Ҳамзамон, хонандагон бояд тасаввур кунанд, ки чӣ гуна онҳо тарс, асабоният, изтироб, хастагиро фаромӯш мекунанд ва ҳамаи ин ҳолатҳо бо нафаскашӣ аз байн мераванд. Ҳамин тариқ, тавассути фаъол кардани фаъолияти мағзи сар (аз нуқтаи назари биология, ин афзоиши фаъолнокии оксиген, ки ба мағзи сар ворид мешавад) ва истифодаи дастурот баъзе танзими отифавӣ амалӣ карда мешавад.

«Ритмҳо». Омӯзгор хонандагонро дар бораи ритми кории мағзи сар (ритмҳои делта, тета, алфа ва бета), ки ба маҳсулнокии зеҳнӣ таъсир мерасонанд, таълим медиҳад. Маҳсулнокии ритми алфа ва бета

тӯлонитар таъхир мекунанд, зеро онҳоро мағзи сар дар раванди қабули қарорҳои бошуурона истифода мебарад. Усулҳои фаъолсозии онҳо низ баррасӣ мешаванд:

1) барои ритми алфа, бояд усулҳои нафаскашии медитативиро истифода намуд, мусиқии ором ё классикиро шунид, худталқинӣ ва аёнисозиро иҷро кард, ба иборaи дигар, бояд фаъолияти мағзи сар ҳадди ақал ором бошад.

2) барои ритми бета бояд муаммоҳо, масъалаҳои математикӣ, ҳалли кроссвордҳо, таҳияи стратегияҳои баромадан аз вазъиятҳои душвор ва ғайраро ҳаллу фасл кардан зарур аст.

Яъне, сарбории фаъолро ба мағзи сар амалӣ бояд кард. Ҳамчунин, метавон усулҳои ҷудогонаро ба кор бурд. Масалан, барои фаъол кардани ритми алфа метавон аёнисозии таскинбахшро иҷро кард ва барои фаъол кардани ритми бета масъалаи мантиқиро ҳал намуд.

Ба туфайли усулҳои дар боло овардашуда, хонандагон дарк мекунанд, ки фаъолияти мураккаби мағзи сар чӣ гуна аст ва, инчунин, дар ҳолати зарурӣ ба он чӣ гуна таъсир расонидан мумкин аст. Натиҷаҳо чунинанд, ки барои амалисозии раванди мазкур вобаста ба самти фаъолият (истироҳат ё шиддатнокӣ) ё соҳаи шахсии шуғл (ҷисмонӣ ё зеҳнӣ) ҳар гуна усулҳоро метавон истифода бурд. Дар ин ҳолат дохил намудани шарти якуми педагогӣ, ки баланд бардоштани фаъолияти зеҳнии хонандагонро бо истифода аз усулҳои ақлонӣ дар назар дорад, мувофиқи мақсад хоҳад буд. Дар ин ҷо принсипи маънодорӣ возеҳ мушоҳида мешавад, ки аҳамияти он бо эҷоди самтҳои арзишӣ вобаста ба тарзи ҳаёти солими хонандагон муайян карда мешавад. Дар баробари ин, натиҷаи чашмдоштӣ, ки дар марҳилаи 1-уми методика нишон дода шудааст, яъне қобилияти иҷрои худтанзимкунии ҷисмонӣ ва равонӣ ба даст меояд [52, С. 67-73].

Дар марҳилаи нахустини методикаи тавсифшуда ташкили муколамаҳои созандаи касбию таълимӣ бо хонандагон анҷом дода шуд.

Ба ин мақсад усулҳои асосии муоширатӣ истифода шуданд, ки ҳавасмандӣ ба раванди муоширатро ба вуҷуд меоранд ва онҳо аз машқҳои махсуси психо-гимнастикӣ иборатанд. Ҳадафнок будани татбиқи онҳо дар ташаккули муҳити мусбат дар ҳамкории дохилигурӯҳӣ мебошад. Омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ хонандагонро бо шароиту захираҳои муассисаи таҳсилоти умумӣ барои таъмини фаъолияти солимгардонӣ шинос намуд. Намоиш аз имкони гузаронидани чорабиниҳои илмӣ, фарҳангию фароғатӣ, инчунин, чорабиниҳои варзишию солимгардонӣ, ки дар мактаб ташкил карда мешаванд, иборат буд. Хонандагон метавонистанд самтҳои пешниҳодшударо омӯзанд ва самтҳоеро, ки мавриди писанди онҳо буданд, интихоб кунанд. Илова бар ин, хонандагон усулҳои ақлонии беҳтар намудани фаъолияти зеҳнӣ ва ҳолати ҷисмонии шахсиро азхуд карданд.

Барои ноил шудан ба ин ҳадаф аввалин шарти педагогӣ - баланд бардоштани фаъолияти зеҳнии хонандагон тавассути истифодаи усулҳои ақлонӣ амалӣ карда шуд. Усулҳои визуализатсия, машқҳои нафаскашӣ, инчунин, методҳои фаъолноксозии ритми алфа ва бетаи мағзи сар истифода шуданд. Ҳамин тариқ, хатти муҳтавоии №1 амалӣ карда шуд, яъне ба низом даровардани тасаввуроти хонандагон дар бораи тавони билқувваи захиравии шаклҳои мухталифи чорабиниҳои таълимӣ ва беруназтаълимӣ, ки амсилаҳои рафтори солимгардониро дастгирӣ мекунанд.

Дар марҳилаи арзишию маъноӣ ба хонандагон дар идроки маънои ҳаёт ва муайян кардани ҷойгоҳи арзишҳои ҳаётӣ дар байни онҳо пешниҳод карда шуд. Ин марҳила ҳаллу фасли номгӯи вазифаҳо ва ноил шудан ба натиҷаҳои пешбинишударо дар бар мегирад, ки онҳоро дар ҷадвал дидан мумкин аст

Ҷадвали 8. ***Вазифаҳои иҷрошуда ва натиҷаҳои чашмдоштии дар чаҳорчӯбаи марҳилаи II ба дастовардашуда***

Вазифаҳои марҳилаи II	**Натиҷаҳои чашмдоштӣ**
Муайян намудани самтҳои асосии маънои ҳаёти хонандагон	Идроки арзишҳо ва ҳадафҳои ҳаёт
Омӯзиши захираҳои ҷамъиятии шахсиятҳои хонандагон ва шахсони референтии онҳо	Методҳои гуногуни ҳамкории иҷтимоӣ, ки некуаҳволии ҳаётии тамосҳои референтиро таъмин мекунанд
Ба хонандагон талқин намудани дастурҳои мусбати ҳаётӣ	Мавқеи ҳаётии барпошуда дар асоси созандагӣ

Дар рафти иҷрои методикаи мазкур ба хонандагон порчаҳо аз филмҳо дар бораи Ҷанги Бузурги Ватанӣ намоиш дода шуданд, ки дар онҳо зуҳуроти хислатҳои ватандӯстӣ ё хиёнаткорӣ, фидокорӣ ё худхоҳӣ, меҳрубонӣ ва бераҳмӣ инъикос ёфтаанд. Ғайр аз ин, филмҳо дар бораи варзишгарони маъруфи шуравӣ (варзишгарони тоҷик) мавриди омӯзиш қарор дода шуданд. Дар онҳо арзишҳои ватандӯстӣ, маҳорати рафъи монеаҳо дар роҳи расидан ба мақсади гузошташуда ва майлу хоҳиши доимо такмил додани бадан ва рӯҳ хеле хуб мушоҳида карда мешаванд.

Арзишҳои насли наврас мавриди муқоиса қарор дода шуданд, ки дар давраҳои гуногун инъикоси худро ёфтаанд. Бо ин мақсад омӯзгор ҳамроҳи шогирдон ба асарҳои муосири публитсистӣ ва адабиёти классикӣ рӯ оварданд. Дар анҷоми баҳс хонандагон доир ба гуногунии арзишҳо хулосаҳои дахлдор бароварда, сохторҳои маъноии шахсии худро тадқиқ намуданд. Барои беҳтару ба таври муносиб танзим намудани маълумоти бадастомада, мо ҷадвали арзишҳоро таҳия кардем.

Ҷадвали 9. Арзишҳои ҳаёт

Гуногунии арзишҳо	**Навъҳои арзишҳо**	**Арзишҳои худӣ**
Демократӣ	Ҳуқуқ ба таҳсил ва меҳнат, виҷдон, озодии амал, сухан.	
Ҳаётӣ	Хайр, маънӣ, хушбахтӣ, шарр...	

Шахсӣ	Худамалисозӣ, Ноилшавӣ ба комёбӣ, эътироф.	
Универсалӣ	Саломатӣ, ҳаёт, оила, амният.	

Дар ин ҷадвал, хонандагон, пеш аз ҳама, навъҳои арзишҳоро дар сутуни дуюм, дар ҳамкорӣ бо гурӯҳҳо нишон доданд ва баъдан онҳо шахсан арзишҳоеро муайян карданд, ки барои шахсияти онҳо дар сутуни сеюм аҳамият доранд

Барои муайян кардани самтгириҳои бартаридошта оид ба маънои ҳаёт методикаи ташхиси равонӣ истифода шуданд: ташхиси сохтори воқеии тамоюлҳои арзишҳои шахсӣ (Бубнова С.С.), таҳқиқи арзишҳои шахсияти инсон (Шварц Ш.), инчунин, методикаи самтгириҳои арзишӣ (М. Рокич). Ин методҳои ташхисӣ ба омӯзгор имкон медиҳанд, ки баҳогузорӣ кунанд ва хонандагон арзишҳо ва ҳадафҳои ҳаётии худро дарк намояд. Илова бар ин, онҳо имкон медиҳанд, ки чи гуна арзишҳои тарзи ҳаёти солим ва саломатиро ба силсиламаротиб (иерархия) ҳамгиро сохт.

Ғайр аз ин, дар марҳилаи II тавони билқувваи иҷтимоии шахсиятҳои хонандагон, инчунин, робитаҳои референтӣ таҳлил карда шуд. Ин барои таъмини методҳои гуногуни ҳамкории иҷтимоӣ зарур буд, ки барои ба даст овардани некуаҳволии ҳаётан муҳими шахсони референтӣ мусоидат мекард. Дар феҳристи арзишҳои шахсӣ ва ҳаётии хонандагон арзишҳои ба ҳамкории иҷтимоӣ (дӯстӣ, муҳаббат, оила, эҳтиром) мансуббударо, муайян намуда, онҳоро ба такмили сифатҳои ҳамин гуна тамосҳои иҷтимоӣ равона кардан лозим аст. Барои ҷавонони имрӯза арзишҳои муоширати аҳамиятнок мебошанд, аммо самтгирӣ ба муносибатҳои истеъмолии ташаккулнаёфта бартарӣ дорад - "танҳо бигиред ва чизеро надиҳед". Моҳият ин аст, ки хонандагон ташнаи муносибатҳои комилаёри оилавӣ, дӯстӣ ва касбӣ мебошанд, аммо дар айни замон онҳо барои ноил шудан, нигоҳ доштан ва мустаҳкам кардани онҳо дар ҳама

ҳолатҳои зиндагӣ омода нестанд. Аз ин рӯ, истифодаи усулҳои гуногун муҳим аст, ки ба фаъол кардани мавқеи вокунишии хонандагон дар соҳаи идроки арзиши танзими муносибатҳо мусоидат кунанд [138, P. 44-53].

Омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ метавонад ба таври илова бо шогирдони худ якчанд вохӯриҳо ташкил кунад, ки дар он метавон масъалаҳоро дар бораи истифодаи усулҳои солимгардонӣ ҳам нисбат ба худи хонандагон ва ҳам нисбат ба онҳое, ки барои онҳо аҳамият доранд, муҳокима намуд. Дар ин маврид шарти дуюми педагогӣ, яъне **истифодаи таҷрибаи гузаронидани соатҳои солимгардонӣ бо мақсади ташаккули муносибати хайрхоҳона нисбат ба солимии муҳити иҷтимоии худ дар байни хонандагон** инъикос меёбад. Ин шарт ташкили ҳамкории босифати тарбиявии омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ва хонандагонро дар шакли тамринҳо, муҳокимаҳо ва суҳбатҳо бахшида ба мавзуъҳои ҳифзи саломатии хешу табор ва наздикони хонандагон пешбинӣ менамояд.

Мо мавзуъҳои тахминии соатҳои қаблан тавсифшударо, ки мушкилоти ташаккули арзишҳои ҳаётан муҳим дар хонандагонро ошкор мекунанд ва дар ин методика санҷида шудаанд, инчунин, барои ҳамкорӣ бо хонандагон аз ҷониби шохаҳои гуногуни таълими касбӣ тавсияшавандаро нишон медиҳем.

Ҷадвали 10. Соатҳои тарбиявии марбут ба масъалаҳои ҳифзи саломатӣ

№ б/т	Мавзуи соатҳои тарбиявӣ	Мақсади ин чорабинӣ	Методика
1.	«Гуфтугӯ дар бораи арзишҳои ҳаётӣ»	Кумак ба хонандагон дар идроки аҳамияти муносибатҳои созандаи иҷтимоӣ	Муҳокима
2.	«Оилаи ман ҳама ҳастии ман аст»	Мубоҳиса дар мавзуи арзишҳои аллакай мавҷудбуда, инчунин, оилаи оянда, нақши хонандагон дар таъмини некуаҳволии отифавии хешовандон	Мубоҳиса
3.	«Анъанаи оилавии мо дар соҳаи варзиш»	Муайян намудани анъанаҳои мавҷуда дар оила, ки ба таҳким ва	Маводи чопии намоишӣ

		нигоҳдории саломатӣ нигаронида шудаанд	
4.	«Тарзи ҳаёти солими дӯстони ман»	Санҷиши амсилаҳои рафтори солимгардонӣ, ки аз ҷониби хонандагон истифода мешаванд	Гузаронидани тамринҳо
5.	«Анъанаҳои фарҳангии муассисаи таълимӣ»	Таҳқиқи самтгирии фаъолияти таълимӣ ва тарбиявии муассисаи таҳсилотӣ ба ташаккули ТҲС дар байни хонандагон	Клипҳои видеоӣ

Соати нахустини саломатии «Гуфтугӯ дар бораи арзишҳои ҳаётӣ» ба он равона шуда буд, ки хонандагон аҳамияти муносибатҳои созандаи иҷтимоиро дарк кунанд. Дар ҷараёни он масъалаҳои ҳама гуна арзишҳои ҳаётӣ, аҳамияти дастуроти дохилии шахсӣ дар ҳолати татбиқи методҳои ТҲС ва самти пешгирии пайдоиши баъзе бемориҳо, аз ҷумла, бемориҳои барои ҷомеа хатарнок дахл карда шуданд. Хонандагон дар мавзуи хатарҳои мубрами муосир, аз қабили майзадагӣ, нашъамандӣ ва дигар саргармиҳои хатарноки ҷавонон, ки ба ҳифзи ҳаёт ва саломатӣ таҳдид мекунанд, мубоҳиса барпо намуданд. Ҳамчунин, методҳои мубориза бо ин таҳдидҳо низ баррасӣ шуданд.

Соати дуюми солимии «Оилаи ман ҳама ҳастии ман аст» ба муайян кардани арзишҳои ҳаётан муҳим дар муносибатҳои оилавӣ бахшида шуд. Арзишҳои оилаҳои имрӯза ва оянда, нақши хонандагон дар таъмини некуаҳволии одамони ба онҳо наздик аз нуқтаи назари отифавӣ баррасӣ шуданд. Дар ин ҷо принсипи пайвастагӣ возеҳан намоён аст, ки бо ташаккули талаботи иштирокдорони ҳамкории таҳсилотӣ нисбат ба робитаҳои муштараки созанда алоқаманд аст. Аз ин шакли муошират ҳамчун мубоҳиса истифода бурда, хонандагон ва омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ба ҳамдигар дар бораи оилаи волидайни худ маълумот дода, дар мавриди оилаҳои оянда пешгӯӣ мекарданд. Хонандагон дар бораи шаклҳои дастгирие, ки дар оилаҳои онҳо истифода мешаванд, нақл карда, инчунин, дар бораи методҳои нигоҳдории саломатӣ мубодилаи афкор карданд

Соати сеюми саломатӣ «Анъанаҳои оилавии мо дар соҳаи варзиш» ба муайян кардани анъанаҳои оилавии таҳкимбахш ва нигоҳдорандаи саломатӣ нигаронида шудааст. Хонандагон ба ин машғулият пешакӣ бо навиштани ҳикояи кӯтоҳ бо полиграфияи намоишӣ (плакат, аксҳо ва тасвирҳо оид ба мавзуъ) омодагӣ мегирифтанд.

Дар соати чоруми саломатӣ таҳти унвони «Тарзи ҳаёти солими дӯстони ман» мубоҳиса ва санҷиши робитаҳои дӯстона ва тамосҳои амсилаҳои рафтори солимгардонӣ, ки хонандагон истифода мекунанд, баргузор гардид. Тамоми техника, машқҳо ва усулҳое, ки дӯстону рафиқони хонандагон барои мустаҳкам намудани саломатиашон истифода мебаранд, намоиш дода шуд.

Ҳадафи баргузории соати саломатӣ дар мавзуи «Анъанаҳои фарҳангии мактабӣ» аз ҷониби хонандагон дарк намудани самтгирии фаъолияти таълиму тарбиявии мактаб ҷиҳати ба вуҷуд овардани тарзи ҳаёти солим дар онҳо буд. Дар ин машғулият хонандагон мавқеи фаъолонаи худро бо намоиши видеоклипҳои мавзуӣ, ки аз ҷониби зергурӯҳҳо қаблан омода карда шудаанд, нишон доданд. Ба туфайли ин хонандагон аз иштироки ғайрифаъолона дар ин чорабиниҳо даст кашида, фаъол ва дар баъзе мавридҳо ҳатто ташаббускор ҳам шуданд. Ба ибораи дигар, онҳо дар бораи тағйир додани олами атроф ба самти ҳамгироии муассири технологияҳои ҳифзи саломатӣ фикру ақидаи худро баён карданд.

Илова бар ин, дар марҳилаи 2-юм дар хонандагон муносибатҳои мусбати ҳаётӣ ташаккул ёфт, ки ин имкон медиҳад, солимии психологии шахс мустаҳкам карда шавад. Омили мазкур ба фаро гирифтани ҷанбаҳои ташкилии фаъолияти таълимӣ ва соатҳои тарбиявии методикаҳои тафаккури мусбат боис гардид. Масалан, дар чаҳорчӯбаи фанни «Тарбияи ҷисмонӣ» омӯзгор дар бораи чунин муносибатҳои психологие сухан ронд, ки ба афзоиши боварӣ ҳангоми супурдани меъёрҳои ҷисмонӣ, рафъи изтироб ва аз ҷиҳати психологӣ ба мусобиқаи варзишӣ мутобиқ шудан ва дигар чорабиниҳо мусоидат мекунанд. Бо ин

мақсад метавон ҳама гуна тасдиқи инфиродӣ ё қолабиро ба кор бур [27, С. 40-44].

Масалан, ба хонандагон номгӯи гуфтаҳои ҳаётбахши одамони машҳур дода мешавад ва пешниҳод мегардад, ки аз онибораҳои писандидаашонро интихоб кунанд. Ё хонандагон бояд мустақилона изҳороти ҳаётбахши худро пешниҳод кунанд. Инчунин, метавон порчаҳоро аз филмҳо дар бораи варзиш ва варзишгарон омӯхта, дастуротеро, ки онҳо барои бартараф кардани мушкилот истифода мебаранд, муайян кард.

Азхуд кардани таҷрибаи комёбиҳои пешин ба мақсад мувофиқ аст, то ки қобилиятҳои гузашта бо қобилиятҳои мубрами муосир муқоиса карда шавад. Барои сабти комёбиҳои бадастомада хонандагон дастовардҳои худро дар якчанд соҳаҳои ҳаёт (дӯстон, таълим, оила) дар ҷадвал навиштанд (Ниг: ба ҷадвали 11).

Ҷадвали 11. ***Дастовардҳо дар шакли «Гузашта ва ҳозира»***

Комёбиҳои ман	
Гузашта	**Ҳозира**
Малака надоштам	Омӯхтам
Дониш надоштам	Медонам
Наметавонистам	Метавонам
Дарк намекардам	Дарк мекунам
Ҳарос доштам	Ҳарос надорам

Дар марҳилаи дуюм ба хонандагон дар идроки самтҳои маънои ҳаёт ва муайян кардани ҷойгоҳи арзишҳои ҳаётӣ дар байни онҳо кумак расонида шуд. Ин бо роҳи ҳалли номгӯи вазифаҳо таъмин гардид. Нахуст, таҳқиқот оид ба дараҷаҳои сершумори арзишҳо аз шахсӣ то ҷамъиятӣ, бо истифода аз усулҳои таҳлили сарчашмаҳои гуногун ва методи худшиносӣ гузаронида шуд. Сипас, тавони билқувваи иҷтимоии шахсияти хонандагон мавриди омӯзиш қарор гирифта, шахсони референтӣ, ки бо онҳо тамос доштанд, муайян карда шуданд. Ҳамаи ин дар соатҳои саломатӣ, ки ба мубоҳисаҳо дар бораи арзишҳои ҳаётӣ

бахшида шуда буд, сурат гирифт. Шарти дуюми педагогӣ барои таъмини ин фаъолият – ташкили соатҳои саломатӣ бо мақсади ташаккули муносибати мусбат ба саломатии атрофиёни худ дар хонандагон буд.

Хонандагон бо истифода аз тамринҳо, муколамаҳо, маводи видеоӣ, мубоҳисаҳо ва плакатҳои намоишӣ мавқеи фаъоли ҳаётии худро дар самти зикршуда нишон доданд. Илова бар ин, дар хонандагон муносибатҳои мусбати ҳаётӣ ташаккул ёфтанд, ки муваффақияти фаъолияти ҷисмонӣ ва зеҳниро кафолат медиҳанд.

Дар чаҳорчӯбаи марҳилаи ташхисию амалӣ хонандагон ба ҳама гуна фаъолиятҳо (таҳқиқотӣ, фарҳангию фароғатӣ ва варзишию солимгардонӣ) ҷалб карда шуданд. Дар баробари ин, вижагиҳои психологӣ, ҷисмонӣ ва иҷтимоии шахс ба назар гирифта мешуд. Инчунин, дар ин ҷо супоришҳои муайян ба нақша гирифта шуда, натиҷаҳои чашмдоштӣ қайд карда шуданд.

Ҷадвали 12. ***Вазифаҳо ва натиҷаҳои чашмдоштӣ дар чаҳорчӯбаи марҳилаи сеюм***

Вазифаҳои марҳилаи III	Натиҷаҳои чашмдоштӣ
Мусоидат ба хонандагон дар интихоби стратегияҳои рафтори ҳаётӣ дар асоси хислатҳои фарҳангӣ ва гендерии шахсият	Дарки раванди муқоисаи рафтори ҳаётӣ бо анъанаҳои минтақавӣ ва омилҳои гендерӣ
Кумак ба хонандагон дар омӯхтани ҳолати мубрами ҷисмонӣ ва равонии онҳо	Эҳтиром зоҳир намудан ба организми худ
Ҷалби интихобии хонандагон ба фаъолияти илмӣ, инчунин, чорабиниҳои фарҳангию фароғатӣ ва варзишию солимгардонӣ	Худинтизом, ҷалб намудани тавони билқувваи ҳаётии дохилӣ, малакаҳои иродавӣ

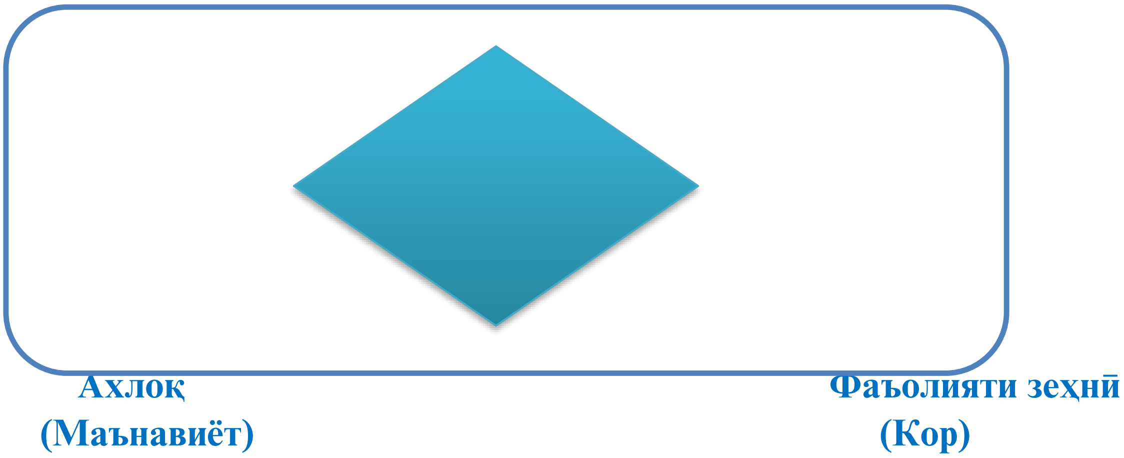
Иҷрои вазифаи нахустин, ки кумак ба хонандагон дар омӯхтани ҳолати мубрами психоҷисмонии онҳо буд, дар чаҳорчӯбаи ду фан: «Тарбияи ҷисмонӣ» ва «Назарияи шахсият» амалӣ гардид. Дар фанни якум ба арзёбии ҳолати ҷисмонӣ ва дар фанни дуюм – ҳолати психологӣ афзалият дода шуд. Ғайр аз ин, татбиқи натиҷаҳои ба дастовардашуда дар соати лексионии дунафара, ки онро омӯзгорони тарбияи ҷисмонӣ ва

психология гузаронданд, амалӣ карда шуд. Лексияҳои дунафара якбора бо иштироки ду омӯзгоре, ки фанҳои гуногунро тадрис мекунанд ё лекторони як соҳаи фаъолият, вале бо дидгоҳҳои гуногун ташкил карда мешаванд. Ба туфайли ин, хонандагон пай мебаранд, ки масъалаҳои баррасишаванда ҷанбаҳои сершумор доранд. Аз ин рӯ, дар хонандагон дар бораи принсипҳои риояи тарзи ҳаёти солим тасаввуроти ҳамаҷониба ба вуҷуд меояд [43, С. 110-114].

Дар таҳқиқоти мазкур як гунаи лексияи бинарӣ истифода шудааст. Ду нафар омӯзгор (тарбияи ҷисмонӣ ва психология) ба шунавандагон дар бораи вижагиҳои тарбияи ҷисмонӣ ва психологии саломатии шахс нақл карданд. Бояд хотирнишон намуд, ки омӯзгори психология фаъолияти ҷисмонӣ ва дигар зуҳуроти тарзи ҳаёти солимро (ба толори варзиш рафтан, машқҳои пагоҳирзӣ, ғизои солим, машқҳои маъмулӣ) таъкид намуда, омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ бошад, аҳамияти ҳамкории созанда, тафаккури мусбат ва қобилияти бартараф кардани ноумедӣ бо мақсади таҳкими ҳолати соматикии шахсӣ хотирнишон месозад. Ҳамин тариқ, маълумоти омӯзгорони гуногун муттаҳид карда шуд, ки ҳама гуна мувофиқатро истисно намуд.

Бо мақсади ташаккули муносибати эҳтиромона дар хонандагон ба организми худ ва ноилшавӣ ба ҳамоҳангии энергетикӣ (ҷисмонӣ, рухӣ, психологӣ ва иҷтимоӣ) усулҳои махсуси худташхисӣ истифода мешуданд. Намунаи он машқест бо номи "Ромби ҳамоҳангӣ". Он аз соҳаи психотабобати мусбат аз ҷониби Н.Пезешкян гирифта шуда, барои чунин таҳқиқ мутобиқ карда шудааст [122, С. 616-623].

Хонандагон бояд миқдори неруеро, ки дар тӯли як моҳи сипаришуда барои тамос, кор, маънавият ва бадан сарф кардаанд, баҳогузорӣ кунанд. Барои ҳамаи ин 4 соҳа 100 %-и неру дода мешавад ва бояд тавре тақсим карда шавад, ки маблағи он садро ташкил диҳад. Сипас, таҳлил карда, дар бораи қобилияти хонандагон барои ташкили ҳамоҳангии ҳаёти онҳо хулоса навишта мешавад. Нишондиҳандаи сифатии ҳамоҳангии ҳаёт тақсимоти неру ба андозаи 25% барои ҳар як соҳаи ҳаёт мебошад.



Робитаҳои иҷтимоӣ (Тамос)

Расми 1. «Ромби ҳамоҳангӣ»

Ғайр аз ин, баҳодиҳии қобилияти хонандагонро оид ба иҷрои машқҳои қатъиян муайяншуда, ки омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ дар доираи машғулиятҳо нишон медиҳад, ба супоридани меъёрҳо пурра тайёр будан ба маврид аст. Омӯзгор метавонад якчанд методикаҳоро истифода барад. Дар ин таҳқиқот санҷиши қадамии Ҳарвардӣ амалӣ карда шуд ва имкон медиҳад, ки қобилияти ҷисмонии хонандагон ва ҷадвалҳо барои арзёбии ҳолати ҷисмонии занон ва мардон арзёбӣ карда шавад.

Инчунин, тавсия мешавад, ки ташхиси психологии ҳолати отифавии шахсӣ, омӯзиши ҳолати салоҳияти коммуникативӣ ва дигар хислатҳои шахсият дар доираи дарсҳои психология гузаронида шавад. Муаллиф, методҳои баҳодиҳии мустақилонаи ҳолати рӯҳиро мувофиқи асарҳои Айзенк Г. ва Спилбергер Ч.Д. татбиқ кардааст, ки имкон медиҳанд, изтироби вазъиятӣ ва шахсиро муайян кунанд. Натиҷаҳои таҳқиқот метавонад ҳамчун асос барои ташаккули самтгириҳои минбаъда ҷиҳати такмили психоҷисмонии хонандагон истифода шавад.

Дар асоси натиҷаҳои баҳодиҳии ҳолати воқеии рӯҳӣ ва ҷисмонии хонандагон ба онҳо дар интихоби амсилаҳои ҳаётии рафтор кумак расонида шуд. Вижагиҳои фардӣ ва гендерӣ ба назар гирифта шуданд. Барои ҳалли ин гуна масъалаҳо омӯзгор бояд вижагиҳои фарҳангӣ ва психофизиологияи зуҳуроти гендерии шогирдонашро хуб донад.

Вижагиҳои гендериро на танҳо дар тавсифномаҳои психологӣ ё ҷисмонӣ, балки дар самтҳои арзишии шахс амалӣ кардан мумкин аст.

Омӯзгор дар раванди эҷоди самтгириҳои арзишӣ дар хонандагон бояд хусусиятҳои хоси фарқиятҳои гендериро ба инобат гирад. Ҳамин тариқ, дар ҷавонон хоҳиши ғамхорӣ ба саломатии худ ва дигаронро ташаккул медиҳад, инчунин, нишондиҳандаҳои саломатиро бо дигар омилҳои фаъолияти ҳаётӣ муқоиса мекунад. Дар мавриди хонандагони духтарбача бошад, ба онҳо кумак расонидан лозим аст, ки самтгирӣ ба нигоҳубини организмашон ташаккул ёбад ва саломатӣ на танҳо ҳамчун ҷанбаи ҷаззобиятии беруна, балки ҳамчун шарти зарурӣ барои таъмини муваффақият ва дарозумрӣ дар тамоми соҳаҳои ҳаёт ҳисоб карда шавад [129, С. 154-156].

Бо назардошти вижагиҳои психоҷисмонӣ, фарҳангӣ ва гендерии хонандагон онҳо ба фаъолиятҳои илмӣ, фарҳангию фароғатӣ, инчунин, ба чорабиниҳои варзишию солимгардонӣ, интихобан ҷалб карда мешуданд. Ин методика дар татбиқи эҷоди бештар созандаи самтгирии хонандагон ба саломатӣ, такмили малакаҳои иродавӣ, фарогирии худинтизом ва неруи ҳаётии дохилӣ мусоидат мекунад. Дар ин ҷо зарур аст, ки ба марҳалаи якуми методӣ баргашта, дубора дастурҳои инкишофи психоҷисмонии хонандагон, муносибтарин омезишҳои фаъолияти ҷисмонӣ, фарҳангӣ ва илмӣ омӯхта шавад. Татбиқи онҳо метавонад вобаста ба имкониятҳо, инчунин, хоҳиши хонанда дар шакли маҷмуӣ ё мустақил амалӣ карда шавад.

Вазифаи асосии омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ба тамоми намудҳои чорабиниҳо 100% ҷалб намудани ҳамаи шогирдонаш мебошад. Хонандагон ҳангоми интихоб бояд самтгирӣ ва миқёси фаъолиятро ба назар гиранд. Чорабиниҳо метавонанд аз ҷониби муассисаи таҳсилоти умумӣ (мизҳои мудаввар, мусобиқаҳо, аксияҳо, квестҳо, лоиҳаҳои иҷтимоӣ, вохӯриҳо) ва дар доираи барномаҳои ҷумҳуриявӣ ё минтақавӣ (мусобиқаҳо, ҷашнвораҳо, форумҳо, конференсияҳо ва ғайра) ташкил карда шавад. Ба хонандагон пешниҳод карда мешавад, ки худ ва мавқеи

ҳаётии худро дар асоси камбудӣ ва қобилиятҳои дар онҳо ошкоргардида (психомоторӣ, зеҳнӣ, эҷодӣ ва иҷтимоӣ) нишон диҳанд.

Дар асоси таҷрибаи татбиқи методикаи мазкур,ки ҳангоми аз тарафи хонандагон дар ибтидо интихоб гардидани як самт, минбаъд дар дигар самтҳои фаъолият (таҳқиқоти илмӣ, варзишию солимгардонӣ, фарҳангию фароғатӣ) кӯшиши худро месанҷиданд. Дар ин сурат, омӯзгор ба ғайр аз эътимодбахшӣ бояд ҳама чизро бо ибрати шахсӣ нишон диҳад.

Ба омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ зарур аст, ки дар шаклҳои гуногуни кори солимгардонӣ: ҷашнвораҳо, спартакиадаҳо, мусобиқаҳо, конференсияҳои илмӣ ва дигар маҳфилҳо фаъолона иштирок намояд. Албатта, омӯзгорро якбора ба тамоми машғулиятҳо ҷалб кардан шарт нест, фақат чанде кифоя аст.

Дар муассисаи таҳсилоти умумӣ, ки дар ҳудуди он методикаи тавсифшуда санҷида шудааст, номгӯи тамоми чорабиниҳои эҷодӣ, илмӣ ва варзишӣ ташкил карда шудааст. Хонандагоне, ки дар ин таҷриба иштирок доштанд, дар ҳама самтҳои муайяни фаъолият ҷалб карда шуданд.

Дар ин марҳила шарти сеюми педагогӣ, яъне ташаккули эҳтиёҷоти ҳаётӣ дар хонандагон дар асоси ҳастаи ангезавии шахсият амалӣ гардид. Хонандагон майл доранд, ки хоҳиши серангезавии риояи тарзи ҳаёти солимро нишон диҳанд. Дар баробари ин, ангезаҳо метавонанд хеле гуногун бошанд: коммуникативӣ, отифавию психологӣ, рақобатӣ, зебопарастӣ, касбӣ ва ғайра. Ин ба хонандагон дар дарки тамоми ангезаҳои онҳо ва ошкор намудани ҷузъи марказӣ (ҳастаи ангезавӣ) дар байни онҳо кумак мерасонад. Бо ин мақсад, тамринҳо ташкил карда мешаванд, ки ба таҳкими равандҳои худшиносии хонандагон мусоидат мекунанд ва имкон медиҳанд, ки амалҳои тасвибгардида барои эҷоди эҳтиёҷоти ҳаётӣ барои ҳар як хонандаи МТУ иҷро гардад [59, с. 18-25].

Муаллиф барномаи тамриниро таҳти унвони «Формулаи саломатӣ» таҳия кардааст. Барномаи мазкур масъалаи дар хонандагон ташаккул

додани эҳтиёҷоти устувори ҳаётиро дар бар мегирад. Ин тамрин аз 5 машғулият иборат буд, ки аз 45 то 90 дақиқа давом мекард. Ҳар як машғулият омили алоҳидаи рафтори ҳаётии шахсӣ: маънавӣ, иҷтимоӣ, ҷисмонӣ, зеҳнӣ ва психологӣ баррасӣ карда мешавад. Дар ташкили машғулият якчанд нафар омӯзгорон, ки аз фанҳои сотсиологӣ, психологӣ, физикию фалсафӣ дарс медоданд, иштирок намуданд. Дар байни онҳо омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ низ буд. Нақшаи ин тамрини омӯзишӣ дар ҷадвали зер оварда шудааст.

Ҷадвали 13. Нақшаи чорабинии тамринии «Формулаи саломатӣ»

№ б/т	Таъйиноти машғулият	Супоришҳое, ки дар машғулият иҷро мешаванд	Методҳои кор
1	Солимии равонӣ	- эҷоди муқовимат ба фишори асаби шахсӣ; - такмил додани стратегияҳои танзими ҳолати отифавӣ ва психологӣ.	Усулҳои ақлонӣ (аёнисозӣ, нафаскашии махсус)
2	Солимии зеҳнӣ	- баланд бардоштани фаъолияти зеҳнии хонандагон дар соҳаи таълим; - мустаҳкамкунии маълумот дар бораи усулҳои ақлонии худтанзимкунии хонандагон.	Вазифаҳои мантиқӣ, машқҳои ақлонӣ, бозии «Чӣ? Дар куҷо? Кай?»
3	Солимии ҷисмонӣ	- ташаккули тасаввуроти ягона дар бораи омилҳои мухталифе, ки саломатии шахсиро ташкил медиҳанд; - аз ҷониби хонандагон аз худ кардани машқҳое, ки ҳолати ҷисмониро муносиб мекунанд.	Машқҳо ва мусобиқаҳои қатъӣ танзим карда мешаванд
4	Солимии Иҷтимоӣ	- ҷалби хонандагон ба ҳамкории фаъоли гурӯҳӣ; - ба низом даровардани тасаввуроти хонандагон дар бораи муоширати созанда.	Психо-гимнастика, муҳокима, лексияи кӯтоҳ
5	Солимии маънавӣ	- мушаххас гардонидани тасаввуроти хонандагон оид ба рафтори ахлоқию маънавӣ дар ҷомеаҳои мутамаддин; - мусоидат ба самти эътимод дар арзишҳои ҳаётӣ.	Видеоклипҳо, мубоҳисаҳо

Дар раванди баргузории тамрин аз усулҳои гуногуни фаъоли меҳнат истифода гардид, ки ба хонандагон имконият дод, аз бисёр ҷанбаҳои саломатӣ, инчунин, методҳои тақвияи он шинос шаванд. Дар

танаффусҳои байни машғулиятҳо омӯзгорон мавзуи мушкилиҳое, ки хонандагон ба онҳо дучор мешаванд ва имкони татбиқи фаъолияти ибтикории омӯзгор дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ бо мақсади ба вуҷуд овардани эҳтиёҷоти ҳаётии хонандагон дар асоси як ҳастаи ангезавии шахсӣ мавриди баррасӣ қарор гирифтанд. Дар анҷоми тамрин хонандагон бо ҳамроҳии омӯзгорон натиҷаҳои бадастомадаро баррасӣ намуда, дар асоси ангезаҳои муайяни марказӣ масири рушди мустақилона дар ин самтро бунёд намуданд.

Дар доираи марҳилаи сеюми методика ба хонандагон дар омӯзиши ҳолати воқеии ҷисмонӣ ва равонии онҳо дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ва психология кумак расонида шуд. Ба хонандагон дар интихоби амсилаҳои ҳаётии рафтор дар асоси вижагиҳои шахсӣ ва гендерӣ мусоидат карда шуд. Илова бар ин, хонандагон ба таври интихобӣ ба корҳои илмӣ, фарҳангию фароғатӣ, инчунин, ба варзиш ва солимгардонӣ ҷалб карда шуданд. Дар ҳамин ҳол, вижагиҳои иҷтимоию психологии хар як хонандагон ба назар гирифта мешуд. Шарти сеюми педагогӣ ба амал бароварда шуд, ки он дар асоси ҳастаи ангезавии шахсии хонандагон ба вуҷуд овардани эҳтиёҷоти ҳаётиро пешбинӣ мекунад. Маҳз бо ин мақсад тамрини «Формулаи саломатӣ» ташкил гардид, ки дар он тамоми ҷанбаҳои саломатии шахсият: маънавӣ, иҷтимоӣ, ҷисмонӣ, зеҳнӣ ва психологӣ фаро гирифта шудаанд.

Дар марҳилаи вокунишию пешгӯӣ мавқеи субъективии хонандагон дар татбиқи стратегияҳои муътадили солимгардонӣ ва самтгирӣ ба такмили пайвастаи психоҷисмонӣ ва иҷтимоию фарҳангӣ дастгирӣ карда шуд. Ин марҳила методикаро хотима медиҳад, вазифаҳо ва натиҷаҳои чашмдоштии он дар ҷадвал инъикос меёбанд.

Ҷадвали 14. ***Вазифаҳо ва натиҷаҳои чашмдоштии марҳилаи IV***

Вазифаҳои марҳилаи IV	Натиҷаҳои чашмдоштӣ
Омӯзиши тавони билқувва ва камбудиҳои технологияҳои рақамӣ, инчунин, таҷҳизоти муосири техникӣ аз ҷониби хонандагон.	Самтгирӣ ба технологияҳои муосири муассир, ки ба риояи тарзи ҳаёти солим ҳавасманд мекунанд.

Ба низом даровардани тасаввуроти хонандагон дар бораи равишҳои муосир ба тарзи ҳаёти солим.	Дуруст ташкил кардани фаъолияти таълимӣ аз нуқтаи назари ратсионализм.
Дар хонандагон ташаккулёбии арзиши ҷамъиятии саломатӣ ҳамчун шарти дорозумрии муътадил	Истифодаи навъҳои муносиби фаъолияти ҳаётӣ бо мақсади рушди дарозмуддати ҷисмонӣ ва психологӣ.

Барои ҳалли масъалаи ба низом даровардани андешаҳои хонандагон дар бораи муносибатҳои мубрам ба тарзи ҳаёти солим ба хонандагон пешниҳод карда шуд, ки бо нуқтаи назари мутахассисон ва олимон оид ба саломатии инсон шинос шаванд. Вобаста ба ин муносибатҳои ташкилию техникӣ, психологию педагогӣ ва тиббию иҷтимоӣ баррасӣ шуд. Таҳлили ҷанбаҳои дохилӣ (шахсӣ) ва берунӣ (муҳитӣ), ки ба саломатӣ таъсир мерасонанд, гузаронида шуд, [104, С. 226-229].

Хонандагон бояд ба гурӯҳҳо тақсим шуда, дар бораи самтҳои мубрами рушд ва таҳкими солимии психологӣ, иҷтимоӣ, зеҳнӣ, маънавӣ ва ҷисмонӣ гузориш таҳия мекарданд. Истифодаи воситаҳои техникӣ дар намоиши гузориши онҳо ба шаклҳои: баррасии сомонаҳо, рӯнамоӣ, видеоклипҳо дастгирӣ карда шуд.

Ҳикояҳои хонандагон дар бораи муносибатҳои нави ғизои солим: гуруснагии фосилавӣ, ҳисобкунии калорияҳо, истеъмоли витаминҳо ва иловаҳои биологӣ дахл доштанд. Дидгоҳҳои муосир дар бораи ҳолати психосоматикии шахс ба назар гирифта шуданд: нақши изтироб дар пешрафти фишорбаландӣ, психологияи рафтори ғизоӣ ба назар гирифта шуданд. Дар бораи таҳқиқоте, ки ба афзоиши ҳавасмандӣ ба варзиш мусоидат карданд, муҳокимаҳо роҳандозӣ шуданд. Инчунин таҳқиқоти косметикӣ, яъне истифодаи истироҳати миофассиалӣ (яке аз усулҳои табобати мушакҳои зарардида ва рафъи нуқтаҳои зарбхурда), эффекти лифтинг (натиҷаи лифтинг мустаҳкам кардани бофтаҳо, беҳтар шудани тарҳи рӯй ва ҳамвор кардани узвҳо) ва ҷойҳое, ки бо варам мубориза мебаранд, низ омӯхта шудаанд .

Доираи мавзуъҳои муҳокимашаванда хеле густарда аст. Самтҳои алоҳида тавре интихоб карда шуданд, ки худи хонандагон ба онҳо

таваҷҷуҳ намоянд. Он гоҳ ин субъективӣ будани мавқеи ҳаётии онҳоро кафолат медод. Ҳар як паёми хонандагон бо мақсади баланд бардоштани тафаккури интиқодии хонандагон дар мавриди зарурати татбиқи ақидаҳои анъанавӣ оид ба солимгардонӣ ва аз худ намудани муносибатҳои нав мавриди баррасӣ қарор гирифт. Омӯзгор ба таври илова пешниҳод намуд, ки ба таҳқиқоти мавҷуда дар ташкили оқилонаи фаъолияти касбию таълимии хонандагон: тақсимоти саъю кӯшишҳо ва захираҳои вақт барои истироҳату таҳсил, ба нақша гирифтани реҷаи ҳаррӯзаи худ баҳо дода шавад.

Зимни гузориш дар бораи муносибатҳои нав хонандагон тасодуфан аз дурнамо ва тавони билқувваи истифодаи технологияҳои рақамӣ, абзорҳои муосири техникӣ ва бартарӣ, инчунин, нуқсонҳои он ёдовар шуданд. Дар робита ба ин, вазифаи навбатӣ, ки бахше аз марҳилаи чорум аст, омӯзиши ҷиҳатҳои мусбат ва манфии истифодаи технологияҳои рақамӣ дар соҳаи тандурустӣ буд. Ба унвони мисол, хонандагон бояд имконоти техникии смартфонҳои ба онҳо тааллуқдошта, инчунин, барномаҳои нармафзори марбут ба саломатиро омӯзанд. Онҳо вазифадор карда шуданд, ки аҳамияти амалии ин замимаҳоро дар ҷадвал (намунаи ҷадвал дар зер оварда мешавад) нишон диҳанд.

Ҷадвали 15. ***Назорати саломатӣ дар смартфон***

№ б/т	Замимаҳои барномаҳои мобилӣ	Афзалият	Камбудиҳо
1.	Рӯзномаи инсулин		
2.	Ҷадвали холестирин		
3.	Мониторинги фишори хун		
4.	Ҳисобкунаки калорияҳои сарфшуда		
5.	Ҳисоб кардани қадамҳо (педометр)		
6.	Сиренаи обӣ		
7.	Назоратчии фитнес		

Хонандагон афзалият ва норасоиҳои замимаҳои дар ҷадвал нишондодашударо муайян карда, дар бобати ба кор бурдани вояҳои меъёрӣ дар корбурди воситаҳои техникӣ хулоса бароварданд. Дар ин

мавриди шарти чоруми педагогӣ – **истифодаи воябандишудаи технологияҳои рақамӣ бо мақсади ҳавасмандгардонии рафтори солимгардонии хонандагон** инъикос меёбад [36, С. 125-131].

Барои 100% амалӣ кардани шароити мазкур, афзорҳои дигари рақамӣ барои таҳкими рафтори ҳаётӣ омӯхта шуданд. Сухан дар бораи ҳама гуна ҷомеаҳои маҷозие меравад, ки фаъолияти онҳо ба ғизохӯрии дуруст, таҷрибаҳои рӯҳонӣ, таҳкими саломатӣ ва тафаккури мусбат бахшида шудааст. Муайян карда шуд, ки дар Интернет шумораи зиёди веб-захираҳо мавҷуданд, ки метавон маҳсулоти гуногун барои саломатиро харидорӣ намоед: малҳамҳо, витаминҳо, малҳамҳои гиёҳӣ, чойҳои гиёҳӣ, кремҳо, шарбатҳо ва ғайра. Ғайр аз ин, коркард намудан ва ба кор андохтани воситаҳои техникӣ, аз қабили асбобҳои варзишӣ ва асбобҳои тамрин ҳам барои толор ва ҳам барои манзил босуръат давом дорад.

Таблиғоти фаъоли дастгоҳҳои фитнесс, ки дар байни калонсолон ва насли наврас тақозо мешаванд: смарт-буталҳо, трекерҳои хоб, дастбандҳои фитнесс, масҳкунандаҳо, попӯшҳои варзишии "доно", ҳаво-тозакунандаҳо ва ғайра ба роҳ монда мешаванд. Хонандагон ба хулоса омаданд, ки таваҷҷуҳ ба саломатии худ дар замони мо хеле маъмул аст, бинобар ин, аксари шаҳрвандони ташаббускор дар ин соҳа тиҷорат мекунанд. Рӯз то рӯз шумораи бештари мураббиёни варзиш ва блогерҳои маҷозӣ (онлайн) дар шабакаи интернет зиёд мешавад, ки хидматрасониҳо ва маҳсулоти гуногунро дар асоси пулакӣ ё ройгон: курсҳои ҷавонсозӣ, барномаҳои тамрин, тамриноти психологӣ, марафонҳои лоғаршавӣ, таҷрибаҳои маънавӣ пешниҳод мекунанд. Ҳамчунин, хонандагон дарк намуда, таъкид карданд, ки дар соҳаи тандурустӣ имкони ҳаваскор шудан вуҷуд дорад, ки ин на танҳо саломатии шахсро беҳтар намегардонад, балки ҳолати ӯро табоҳтар месозад. Дар робита ба ин, риояи принсипи мутобиқат дар татбиқи коркардҳои нави солимгардонӣ, инчунин, донистани боэътимоди

афзорҳои самараноки муосир, ки ба нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим мусоидат мекунанд, аҳамияти калон дорад [97, С. 20-29].

Пас аз баргузории мубоҳисаҳое, ки дар чаҳорчӯбаи он ин масъала баррасӣ шуд, хонандагон ҷадвалеро (намунаи ҷадвал дар зер оварда мешавад) пур карданд, ки дар он гаҷетҳои барои фаъолияти ҳаётии онҳо мувофиқ, тарафҳои мусбат ва манфии истифодаи ин дастгоҳҳо ва омодагӣ ба истифодаи онҳо дар фаъолияти солимгардонии худ нишон дода шудаанд (ниг.ба ҷадвали 16).

Ҷадвали 16. «*Ҷонибдор» ва «Муқобил»-и истифодаи дастгоҳҳои фитнес*

№ р/т	Девайс (дастгоҳи фитнес)	Ҷонибдор	Муқобил	Омодагӣ ба истифода

Дар марҳалаи ниҳоӣ роҳи ҳалли боз як проблема - дар хонандагон мустаҳкам намудани дастур ба аҳамияти иҷтимоии саломатӣ ҳамчун шарти ба даст овардани дарозумрии комил пайдо шуд. Мутлақо возеҳ аст, ки манфиатҳои инсонӣ метавонанд тағйиротро сипарӣ намоянд, ки боиси тағйирёбии амсилаҳои рафтор ва самтгириҳои арзишӣ мегарданд. Аз ин лиҳоз, роҳбари синф ва омӯзгорони МТУ бояд барои нигоҳ доштани устувории муносибатҳои ҳаётие, ки дар хонандагон ба вуҷуд омадаанд, шароит фароҳам оваранд. Ин барои он зарур аст, ки баъди ба охир расидани амалигардондии методика ва раванди таълим дар муассисаи таҳсилоти умумӣ хонандагон тавонанд усулҳои бештар мувофиқи фаъолияти ҳаётиро бо мақсади инкишофи ҷисмонӣ ва равонӣ дар муддати дуру дароз истифода баранд.

Фаъолгардонии маҳорати вокунишии хонандагон омили зарурии таъмини ин падида мебошад. Хонандагон бояд ба саволҳои зерин ҷавобҳои равшан диҳанд, аз қабили: "Ман барои беҳсозӣ ё нигоҳ доштани саломатии худ чӣ кор карда метавонам?", "Кадоме аз

методикаҳои мавҷудаи такмили психоҷисмонӣ барои ман мувофиқанд?", "Чаро ман бояд саломатии худро таҳким бахшам?", «Барои инкишофи маънавӣ ман чӣ кор кардам?», «Кадоме аз воситаҳо ба ман имконият медиҳад, ки зеҳни худро такмил диҳам?», «Усулҳои асосии рушди ҷамъиятӣ чӣ ном доранд?».

Якҷо бо хонандагон коркард кардани гули неруҳо ба мақсад мувофиқ аст. Ҳамаи омилҳои инкишофи доимии худинкишофи шахсро қайд кардан лозим аст.

Расми 2. Гули неруҳо

Бо истифода аз техникаи «Зубдаи тавонҳои билқувва», ки ба муҳтавои назарияи психосоматикии саломатии инсон мутаалиқ ба В.А. Ананев дохил карда шудааст, метавон ба тавоноии билқувваи шахсӣ: иродавӣ, эҷодӣ, отифавӣ, ҷисмонӣ, зеҳнӣ ва ҷамъиятӣ баҳо дод. Дар ин таҳқиқот методика ҳам барои омӯзиши имкониятҳои худии хонандагон ва ҳам барои муайян намудани самтҳои худтакмилдиҳии психоҷисмонӣ ва иҷтимоию фарҳангӣ истифода шудааст.

Зарурати ба низом даровардани тасаввуроти хонандагон дар бораи роҳҳои самарабахши пур кардани тавозуни неруии худ ба миён меояд. Инҳо методҳои фаъолсозии тавони билқувваи дохилӣ ва методҳои релаксатсияи мушакҳои фаъол ва ғайрифаъолро дар бар мегиранд.

Усулҳои афзалиятнокеро, ки мо барои васеъ кардани тасаввуроти хонандагон барои танзими минбаъдаи ҳолати ҷисмонӣ ва равонии онҳо истифода мебарем, истифодаи тасаввури тамсилӣ, талаффузи сохторҳои лафзӣ, идоракунии диққатро муайян кунем [43, С. 110-114].

Истифодаи тасаввури тимсолӣ маънои дидгоҳи рӯшану дақиқи вазъи кунуниро дар сатҳи раванди тафаккур дорад. Биниши мазкур бояд зиндадилӣ, эътимод ва оромиро талқин намояд. Талаффузи конструксияҳои шифоҳӣ такрори дастурҳои муайян ба худ, яъне ба худ пешниҳод намудани сифатҳои зарурӣ ва ҳолати мушаххас мебошад. Таҳти мафҳуми идоракунии таваҷҷуҳ гузариши он аз ашёҳои беруна ба таҳаммулоти дохилии ҷисмонӣ ё баръакс, аз дохилӣ ба берунӣ идрок мегардад.

Бо хонандагон вазъиятҳое муҳокима карда шуданд, ки дар онҳо ин усулҳои истироҳати мушакҳо муфид хоҳанд буд: дар семинарҳои илмӣ ё конференсияҳо, дар ҷаласаҳо ҳангоми таҳсил, форум ё намоишҳои озмунӣ (“Баҳори хонандагон”), дар мусобиқаҳои варзишӣ, аз қабили ҷашнвораҳо, озмунҳо ё мусобиқаҳо.

Илова бар ин, барои ба вуҷуд овардани дурнамои дарозмуддат дар риояи принсипҳои тарзи ҳаёти солим, истифодаи усулҳои муайян кардани ҳадаф зарур аст. Муайянкунии ҳадафҳо, сохтани нақшаи роҳи ҳаёти худро дар бар мегиранд, ки дар он дастовардҳои шахсӣ дар соҳаи тандурустӣ ва ҳама гуна ҳадафҳо мавҷуданд. Усулҳои зерин намуна мебошанд [43, С. 110-114]:

Усули I: «Мактуб аз оянда ба номи худ». Хонандагон бояд тасаввур кунанд, ки онҳо дар оянда ҳастанд, баъди 10 ё 20 сол. Он вақт онҳо бояд мактабро хатм мекарданд, ҷойи кор пайдо мекарданд, оилаи худро барпо мекарданд. Аз худашон дар оянда бояд дар айни замон ба худ нома нависанд. Дар нома бояд хоҳишҳо ва ҳар гуна раҳнамунҳо, аз ҷумла, маслиҳатҳои муайян оид ба нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим мавҷуд бошанд.

Усули II: «Хати ҳаёт». Хонандагон бояд меҳварҳои координатаҳоро рӯйи коғаз оваранд. Дар хати амудӣ чизҳои муҳимеро, ки дар ҳаёт рӯй дода буданд, қайд намоянд ва дар болоии хати уфуқӣ давраҳои вақтро,

ки аз замони гузашта, ҳозира ва оянда иборатанд, сабт карда шавад. Дар хати уфуқӣ, хонандагон бояд руйдодҳои асосиеро, ки дар ҳаёти онҳо ба вуқӯъ омада буданд, бо сутунҳо нишон диҳанд. Ҳар қадаре ки сутун баланд бошад, ҳодиса ҳамон қадар муҳимтар аст (ҳадди аксар қимати имконпазир 10 хол аст). Рӯйдодҳо дар тамоми давраҳо тақсим карда мешаванд. Хонандагон бояд он чизеро, ки дар гузашта рух дода буд, дар айни замон рӯй дода истодааст ва мувофиқи чашмдошти онҳо дар оянда рӯй дода метавонад, сабт кунанд. Тавсия карда мешавад, ки ба феҳрист он ҳодисаҳое дохил карда шаванд, ки дар замони ҳозира мубраманд ва ё дар оянда бо мақсади инкишофи ҷисмонӣ ва равонии шахс ба нақша гирифта шудаанд.

Усули III: «Нақшаи ҳаёти ман». Ба хонандагон пешниҳод карда мешавад, ки аҳром (пирамида)-ро тасвир кунанд (мувофиқи ҳамон усуле (принсип), ки аҳроми Франклин Б. сохта шудааст) бо якчанд сатҳҳо бояд бо тасвиятҳои муайян пур карда шаванд [124, С. 367-369].

Расми 3. Аҳроми ҳадафҳо

Масъалаи ташаккули мавқеъ дар байни хонандагон оид ба арзиши иҷтимоии саломатӣ ҳамчун шарти дарозумрии муътадил ҳамин тавр ҳал мешавад. Ҳангоми банақшагирии дурнамои муваққатӣ хонандагон

беҳтарин гунаҳои фаъолияти ҳаётиро барои рушди дарозмуддати ҷисмонӣ ва руҳӣ интихоб ва амалӣ мекунанд.

Дар марҳилаи чорум дастгирии мавқеи субъективии хонандагон дар татбиқи стратегияҳои муътадили солимгардонӣ, инчунин, самтгирии онҳо ба рушди доимии психоҷисмонӣ ва иҷтимоию фарҳангӣ иҷро карда шуд.

Вазифаи ба низом даровардани тасаввуроти хонандагон дар бораи равишҳои муосир ба тарзи ҳаёти солим ҳал карда шуд. Хонандагон бо корҳои муосири илмию амалӣ шинос шуда, роҳҳои ҳалли навро дар соҳаи солимгардонӣ пешниҳод намуданд. Хонандагон тавони билқувва ва камбудиҳои технологияҳои муосири рақамӣ ва воситаҳои техникиро омӯхтанд.

Истифодаи технологияҳои рақамӣ бо мақсади ҳавасмандгардонии рафтори солимгардонии хонандагон амалӣ карда шуд. Пас аз хатм, дар хонандагон дар дастуроти худ нисбат ба арзиши иҷтимоии саломатӣ ҳамчун шарти ноил шудан ба дарозумрӣ устувор шуданд. Бо ин мақсад, усулҳои гуногуни муайян кардани ҳадафҳо истифода мешуданд. Онҳо, аз ҷумла, барои банақшагирии нигоҳдории тарзи ҳаёти солим дар дурнамои дарозмуддат истифода мешуданд.

Фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шарти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ аз ҷониби муаллиф ҳамчун алгоритми фаъолияти касбии педагогӣ муайян карда шудааст, ки аз тавсифи усулҳо, равишҳо ва дигар амалҳои мушаххаси дар хонандагон талқин намудани арзишҳои ҳаётан муҳим дар рафтори солимгардонӣ амалӣ карда мешаванд.

Заминаи методика ба нуктаҳои муносибатҳои фарҳангшиносӣ, антропологӣ, аксиологӣ ва гендерӣ асос ёфта, инчунин, барои таъмини самтгирии фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ба ташаккули самтҳои арзишӣ барои таҳким ва ҳифзи неруи маънавӣ, солимии ҷисмонӣ, зеҳнӣ, психологӣ ва иҷтимоии хонандагон масъул мебошад.

Методикаи мазкур аз 4 марҳила: муқарраркунию пешгирӣ, арзишию маъноӣ, ташхисию амалӣ, инчунин, вокунишию пешгӯӣ иборат аст.

Дар ҳамаи марҳилаҳо як хати муайяни муҳтавоӣ амалӣ мегардад, аз ҷумла:

1) ба низом даровардани тасаввуроти хонандагон дар бораи захираҳои фаъолияти таълимӣ ва беруназтаълимӣ, ки шаклҳои рафтори солимгардониро дар бар мегирад;

2) мусоидат ба хонандагон дар идроки самтгириҳои ҳаётмаъноӣ ва муайян кардани ҷойгоҳи арзишҳои ҳаётӣ дар байни онҳо;

3) ба ҳамаи намудҳои чорабиниҳо (илмию таҳқиқотӣ, фарҳангию фароғатӣ, варзишию солимгардонӣ) ҷалб намудани хонандагон мувофиқи вижагиҳои психоҷисмонӣ ва иҷтимоии онҳо;

4) таъмини дастгирии мавқеи субъективии хонандагон дар татбиқи стратегияҳои муътадили солимгардонӣ ва самтгирӣ ба рушди доимии психоҷисмонӣ ва иҷтимоию фарҳангӣ [37, С. 39-41].

Барои ноил шудан ба мақсади пешбинишуда шароити педагогӣ иҷро карда шуданд: дар хонандагон эҷод намудани эҳтиёҷоти ҳаётӣ дар асоси ҳастаи ангезавии шахсият; беҳсозии фаъолияти зеҳнии хонандагон тавассути истифодаи усули ақлонӣ; амалисозии маҳдуди технологияҳои рақамӣ бо мақсади ҳавасмандгардонии рафтори солимгардонии хонандагон; ташкили соатҳои саломатӣ барои дар хонандагон ташаккул додани робитаи мусбат ба саломатии шахсоне, ки дар муҳити наздики онҳо қарор доранд.

Дар методика воситаҳои (тамринии «Формулаи саломатӣ» ва фанҳои таълимӣ), методҳои (аёнӣ, лафзӣ, махсус) ва шаклҳои гуногуни (мусобиқаҳои варзишӣ, лексияҳои интерактивӣ, фаъолияти клубӣ, конференсияҳои илмӣ, озмунҳо, машқҳои амалӣ) татбиқ шудаанд, ки дар байни хонандагон ба эҷоди самтгирӣ ба тарзи ҳаёти солим ба дараҷаи ҳадди аксар нигаронида шудаанд.

2.3. Самарабахшии мазмун ва технологияи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҷиҳати рушди ҷисмонӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ.

Иҷрои корҳои озмоишӣ оид ба таҳқиқи натиҷаоварии фаъолияти ибтикории коркардшудаи омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шарти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ тибқи методикаи дар зерсарлавҳаи қаблӣ таҳиягардида амалӣ карда шуд. Методикаи мазкур дар асоси амсилаи аз ҷиҳати илмӣ асосноки мусоидати педагогӣ ба вуҷуд оварда шудааст. Аз ин рӯ, дар ин бахш мо вазифаҳо ва ҳадафҳои кори озмоиширо тавсиф мекунем, марҳилаҳои асосӣ ва дастгоҳи ташхиси истифодашударо нишон медиҳем. Ба натиҷаҳои ба даст овардашуда диққати махсус дода мешавад. Онҳоро аз нуқтаи назари санҷиши фарзияи зикршуда тавсиф мекунем.

Корҳои озмоишӣ мувофиқи равишҳое, ки дар таҳқиқоти педагогӣ маъмулан истифода мешаванд, ташкил ва гузаронида шуданд. Ин равишҳо дар таълифоти Казаринов А.С., Бордовский Н.В., Новиков А.М. ва Загвязинский В.И. тавсиф шудаанд. Дар ҳамин асос вазифаҳо, мақсадҳо, марҳала ва методҳо муайян гардиданд, [112, С. 21-30].

Мақсади ин кори озмоишӣ санҷиши таҷрибавии амсилаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шарти ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни хонандагони синфҳои болоӣ буд. Мо қайд менамоем, ки дар амалияи кунунии таълими хонандагони синфҳои болоӣ на худи амсила, балки методикае, ки дар асоси он таҳия шуда буд, ҳамгиро карда шудааст .

Дар ин амсила натиҷаҳои лоиҳакашии раванди эҷоди самтгирии арзишҳои омӯхташуда бо истифода аз афзорҳои мусоидати педагогӣ намоиш дода шуданд. Ба ибораи дигар, амсила идроки назариявии раванди таҳқиқшаванда ва вижагиҳои шароити педагогии

истифодашударо дар бар мегирад. Вобаста ба ин, он ҳамчун асос барои

таҳияи методика гирифта шудааст. Ҳамин тариқ, дар асоси натиҷаҳои татбиқи методикаи тавсифшуда, мо метавонем хулоса кунем, ки амсила то чӣ андоза самаранок буд.

Вазифаҳои кори озмоишӣ: эҷоди нишондиҳандаҳо, меъёрҳо ва, тавсифҳои сатҳии ташаккули самтгирии арзишӣ ба тарзи ҳаёти солим ва умуман, саломатӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ; муайян намудани усулҳои ташхиси ташаккули самтгирии арзиши хонандагони синфҳои болоӣ аз рӯйи нишондиҳандаҳо ва меъёрҳои қаблан таҳияшуда; ба гурӯҳҳои озмоишию назоратӣ тақсим намудани хонандагон, кори тайёрӣ оид ба маводи методӣ бо мақсади гузарондани озмоиши педагогӣ; амалисозии озмоиши педагогӣ оид ба санҷиши самаранокии амсилаи эҷодгардидаи мусоидати педагогӣ; асоснок кардани эътимоднокии маълумоти эмпирикие, ки дар натиҷаи озмоиш бо корбурди усулҳои омори математикӣ ба даст оварда шудаанд [118, С. 95-99].

Кори озмоишӣ аз 2 марҳила иборат буд: муқарраркунанда ва ташаккулдиҳандаи озмоишҳо.

Дар ҷараёни иҷрои корҳои озмоишӣ чунин усулҳои таҳқиқоти таҷрибавӣ, аз қабили суҳбат, санҷиш, пурсишномасозӣ ва таҷрибаи педагогӣ амалӣ карда шуданд. Барои коркарди натиҷаҳои рақамии озмоиши педагогӣ равишҳои математикӣ, ҷадвалҳои оморӣ ва меъёри омории Студент истифода гардид.

Барои таҳлили эҳтиёҷоти хонандагони синфҳои болоӣ дар расонидани кумак дар самти ташкили тарзи ҳаёти солим таҳқиқоти эмпирикӣ гузаронида шуд. Методи пурсишномсозӣ истифода шуд. Барои омӯзгорон ва хонандагони синфҳои болоӣ пурсишнома тартиб дода шуд, ки барои омӯхтани муносибати онҳо ба он, ки барои таҳкими рафтори ҳаётӣ шароитҳои мушаххас зарур аст, кумак расонд. Дар пурсиш ба таври ихтиёрӣ 349 нафар иштирок намуданд, ки 300 нафари онҳо хонандагон синфҳои болоӣ буданд.

Муҳтавои пурсишнома аз 10 саволи яксон барои хонандагон ва омӯзгорон ва 3 гунаи ҷавоб барои ҳар як савол иборат аст: ҳа, не ё

қисман. Ҳангоми пурсиш, махфият нигоҳ дошта шуд. Дар поёни саволнома, посухдиҳандагон агар хоҳиш дошта бошанд, метавонанд фикру мулоҳизаҳои худро сабт намоянд. Мо пешниҳод менамоем, ки дар бораи муҳтавои пурсишнома, инчунин, ҷавобҳои дар шакли тавсифи муқоисавии омӯзгорон («омӯзгор») ва хонандагони синфҳои болоӣ («хонандагон») гирифташуда шарҳ дода шаванд.

Ду саволи аввали ба саволнома вориднамудаи мо, ба мубрамсозии проблемаҳои нигоҳдории саломатии инсони муосир нигаронида шудаанд.

Ҷадвали 16. Мубрамсозии арзиши саломатии инсон дар ҷомеа

№	Саволҳо / мусоҳибон	Намунаҳои ҷавоб ба саволҳо					
		Ҳа		Не		қисман	
		синфҳои болоӣ	омӯзгор	синфҳои болоӣ	омӯзгор	синфҳои болоӣ	омӯзгор
1.	Оё проблемаи нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим имрӯз нисбат ба 20 ё 40 соли пеш муҳимтар аст?	89,9%	100%	0%	0%	10,1%	0%
2.	Оё шумо метавонед саломатии инсонро арзиши асосӣ ҳисоб кунед?	79%	90,2%	0%	0%	21%	9,8%

Пурсишнома ё худ таҳқиқоти сотсиологии анҷомдодашуда ошкор намуд, ки аксари пурсидашудагон, аз ҷумла, омӯзгорон ва хонандагони синфҳои болоӣ, мушкилоти нигоҳдории тарзи ҳаёти солимро имрӯз нисбат ба 20-40 соли пеш мубрамтар медонанд. Аҳамияти ин масъаларо бештар омӯзгорони муассисаҳои таҳсилоти умумӣ таъкид мекунанд, ки барои муқоисаи вижагиҳои ҳолати ҷисмонии хонандагони синфҳои болоӣ дар солҳои гуногун маълумот дар ихтиёр доранд. Ҳам омӯзгорон ва ҳам хонандагони синфҳои болоӣ саломатии инсонро арзиши асосӣ медонанд, вале барои калонсолон ин нисбат ба насли ҷавон возеҳтар ба назар мерасад. Шояд ин аз он сабаб бошад, ки вижагиҳои физиологӣ ва

равонии организмҳои ҷавон нисбатан беҳтар нигоҳ дошта шудаанд, ки хонандагон дар бораи онҳо камтар фикр мекунанд.

Саволҳои 3 ва 4-и пурсишномаи мо ба арзиши саломатии худи посухдиҳандагон дахл доштанд.

Ҷадвали 17. ***Мубрамсозии арзиши саломатии шахси муайян***

№	Саволҳо / мусоҳибон	Гунаи ҷавобҳо ба саволҳо					
		Ҳа		Не		қисман	
		синфҳои болоӣ	омӯзгор	синфҳои болоӣ	омӯзгор	синфҳои болоӣ	омӯзгор
3.	Оё Шумо ба саломатии худ аз ҷиҳати мустаҳкам кардан ва нигоҳ доштани он рағбат доред?	80,5%	100%	0%	0%	19,5%	0%
4.	Оё Шумо принсипи асосии тарзи ҳаёти солимро пайравӣ мекунед?	56,2%	79,3%	18,7%	6%	25,1%	14,7%

Аксарияти пурсидашудагон изҳор доштанд, ки проблемаҳои таҳким ва нигоҳдории саломатии худ барои онҳо мубрам аст. Барои омӯзгорон ин омил ба дараҷаи возеҳтар ба назар мерасад. Аммо, танҳо аз се ду ҳиссаи пурсидашудагон принсипҳои асосии тарзи ҳаёти солимро риоя мекунанд. Бо таассуф бояд гуфт, ки аз байни пурсидашудагон танҳо 50 %-и хонандагони синфҳои болоӣ принсипҳои тарзи ҳаёти солимро пайравӣ мекунанд. Ва ин бо мурури замон, тавре ки мо фикр мекунем, метавонад ба саломатии онҳо таъсири манфӣ расонад [12, С. 4-8].

Саволҳои 5 ва 6-и пурсишнома ба шартҳои ҳавасмандгардонии риояи тарзи ҳаёти солим дахл доранд, ки ба ҷанбаҳои дохилӣ (навъи арзишии муносибат) ва берунӣ (дастгирии ёрирасон) вобастагӣ доранд.

Ҷадвали 18. ***Ҳавасмандӣ ба риояи тарзи ҳаёти солим***

№	Саволҳо / мусоҳибон	Гунаи ҷавобҳо ба саволҳо					
		Ҳа		Не		қисман	
		синфҳои болоӣ	омӯзгор	синфҳои болоӣ	омӯзгор	синфҳои болоӣ	омӯзгор

5.	Оё ба Шумо барои нигоҳдории тарзи ҳаёти солим кумак ва ҳавасмандии иловагӣ лозим аст?	70,8%	48,8%	0%	8,5%	29,2%	42,7%
6.	Оё мумкин аст, ки муносибати арзишии шахсро ҷанбаи ҳавасмандгардонии риояи принсипҳои тарзи ҳаёти солим арзёбӣ кард?	74,5%	92,8%	0%	0%	25,5%	7,2%

Барои нигоҳдории тарзи ҳаёти солим 75% хонандагони синфҳои болоӣ ва 50% омӯзгорон шароити ёрирасони ҳавасмандкунандаро зарур донистанд. Ин аз он шаҳодат медиҳад, ки онҳо барои ташаккули рафтори ҳаётӣ ба ангезаи тақвиятдиҳанда ниёз доранд. Аксарияти пурсидашудагон розӣ ҳастанд, ки чунин ҷанбаи ҳавасмандкунанда муносибати арзишӣ аст. Дар ин бобат омӯзгорон ба туфайли амиқтар дарк намудани асоси рафтори шахсӣ бештар фаъолияти созанда нишон доданд.

Саволҳои 7 ва 8 пурсишнома ба эҳтиёҷоти омӯзгорон ва хонандагони синфҳои болоӣ дар ташаккули муҳити солимгардонии онҳо дар муассисаи таълимӣ марбутанд.

Ҷадвали 19. ***Ҳадафмандии муҳити муассисаи таълимӣ ба эҷоди рафтори ҳаётӣ***

№	Саволҳо / мусоҳибон	Гунаҳои ҷавобҳо ба саволҳо					
		Ҳа		Не		қисман	
		синфҳои болоӣ	омӯзгор	синфҳои болоӣ	омӯзгор	синфҳои болоӣ	омӯзгор
7.	Оё Шумо мехостед, ки дар МТУ барои Шумо маҷмуи тадбирҳои солимгардонии ба вижагиҳои Шумо мувофиқбуда пешбинӣ карда шаванд?	100%	100%	0%	0%	0%	0%
8.	Оё дар МТУ	39,3%	59,7%	15,7%	0%	45%	40,2%

	технологияҳои солимгардонӣ пурра истифода мешаванд?						

Ҳам хонандагони синфҳои болоӣ ва ҳам омӯзгорон мехоҳанд, ки дар муассисаи таълимӣ маҷмуи тадбирҳои солимгардонии барояшон мувофиқ ташкил карда шавад. Бархе аз онҳо бар ин назаранд, ки технологияҳои солимгардонӣ аллакай дар муассисаи таълимӣ 100% татбиқ мешаванд. Дар байни хонандагони синфҳои болоӣ 39,3%-и пурсидашудагон ва дар байни омӯзгорон 59,7%-и пурсидашудагон ба ин ақида пайравӣ мекунанд. Ин, метавонад чунин маъно дошта бошад, ки сарфи назар аз корҳои дахлдори анҷомдодашуда на ҳама хонандагони синфҳои болоӣ дар ин бора медонанд ва на ҳама иштирок мекунанд.

2 Саволҳои охирини дар пурсишнома зикршуда ба масъалаи мубрамсозии эҷоди муносибатҳои арзишӣ барои пешбурди тарзи ҳаёти солим дар байни хонандагони синфҳои болоӣ дахл доштанд.

Ҷадвали 20. ***Мубрамсозии эҷоди дастуроти арзишӣ барои риояи ТҲС***

№	Саволҳо / мусоҳибон	Гунаҳои ҷавобҳо ба саволҳо					
		Ҳа		Не		қисман	
		синфҳои болоӣ	омӯзгор	синфҳои болоӣ	омӯзгор	синфҳои болоӣ	омӯзгор
9.	Оё ба эҷоди муносибати арзишии хонандагони синфҳои болоӣ ба саломатии худ дар МТУ диққати махсус додан лозим аст?	79%	90,2%	0%	0%	21%	9,8%
10.	Оё хонандагони синфҳои болоӣ барои эҷоди дастуроти арзишӣ ҷиҳати нигоҳдории ТҲС ба мусоидати педагогӣ ниёз доранд?	70,8%	93, 9%	0%	0%	29,2%	6,1%

80%-и хонандагони синфҳои болоӣ ва 90%-и омӯзгорон изҳор карданд, ки барои ба вуҷуд овардани мавқеи арзишии хонандагони синфҳои болоӣ нисбат ба саломатии худ дар МТУ диққати махсус додан лозим аст. Қариб ҳамин миқдор қайд карданд, ки хонандагони синфҳои болоӣ ба мусоидати педагогӣ ниёз доранд, ки ин ба ташаккули дастуроти арзишӣ оид ба риояи ТҲС дахл дорад. Ин аз зарурати мусоидати педагогӣ ба хонандагони синфҳои болоӣ барои дар онҳо ба вуҷуд овардани мавқеи бошуурона нисбат ба саломатии худ шаҳодат медиҳад.

Хулосаҳои ташаккулёфта имкон медиҳанд, ки аз нуқтаи назари омӯзгорон ва хонандагони синфҳои болоӣ идроки падидаи саломатӣ ҳамчун арзиши муайян таъриф карда шавад. Дар баробари ин, дар солҳои охир ҷиддияти ин масъала беш аз пеш муҳимтар шудааст. Насли ҷавон бо вуҷуди дарки ҷиддияти ин масъала, дар қиёс бо калонсолон ба он сабукфикрона муносибат мекунанд. Хонандагони синфҳои болоӣ ба нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим камтар таваҷҷуҳ зоҳир мекунанд.

Хонандагони синфҳои болоӣ ба дастгирии назаррас, инчунин, ҳавасмандӣ барои эҷоди асосҳои рафтори ҳаётӣ: ташаккули муҳити солимгардонӣ дар мактаб, расонидани мусоидати педагогӣ ниёз доранд. Яке аз ҷанбаҳои афзалиятноки рафтори ҳаётӣ мавқеи арзишии хонандагони синфҳои болоӣ нисбат ба саломатии худ мебошад. Ин як ангезаи дохилӣ барои риояи тарзи ҳаёти солим аст. Аз ин рӯ, аҳамияти амалисозии мусоидати педагогӣ ба хонандагони синфҳои болоӣ барои эҷоди самтгирии арзишӣ ба тарзи ҳаёти солим ва, умуман, саломатӣ нишон дода мешавад [57, С. 93-95].

Бо мақсади амалӣ намудани тадбирҳои ташхисӣ, ки ба озмоиши педагогӣ дохил карда шудаанд, афзори махсуси меъёр-баҳодиҳӣ истифода бурда шуд. Дар маҷмуъ, 4 меъёр интихоб карда шуд: иттилоотӣ, эҳтиёҷию маъноӣ, шахсиятию иродавӣ, инчунин, ташаббусию фаъолиятӣ.

Ба туфайли истифодаи меъёри иттилоотӣ имкон пайдо мешавад, ки ҷузъи таркибии зеҳнии ТҲС, омодагии хонандагони синфҳои болоӣ ба арзёбии саломатии худ ва сатҳи идроки онҳо аз аҳамияти нигоҳдории тарзи ҳаёти солим муайян карда шавад. Нишондиҳандаҳои ин меъёр инҳоянд: доштани дониши кофӣ дар бораи принсипҳои тарзи ҳаёти солим, шароитҳои мавҷуда ва тавони билқувваи захиравӣ, ки ба ҳифзи саломатии шахс таъсир мерасонанд; дарки арзишҳо ва ҳадафҳои зиндагии онҳо; самтгирӣ ба технологияҳои муосири босамар, ки метавонад барои нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим ангеза бошад.

Дараҷаи ташаккули меъёри иттилоотиро дар хонандагони синфҳои болоӣ тавассути санҷиши арзишҳои шахсӣ ва ташкили гурӯҳи фокусӣ аз рӯйи масъалаҳои муносибатҳои муосир ба тарзи ҳаёти солим арзёбӣ кардан мумкин аст.

Меъёри эҳтиёҷию маъноӣ дар ҳолатҳое истифода мешавад, ки дар хонандагони синфҳои болоӣ ташхиси ташаккули эътиқоди руҳонӣ, малакаҳои иҷтимоӣ ва ҷанбаи муносибат ба саломатии онҳо зарур аст. Имкониятҳои онро метавон ба таври иловагӣ ҳангоми муайян кардани сатҳи қаноатмандии хонандагони синфҳои болоӣ аз риояи тарзи ҳаёти солим, инчунин, муайян кардани омодагӣ ба ҳавасмандгардонии атрофиёни наздиктарин барои таҳкими рафтори ҳаётӣ ба назар гирифт. Ба сифати таъминоти меъёр нишондиҳандаҳои зеринро метавон номбар кард: омодагӣ ба гузаронидани муколамаи созандаи касбӣ ва таълимӣ; методҳои гуногуни ҳамкории иҷтимоӣ, ки некуаҳволии ҳаётии тамосҳои референтиро кафолат медиҳанд; муносибати сазовор ба организми худ [93, С. 147-152].

Барои таҳлили ташаккули меъёри эҳтиёҷию маъноӣ дар муқоиса бо нишондиҳандаҳои зикргардида методикаи ташхиси дараҷаи назорати субъективии Ҷ. Роттерро истифода бурдан зарур аст. Ба ғайр аз ин, дар ҷараёни татбиқи лоиҳа аз тарафи хонандагони синфҳои болоӣ, ки масъалаи татбиқи муносибатҳои дахлдори тарзи хаёти солимро нишон медиҳад, натиҷаҳои фаъолияти онҳо ба назар гирифта мешавад.

Меъёри шахсиятию иродавӣ дар омӯзиши соҳаи иродавии хонандагони синфҳои болоӣ, инчунин, маҳорати онҳо барои пайваст кардани тавони билқувваи дохилии онҳо бо мақсади нигоҳдорӣ ва рушди ҳолати психоҷисмонии онҳо муфид хоҳад буд. Нақшаи умумии имконпазирии ин меъёр ошкорсозии малакаҳои иродавии хонандагони синфҳои болоӣ, қобилияти фаъол кардани захираҳои ҳаётӣ ва нишондиҳандаи худинтизом мебошад. Тадқиқи меъёр бо чунин омилҳо муайян карда мешавад: дохил кардани имконоти ҳаётии дохилӣ, малакаҳои иродавӣ, худинтизом; мавқеи созандаи ҳаётӣ; малакаи ҳамоҳангсозии рафтори ҳаётӣ бо вижагиҳои гендерӣ ва анъанаҳои минтақавӣ.

Татбиқи меъёри шахсиятию иродавӣ бо ёрии методикаи таҳлили арзёбии оперативии кайфият, фаъолнокӣ ва некуаҳволӣ таъмин карда мешавад.

Мо, пешниҳод мекунем, ки баҳодиҳии экспертии фаъолият ва иштироки хонандагони синфҳои болоӣ дар фаъолияти илмӣ, фарҳангию фароғатӣ, инчунин, дар фаъолияти варзишию солимгардонӣ ташкил карда шавад.

Меъёри ташаббусию фаъолиятӣ бошад, барои баҳодиҳии малакаҳои хонандагони синфҳои болоӣ дар ташкили ҷадвали ғизохӯрии худ, тартиби ҳаррӯзаи таълимӣ ва истироҳати дуруст татбиқи худро пайдо кардааст. Дар маҷмуъ, ин меъёр имкон медиҳад, ки хонандагони синфҳои болоӣ дар ҳама гуна шаклҳои рафтори ҳаётӣ то кадом андоза малака доранд ва ба онҳо кадом малакаҳо оид ба татбиқи фаъолияти касбӣ ва таълимӣ хос аст, муайян карда шавад. Ҳангоми истифодаи меъёри дар боло зикршуда, ин нишондиҳандаҳо бояд истифода шаванд: қобилияти иҷрои худтанзимкунии психоҷисмонӣ; тартиб додани нақшаи оқилонаи татбиқи фаъолияти таълимию касбӣ; амалисозии усулҳои мувофиқи фаъолнокии ҳаётӣ бо мақсади рушди ҷисмонӣ ва равонӣ [8, С. 4-8].

Ташкили ташхис бо истифодаи методологияи баҳодиҳии интегралии нишондиҳандаҳои саломатии ҷисмонии ҳар ду ҷинс имконпазир мегардад. Дар баробари ин, ба фаъолнокӣ ва иштироки хонандагони синфҳои болоӣ дар чорабиниҳои илмӣ, фарҳангию фароғатӣ ва варзишию солимгардонӣ баҳои экспертӣ додан зарур аст.

Дар ҷадвали зерин маълумоти мураттабшудаи меъёрҳо, афзорҳои ташхис ва нишондиҳандаҳои истифодашуда оварда шудааст:

Ҷадвали 21. ***Дастгоҳи ташхисӣ***

Меъёрҳо	**Нишондиҳандаҳои татбиқшаванда**	**Воситаҳои ташхис**
Иттилоотӣ	Доштани иттилоот дар бораи принсипҳои тарзи ҳаёти солим, шароит ва захираҳои дастрас, ки ба ҳифзи саломатии шахсӣ таъсир мерасонанд. Идроки арзишҳо ва ҳадафҳои ҳаётии худ. Самтгирӣ ба технологияҳои босамари муосир, ки метавонанд барои нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим ҳамчун ангеза хизмат намоянд.	- санҷиши арзишҳои шахсӣ; - эҷоди гурӯҳи фокусӣ мутобиқи проблемаҳои «Муносибатҳои муосир ба нигоҳдории тарзи ҳаёти солим».
Эҳтиёҷию маъноӣ	Омодагӣ ба гузаронидани муколамаи созандаи касбӣ ва таълимӣ. Методҳои гуногуни ҳамкориҳои иҷтимоӣ, ки некуаҳволии ҳаётии тамосҳои референтиро кафолат медиҳанд. Муносибати масъулиятнок ба организми худ.	- методикаи ташхис барои арзёбии дараҷаи назорати субъективӣ аз рӯйи методи Роттер Ҷ.; - лоиҳа оид ба татбиқи муносибатҳои муосир нисбат ба риояи тарзи ҳаёти солим.
Шахсиятию иродавӣ	Дастури созандаи ҳаётӣ. Малакаҳои муқоисаи рафтори ҳаётӣ бо омилҳои гендерӣ ва анъанаҳои минтақавӣ. Мавҷудияти қобилиятҳои иродавӣ, худинтизом ва фарогирии тавони билқувваи ҳаётии дохилӣ.	- методикаи гузаронидани таҳлили арзёбии оперативии кайфият, фаъолнокӣ ва некуаҳволӣ; - амалӣ намудани баҳодиҳии экспертии фаъолнокӣ ва иштироки хонандагони синфҳои болоӣ дар чорабиниҳои илмӣ, фарҳангию фароғатӣ, инчунин, дар чорабиниҳои варзишию солимгардонӣ.
Ташаббусию	Ташкили фаъолияти касбию	- иҷро намудани арзёбии

фаъолиятӣ	таълимӣ аз нуқтаи назари ратсионализм. Имкони иҷрои худтанзимкунии ҷисмонӣ ва равонӣ. Татбиқи усулҳои мувофиқи фаъолияти ҳаётӣ бо мақсади рушди психоҷисмонӣ.	интегралии дараҷаи саломатии ҷисмонии ҳарду ҷинс (духтарон ва писарон). - амалисозии баҳодиҳии экспертии иштирок ва фаъолнокии хонандагони синфҳои болоӣ дар фаъолияти илмӣ, фарҳангию фароғатӣ, инчунин, дар машғулиятҳои варзишию солимгардонӣ.

Илова бар ин, мо тавсифоти савиявии ташаккули самтгирии арзишҳои таҳқиқшавандаро дар хонандагони синфҳои болоӣ таҳия кардем. Ҳар яке аз меъёрҳо хусусиятҳои худро дорад. Тавсифномаҳои чунин меъёрҳо мувофиқи 4 савия: интиқодӣ, алгоритмӣ, эвристикӣ ва, инчунин, аксиологӣ гузаронида шуд.

Ҷадвали 22. ***Тавсифи савияҳои ташаккули самтгирии арзишӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёти солим ва саломатӣ***

Меъёрҳо	Сатҳи интиқодӣ	Сатҳи алгоритмӣ
Иттилоотӣ	Донишҳои нокифоя дар бораи принсипҳои ТҲС, шароити дастрас ва имконоти захиравӣ, ки ба ҳифзи саломатии шахсӣ таъсир мерасонанд. Ташаккул наёфтани арзишҳои ҳаётӣ ва номуайянии ҳадафҳои ҳаётӣ. Натавонистани самтгирӣ дар технологияҳои муосири муассир, ки риояи тарзи ҳаёти солимро ташвиқ мекунанд.	Огоҳии ҷузъӣ дар бораи муқаррароти ТҲС, шароити дастрас ва захираҳои мавҷуда, ки ба ҳифзи саломатии шахсӣ таъсир мерасонанд. Набудани устувории арзишҳои ҳаётӣ, мушаххасии сустифодашавандаи ҳадафҳои ҳаётӣ. Идроки нокифоя дар бораи технологияҳои муосири муассир, ки барои ҳавасмандгардонии нигоҳдории ТҲС масъуланд.
Эҳтиёҷию маъноӣ	Душвориҳо дар ташкили муколамаи созандаи касбию таълимӣ. Яксон будани методҳои ҳамкориҳои иҷтимоӣ, ки беҳбудии ҳаётии тамосҳои ҳаётбахшро кафолат медиҳанд. Муносибати хунукназарона нисбат ба организми худ.	Омодагии ҷузъӣ барои гузаронидани муколамаи созандаи касбию таълимӣ. Истифодаи методҳои анъанавии ҳамкории ҷамъиятӣ, ки метавонад некуаҳволии ҳаётии тамосҳои референтиро таъмин намояд. Муносибати бодиққат ба организми худ.

Шахсиятию иродавӣ	Дастури ғайрисозандаи ҳаётӣ, бартарии рӯҳияи ноумедона. Набудани малакаҳои ҳамоҳангсозии рафтори ҳаётӣ бо омилҳои гендерӣ ва анъанаҳои фарҳангии кишвари худ. Кофӣ набудани қобилиятҳои иродавӣ, худинтизом, дар лаҳзаи муҳим барои пайваст кардани тавони билқувваи ҳаётии ботинӣ омодагӣ надоштан.	Дастури ноустувори ҳаётӣ, вобастагӣ аз вазъияти берунӣ. Малакаҳои заифи муқоисаи рафтори ҳаётӣ бо омилҳои гендерӣ ва анъанаҳои фарҳангии кишвари худ. Хусусиятҳои суст инкишофёфтаи иродавӣ, кӯшишҳои ҷудогона барои таъмини худинтизом ва фаъол кардани имконоти ҳаётии дохилӣ.
Ташаббусию фаъолиятӣ	Ташкили ғайриоқилонаи фаъолияти касбию таълимӣ. Малакаҳои нокифоя барои иҷрои худтанзимкунии психоҷисмонӣ. Истифодаи намудҳои номуносиби фаъолнокии ҳаётӣ ба мақсади инкишофи ҷисмонӣ ва равонии шахсият.	Кӯшишҳои алоҳида барои оқилона ташкил намудани фаъолияти касбию таълимӣ. Қобилияти маҳдуди иҷрои худтанзимкунии психоҷисмонӣ. Ҷалби намудҳои ҷудогонаи муносиби фаъолнокии ҳаётӣ бо мақсади такмили ҷисмонӣ ва равонии шахс.

Ҷадвали 23. ***Тавсифи савияҳои ташаккули самтгирии арзишӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ ба ТҲС ва саломатӣ***

Меъёрҳо	Савияи эвристикӣ	Савияи аксиологӣ
Иттилоотӣ	Огоҳии кофӣ аз ҷанбаҳои тарзи ҳаёти солим, шароит ва имконоти дастрас, ки ба ҳифзи саломатии шахс таъсир мерасонанд. Мавҷудияти арзишҳои ҳаётӣ, самтгирӣ ба ҳадафҳои ҳаётии дорои ҷанбаи кӯтоҳмуддат. Донишҳои хуб дар соҳаи технологияҳои муосири муассир, ки метавонад ҳамчун ангеза барои риояи тарзи ҳаёти солим амал кунанд.	Огоҳии аълодараҷа дар бораи ҷанбаҳои ТҲС, шароит ва захираҳои дастрас, ки ба ҳифзи саломатии шахс таъсир мерасонанд. Итминони қавӣ ба ҳадафҳои дарозмуддат ва кӯтоҳмуддати ҳаётӣ, мавҷудияти арзишҳои устувори ҳаётӣ. Самтгирии ҳадди аксар ба технологияҳои муосири муассир, ки риояи ҳама принсипҳои тарзи ҳаёти солимро ҳавасманд мекунанд.

Эҳтиёҷию маъноӣ	Омодагии қаноатбахш барои ташкили муколамаи созандаи касбию таълимӣ. Методҳои гуногуни ҳамкории иҷтимоӣ, ки барои таъмини некуаҳволии ҳаётии тамосҳои референтӣ масъуланд. Таваҷҷуҳ ба нигоҳубини организми худ.	Омодагии ҳадди аксар барои ташкили муколамаи созандаи касбию таълимӣ. Гуногунии зиёди методҳои муътадили ҳамкориҳои иҷтимоӣ, кафолати некуаҳволии ҳаётии тамосҳои референтӣ. Эҳтиром нисбат ба организми худ.
Шахсиятию иродавӣ	Муносибати созандагӣ ба ҳаёт, бартарии ҷаҳонбинии мусбат. Идроки он ки рафтори ҳаётиро бо омилҳои гендерӣ ва анъанаҳои фарҳангии кишвари худ муқоиса кардан лозим аст. Дар бисёр мавридҳо хислатҳои иродавӣ зоҳир мешаванд. Маҳорати ба кор андохтани тавони билқувваи ҳаётии ботинӣ мавҷуд аст. Худинтизом ба савияи хуб ташаккул ёфтааст.	Муносибати устувори созандагӣ нисбат ба ҳаёт. Идроки он ки рафтори ҳаётиро бо омилҳои гендерӣ ва анъанаҳои фарҳангии кишвари худ муқоиса кардан лозим аст. Самтгирии хуб дар арзишҳои баъзе гурӯҳҳои этникӣ. Малакаҳои иродавӣ дар савияи кофӣ ташаккул ёфтаанд, қобилияти пайваст кардани имконоти ҳаёти ботинӣ ва бартараф кардани душвориҳои возеҳбуда. Худинтизоми баланд.
Ташаббусию фаъолиятӣ	Ташкили аълодараҷаи фаъолияти касбию таълимӣ. Мавҷудияти малакаҳои иҷрои худтанзимкунии психоҷисмонӣ. Корбурди намудҳои муносиби фаъолнокии ҳаётӣ бо мақсади инкишофи ҷисмонӣ ва равонии шахс дар дурнамои кӯтоҳмуддат.	Ташкили оқилонаи фаъолияти касбию таълимӣ. Имконияти ҳадди аксари зуҳури худтанзимкунии психикӣ-ҷисмонӣ бо истифода аз ҳама гуна афзорҳои мувофиқ. Корбурди намудҳои муносиби фаъолияти ҳаётӣ бо мақсади рушди ҷисмонӣ ва равонии шахс дар дурнамои дарозмуддат.

Дар ҷараёни озмоиши педагогӣ тадбирҳои ташхисӣ мувофиқи дастгоҳи меъёрию баҳодиҳии эҷодгардида гузаронида шуданд. Ҳамаи амалҳо аз рӯи чунин принсип гузаронида мешуданд: дар ҳамаи марҳилаҳои озмоиши педагогӣ аз афзорҳо ва меъёрҳои яксони ташхисӣ коргирӣ шудааст. Ин, имкон дод, ки иттилооти озмоишии дар тамоми марҳилаҳои озмоиши педагогӣ гирифташуда муқоиса карда шавад.

Корҳои таҳқиқотии озмоишӣ дар муассисаҳои таҳсилоти умумии минтақаи Кӯлоб ташкил ва гузаронида шуданд. Баргузории озмоиши педагогӣ ба солҳои 2018 ва 2022 рост меояд. Дар он 2 гурӯҳи хонандагони синфҳои болоӣ: гурӯҳҳои назоратӣ ва озмоишӣ иштирок намуданд. Шумораи умумии хонандагони синфҳои болоӣ, ки дар ин таҳқиқоти озмоишӣ ҷалб шуда буданд, 107 нафарро ташкил намуд. Аз ин теъдод 53 нафар хонандагон ба гурӯҳи назоратӣ ва 54 нафар хонандагони синфҳои болоӣ ба гурӯҳи озмоишӣ дохил карда шуданд.

Вазифаи озмоиши ташаккулдиҳанда аз ошкорсозии арзишҳои ибтидоии самтгирии арзишӣ нисбат ба ТҲС ва саломатии умумии хонандагони синфҳои болоии шомилгардида дар гурӯҳҳои озмоишӣ ва назоратӣ бевосита асосёфта то ҳамгироии амсилаи аз ҷиҳати назариявӣ иборат буд. Бо ин мақсад силсилаи меъёрҳои қаблан зикршуда ва воситаҳои ташхис истифода шуданд. Натиҷаҳое, ки пас аз татбиқи ташхиси ибтидоӣ ба даст оварда шудаанд, дар ҷадвал инъикос ёфтаанд. Иттилооти эмпирикӣ аз рӯйи 4 меъёр: иттилоотӣ, эҳтиёҷию маъноӣ, шахсиятию иродавӣ, инчунин, ташаббусию фаъолиятӣ тақсим карда мешавад.

Ҷадвали 24. ***Тақсимоти хонандагони синфҳои болоӣ аз рӯйи савияҳои (маълумоти басомадӣ) самтгирии арзишӣ нисбат ба ТҲС ва саломатӣ. Натиҷаҳои озмоиши муқарраркунанда***

Ингихоб-кунии хонандагони синфҳои болоӣ	**Савияи ниҳоӣ (миқдор/ %)**		**Савияи алгоритмӣ (миқдор/ %)**		**Савияи эвристикӣ (миқдор/ %)**		**Савияи аксиологӣ (маблағ/%)**	
1.1. Меъёри иттилоотӣ								
О (n1 = 54)	18	33,3%	22	40,7%	9	16,7%	5	9,3%
Н (n2 = 53)	17	32,1%	23	43,4%	7	13,2%	6	11,3%
1.2. Меъёри эҳтиёҷию маъноӣ								
О (n1 = 54)	15	27,8%	21	38,9%	11	20,4%	7	12,9%
Н (n2 = 53)	14	26,4%	22	41,5%	12	22,7%	5	9,4%
1.3. Меъёри шахсиятию иродавӣ								
О (n1 = 54)	12	22,2%	23	42,6%	10	18,5%	9	16,7%

Н (n2 = 53)	14	26,4%	21	39,6%	11	20,8%	7	13,2%
1.4. Меъёри ташаббусию фаъолиятӣ								
О (n1 = 54)	19	35,2%	23	42,6%	8	14,8%	4	7,4%
Н (n2 = 53)	16	30,2%	27	50,9%	6	11,3%	4	7,6%

Натиҷаҳои бадастомада хулосабарориҳои пешакии моро тасдиқ мекунанд, ки дар хонандагони синфҳои болоӣ сифатҳои шахсиятӣ суст ташаккул ёфтаанд, ки дар таърифҳои самтгирии арзишӣ нисбат ба ТҲС ва саломатӣ зикр шудаанд. Ин, пеш аз ҳама, ба меъёрҳои ташаббусию фаъолиятӣ ва иттилоотӣ дахл дорад, ки мувофиқи он вазни қиёсии ҳадди ақали хонандагони синфҳои болоии дорандаи аломатҳои савияи эвристикӣ ва аксиологии самтгирии арзишҳои омӯхташаванда муайян карда мешавад. Дар мавриди меъёри шахсиятию иродавӣ ва эҳтиёҷию маъноӣ бошад, шумораи хонандагони синфҳои болоиеро, ки ба савияи эвристикӣ ва аксиологӣ нисбат додан мумкин аст, то андозае бештар аст.

Методҳои оморӣ барои асоснок кардани тавони билқувваи ҳамгиро сохтани иттилоот аз маҷмааҳои алоҳида ба кори озмоишӣ ва гузаронидани таҳқиқоти муқоисавӣ истифода шуданд. Агар мушаххасан бигӯем, барои муайян кардани тафовутҳои ночиз дар интихобкунии онҳое, ки дар озмоиш иштирок доштанд, меъёри санҷиши t-Стюдент истифода шудааст.

Эҷоди силсилаҳои гуногуни тақсимот аз ҷониби мо барои 4 аломат анҷом дода шуд, ки ба сифати онҳо меъёрҳои самтгирии арзишҳои омӯхташаванда истифода шуданд. Ин боиси эҷоди силсилаи гуногуни гардид, ки барои чор аломат нисбат ба ҳамаи интихобкуниҳои дар таҳқиқоти озмоишӣ иштирокдошта оварда расонд. Ҳама маълумоти дахлдор дар ҷадвал инъикос шудааст. Дар асоси истифодаи маълумоти ин ҷадвали ченкунӣ миёнаҳои алоҳида ҳисоб карда шуданд: савияи ниҳоӣ - як хол, савияи алгоритмӣ - ду хол, савияи эвристикӣ - се хол ва савияи аксиологӣ ҳадди ақали шумораи холҳо, яъне чор хол мегирад. Дар асоси ҷадвали андозагирии тавсифшуда, мо арзишҳои миёнаи

интихобиро барои гурӯҳҳои озмоишӣ ва назоратӣ ҳисоб кардем. Онҳо дар ҷадвал инъикос ёфтаанд.

Ҷадвали 25. ***Миёнаҳои интихобӣ дар асоси натиҷаҳои озмоиши муқарраркунанда***

Интихоб-кунии хонандагони синфҳои болоӣ	**Меъёрҳо / миёнаҳои намунавӣ**			
	Иттилоотӣ	**Эҳтиёҷию Маъноӣ**	**Шахсиятию иродавӣ**	**Ташаббусию фаъолиятӣ**
О	x = 2,02	x = 2,19	x = 2,30	x = 1,94
Н	y = 2,04	y = 2,15	y = 2,21	y = 1,96

Маълумоти ҳисобшудаи фарқиятҳои интихобшуда барои аломатҳои таҳқиқшаванда дар ҷадвал оварда шудаанд.

Ҷадвали 26. ***Тафовутҳои интихобӣ дар асоси натиҷаҳои озмоиши муқарраркунанда***

Интихобкунии хонандагони синфҳои болоӣ	**Меъёрҳо / фарқиятҳои намунавӣ**			
	Иттилоотӣ	**Эҳтиёҷию Маъноӣ**	**Шахсиятию иродавӣ**	**Ташаббусию фаъолиятӣ**
О	D(x) = 0,8864	D(x) = 0,9839	D(x) = 1,0049	D(x) = 0,8082
Н	D(y) = 0,9216	D(y) = 0,8614	D(y) = 0,9753	£)(y) = 0,7293

Ҷадвали 27. ***Қиматҳои тахминии меъёри Стюдент (t эмп). Озмоиши муқарраркунанда***

Интихобкунии хонандагони синфҳои болоӣ	**Меъёрҳо / арзишҳои эмпирикии меъёри Стюдент**			
	Иттилоотӣ	**Эҳтиёҷию маъноӣ**	**Шахсиятию иродавӣ**	**Ташаббусию фаъолиятӣ**
О ва Н	tэмп = 0,1036	tэмп = 0,1826	tэмп = 0,4569	tэмп = 0,1041

Хулосаҳо дар бораи тафовутҳои ночизи омории тафовутҳо ба муқоисаи қиматҳои таҷрибавии як меъёри мушаххас бо арзиши дараҷавии марбут ба он, ки тавассути ҷадвалҳои махсуси оморӣ пайдо шудаанд, асос ёфтаанд. Барои савияи қимати оморӣ р = 0,05 ва

дарачаҳои мувофиқи озодӣ (n1 + n2 - 2), натиҷаи қимати ниҳоӣ tниҳt = 1,9828 хоҳад буд.

Муқоисаи ҷуфтҳои қиматҳои меъёрҳо нишон медиҳад, ки барои ҳар як меъёри самтгирии арзишӣ tэмп < tниҳ мебошад. Ба туфайли он, фарзияи омориро асос гирифтан мумкин аст, ки аз набудани тафовути оморӣ дар тақсимоти аломатҳо шаҳодат медиҳад. Ба ибораи дигар, интихобкуниҳои нишондодашудаи хонандагони синфҳои болоӣ ба талабот барои амалисозии озмоиш мувофиқат мекунанд.

Ҷадвали 28. ***Муқоисаи қиматҳои эмпирикӣ ва ниҳоии меъёри Стюдент. Озмоиши муқарраркунанда***

Меъёрҳо / қиматҳои эмпирикии меъёри Стюдент			
Иттилоотӣ	**Эҳтиёҷию маъноӣ**	**Шахсиятию иродавӣ**	**Ташаббусию фаъолиятӣ**
t3Mn = 0,1036	t3Mn = 0,1826	t3Mn = 0,4569	t3Mn = 0,1041
tкрит 1,9828			

Минбаъд, мо маълумоти эмпирикиро, ки дар ҷараёни буриши аввал дар чаҳорчӯбаи озмоиши ташаккулдиҳанда ба даст оварда шудаанд, (ташхиси ҷорӣ) пешниҳод мекунем.

Ҷадвали 28. ***Тақсимоти хонандагони синфҳои болоӣ аз рӯйи савияҳои (маълумоти басомадӣ) самтгирии арзишҳо нисбат ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим. Натиҷаҳои ташхиси ҷорӣ***

Интихоб-кунии хонандагони синфҳои болоӣ	**Савияи ниҳоӣ (миқдор / %)**		**Савияи алгоритмӣ (миқдор / %)**		**Савияи эвристикӣ (миқдор / %)**		**Савияи аксиологӣ (миқдор / %)**	
2.1. Меъёри иттилоотӣ								
О (n1 = 54)	11	20,4 %	16	29,6 %	18	33,3 %	9	16,7 %
Н (n2 = 53)	15	28,3 %	22	41,5 %	10	18,9 %	6	11,3 %
2.2. Меъёри эҳтиёҷию маъноӣ								
О (n1 = 54)	9	16,7 %	15	27,8 %	20	37,0 %	10	18,5 %

Н (n2 = 53)	12	22,7 %	20	37,7 %	16	30,2 %	5	9,4 %
2.3. Меъёри шахсиятию ародавӣ								
О (n1 = 54)	8	14,8 %	18	33,3 %	17	31,5 %	11	20,4 %
Н (n2 = 53)	12	22,7 %	21	39,6 %	13	24,5 %	7	13,2 %
2.4. Меъёри ташаббусию фаъолиятӣ								
О (n1 = 54)	12	22,2 %	21	38,9 %	15	27,8 %	6	11,1 %
Н (n2 = 53)	14	26,4 %	28	52,8 %	7	13,2 %	4	7,6 %

Бо ёрии таҳлил маълум гардид, ки дар интихобкуниҳои хонандагони синфҳои болоӣ аз рӯйи ҳамаи меъёрҳои самтгирии арзишҳои таҳқиқшаванда таҳаввули мусбат ба назар мерасад. Бо вуҷуди ин, тағйироти мазкур дар гурӯҳи таҷрибавӣ бештар инъикос ёфтанд. Ин ба раванди таълим ҳамгиросозии амсилаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шарти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ вобаста аст.

Ташхиси мазкур пас аз анҷомёбии марҳилаи арзишию маъноии методологияи зикршуда иҷро гардид. Ҳадафҳои асосии татбиқи ин марҳила инҳо буданд: ташкили муколамаҳои созандаи касбию таълимӣ бо хонандагони синфҳои болоӣ; шинос намудани хонандагони синфҳои болоӣ бо тавони билқувваи захиравӣ ва шароити муассисаи таҳсилоти умумӣ ҷиҳати таъмини фаъолияти солимгардонӣ; азхуд намудани усулҳои ақлонии хонандагони синфҳои болоӣ, ки барои инкишофи ҳолати ҷисмонӣ ва баланд бардоштани фаъолияти зеҳнии шахс имконият медиҳанд

Илова бар ин, рӯйхати вазифаҳои афзалиятнок аз:

- муайян кардани самтгириҳои асосии ҳаётмаъноии хонандагони синфҳои болоӣ;

- омӯзиши захираҳои шахсии ҷамъиятии хонандагони синфҳои болоӣ, инчунин, шахсони референтӣ;

- дар хонандагони синфҳои болоӣ тарбия намудани муносибатҳои мусбат иборатанд.

Ба туфайли ин, натиҷаҳои ташхис нишон доданд, ки хонандагони синфҳои болоӣ, ба гурӯҳи озмоишӣ, мувофиқи меъёрҳои эҳтиёҷию

маъноӣ ва иттилоотӣ дохил карда шудаанд. Дигаргуниҳои мусбати ба амал омада, ба меъёрҳои ташаббусию фаъолиятӣ ва шахсиятию иродавӣ таъсир расонданд.

Таҳаввули мусбат аз рӯйи меъёрҳои самтгирии арзишҳо дар гурӯҳи назоратӣ низ мавҷуд аст, аммо дар он ҷо ба таври назаррас камтар аст. Тағйироти мусбат бо мавҷудияти ҷанбаҳои рушди табиӣ муайян карда мешавад.

Пас аз анҷоми озмоиши ташаккулдиҳанда ташхиси ҷамъбастӣ ташкил ва амалӣ карда шуд. Мисли ҳолатҳои қаблӣ, дар он маълумоти эмпирикӣ барои ҳамаи 4 меъёри самтгирии арзишии омӯхташуда тартиб дода мешавад.

Ҷадвали 29. ***Тақсимоти хонандагони синфҳои болоӣ аз рӯйи савияҳои (маълумоти басомадӣ) самтгирии арзишҳо нисбат ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим. Натиҷаҳои озмоиши шаклгирӣ***

Интихобкунии хонандагони синфҳои болоӣ	**Савияи ниҳоӣ (миқдор / %)**		**Савияи алгоритмӣ (миқдор / %)**		**Савияи эвристикӣ (миқдор / %)**		**Савияи аксиологӣ (миқдор / %)**	
3.1. Меъёри иттилоотӣ								
О (n1 = 54)	6	11,1 %	11	20,4 %	22	40,7 %	15	27,8 %
Н (n2 = 53)	13	24,5 %	18	34,0 %	13	24,5 %	9	17,0 %
3.2. Меъёри эҳтиёҷию маъноӣ								
О (n1 = 54)	5	9,3 %	8	14,8 %	25	46,3 %	16	29,6 %
Н (n2 = 53)	11	20,7 %	18	34,0 %	16	30,2 %	8	15,1 %
3.3. Меъёри шахсиятию иродавӣ								
О (n1 = 54)	4	7,4 %	10	18,5 %	23	42,6 %	17	31,5 %
Н (n2 = 53)	10	18,9 %	19	35,8 %	15	28,3 %	9	17,0 %
3.4. Меъёри ташаббусию фаъолиятӣ								
О (n1 = 54)	7	13,0 %	10	18,5 %	24	44,4 %	13	24,1 %
Н (n2 = 53)	11	20,8 %	26	49,0 %	8	15,1 %	8	15,1 %

Дар тамоми марҳалаҳои ташхиси амалигардида афзорҳои ҳаммонанди ташхисӣ истифода мешуданд. Барои шиносоӣ ба тавсифи онҳо ба ҷадвали дар аввали ин бахш ҷойдошта нигаред. Ин, имкон дод, ки натиҷаҳои эмпирикии бадастомада бо ҳамдигар алоқаманд карда шаванд, то ки таъсири ғайритасодуфии шароити махсус тарроҳишуда

(дар бораи амсила сухан меравад) ба раванди эҷоди самтгирии арзишҳои омӯхташавандаи дар хонандагони синфҳои болоии шомилшаванда ба гурӯҳи озмоишӣ муайян карда шавад.

Ташхиси ниҳоӣ пас аз анҷоми марҳилаи вокунишию пешгӯии методика амалӣ гардид, ки пас аз марҳилаи ташхисию амалӣ пайдарпай муайян карда шуд. Дар доираи ин марҳилаҳо чунин вазифаҳо пешбинӣ шудаанд: мусоидат ба хонандагони синфҳои болоӣ дар интихоби амсилаҳои ҳаётан муҳими рафтор, ки дар асоси вижагиҳои фарҳангӣ ва гендерии шахсиятӣ; кумак ба хонандагони синфҳои болоӣ дар омӯзиши ҳолати ҷисмонии мубрам барои онҳо; ҷалби интихоби хонандагони синфҳои болоӣ ба корҳои илмӣ, фарҳангию фароғатӣ, инчунин, ба корҳои варзишию солимгардонӣ.

Илова бар ин, марҳила аз инҳо иборат буд: васеъгардонии андешаҳои хонандагони синфҳои болоӣ оид ба равишҳои мубрам оид ба нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим; аз тарафи хонандагони синфҳои болоӣ омӯхта шудани афзалият ва нуқсонҳои технологияҳои муосири рақамӣ ва воситаҳои техникӣ; дар хонандагони синфҳои болоӣ ташаккул додани муносибат ба аҳамияти ҷамъиятии саломатӣ ҳамчун шарти ҳатмии ба амал баровардани дарозумрии комил. Корҳои педагогии анҷомдодашуда, ки аз теъдоди зиёди машғулиятҳои тамринӣ, фаъолияти илмӣ, лексияҳои интерактивӣ, чорабиниҳои фарҳангию фароғатӣ ва варзишию солимгардонӣ, дарсҳои амалӣ иборат буданд, имкон дод, ки савияи самтгирии арзишӣ нисбат ба тарзи ҳаёти солим ва, умуман саломатиро дар байни хонандагони синфҳои болоӣ аз гурӯҳи озмоишӣ баланд бардошта шавад. Мо, пас аз омӯзиши таҳлили қиматҳои ададӣ, ки ба ҳамаи 4 меъёр мансубанд, ба ин хулоса омадем.

Ҳангоми муқоисаи арзишҳои таҷрибавии дар ҷадвал нишон додашуда мо мебинем, ки шумораи хонандагони синфҳои болоии гурӯҳи озмоишии ба савияи максималӣ (аксиологӣ) гузашта мувофиқи меъёри иттилоотӣ -18,5%; аз рӯйи меъёри эҳтиёҷию-маъноӣ - 16,7%, аз рӯйи

меъёри шахсиятию иродавӣ - 14,8%, аз рӯйи меъёри ташаббусию фаъолиятӣ - 16,7% афзоиш ёфтааст.

Дар гурӯҳи назоратӣ низ динамикаи мусбат ба қайд гирифта шуд. Дуруст аст, ки онҳо чандон назаррас нестанд ва бо таъсири ҷанбаҳои рушди табиӣ муайян карда мешаванд. Аз рӯйи меъёрҳои иттилоотӣ ва эҳтиёҷию маъноӣ - 5,7 %, аз рӯйи меъёри шахсиятию иродавӣ - 3,8 %, аз рӯйи меъёри ташаббусию фаъолиятӣ – 7,5 % афзоиш ёфт.

Бо мақсади муайян кардани тафовути оморӣ, дурусттараш, вобастагии тағйирот дар гурӯҳи озмоишӣ таҳти таъсири амсила (тағйирёбандаи мустақил) мо аз меъёри омории Стюдент истифода кардем. Барои ин, мо силсилаи гунавии тақсимоти аломатҳо, миёнаҳои интихобӣ ва дисперсияҳои интихобро, ки аз рӯйи натиҷаи озмоиши ташаккулдиҳанда ҳисоб карда шудаанд, истифода намудем.

Ҷадвали 30. ***Миёнаҳои интихобӣ аз рӯйи натиҷаҳои озмоиши ташаккулдиҳанда***

Интихобкунии хонандагони снфҳои болоӣ	**Меъёрҳо / дисперсияҳои интихобӣ**			
	Иттилоотӣ	**Эҳтиёҷотию маъноӣ**	**Шахсӣятию иродавӣ**	**Ташаббусию фаъолиятӣ**
О	x = 2,85	x = 2,96	x = 2,98	x = 2,80
Н	y = 2,34	y = 2,40	y = 2,43	y = 2,25

Ҷадвали 31. ***Дисперсияҳои намунавӣ аз рӯйи натиҷаҳои озмоиши ташаккулдиҳанда***

Интихобкунии хонандагони синфҳои болоӣ	**Меъёрҳо / дисперсияҳои намунавӣ**			
	Иттилоотӣ	**Эҳтиёҷотию маъноӣ**	**Шахсиятию иродавӣ**	**Ташаббусию фаъолиятӣ**
О	D(x) = 0,9210	D(x) = 0,8288	D(x) = 0,8110	D(x) = 0,9200
Н	D(y) = 1,0747	D(y) = 0,9746	£)(y) = 0,9811	£)(y) = 0,9194

Миёнаҳои намунавӣ тибқи натиҷаҳои озмоиши ташаккулдиҳанда мебошанд. Дар ҷадвал нишондиҳандаҳои ҳисобшудаи қимати эмпирикии меъёри машҳури Стюдент дар воҳидҳои ченакии tэмп оварда шудаанд.

Ҷадвали 32. ***Қиматҳои тахминии меъёри Стюденти истифодашуда дар воҳидҳои tэмп. Озмоиши ташаккулдиҳанда.***

Интихобкунии хонандагони синфҳои болоӣ	Меъёрҳо/ қиматҳои эмпирикии корбурднамудаи меъёри Стюдент			
	Иттилоотӣ	Эҳтиёҷотию маъноӣ	Шахсиятию иродавӣ	Ташаббусию фаъолиятӣ
О ва Н	tэмп = 2,6280	tэмп = 3,0589	tэмп = 2,9646	tэмп = 2,9436

Мисли пештара, қимати ниҳоӣ аз ҷадвалҳои махсуси оморӣ оид ба дараҷаи озодӣ (n1+n2–2) ва савияи аҳамияти оморӣ p=0,05 гирифта шуд. Натиҷа tниҳ = 1,9828 буд. Мутобиқати қиматҳои ниҳоӣ ва эмпирикии меъёрҳо маънои онро дорад, ки temp > tниҳ барои ҳамаи ҷуфтҳо мувофиқ хоҳад буд. Ин далел маънои мавҷудияти тафовутҳои аз ҷиҳати оморӣ муҳимро дар тақсимоти аломатҳои омӯхташаванда дорад. Ҳамчунин, ин тасдиқи он аст, ки амсилаи таҳияшуда ба тағйир додани самтгириҳои арзишӣ ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоии гурӯҳи озмоишӣ таъсир мерасонад. Бояд ба назар гирифт, ки тафовутҳои дар тақсимоти аломатҳои омӯхташаванда мавҷудбуда, ки онҳоро ҳанз ҳамчун меъёри самтгирии арзишӣ таъйин кардан мумкин аст, аз ҷиҳати оморӣ муҳим эътироф карда мешаванд.

Ҷадвали 33. ***Муқоисаи арзишҳои эмпирикӣ ва ниҳоии меъёри Стюдент. Озмоиши ташаккулдиҳанда***

Меъёрҳо / қиматҳои меъёри Стюдент			
Иттилоотӣ	**Эҳтиёҷотию маъноӣ**	**Шахсиятию иродавӣ**	**Ташаббусию фаъолиятӣ**
tэмп = 2,6280	tэмп = 3,0589	tэмп = 2,9646	tэмп = 2,9436
tниҳ 1,9828			

Мо бо мақсади тасдиқи хулоса дар бораи тағйироти ҷиддие, ки дар меъёрҳои самтгириҳои арзишии таҳқиқшавандаи хонандагони синфҳои болоӣии гурӯҳи озмоишӣ дар қиёс бо хонандагони синфҳои болоии гурӯҳи назоратӣ ба амал омадаанд, муқоисаи миёнаҳои интихобиро гузаронидем. Дар ҳамин ҳол, нишондиҳандаҳои миёнаи интихоб, ки аз натиҷаҳои озмоиши муқарраркунанда ва ташаккулдиҳанда гирифта

шуда буданд, муқоиса гардиданд (маълумоти марбута дар ҷадвал инъикос шудааст).

Ҷадвали 33. ***Динамикаи миёнаҳои интихобӣ аз рӯйи натиҷаҳои озмоишҳои муқарраркунанда ва ташаккулдиҳанда***

Интихобкунии хонандагони синфҳои болоӣ	Иттилоотӣ	Эҳтиёҷотию Маъноӣ	Шахсиятию иродавӣ	Ташаббусию фаъолиятӣ
О	Δ x = 0,83	Δ x = 0,77	Δ x = 0,68	Δ x = 0,86
Н	Δ y = 0,30	Δ y = 0,25	Δ y = 0,22	Δ y = 0,29

Иттилооти дар ҷадвал овардашуда имкон медиҳад, он хулосаро тасдиқ кунем, ки эҷоди самтгирии арзишӣ ба ТҲС ва саломатӣ дар гурӯҳи озмоишие, ки дар он амсилаи таҳияшуда татбиқ шудааст, самараноктар сурат мегирад. Ин ҳолатро метавон ҳамчун заминаи кофӣ барои тасдиқи фарзияи пешниҳодшудаи таҳқиқот қабул кард. Мутобиқан, ҳадафи таҳқиқот ба даст омад.

Ҳамин тариқ, дар ин бахш корҳои озмоишӣ оид ба тасвиби амсилаи таҳияшудаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шарти ташаккули ТҲС хонандагони синфҳои болоӣ тавсиф гардидааст. Мақсад, вазифаҳо ва тамоми марҳилаҳое, ки дар доираи кори озмоишӣ гузаронида шудаанд, тавсиф карда шудаанд. Афзорҳои ташхисии амалкунанда ва меъёрҳои самаранокӣ нишон дода шудаанд. Маълумоти эмпирикие, ки ба даст омаданд, тасдиқи гипотезаи пешниҳодшударо нишон медиҳанд. Хулосаи дахлдор бароварда шудааст ва он шаҳодат медиҳад, ки мақсади таҳқиқот ба амал омадааст.

Хулосаи боби 2

Амсилаи эҷодгардида ва тавсифшудаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шарти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ, инчунин, шароити педагогии ба муҳтавои он дохилшуда асоси ташаккули методикаи нишондодашуда мебошанд. Амсилаи мазкур алгоритми фаъолияти омӯзгор аст, ки аз усулҳо, методҳо ва амалҳои муайян иборат буда, ба таври созанда ташаккул додани тамоюли арзишӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ ба фаъолсозии неруи ҳаётии дохилӣ, талқини хислатҳои иродавӣ, худинтизом ва саломатӣ нигаронида шудааст.

Дар доираи методика 4 марҳила: арзишию маъноӣ, вокунишию пешгӯи, муқарраркунию пешгирӣ ва ташхисию амалӣ татбиқ карда мешавад. Ҳамаи онҳо шартҳои педагогӣ, хатҳои муҳтавоӣ, вазифаҳои мувофиқашуда ва натиҷаҳои чашмдоштии фаъолияти иҷрошавандаро дар бар мегиранд. Дар методика воситаҳо (тамрин бо номи «Формулаи саломатӣ», фанҳои таълимӣ), методҳо (аёнӣ, лафзӣ, вижа) ва шаклҳо (конференсияҳои илмӣ, озмунҳо, лексияҳои интерактивӣ, мусобиқаҳои варзишӣ, машғулиятҳои амалӣ, фаъолияти клубӣ) татбиқ шудаанд, ки ба дараҷаи бештар ба ташаккули самтгирии арзишии хонандагони синфҳои болоӣ нисбат ба саломатӣ ва риояи ТҲС нигаронида шудааст.

Дар кори озмоишӣ тасвиби методикаи амалӣ намудани мусоидати педагогӣ ба хонандагони синфҳои болоӣ дар талқини самтгирии арзишнокӣ нисбат ба тарзи ҳаёти солим ва, умуман, саломатӣ, инчунин, аудити самарабахшии шароити педагогии дар асоси он гузошташуда ва худи амсила иҷро гардид.

Ба туфайли истифодаи номгӯи усулҳои таҳқиқоти эмпирикӣ (суҳбат, санҷиш, пурсишнома, таҷрибаи педагогӣ бо марҳилаҳои ташаккулдиҳанда ва муқарраркунанда), методҳои омори математикӣ ва бодиққат ба нақша гирифтани кори озмоишӣ, ҷанбаи сифатӣ ва илман асосноки татбиқи он таъмин карда шуд.

Муваффақиятнокии раванди эҷоди самтгирии арзишӣ нисбат ба тарзи ҳаёти солим ва саломатӣ, инчунин, вобастагии он ба таъсиррасони амсилаи таҳияшуда ва шароити педагогии ба он шомилгардида бо истифода аз тамоми меъёрҳои ҷамъшуда (шахсиятию иродавӣ, иттилоотӣ, ташаббусию фаъолиятӣ ва эҳтиёҷотию маъноӣ), инчунин, методикаҳои ташхиси ба онҳо марбутбуда, тавсифоти савиявӣ ва нишондиҳандаҳо муайян карда шуд Таъмини ҷанбаи муқоисавии ин озмоиши педагогиро тавассути ба он ҳамгиро сохтани 2 интихобкунии хонандагони синфҳои болоӣ: озмоишӣ ва назоратӣ кафолат дод.

Кори педагогие, ки дар шакли чорабиниҳои илмӣ, фарҳангию фароғатӣ, варзишию солимгардонӣ, тамринҳои омӯзишӣ ва машғулиятҳои амалӣ мукаммал мешуд, дар баланд шудани савияи самтгирии арзишии хонандагони синфҳои болоии дар гурӯҳҳои озмоишӣ ва назоратӣ шомилбуда нисбат ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим инъикоси босифати худро ёфт.

Шумораи хонандагони синфҳои болоӣ аз гурӯҳи таҷрибавӣ, ки тавонистанд ба савияи хеле баланд (аксиологӣ) гузаранд, аз рӯйи меъёри иттилоотӣ ба андозаи 18,5 % афзуд; аз рӯйи меъёри эҳтиёҷотию маъноӣ - 16,7 %, аз рӯйи меъёри шахсиятию иродавӣ - 14,8 %, аз рӯйи меъёри ташаббусию фаъолиятӣ - 16,7 %ро ташкил додааст. Дар мавриди гурӯҳи назоратӣ бошад, аз рӯйи нишондиҳандаҳои қаблан нишондодашудаи дорои динамикаи мусбат мушохида карда мешавад, вале он хеле ночиз аст ва онро бо таъсири ҷанбаи инкишофи табиӣ шарҳ додан мумкин аст.

Фарқияти оморӣ, ки ҳангоми тақсими аломати омӯхташаванда дар гурӯҳҳои назоратӣ ва озмоишӣ истифода шудааст ва аз ин рӯ, вобаста ба дигаргунии мусбат дар қиматҳои меъёрҳои самтгирии арзишии таҳлилшаванда дар гурӯҳи озмоишии хонандагони синфҳои болоӣ мебошад, бо таъсиррасонии амсилаи эҷодшуда ва шароити педагогии муҳайёшуда тавассути истифода аз меъёри омории Стюдент тасдиқ карда шуд.

ХУЛОСАҲО ВА ТАВСИЯҲОИ УМУМӢ

Хамин тавр, дар рафти гузаронидани таҳқиқоти диссертатсионӣ ба чунин хулоса омадем:

1. Мубрамии мавзуи таҳқиқотро ҳолатҳои афзоиши беморшавии аҳолӣ дар ҷомеаи муосир водор сохтаанд. Бемориҳои аҳамияти иҷтимоидошта таваҷҷуҳи махсусро талаб мекунанд. Сабабҳои ин ҳолат гуногунанд. Дар байни онҳо метавон фаъолияти нокифояи самараноки тарбиявиро дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, ки ба рушди фаъолияти ҳаётии хонандагони синфҳои болоӣ нигаронида шудааст, инчунин, дарки сусти мактаббачагон дар бораи аҳамияти саломатӣ, тарзи ҳаёти солим дар тақдири ояндаи онҳо ва баланд бардоштани сатҳи некаҳволии онҳо равона карда шудааст, ҷудо кардан мумкин аст.

2. Бо омӯзиши асарҳои илмӣ оид ба ин масъала ба хулосае омадем, ки истилоҳи «саломатӣ» мураккаб буда, онро на танҳо дар сатҳи ҷисмонӣ, балки аз ҷиҳати маънавӣ, фикрӣ ва иҷтимоӣ низ баррасӣ кардан лозим аст. Омӯзиши назариявии мавзуи таҳқиқот имкон дод, ки робитаи равшани байни ҳолати соматофизикии шахсияти шахс ва намудҳои саломатӣ муайян карда шавад. Андешаҳои омӯзгорон, равоншиносон ва дигар мутахассисон оид ба тарзи ҳаёти солим имкон доданд, ки муқаррароти асосие, ки барои асосноккунии рафтори солим заруранд, муайян карда шаванд. Дар асоси маводи омӯхташуда мо ҷоиз донистем, ки мафҳуми «тамоюли арзишмандии хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёти солим, саломатӣ»-ро равшан созем, ки самтнокии моҳиятӣ ба нигоҳ доштани саломатӣ, беҳтар намудани ҳолати рӯҳӣ, ҷисмонӣ, ҳавасмандии рӯҳӣ барои тарзи ҳаёти солим ва малакаҳои иҷтимоиро дорад. Барои ноил шудан ба мақсадҳои гузошташуда муносибатҳои мусбӣ, рафтори фаъол, эҳтиром ба саломатии худ ва ҳолати баданро истифода бурдан лозим аст. Ин воситаҳо ба шахс имкон медиҳанд, ки дар ҳаёт муваффақияти иҷтимоӣ ба даст орад.

3. Ба хонандагон ба таври механикӣ интиқол додани дониш, мақсаду вазифаҳои таълим, ки аз берун бор карда мешаванд, шавқу рағбати хонандаи муассисаи таҳсилоти миёнаи умумиро ба таҳсил, аз ҷумла, ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ пурра ташаккул дода наметавонанд. Ташаккули амалии шавқу ҳаваси хонандагон ба омӯзиш ташкили шароитҳоеро дар бар мегирад, ки ба пайдоиши эътиқоди ботинӣ ба зарурати таҳсили бомуваффақият, зарурати аз худ кардани дониш ва малакаҳои нав мусоидат мекунанд. Дар кӯдак бояд маҷмуи эҳсосот, ҳадафҳо ва шавқу рағбатро ба фаъолияти таълимӣ ташаккул ёбанд. Ҳамаи ин дар якҷоягӣ ба ҷараёни худидоракунии ҷанбаҳои ангезандаи шахсияти боис мешаванд.

4. Нақши омӯзгор дар ин маврид аз он иборат аст, ки рушди ин ҷузъи шахсияти ҷавон тавассути усулҳои махсуси равоншиносӣ, ки мутахассисони соҳаи педагогика ва психология таҳия кардаанд, ҳавасманд гардонида шавад. Ӯ худро ҳамчун нозири раванди таълим муаррифӣ мекунад. Дарс бояд муҳити ҳамкории мусбат, демократии баробарҳуқуқи омӯзгор ва хонандаро фароҳам оварад. Дар баробари ин, муносибат ба ҳар як хонанда бояд комилан як хел бошад, сарфи назар аз бурду бохти ҳар яки онҳоро ташвиқ кардан, дастгирӣ кардан, ба худ боварӣ ҳосил кардан, шавқу ҳаваси ӯро ба донишомузӣ бедор кардан лозим аст.

5. Ба машғулиятҳои тарбияи чисмонӣ доираи васеи таҷриба ва амалиёти коллективона хос аст, ки асоси ташаккули таҷрибаи муносибатҳои ахлоқӣ зуҳур мекунанд. Дар ин гуна дарсҳо хонандагон малакаҳои кори мустақилонаро ба даст меоранд, ки қобилияти ҳамоҳангсозии амалҳои худ бо амали дигарон, қобилияти шунидани андешаи онҳо, омодагӣ ба расонидани кӯмак ва дар навбати худ қабули кӯмаки дигаронро дар бар мегирад.

6. Дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ хонандагони синфхои болоӣ аз раванди азхуд намудани навъҳои нави машқҳои ҷисмонӣ, азхуд намудани донишҳои нав, бурду бохти дар мусобиқаҳо ноилшуда

қаноатмандӣ ҳис мекунанд. Ташаккули равишҳои анъанавӣ дар ташаккули ҷаҳонбинии ахлоқӣ дар байни хонандагони синфҳои болоӣ, асосан, ба интиқол додани таҷрибаи қаблан андухтаи хислати ахлоқӣ ба онҳо асос ёфтааст. Андешаҳои дар боло баёншударо ҷамъбаст намуда, бояд таъкид кард, ки тарбияи ҷисмонӣ воситаи хуби тарбияи сифатҳои маънавию ахлоқии хонандагони синфҳои болоӣ буда, яке аз вазифаҳои асосии таҳсилоти миллӣ дар шароити муосир мебошад, ки гузариши низоми таълим ба стандартҳои навро тавсиф мекунад.

7. Самти арзишие, ки мавриди таҳқиқ қарор дода шуд, чаҳор ҷузъи асосии сохториро дар бар мегирад. Ин арзишҳои зерин мебошанд: дониш, муносибатҳо, захираҳо, малакаҳо. Онҳо тамоми ҷузъҳои саломатии шахсияти инсонро фаро мегиранд: ҷисмонӣ, зеҳнӣ, равонӣ, маънавӣ ва иҷтимоӣ. Ин ҷузъҳо дар як Маҷмуи ягона муттаҳид шуда, ҷанбаҳои асосии арзишҳоро ташкил медиҳанд, ки ба тарзи ҳаёти солим ва нигоҳдории саломатӣ нигаронида шудаанд. Ҷанбаи аввал - тафаккури солим, дуюм - рафтори солим аст.

8. Раванди фаъолияти инноватсионии омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шарти ташаккули тамоюли арзишӣ ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим сохтори мураккаб дорад. Он метавонад дар шакли амсилае, ки мувофиқи усули амсиласозӣ коркард шудааст, пешниҳод карда шавад. амсила чор бахшро муттаҳид мекунад:

1) Марҳилаи муқарраркунӣ ва пешгирикунанда;

2) Марҳилаи арзишӣ-маъноӣ;

3) Марҳилаи ташхисӣ ва амалӣ;

4) Марҳилаи рефлексивӣ-прогностикӣ.

9. Амсилаи эҷод ва тавсифшудаи фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шарти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ, инчунин, шароитҳои педагогии ба мазмуни он дохилшуда ба асоси ташаккули методикаи мазкур ворид карда шудаанд. Охирин алгоритми фаъолияти омӯзгор аст, ки аз техника, усул ва амалҳои муайян иборат буда, ба таври конструктивӣ ба ташаккули

тамоюли арзишӣ дар хонандагони синфҳои болоӣ ҷиҳати фаъол кардани неруи ҳаётии дохилӣ, ташаккули хислатҳои иродавӣ, худтанзимкунӣ ва саломатӣ нигаронида шудааст.

10. Дар доираи методикаи мазкур чор марҳила амалӣ карда мешавад: арзишӣ-маъноӣ, рефлексивӣ-прогностикӣ, муқарраркунӣ-пешгирикунанда ва ташхисӣ-амалӣ. Ҳамаи онҳо шартҳои педагогӣ, хатҳои мундарича, вазифаҳои мувофиқашуда ва натиҷаҳои интизории фаъолияти иҷрошударо дар бар мегиранд. Методика воситаҳоро (тренинг бо номи «Формулаи саломатӣ», фанҳои таълимӣ), усулҳо (визуалӣ, шифоҳӣ, мушаххас) ва шаклҳоро (конференсияҳои илмӣ, озмунҳо, лексияҳои интерактивӣ, мусобиқаҳои варзишӣ, машқҳои амалӣ, чорабиниҳои маҳфилӣ) дар бар мегирад, ки онҳо бештар ба ташаккули тамоюли арзишии хонандагони синфҳои болоӣ оид ба саломатӣ ва риояи тарзи ҳаёти солим нигаронида шудаанд.

11. Дар кори озмоишӣ методикаи амалӣ намудани ёрии педагогӣ ба хонандагони синфҳои болоӣ дар ташаккули тамоюли арзишнокӣ ба тарзи ҳаёти солим ва, умуман, саломатӣ тасвиб шуда, инчунин, арзёбии самаранокии шароитҳои педагогии дар асос ва худи амсила гузошташуда санҷида шуд.

12. Ба шарофати истифодаи номгӯи усулҳои таҳқиқоти эмпирикӣ (суҳбат, санҷиш, пурсиш, таҷрибаи педагогӣ бо марҳилаҳои ташаккулдиҳанда ва муқарраркунанда), усулҳои омори математикӣ ва ба нақша гирифтани дақиқи корҳои озмоишӣ хусусияти сифатӣ ва аз ҷиҳати илмӣ асосноки татбиқи он таъмин карда шуд.

13. Муваффақияти татбиқи раванди ташаккули тамоюли арзишӣ ба тарзи ҳаёти солим ва саломатӣ, инчунин, шартӣ будани он бо таъсири амсилаи офаридашуда ва шароити педагогии ба он дохилшуда бо истифода аз ҳамаи меъёрҳои ҷамъоваришуда муайян карда шуд (шахсиятӣ-иродавӣ, иттилоотӣ-самтгирӣ, ташаббускорӣ-фаъолиятӣ ва талаботӣ-маъноӣ), инчунин, усулҳои ташхиси мувофиқ, хусусиятҳо ва нишондиҳандаҳои сатҳӣ. Хусуияти муқоисавӣ доштани озмоиши

педагогӣ ҳамгироии 2 гурӯҳи хонандагони синфҳои болоӣ: озмоишӣ ва назоратиро таъмин намуд.

14. Корҳои педагогӣ, ки дар шакли чорабиниҳои илмӣ, фарҳангӣ, фароғатӣ, варзишӣ ва фароғатӣ, дарсҳои таълимӣ ва машқҳои амалӣ баргузор карда шуданд, дар афзоиши сатҳи тамоюли арзишмандӣ ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солими шумораи хонандагони синфҳои болоии ба гурӯҳи озмоишӣ дохилшуда сифатан инъикос ёфтааст.

15. Шумораи хонандагони синфҳои болоӣ аз гурӯҳи озмоишӣ, ки тавонистаанд ба дараҷаи олӣ (аксиологӣ) гузаранд, мувофиқи меъёри ба иттилоот нигаронидашуда - 18,5%; аз рӯи меъёри талаботӣ-маъноӣ - 16,7%, аз рӯи меъёри шахсиятӣ-иродавӣ - 14,8%, аз рӯи меъёри ташаббускорӣ-фаъолиятӣ 16,7% афзуданд. Дар гурӯҳи назоратӣ бошад, аз рӯи нишондихандаҳои пештар нишондодашуда тамоюли мусбат мушоҳида карда мешавад, вале он хеле ночиз аст ва онро бо таъсири рушди табиӣ шарх додан мумкин аст.

16. Фарқиятнокии оморӣ, ки ҳангоми тақсимоти хислати омӯхташуда дар гурӯҳҳои назоратӣ ва озмоишӣ истифода шудааст, тағйироти мусбат дар арзишҳои меъёрии самти арзишӣ таҳлилшуда дар гурӯҳи озмоишии хонандагони синфҳои болоӣ бо таъсири амсила ва шароитҳои педагогии коркардшуда ба амал омада, тавассути истифодаи тести омории Стюдент тасдиқи худро ёфт.

17. Тарҳрезӣ ва ташкили амалии фаъолияти ибтикории омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ, ки ба ташаккули арзишҳои омӯхтаи хонандагони синфҳои болоӣ нигаронида шудааст, асоси зеринро дошт: муқаррароти равишҳои антропологӣ, аксиологӣ, фарҳангшиносӣ, муносибати гендерӣ, принципҳои кифоягӣ, саривақтӣ, фаъолнокӣ, худтанзимкунӣ, мувофиқати фарҳангӣ, мансубият, мазмуннокӣ.

18. Дар амсилаи равандӣ тасаввуроти танзмкардашуда оид ба ёрии педагогӣ ба хонандагони синфҳои болоӣ дар ташаккули ҳавасмандӣ ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим инъикос карда шуда буд. Амсилаи мазкур имкон медиҳад, ки тадриҷан дар бораи давраҳои ташаккули арзиши дар хонандагони синфҳои болоӣ омӯхташуда, самтҳо, усулҳои

истифодабарии воситаҳои муосири педагогӣ барои ба даст овардани натиҷаҳои мусбӣ, ки ба ташаккули рафтори солим, тафаккур, маҳорат, қабули фарқиятҳои гендерӣ, анъанаҳои фарҳангии минтақа ва хусусиятҳои одамони дигар маълумоти воқеӣ ба даст оварда шавад. Барои ин лозим омад, ки захираҳои фаъолияти таълимӣ бо фаъолияти беруназсинфии хонандагони синфҳои болоӣ муттаҳид карда шаванд.

19. Самаранокии модели пешниҳодшуда ва имкониятҳои амалии он дар сурате зиёд мешавад, ки барои татбиқи он шартҳои зерини педагогӣ истифода бурда шаванд: аз ҷониби хонандагони синфҳои болоӣ аз худ намудани техникаи менталӣ (равонӣ), ки ба баланд шудани фаъолияти зеҳнии мактаббачагон мусоидат мекунад; гузаронидани соатҳои тарбиявӣ, ки мақсад аз он ташаккул додани муносибати мусбат дар байни хонандагон ба саломатии онҳо ва саломатии муҳити наздики онҳо мебошад; ҳавасмандкунии хонандагони синфҳои болоӣ ба рафтори ҳаётан муҳим; истифодаи технологияҳои рақамӣ ҷиҳати ҳавасмандгардонии хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёти солим.

20. Баҳодиҳии воқеии сифати амсилаи пешниҳодкардаи мо бо маҷмуи шартҳои педагогӣ бояд якҷоя бо методикаи махсуси ҷиҳати ташаккули рафтори солимгардонии мактаббачагон таҳияшуда амалӣ карда шавад. Ин усул аз фаъолияти пайгиронаи педагогӣ иборат буда, роҳу усулҳо ва амалҳоеро фаро гирад, ки ҳадафи он ташаккули тамоюли арзишии хонандагони синфҳои болоӣ ба тарзи ҳаёти солим, саломатӣ, фаъолгардонии худшиносӣ, иродавӣ ва ҳаётӣ мебошад, .

21. Маълумоти эмпирикии дар рафти озмоиши амалӣ ба даст овардашуда имкон медиҳанд, хулоса кард, ки оид ба тағйироти мусбати сифатӣ ва миқдории сатҳи ташаккулёбии тамоюлҳои арзишӣ дар хонандагони синфҳои болоии гурӯҳҳои озмоишӣ вобаста ба тарзи ҳаёти солим ва саломатӣ ташаккулёфта дар муқоиса бо гурӯҳҳои назоратӣ маълумот пайдо кунем, ки далели боварибахши амсилаи пешниҳодкардаи мо ва шароитҳои педагогии ба он дохилкардашуда мебошад.

22. Дар асоси натиҷаҳои бадастомада роҳҳои таҳқиқоти минбаъдаро муайян кардан мумкин аст, ки ба таҳия ва татбиқи маҷмуи ибтикории шароитҳои педагогӣ нигаронида шудаанд ва ба беҳтар намудани рафтори ҳаётӣ, тарзи ҳаёти солим ва саломатии хонандагони синфҳои болоӣ мусоидат мекунанд. Мавзуи мазкур аз сабаби таъсири рзафзуни технологияҳои рақамӣ ба раванди таълим аҳамияти махсус пайдо мекунад.

Тавсияҳо оид ба истифодаи натиҷаҳои таҳқиқот дар амал

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

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

Истифодаи амалии методологияи таҳияшуда дар синфҳои болоии муассисаи таҳсилоти миенаи умумӣ ҷойгоҳи худро пайдо мекунад. Ин синну сол марҳилаи калидӣ мебошад, вақте ки ташаккули хислат, ҷаҳонбинӣ ва тарзи ҳаети инфиродӣ ба анҷом мерасад. Маҳз дар ин давра дар зеҳни насли наврас гузоштани арзишҳои саломатӣ, огоҳӣ аз аҳамияти ҳифзи саломатӣ ва принсипҳои тарзи ҳаети солим муҳим аст. Ин дониш, ҳам малакаҳои назариявӣ ва ҳам амалӣ, дар тӯли ҳаети онҳо такягоҳ хоҳад буд. Ин вазифа бо стратегияи давлатии ташаккули миллати солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон мутобиқ аст.

Муносибати бошуурона ба саломатии худ ва фаъолона нигоҳ доштани некӯаҳволӣ маҳаки асосии насли оянда хоҳад буд, ки қодир аст на танҳо ҷомеаро тақвият бахшад, балки онро рушд диҳад ва саломатии ҳар як фард ҳатман ба некӯаҳволии умумӣ таъсир мерасонад. Ҳамин тариқ, ҳамгироии ин мафҳумҳо ба раванди таълим имкон медиҳад, ки

интихоби бошуурона ба манфиати саломатӣ ва дарозумрӣ тавассути таҳкими ин ғояҳо дар зеҳни ҷавонон сурат гирад.

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

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

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

РЎЙХАТИ АДАДБИЁТИ ИСТИФОДАШУДА

1. Абаскалова, Н.П., Теоретико-практические аспекты здоровьеори-ентированных педагогических технологий, обеспечивающих формирование ключевой компетенции «быть здоровым» у студентов / Н. П. Абаскалова, А. Ю. Прилепо // Вестник педагогических инноваций. - 2008. - № 2. -С. 62-73.

2. Абдулаева М.А., Омаров О.М. Общепедагогические основы технологического подхода в образовании и его практическая реализация в процессе нравственного воспитания учащихся общеобразовательных школ // Приоритетные научные направления: от теории к практике. 2016. № 23. С. 58-68.

3. Абуалӣ ибни Сино (Авиценна). Қонуни тибб. - Ташкент. Нашриёти АИ ҶШС Узб., 1956. - 827 с.

4. Авесто. Тарҷума аз забони форсӣ-дарӣ ба забони русӣ И.М. Стеблин-Каменски. - Душанбе: «Адиб», 1990. - 176 с.

5. Азаров Ю. П. Семейная педагогика / Ю. П. Азаров - 2-е изд., переработ. и доп. М., 1985. - 238 с.

6. Айварова, Н.Г. Актуальные вопросы психологического здоровья современной студенческой молодежи / Н.Г. Айварова, М.В. Наумова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. - 2017. - № 6 (4 (21)). – С. 266-269.

7. Акилов М.В. Тарзи инфиродии тарзи ҳаёти солим – мақсади таҳсил дар низоми таълими факултетӣ. // Тарбияи ҷисмонӣ: тарбия, таълим, тармим. Душанбе, 2000, № 2, - С. 10-11.

8. Александров, С. Г. Теоретико-методические основания организации физического воспитания и здоровьесбережения студентов вуза / С. Г. Александров, И. П. Проскурякова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2019. – № 44. – С. 4-8.

9. Алипханова, Ф. Н. Профессиональная культура учителя как субъекта педагогической деятельности // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. - 2009. - №1. - С.42-46.

10. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов - М.: Молодая гвардия, 1979. -191 с.

11. Аристова, Л. В. Методические рекомендации по модернизации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений: методические рекомендации / Л. В. Аристова, В. М. Крылова, М. В. Винодарова. - Москва, 2006. - 54 с.

12. Ахметвалиева, М. Г. Направления развития культуры здоровьесбережения у студентов в системе личностной безопасности / М. Г. Ахметвалиева, М. А. Коняева // Евразийский союз ученых. – 2020. – № 4-8(73). – С. 4-8.

13. Ахметвалиева, М.Г. Формирование культуры здоровьесбережения студентов как основа обеспечения социальной безопасности общества / М. Г. Ахметвалиева, М. А. Коняева // Электронное сетевое издание «Международный правовой курьер». – 2020. – № 5. – С. 1-7.

14. Ашмарин, Б. А. Теория и методики физического воспитания / Б. А Ашмарин,. Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина и др.: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» / Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. -287 с.

15. Багина, В. А. Профессиональная готовность студентов к педагогической практике // Теория и практика физической культуры, Научно-теоретический журнал № 9. - 2005. -С.48-52.

16. Балыкова, Л. А. Актуальные проблемы медицинского сопровождения детского спорта / Л. А. Балыкова, С. А. Ивянский, К. И. Чигинева // Российский вестник перинаталогии и педиатрии. - 2017. - № 62 (2). - С.6-11.

17. Бальсевич, В. К. Концепция информационно-образовательной кампании по развертыванию национальной системы спортивно-

ориентированного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных школах Российской Федерации / В. К. Бальсевич, Л. И. Лу-бышева // Физическая культура, воспитание, образование, тренировка, 2003. - № 1. - С. 11-17.

18. Бальсевич, В. К. Теория и технология спортивно ориентированного массового физического воспитания в общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 5. - С. 50-53.

19. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. -1990. - №1. - С. 22-26.

20. Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020 (қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 30 октябри соли 2010, №560). – Душанбе, 2011.

21. Барсукова Е.В,, Проблема перехода учащегося из школы в вуз как междисциплинарная проблема гуманизации системы образования: педагогические, методологические и психофизиологические аспекты // БГЖ. 2018. №3 (24). – С. 15.

22. Белл, Д. Эпоха разобщенности: Размышления о мире XXI века / Д. Белл, В.Л. Иноземцев. - Москва: Центр исследований постиндустриального общества, 2007. -304 с.

23. Богомолова, Е. С. Методические подходы к оценке физического развития детей и подростков для установления вектора секулярного тренда на современном этапе / Е. С. Богомолова, А. С. Киселева, С. Н. Ковальчук // Медицина: -2018.- Т. 6, № 4 (24). - С. 69-90.

24. Бобоҷонов А.К., Бобоев И.И. Ҳаёти варзишии Тоҷикистон мустақил (1991-2003). - Душанбе, 2004. - 252 с.

25. Бояк, Т.Н. Здоровье как ценность / Т.Н. Бояк // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». -2016. - № 18 (9). - С. 142-146.

26. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. - 2-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 186 с.

27. Бубунаури, А. Т. Анализ эффективности ряда образовательных подходов к формированию действенных компетенций здоровьесбережения у студентов / А. Т. Бубунаури, А. Ю. Осипов, Ю. В. Тарасенко // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-1. – С. 40-44.

28. Булич, Э. Г. Здоровье человека: Биологические основы жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.

29. Валлерстайн, И. Анализ мировых систем и ситуация в современном мире / И. Валлерстайн; пер. с англ. П. М. Курдюкина. - Санкт-Петербург: Университетская книга, 2001. - 416 с.

30. Васильева, О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб, заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов - М.: 2001. - 352 с.

31. Воронов, Н. А. Формирование идеи здоровьесбережения как фактора укрепления семьи / Н. А. Воронов // Аллея науки. – 2019. – Т. 5. – № 1(28). – С. 862-864.

32. Гертнер, С. В. Формирование готовности будущих учителей к оздоровительной работе в летних оздоровительных лагерях / Автореф. дис.... канд. пед. наук / С. В. Гертнер. - Екатеринбург: Уральский гос. пед. ун-т., 2005. - 24 с.

33. Герюков, Р. К. Роль руководителя в организации экспериментальной деятельности педагогов по проблеме здоровьесбережения / Р. К. Герюков // Человек. Социум. Общество. – 2020. – № 4. – С. 8-11.

34. Гигиеническая оценка режима дня школьников при организации дополнительного образования / М. М. Масленикова, И. Ш. Якубова, О. И. Януша-нец, А. В. Суворова // Профилактическая медицина - 2018: сб. науч. тр. всерос. науч.-практ. конф. с

международным участием (Санкт-Петербург, 29-30 ноября 2018 г.). - Санкт-Петербург: СЗГМУ им. Мечникова, 2018. - С. 97-103.

35. Гизетдинова, А. Ю. Оценка развития спортивно-оздоровительной организации в сфере здоровьесбережения / А. Ю. Гизетдинова // Форум молодых ученых. – 2020. – № 12(52). – С. 111-114.

36. Голубчикова, М. Г. Проектирование образовательных результатов студентов в области самостоятельного здоровьесбережения на основе компетентностно-деятельностного подхода / М. Г. Голубчикова, А. И. Коробченко // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2019. – № 2(36). – С. 125-131.

37. Горбунов, В. А. Здоровьесбережение студентов вуза в условиях информатизации образовательного процесса / В. А. Горбунов, Э. Н. Тереев, Э. М. Рафикова // Ученые записки ИУО РАО. – 2018. – № 1(65). – С. 39-41.

38. Гущина, Г. А. Основные подходы к определению понятия «профессиональная культура» в контексте социально-педагогического анализа / Г. А. Гущина // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств - М., 2008. - № 5. - С. 127-131.

39. Давыдова, С. А. Функции физической культуры в формировании стратегии здоровьебережения личности / Дискуссия. - 2012. - №4. - С.146- 148.

40. Давыдовский, И. В. Проблема причинности в медицине (этиология) / И. В. Давыдовский. - М.: Медгиз, 1962. - 176 с.

41. Дубровина И. В. Солимии равонии кӯдакон ва наврасон дар қаринаи хадамоти равоншиносӣ. / И. В. Дубровина // - Екатеринбург: Китоби корӣ, 2000. - 176 с.

42. Ермакова, М. А. Здоровьесбережение иностранных студентов в образовательном пространстве вуза / М. А. Ермакова, А. А. Ляшенко // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63-1. – С. 102-105. – EDN JHSLFN.

43. Ермакова, М. А. Физическая культура и спорт как системообразующий фактор здоровьесбережения иностранных студентов / М. А. Ермакова, С. А. Ярушин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. – № 3. – С. 110-114.

44. Жуков, О. Ф. Направления профессиональной подготовки учителя к здоровьесберегающей деятельности / О. Ф. Жуков // Сибирский педагогический журнал, 2009. - № 6. - С. 296-306.

45. Жуков, О. Ф. Экспертная оценка педагогических технологий с позиций здоровьесбережения / О. Ф. Жуков // Новые исследования. – 2019. – № 3(59). – С. 69-76.

46. Здоровье - 21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ (Европейская серия по достижению здоровья для всех, №6) - Дания, 1999. - 310 с.

47. Здоровьесберегающая деятельность школ стран Восточной Европы и Центральной Азии / В. Р. Кучма, М. А. Поленова, И. К. Рапопорт [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. - 2018. - № 8 (305). - С. 55-58.

48. Землянская, А. С. Особенности тренировок в спортивных залах с различным микроклиматом / А. С. Землянская, И. А. Пономарева // Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: сб. матер. научно-практ. конф., посвящ. дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи (Ростов-на-Дону, 8 февраля 2014 г.). - Ростов-на-Дону, 2014. - С. 78-81.

49. Зиновьев, Н.А. Психологические факторы удовлетворенности профессиональной деятельностью тренеров детско-юношеских спортивных школ / Н.А. Зиновьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2016. - Т. 137, № 7. - С. 166-169.

50. Информационные и когнитивные технологии здоровьесбережения (Обзор) / В. Н. Крутько, В. И. Донцов, Н. С.

Потемкина [и др.] // Труды Института системного анализа Российской академии наук. – 2019. – Т. 69. – № 1. – С. 50-60.

51. Иорданская, Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности высококвалифицированных спортсменов при подготовке к олимпийским играм современности / Ф. А. Иорданская // Вестник спортивной науки. - 2008. - № 4. - С. 73-82.

52. Исаев, А. В. Проблемы здоровьесбережения в аксиологической перспективе / А. В. Исаев // Научный поиск: личность, образование, культура. – 2022. – № 1(43). – С. 67-73.

53. Кайковус, У. Қобуснома. [Матн] / У. Кайковус. – Душанбе: Адиб, 1990.– 155 с.

54. Канделя, М.В. О взаимосвязи физкультурно-оздоровительной и интеллектуальной активности (из личного опыта) / М.В. Канделя // Вестник Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема. - 2018. - № 1 (30). – С. 95-105.

55. Каримзода, М.Б. Независимость и образование, устремлённое в будущее. – Душанбе: «Маориф», 2021. – 322 с.

56. Камолзода, С., Султонов, И.С. Асоснокии самтгирии машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар ташаккулёбии тарзи ҳаёти солими хонандагони синфҳои болоӣ [Матн] // Паёми Академияи таҳсилоти Тоҷикистон (маҷаллаи илмӣ-маърифатӣ ва таълимию методӣ). - Душанбе, 2021 - №4 (41) – С. 39-46.

57. Карпова, О. Л. Готовность педагога как приоритетное условие формирования здоровьесбережения студентов в образовательном пространстве вуза / О. Л. Карпова, И. П. Уйманова // Культура физическая и здоровье. – 2021. – № 1(77). – С. 93-95.

58. Карпушкина, А. В. Стратегия профилактики ожирения среди детей школьного возраста (обзор литературы) / А. В. Карпушкина, М. С. Панкратова // Проблемы эндокринологии. - 2016. - Т. 62, № 2. - С. 52-60.

59. Касаткина, Н. Э. Педагогическая модель формирования культуры здоровья студентов вуза и готовности к здоровьесбережению /

Н. Э. Касаткина, Н. А. Мелешкова, Е. Л. Руднева // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2019. – № 1(33). – С. 18-25.

60. Кастельс, М. Информационная эпоха. Экономика, общество и культура / М. Кастельс; пер. с англ. под ред. О. И. Шкаратана. - Москва: Гос. ун-т Высш. шк. экономики, 2000. - 606 с.

61. Качалов, А.В. Педагогическое содействие формированию познавательных ценностей у студентов вуза / А.В. Качалов // Мир науки, культуры, образования. - 2019. - № 1 (74). - С. 124-126.

62. Қодиров, Қ.Б. Таърихи тарбия аз даврони қадим то давраи Сосониён. [Матн] / Қ.Б. Қодиров. – Душанбе: Ирфон, 2012. – 240 с.

63. Колпина, Л.В. Социальное здоровье: определение и механизмы влияния на общее здоровье: обзор литературы / Л.В. Колпина // Синергия. – 2017. - № 2. – С. 73-81.

64. Кондратов, А.А., Жуков, Р.С., Педагогические условия укрепления здоровья и оптимизации функционального состояния организма старшеклассников, занимающихся в учреждениях дополнительного образования спортивной направленности (на примере легкой атлетики) // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. 2019. №3 (11). – С. 12.

65. Консепсияи тарбия дар Ҷумҳурии Тоҷикистон. – Душанбе, 2006.–24 с.

66. Консепсияи миллии таҳсилот дар Ҷумҳурии Тоҷикистон.– Душанбе: Матбуот, 2003.–23 с.

67. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи маориф”. – Душанбе, 2016.

68. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи ҷавонон ва сиёсати давлатӣ дар бораи ҷавонон». – Душанбе, 27.11.2014, №1161.

69. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи саломатии репродуктивӣ ва ҳуқуқҳои репродуктивӣ» [Матн]. – Душанбе, 18.03.2015. - №1201.

70. Корягин, В. М. Здоровье спортсмена: теоретические предпосылки формирования здоровьесберегающего направления в процессе многолетней подготовки / В. М. Корягин // Теория и методика физической культуры. - 2014. - № 4. - С. 10-24.

71. Красилов, В. М. О сущности здоровьесберегающего подхода в педагогике / В. М. Красилов // Сибирский педагогический журнал, 2009. - № 6. - С.306-315.

72. Курашвили, В. А. Гидратация юных спортсменов / В. А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. - 2014. - № 47. - С. 6-8.

73. Қурбонов Ф. Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои болоӣ дар шароитҳои мактаби таҳсилоти умумӣ. // Автореф. барои дарёфти дараҷаи илмии н.и.п. / Ф. Қурбонов // – Душанбе, 2010. – 24 с.

74. Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Надеждин Д.С., Особенности психофизиологического и психосоциального развития учащихся 9-11-х классов средней школы // Российский педиатрический журнал. 2017. №6. – С. 32.

75. Кучма, В. Р. Школы здоровья в России / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, И. К. Рапопорт, М. И. Степанова, П. И. Храмцов, И. В. Звездина, И. Э. Александрова, Н. А. Бокарева, С. Б. Соколова. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2009. - 128 с.

76. Лапшин, И. Е. Компетентность в области здоровьесбережения: проблема формирования в вузе / И. Е. Лапшин // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 71-2. – С. 223-226.

77. Леонтьева М.Д., Психологические особенности актуально одаренных старшеклассников // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №2. – С. 8.

78. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт. - СПБ: изд. 1912, 4.1. - 215 с.

79. Лифарева, Н. А. Здоровьесбережение как фактор успешности и продуктивной жизнедеятельности обучающихся / Н. А. Лифарева, А. В. Ахаев, Б. А. Даумов // Научный Альманах ассоциации France-Kazakhstan. – 2020. – № 1. – С. 133-143.

80. Логинов С. И. Влияние регулярных занятий плаванием на физическое развитие детей (исследование в рамках разработки медико-биологического паспорта здоровья юного спортсмена) / С. И. Логинов, К. А. Баев, В. В. Апокин // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 6. - С. 89-95.

81. Лозовая, М. А. Формирование действенных компетенций здоровьесбережения у студентов методами современной педагогики / М. А. Лозовая, В. В. Зотин, С. С. Петрова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64-3. – С. 154-157.

82. Лутфуллоев М. Дастурамали фаъолияти омӯзгор. - Душанбе, 2007. - 200 с.

83. Лутфуллоев, М. Истиқлолияти Тоҷикистон ва масъалаҳои тарбия [Матн] /Лутфуллоев М. – Душанбе, 2011. – 49 с.

84. Лутфуллоев М. П. Дидактикаи муосир. – Душанбе, 2001.– С. 336.

85. Маджидова, Б. Народные традиции и обычаи как средство формирования нравственных качеств детей в семье [Матн] / Б. Маджидова. – Душанбе: Ирфон, 2004. – 298 с.

86. Маджуга, А. Г. Валеоакмеологические аспекты мотивации к здоровому образу жизни у субъектов образовательного процесса в вузе / А. Г. Маджуга, Р. М. Салимова, Е. В. Титова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. - 2010. - т. 12.- №3(2). - С. 402-406.

87. Макарова, Г. А. Система допуска к занятиям спортом: направления совершенствования / Г. А. Макарова, Л. Н. Порубайко, С. Ю. Юрьев // Спортивная медицина: наука и практика. - 2017. - № 2. - С. 98-105.

88. Мальков, О. А. Персонифицированное здоровьесбережение: возможности образовательной среды / О. А. Мальков, А. А. Говорухина // Вестник Набережночелнинского государственного педагогического университета. – 2021. – № S2(31). – С. 127-130.

89. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. Ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев. - М.: ФиС., 1991. - 568 с.

90. Медико-педагогические и нейрофизиологические предпосылки формирования у обучающихся мотивации к занятиям физической культуры / П. И. Храмцов, А. С. Седова, Н. О. Березина, А. О. Вятлева // Гигиена и санитария. -2015. - Т. 94, № 1. - С. 86-91.

91. Назаренко, Л. Д. Концепция укрепления нравственных основ спорта, не совместимых с допингом / Л. Д. Назаренко, З. М. Кузнецова, А. В. Мещеряков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2018. - Т. 13, № 2. - С. 166-175.

92. Назаров, М.М. Массовая коммуникация и общество. Массовая коммуникация и общество. Введение в теорию исследования = Mass communication and society theory and research introduction / М.М. Назаров. - Москва: Аванти Плюс, 2004. - 427 с.

93. Наймушина, А. Г. Показатели сформированности компетенции здоровьесбережения студентов первого курса / А. Г. Наймушина, А. В. Захарова // Современные наукоемкие технологии. – 2019. – № 10-1. – С. 147-152.

94. Науменко Ю. В. Амсиларезии таҳсилоти солимнигоҳдоранда. [Текст] / Ю. В. Науменко //. Стандартҳо ва назорат дар таҳсил, 2004, №5. – С. 46-50.

95. Новый методический подход к гигиенической оценке уровня санитарно-эпидемиологического благополучия общеобразовательных организаций / Кучма В. Р., Степанова М. И., Александрова И. Э. [и др.] // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. - 2016. - № 2. - С. 27-32.

96. Нуров, А. Арзишҳои миллӣ ва умумиинсонӣ ва нақши онҳо дар тарбияи маънавии насли ҷавон [Матн] / А. Нуров / – Душанбе: 2007. – 283 с.

97. Образ жизни студентов как фактор здоровьесбережения / О. Г. Литовченко, Н. С. Литвинова, Н. И. Кошкарова, А. В. Тостановский // Образовательный вестник Сознание. – 2021. – Т. 23. – № 11. – С. 20-29.

98. Оплавин, С. М. Физическая культура в жизни человека / С. М Оплавин, Ю.Т. Чихачев. - Л., Знание, 1986. - 72 с.

99. Оценка инновационности технологий здоровьесбережения населения / Т. П. Васильева, А. В. Мелерзанов, А. А. Алмазов [и др.] // Врач и информационные технологии. – 2020. – № 2. – С. 6-20.

100. Пичугина, И. В. Формирование мотивации здоровьесбережения студентов университета на занятиях "физическая культура" / И. В. Пичугина // Традиционные национально-культурные и духовные ценности как фундамент инновационного развития России. – 2018. – № 2(14). – С. 68-70.

101. Пономаренко, В. А. Мушкилиҳои иҷтимоию ахлоқии солимии инсон. [Текст]. / В. А. Пономаренко // Ахбороти АТР. - 1999. - №1. - С.42 - 49.

102. Популяционное здоровье детского населения, риски здоровью и санитарно-эпидемиологическое благополучие обучающихся: проблемы, пути решения, технологии деятельности / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, И. К. Рапопорт, Е. И. Шубочкина [и др.] // Гигиена и санитария. - 2017. - Т. 96, № 10. - С. 99.

103. Представления о здоровье и здоровьесбережении у студенческой молодежи / М. А. Никулина, Э. В. Патраков, О. П. Ковтун, В. И. Филоненко // Социологические исследования. – 2018. – № 7(411). – С. 152-157.

104. Приходов, Д. С. Критерии оценки уровня сформированности компетенций здоровьесбережения у студентов / Д. С. Приходов, В. В.

Григорьев, А. В. Юнусова // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 64-3. – С. 226-229.

105. Развитие технологий здоровьесбережения: от индивидуального подхода к семейному / О. Ю. Александрова, О. Е. Коновалов, Т. П. Васильева [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2021. – Т. 29. – № 6. – С. 1470-1474.

106. Романов В.А,, Романова О.С., Уровень развития собственного «Я» особенности личностно-профессионального самоопределения кадет-старшеклассников // ВВО. 2018. №6 (15). – С. 23.

107. Рылова, Н. В. Юные спортсмены и оценка нутритивного статуса / Н. В. Рылова, А. В. Жолинский // Медицинский альманах. - 2018. - Т. 54, № 3. - С. 48-51.

108. Сайфуллаева, М. Идея умственного, нравственного и трудового воспитания в таджикской народной педагогик [Текст] / М. Сайфуллаева. // Автореф. дисс. канд. пед. наук.- Ташкент, 1986. - 17 с.

109. Самойлов, А. А. Компьютерная культура и технологии здоровьесбережения / А. А. Самойлов // Человек. Общество. Наука. – 2021. – Т. 2. – № 2. – С. 131-134.

110. 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]. - Душанбе, 2007. – 220 с.

111. Селевко, Г. К. Альтернативные педагогические технологии / Г. К. Селевко. - М.: НИИ школьных технологий, 2005. - 224 с.

112. Сериков, С. Г. Здоровьесбережение студентов с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивном образовательном процессе вуза / С. Г. Сериков // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2018. – Т. 10. – № 4. – С. 21-30.

113. Смирнов Н. К. Технологияҳои солимнигоҳдорандаи таҳсилот, яке аз масъалаҳои асосие, ки кафедра мувоффиқи равандҳои илмию методӣ ва таълимӣ аз болоӣи он кор мебаранд. - www.ripc.redline.ru.

114. Соковня-Семенова, И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / И. И. Соковня-Семенова. - М.: Издательский центр «Академия», 1997. - 208 с.

115. Спортивные игры в ВУЗе, школе и во дворе / Под общ. ред. проф. Ш.С. Шихалиева. Махачкала: АЛЕФ, 2013. 46 с.

116. Терехов, Д. Г. Физическое воспитание подростков как фактор здоровьесбережения: психолого-педагогические подходы / Д. Г. Терехов // Современное общество и власть. – 2018. – № 4(18). – С. 51-57.

117. Терновская, С. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении / С. А. Тер-новская, Л.А. Теплякова // Методист. - 2005. - №4. - С.61-65.

118. Терсакова, А. А. Особенности здоровьесбережения студентов в системе высшего образования / А. А. Терсакова, А. И. Каряченцев, А. П. Соловьев // Вестник РМАТ. – 2019. – № 4. – С. 95-99.

119. Тигров, В. П. Педагогические условия формирования готовности подростков к здоровьесбережению средствами проектной деятельности / В. П. Тигров, С. В. Белокопытова // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. – 2019. – № 2(72). – С. 117-121.

120. Тютюнникова, Т. И. Исследование уровня здоровьесбережения населения территории / Т. И. Тютюнникова // Азимут научных исследований: экономика и управление. – 2020. – Т. 9. – № 4(33). – С. 381-384.

121. Файзалиев, Дж.Х. Педагогические взгляды таджикско-персидских мыслителей XII-XIII вв. на формирование современного человека [Текст] / Дж.Х. Файзалиев: автореф. дисс. канд. пед. наук. - Душанбе: 2006.- 26 с.

122. Физическая культура: формирование мотивации студентов к двигательной активности и здоровьесбережению / В. В. Евсеев, В. П. Сущенко, А. К. Намазов, Н. П. Шарнин // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2018. – Т. 13. – № 2. – С. 616-623.

123. Филоненко, В. И. Социальные ценности и проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи / В. И. Филоненко, Т. С. Киенко // Власть. – 2019. – Т. 27. – № 2. – С. 164-170.

124. Формирование компетенции здоровьесбережения при подготовке к сдаче норм ГТО (у студентов) / А. Б. Хабибуллин, Л. А. Ибрагимова, Г. Г. Сунгатуллина, Л. Г. Хуснутдинова // Вопросы педагогики. – 2020. – № 4-2. – С. 367-369.

125. Харитонов, В. И. Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся / В. И. Харитонов, В. В. Ким, А. В. Ненашева, С. А. Личагина / Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 1. - С. 19 -23.

126. Холзер, А. Н. Технология формирования условий проведения занятий и повышение их оздоровительной эффективности в крытых физкультурно-спортивных сооружениях: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культурой», 14.00.51 «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и спортивная медицина»: автореферат дис.. докт. пед. наук / Холзер Анна Николаевна; Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - Москва, 2009. - 49с.

127. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: «Академия», 2007. 480 с.

128. Хоников, Ш. Теоретическая особенность основы формирования позитивного поведения и профилактики

правоотклонений у подростков [Текст] / Ш. Хоников / Автореф. дисс. канд. пед. наук.- Душанбе: 2006. - 22 с.

129. Чолаков, О. Д. Развитие мотивации здоровьесбережения у студентов вузов / О. Д. Чолаков // Человек-Природа-Общество: Теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. – 2019. – № 5(12). – С. 154-156.

130. Шадриков, В. Д. Психология деятельности и способности человека / В. Д. Шадриков. - М.: Логос, 1996. - 320 с.

131. Шарифзода, Ф. Актуальные проблемы современной педагогики [Текст] / Ф. Шарифзода. – Душанбе: Ирфон, 2010. – 328 с.

132. Шафранская, А.И. Микроклимат спортивных залов и тепловой комфорт занимающихся / А. И. Шафранская // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 4. - С. 24-28.

133. Шепилова, Н. А. Комплексное сопровождение здоровьесбережения детей старшего дошкольного возраста / Н. А. Шепилова, О. В. Пустовойтова, Л. А. Яковлева // Перспективы науки и образования. – 2021. – № 3(51). – С. 199-218.

134. Шкварова, Е. К. Здоровьесбережение как фактор развития эмоциональной культуры педагогов / Е. К. Шкварова, Е. В. Потменская // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2020. – № 2(52). – С. 173-174.

135. Шулаков, А. В. Формирование умений и навыков проектирования траектории здоровьесбережения студентов экономического вуза / А. В. Шулаков, Е. Л. Сорокина // Перспективы науки. – 2020. – № 4(127). – С. 213-216.

136. Эльконин, Б.Д. Введение в психологию развития / Б.Д. Эльконин. - Москва: Тривола, 1994. -167 с.

137. Якунин, В. А. Контрасты современной педагогики / В. А. Якунин // Проблемы повышения профессионализма и продуктивности педагогической деятельности. - Усть-Каменогорск, 1990. - С. 131 -132.

138. Bozhenov, S. A. An integrated approach to the health preservation of school children / S. A. Bozhenov, N. S. Danakin, I. V. Konev // Perspectives of Science and Education. – 2021. – No 1(49). – P. 44-53.

139. Rodicheva-Yarovenko, A. O. Organization of cognitive activity of younger schoolchildren in the context of health-saving / A. O. Rodicheva-Yarovenko // Молодежь. Общество. Современная наука, техника и инновации. – 2020. – No 19. – P. 321-324.

МУҚАРРАРОТИ АСОСИИ ТАҲҚИҚОТИ ДИССЕРТАТСИОНӢ ДАР ИНТИШОРОТИ ЗЕРИНИ МУАЛЛИФ ИНЪИКОС ЁФТААНД:

1. Мақолаҳои дар нашрияҳои илмии тақризшавандаи аз тарафи КОА назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон тавсияшуда батабърасида:

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

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

[3-М] Султонов, И.С. Вижагиҳои психофизиологии хонандагони синфҳои болоӣ [Матн] /М. Султонов //Номаи донишгоҳ. ДДХ ба номи Б. Ғафуров (Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ). - 2022.- № 3 (72) - С. 171-175. ISSN 2077-4990.

[4-М] Султонов, И.С. Риояи қоидаҳои беҳдоштӣ аз ҷониби хонандагони синфҳои болоӣ дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ [Матн] /М. Султонов //Паёми Донишгоҳи давлатии Кӯлоб ба номи Абуабдуллоҳи Рӯдакӣ (Бахши илмҳои таърих ва бостоншиносӣ, педагогика ва филология). - 2022. - № 4 (29) - С. 238-242. ISSN 2616-5260

2. Мақола ва маводи дар нашрияҳои дигар чопшуда:

[5-М] Султонов, И.С Махсусиятҳои равонии хонандагони синфҳои болоӣ [Матн] /М. Султонов (Маводи конференсияи илмӣ-назариявии ҳайати профессорону омӯзгорон ва донишҷӯён оид ба натиҷагирии корҳои илмӣ-таҳқиқотӣ дар соли 2020 бахшида ба 30-солагии Истиқлолияти давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон ва "Бистсолаи омӯзиш ва рушди фанҳои табиатшиносӣ, дақиқ ва риёзӣ" барои солҳои 2020-2040, ҷилди 2). – Кӯлоб, 2021. - С.271-274.

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

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