ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ХУДЖАНДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ АКАДЕМИКА БОБОДЖОНА ГАФУРОВА»

УДК: 377.5 (575.3)
ББК: 74.04 (5т)
П - 74

На правах рукописи

ПОЧОЕВ БАХТОВАР ХОТАМОВИЧ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕДЖАХ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук по специальности
13.00.08 – Теория и методика профессионального образования
(13.00.08.04 – Теория и методика гуманитарных дисциплин)

ХУДЖАНД – 2023

Диссертация выполнена на кафедре социальной и профессиональной педагогики ГОУ “Худжандский государственный университет имени академика Бабаджана Гафурова”

Научный руководитель: **Сабури Хайрулло Мирзозода –** доктор педагогических наук, профессор ГОУ «Худжандский государственный университет имени академика Бабаджана Гафурова»

Официальные оппоненты: **Хуррам Рахимзода** - доктор педагогических наук, ведущий научный сотрудник отдела педагогики и психологии Института развития образования имени Абдурахмана Джами Академии образования Таджикистана

Носирова Матлюба Пулатовна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры семейной медицины Таджикского государственного медицинского университета имени Абуали ибни Сино;

Ведущая организация: **Таджикский государственный педагогический университет имени Садриддина Айни**

Защита диссертации состоится «13» января 2024 года в 08:00 часов на заседании диссертационного совета 6D.KOA-046 при ГОУ «Худжандский государственный университет имени академика Б. Гафурова» (735700, Республика Таджикистан, Согдийская область, город Худжанд, пр.Мавлонбекова 1).

С диссертацией можно ознакомиться в центральной библиотеке ГОУ «Худжандский государственный университет имени академика Б. Гафурова» и на официальном сайте www.hgu.tj

Автореферат разослан «___» ___________ 2023 года.

Учёный секретарь диссертационного совета,
доктор педагогических наук, доцент **Абдуллоева М.А.**

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В процессе независимого развития Республики Таджикистан руководство страны уделяет постоянное внимание различным аспектом охраны здоровья населения республики, влияние которых на все сферы жизни республики неуклонно возрастает. В современном обществе усиливается пониманию того, что назрела настоятельная необходимость в изменении мировоззрения в плане воспитания сознательных, стремящихся к самосовершенствованию граждан, осознающих ответственность за сохранение своего здоровья, и важнейшее значение, которое здоровье каждого человека имеет как для его судьбы, так и для судьбы всего общества.

Все вышесказанное в полной мере относятся и к образовательной сфере, находящейся в настоящее время в процессе реализации масштабных реформ, которые вызваны изменениями в подходах к образованию.

В настоящее время в образовательной системе Республики Таджикистан приоритетными являются подходы, в основе которых заложен принцип гарантирования высокого качественного уровня образовательного процесса, что отвечает как глобальным тенденциям развития образовательной сферы, так и стратегии реформирования образования, реализуемой в Республике Таджикистан.

Физически здоровое общество – главная цель и направление развития каждой страны. Мировая история убедительно доказывает, что главным приоритетом жизни человека и всего человечества является здоровье. Под рубрикой здорового образа жизни рассматриваются факторы, обеспечивающие долголетие людей и их благополучие. Поэтому вопросы, относящиеся к категории здорового образа жизни, обсуждаются на самом высоком уровне в стране. Среди уже принятых решений можно особо отметить национальные программы. Например, Национальная программа формирования здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2011-2020 годы (Постановление Правительства Республики Таджикистан от 30 октября 2010 года № 560), которая реализуется с 2011 года. Целью этих проектов является оздоровление граждан Таджикистана, увеличение числа людей, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, правильно питающихся и отказывающихся от различных видов психостимуляторов.

На основе вышесказанного отметим, что в современных условиях назрела настоятельная необходимость пересмотреть подходы методологического и теоретического характера к использованию в образовательной сфере Республики Таджикистан здоровьесберегающих методик и технологий с тем, чтобы образовательный процесс, построенных на новых началах, максимально способствовал сохранение здоровья студентов. Этот аспект должен стать одним из важнейших элементов в профессиональной подготовке будущих преподавателей.

Как убедительно свидетельствует практика, одна медицина не в состоянии решить все проблемы, связанные с сохранением здоровья людей, а для формирования у них новых мировоззренческих установок, направленных на необходимость вести здоровый образ жизни, что является важнейшей составляющей проблемы сохранения здоровья в целом, необходимо систематическое целенаправленное воздействие педагогического характера.

Для того, чтобы усилить названную нами выше составляющую в подготовке будущих преподавателей, в образовательном процессе необходимо применять технологии, направленные на воздействие на психологический, культурный, социальный и другие аспекты личностного развития. В контексте вышесказанного становится легко объяснимым высокий уровень актуальности вопросов, связанных с формированием у студентов педагогических колледжей Республики Таджикистан здоровьесберегающего мировоззрения, которое включает в себя владение соответствующими технологиями для того, чтобы с успехом применять их в будущей профессиональной деятельности.

Степень разработанности темы исследования. Многие выдающиеся мыслители изучали проблему, связанную с воспитанием здорового человека, чтобы выявить, какие условия необходимо создать при обучении, чтобы сберечь здоровье студентов. Этой темы в своих трудах касались Ж.Ж. Руссо, Я.А. Коменский К.А. Гельвеций. Большое внимание проблемам здоровья уделяли такие выдающиеся педагоги, как В.А. Сухомлинский, Л.С. Выготский, К.Д. Ушинский, Н.Н. Пирогов, П.П. Блонский.

В процессе исследования был осуществлен анализ и обобщение работ, в которых раскрывались вопросы методологии и теории в сфере здоровьесбережения в рамках образовательного процесса, а также в целом проблемы разработки и практического применения педагогических технологий. Например, работы Г.К. Селевко, Ю.В. Науменко, В.А. Адольфа, К.Г. Эрдынеевой, О.Г. Смоляниновой были посвящены вопросам разработки педагогических технологий применительно к профессиональному образованию.

Работы В.В. Колбанова, В.П. Казначеева, Г.К. Зайцева, Д.Н. Давиденко, Т.Г. Татарниковой, Ю.А. Лобейко содержат в себе обоснование большого значения здоровьесберегающего аспекта образовательного процесса в рамках современной системы профессионального обучения, в контексте чего обосновывается необходимость вовлечения студентов средних и высших профессиональных учреждений в деятельность по укреплению здоровья, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни.

Исследования Л.Р. Храпаль, Г.С. Саволайнен, А.А. Клименко, С.Н. Глазачева посвящены вопросам совершенствования физического и экологического воспитания в профессиональных учебных учреждениях.

В работах Ю.В. Науменко, В.Н. Кряжа, Е.Е. Чепурных детально раскрываются проблемы, связанные с улучшением передачи молодому поколению знаний в сфере сохранения здоровья, привития навыков управления собственными эмоциональными и физическими нагрузками.

Значительный вклад в теоретическую разработку рассматриваемой нами проблемы внесли ряд известных таджикских ученых. Прежде всего, следует назвать имена Х. Рахимзода, А. Нурова, М. Лутфуллозода, И.Х. Каримовой, Д. Шариповой, Ф. Шарифзода, Ш. Сафарова и др. В работах Х. Сабури, А. Азизова, И. Бобоева, А.К. Бабаджанова, Л.А. Губановой, Б. Боева, Б. Ашуровой, Ш.А. Сафарова, Ф. Курбанова, Д. Каримовой, Б.Р. Кодирова, Т. Намозова раскрываются отдельные аспекты и особенности использования пропаганды здорового образа жизни среди широких слоев населения Республики Таджикистан.

Несмотря на значительное внимание, которая уделяется со стороны руководства Республики Таджикистана и ученого сообщества вопросам сохранения здоровья молодого поколения, мы вынуждены констатировать практически полное отсутствие информации о состоянии здоровья, его динамики у студентов средних педагогических учебных учреждений.

Результаты проведенного нами анализа источников по рассматриваемой тематике позволили прийти к выводу о недостаточном уровне внимания к вопросом разработки и практического применения педагогических технологий, направленных на реализацию здоровьесберегающей деятельности учебных учреждений, включая педагогические колледжи. На основе вышесказанного проблема исследования заключается в том, чтобы смоделировать технологию здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях, которая позволят обеспечить баланс между учебной составляющей деятельности колледжа и сохранением здоровья его студентов.

Проблема диссертационного исследования предполагает необходимость разрешить теоретический и практический аспекты **следующих противоречий**:

- между высокой востребованностью на рынке труда высококвалифицированных, физически здоровых, конкурентоспособных специалистов и недостаточным уровнем разработанности вопросов, связанных с сохранением здоровья будущих специалистов в ходе образовательного процесса.
- между имеющимся в настоящий момент в теории педагогики подходами к вопросам разработки и практической реализации технологий здоровьесбережения студентов учебных учреждений и неразработанностью проблем, которые связаны с моделированием этих технологий применительно к деятельности педагогических колледжей.

Проблема исследования, а также необходимость разрешить данные противоречия обусловили выбор темы диссертационной работы «Здоровьесберегающие технологии образовательного процесса в педагогических колледжах Республики Таджикистан».

Связь исследования с программами (проектами) или научными темами. Выполнение диссертационного исследования было осуществлено в качестве одного из элементов реализации научно-исследовательской программы кафедры социальной и профессиональной педагогики ГОУ «Худжандский государственный университет имени академика Бабаджана Гафурова», которая рассчитана на срок с 2018 по 2022 года и посвящена методам и технологиям формирования здорового образа жизни у студентов образовательных учреждений в процессе аудиторной и внеаудиторной работы и в целях реализации основные положения Национальной стратегии по формированию у жителей Таджикистана здорового образа жизни (постановление Правительства Республики Таджикистан, от 30 октября 2010 года, №560).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования – теоретически обосновать, разработать и апробировать на практике модель технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в педагогических колледжах Республики Таджикистан.

Задачи исследования – цель и проблема исследования обусловили выбор задачи исследования:

1. Определить степень практической и теоретической разработанности вопросов, связанных с развитием образовательного уровня студентов при одновременном сохранении и развитии их здоровья.
2. Дать теоретическое обоснование предпосылкам разработки технологий здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях.
3. Разработать модель здоровьесберегающей технологии, направленной на реализацию баланса между уровнем сформированности профессиональной компетенции студентов и состоянием их здоровья.
4. Уровень эффективности разработанной технологии подтвердить в ходе практической апробации в рамках образовательного процесса педагогического колледжа.

Объект исследования – образовательный процесс в среднем педагогическом учебном учреждении.

Предмет исследования – методики и технологии, направленные на сбережение здоровья студентов педагогических колледжей и призванные обеспечить необходимый баланс между их здоровьем и уровнем профессиональной подготовки.

Гипотеза исследования – в ходе образовательного процесса в среднем учебном педагогическом учреждении возможно достичь баланса между сохранением здоровья студентов и уровнем их профессиональной подготовки, **если** обеспечить соблюдение следующих условий:

- соблюдение принципа индивидуализации образовательных траекторий студентов педагогических колледжей;
- процесс проектирования технологии здоровьесбережения должен учитывать системное применение педагогических методик, направленных на формирование у студентов профессиональные компетенций без негативных последствий для их здоровья;
- образовательный процесс в педагогическом колледже должен строиться с учетом не только уровня учебных успехов студентов, но и их состояния здоровья.

Этапы исследования: Настоящее диссертационное исследование включало в себя ряд последовательных этапов.

В рамках *первого этапа исследования* (2018-2019 гг.) была проанализирована литература методологического и научного характера по рассматриваемой проблематике, а также оценено текущее состояние проблемы; был детализирован понятийный аппарат, сформулирована гипотеза исследования, его задачи и цели; осуществлена разработка программы исследования и намечены его ключевые направления.

Второй этап исследования (2019-2020 гг.) был посвящен исследованиям эмпирического характера; проводилось тестирование и анкетирование участников эксперимента, опросы и наблюдения. Была реализована заключительная часть эксперимента.

На третьем этапе исследования (2021-2022 гг.) были проанализированы полученные результаты и сформулированы выводы теоретического характера. Итоговые данные эксперимента были обобщены и систематизированы. Материалы исследования были оформлены в виде диссертации.

Методологическая основа исследования состоит из положений учения о закономерностях и природе личностного развития; теоретических разработок о взаимосвязи между частным и общим. В исследовании использовались следующие методологические подходы:

- компетентностный подход, позволяющий рассматривать особенности личностного развития студентов педагогических колледжей (И.А. Зимняя, В.П. Беспалько, (В.А. Адольф и др.);
- деятельностный подход, на основании которого определяются основы методологии разработки технологий здоровьесбережения с точки зрения процесса (Ю.А. Лобейко, А.Н. Леонтьев, Л.С. Выготский и др.);
- системный подход к личностному развитию и организации педагогических систем (В.Н. Садовский, И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин и др.).

Теоретическая основа исследования состоит:

- из теории развития образовательного пространства (М.Н. Скаткин, Ю.С. Мануйлов, Т.А. Крюкова и др.);
- из методических и концептуальных положений о роли физического воспитания в сохранении здоровья студентов (Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич, П.Ф. Лесгафт, А.А. Клименко и др.);
- из гуманистических подходов, лежащих в основе образования личностно-ориентированного типа (В.В. Сериков, К. Роджерс, С.В. Кульневич и др.);
- из теоретических разработок в сфере педагогической и социальной деятельности (Х. Рахимзода, А. Нурова, И.Х. Каримовой, М. Лутфуллозода, Ф. Шарифзода, Ш. Сафарова, Б. Рахимова, и др.);
- из комплексного подхода к процессу личностного формирования как к системе, обладающей способностью к саморазвитию и имеющей многофункциональный характер (С.Л. Рубинштейн, К. Роджерс, Л.С. Выготский и др.).

Для решения стоящих перед исследованием задач авторы прибегли к комплексу взаимодополняющих и взаимосвязанных методов:

- методы статистического и математического анализа;
- диагностические и эмпирические методы (опрос, беседа, создание педагогических ситуаций, проведение педагогических экспериментов, наблюдение и т.д.).

Источники информации. Литература по медицине, психологии и педагогике, нормативная база в сфере медицинской, психологической и педагогической деятельности в образовательной отрасли; нормативно-правовая база Республики Таджикистан, регламентирующая деятельность сферы образования: Закон Республики Таджикистан «Об образовании», национальные программы и стратегии

в области сохранения и укрепления здоровья жителей Таджикистана: Государственная программа формирования здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2011-2020 годы, Национальная программа развития на 2007-2015 г., Национальная стратегия здравоохранения Республики Таджикистан на 2010-2020 годы; обращения и послания Президента Республики Таджикистан, научные работы и подходы ведущих отечественных и стран СНГ, посвященные психологическим и педагогическим аспектам здоровьесберегающей деятельности, теоретические исследования по рассматриваемой проблематике, публикации медиков и педагогов-практиков в специализированных изданиях с их позицией по данному вопросу, материалы научных семинаров и конференций, работы таджикских исследователей по рассматриваемой теме.

Эмпирические основы исследования. Эмпирические основы исследования включают в себя общие принципы синтеза и анализа, метод интерпретации ключевых понятий как одного из инструментов методологического и логического анализа; метод трансформации, обобщения, конкретизации общих понятий, моделирования. Помимо эмпирической основы, получению результатов исследовательской работы также способствовало применение методов планирования эксперимента, многочисленные наблюдения, беседы и опросы, анализ итогов экспериментальной работы, проверка основных теоретических выводов и рекомендаций в ходе практических экспериментов.

Организация и база исследовательской работы. Апробация содержательной составляющей и технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса проводилось на базе средних педагогических учебных учреждений, в том числе, в Худжандском педагогическом колледже, Канибадамском педагогическом колледже имени Мирзо Турсунзаде, Зафарабадском педагогическом колледже и Мастчинском педагогическом колледже Согдийской области Республики Таджикистан. В целом в исследовании участвовали 600 студентов педагогических колледжей.

Научная новизна исследования заключается в том, что:

1. Дано методическое и теоретическое обоснование здоровьесбережения студентов педагогических колледжей, мотивация которых направлена на ведение здорового образа жизни с тем, чтобы максимально реализовать себя на личностном и профессиональном уровнях и внести свой вклад в развитие общества.

2. Осуществлена разработка модели технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса педагогических колледжей, которая основана на мотивации студентов к осуществлению активной оздоровительной деятельности в рамках образовательного процесса как фундамента личностного и профессионального совершенствования.

3. Дано обоснование подходам к вопросам проектирования технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях, в основе которой лежит информация об образовательном уровне студентов и состоянии их здоровья.

4. Осуществлена разработка здоровьесберегающей технологии в рамках образовательного процесса, которая предусматривают применение модульного принципа как основы для реализации индивидуальных образовательных траекто-

рий, при разработке которых учитывается уровень сформированности профессиональных компетенций студентов и их состояние здоровья.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Под здоровьесбережением мы понимаем совокупность типичных форм повседневной жизни, которая способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Оно является интегративной составляющей образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях, и формируются через понимание учащимися важности сбережения и укрепления своего здоровья, как одного из ключевых ресурсов, позволяющего обеспечить жизненное благополучие, профессиональную успешность и конкурентоспособность на современном рынке труда.

2. Образовательное пространство средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан выполняет важную функцию в деле становления у молодых людей нового мировоззрения, которое включает в себя мотивацию к здоровому образу жизни и осознание важности сохранения и укрепления здоровья и включает в себя следующие аспекты:

- применение гуманитарных подходов при формировании мировоззрения и системы ценностей студентов;
- активизацию личностно-развивающего, корректирующего, формирующего и диагностического аспектов образовательного процесса;
- использование широкого спектра технологий здоровьесбережения.

3. С помощью модели технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса средних педагогических учебных учреждений мы имеем возможность для наглядного представления учебного процесса со всеми взаимосвязями между его составляющими. Модель включает в себя содержательно–методологический, целевой, результативно–оценочный, технологический и организационный блоки.

4. Задачами применения здоровьесберегающих технологий в рамках образовательного процесса в системе профессионального обучения Республики Таджикистан является содействие гармоничному личностному развитию студентов, обеспечение условий для сохранения и укрепления их здоровья в ходе образовательного процесса с тем, чтобы в дальнейшем они с максимальной эффективностью раскрыли свой творческий и интеллектуальный потенциал в рамках профессиональной деятельности, реализовали себя как активные созидатели нового общества. Для достижения этой цели необходимо соблюсти следующие условия:

а) активизировать культурологическую составляющую образовательной системы в рамках учебно-воспитательного процесса с целью развития у студентов мотивации к здоровому образу жизни, понимание важности сохранения и укрепления здоровья как для судьбы отдельного индивида, так и общества в целом;

б) образовательный процесс должен включать в себя не только передачу учащимся некой совокупности умений, знаний и навыков профессионального характера, но также формирование системы ценностей и мотивации с учетом потребностей и интересов как отдельного индивида, так и общества.

5. Эффективность применения технологии здоровьесбережения в педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан мы можем оценить через:

- существенное расширение знаний студентов о здоровьесберегающих технологиях и понимание ими важности сохранения здоровья как для отдельной личности, так и в целом для общества;

- формирование мотивации к здоровому образу жизни, понимания здоровья как ключевого фактора, обеспечивающего профессиональную и личностную успешность;

- существенное увеличение числа студентов, практикующих регулярные занятия спортом и физической культурой, улучшение их физического состояния.

Теоретическая значимость итогов исследования заключается в следующем:

- дано уточнение содержанию термина «здоровьесбережение», под которыми мы понимаем совокупность типичных форм повседневной жизни, которые способствует сохранению и укреплению здоровья человека;

- рассмотрены ключевые направления выстраивания образовательного пространства педагогического колледжа: применение гуманитарных подходов при формировании мировоззрения и системы ценностей студентов; активизация личностно-развивающего, корректирующего, формирующего и диагностического аспектов образовательного процесса; использование широкого спектра технологий здоровьесбережения;

- обоснованы следующие аспекты технологий здоровьесбережения: личностно-субъектный, педагогический и управленческий.

Практическая значимость исследования обусловлена тем, что применение его результатов в образовательном процессе средних профессиональных учебных учреждений Республики Таджикистан позволит эффективно реализовать здоровьесберегающую составляющую образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях. В ходе экспериментального исследования была осуществлена разработка и практическое внедрение в образовательный процесс средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан модели технологии здоровьесбережения, которая позволила повысить качественный уровень учебного процесса; были разработаны инструменты диагностической направленности, которые позволяют осуществить оценивание и эффективный контроль за состоянием здоровьесберегающей деятельности в учебном учреждении.

Степень достоверности результатов исследования. Достоверность и обоснованность итогов исследовательской работы были обеспечены использованием совокупности методов, которые соответствуют логике исследования, его задачам и целям; соответствием итогов экспериментального исследования результатам других теоретических и практических разработок, проведенных отечественными и зарубежными исследователями; научной значимостью итогов исследовательской работы и возможностью ее воспроизвести.

Соответствие диссертационного исследования паспорту научной специальности. Тема и содержание диссертационного исследования соответствуют следующим направлениям паспорта научной специальности 13.00.08 – Теория и методика профессионального образования (13.00.08.04 – Теория и методика гуманитарных дисциплин) (пункту 4 – Подготовка специалистов в организациях

среднего и высшего профессионального образования, пункту 13 – Образовательная среда учреждения среднего и высшего профессионального образования и пункту 25 – Процессы интеграции в профессиональном образовании).

Личный вклад соискателя. Личный вклад диссертанта заключается во всестороннем анализе и рассмотрении проблемы исследования, осуществлении теоретических и экспериментальных исследований, качественных и количественных анализов в соответствии с научно-обоснованными методиками, в разработке теоретических выводов и методических рекомендаций, получивших практическое подтверждение, в ряда научных статей по тематике диссертационной работы, апробации и внедрение результатов исследования посредством публикации научных статьей и участия в научных семинарах и конференциях.

Апробация и внедрение результатов исследования. Результаты настоящего исследования нашли свое отражение в ряде научных публикаций в научных рецензируемы изданиях, рекомендованных ВАК при Президенте Республики Таджикистан и докладов на научных конференциях. Ключевые положения исследования, а также его результаты и выводы были предметом обсуждения на различных конференциях – от вузовского до международного уровня.

Публикации по теме диссертации. Тема диссертационного исследования легла в основу более 14 научных публикаций, включая 8 статей, опубликованных в научных рецензируемых изданиях из рекомендованного перечня ВАК при Президенте Республики Таджикистан.

Структура и объем диссертационного исследования полностью отвечает его логике и включает в себя введение, две главы и заключение, а также приложения и перечня используемой литературы, состоящей из 263 наименования, 7 диаграммы, 8 рисунков, 14 таблиц. Объем диссертационного исследования составляет 156 страниц компьютерного текста.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Во **Введении** представлено обоснование актуальности темы исследования, раскрыта степень разработанности проблемы, сформулированы цель, объект, предмет исследования; перечислены задачи, методы, этапы исследования; указывается экспериментальная база, определяется научная новизна исследования, аргументируется достоверность результатов, конкретизируются теоретическая и практическая значимость, выносимые на защиту положения.

В первой главе диссертации «**Теоретические основы моделирования здоровьесберегающего образовательного процесса в педагогической науке**» определяются сущностное содержание и специфика процесса здоровьесбережения на основе знакомства и анализа психолого-педагогических исследований, рассматривается технологический аспект здоровьесбережения и раскрываются особенности моделирования здоровьесберегающих технологий в образовательной среде колледжа.

В первом параграфе этой главы изучаются «**Сущность и особенности здоровьесбережения в современных психолого–педагогических исследованиях**». Прежде всего, осуществляется обзор трудов древнегреческих философов, мыслителей средневековья, эпохи Возрождения, выдающихся представителей таджикской классической литературы, в которых изложены их взгляды о надлежащем

развитии как духовной, так и физической сферы жизнедеятельности человека. Анализируются позиции философов, мыслителей, литераторов относительно вопросов философского осмысления интеграции умственного и физического труда, мировоззренческих и религиозных учений, установок для физического здоровья.

Продвижение национальных традиций здорового образа жизни встречаем в трактатах Закария Рози «Книга медицины» и Абу Али ибн Сины, и особенно в его ценном труде «Закон медицины», состоящем из 5 томов. Помимо рекомендаций по духовному воспитанию, все их книги включают в себя почеркивание необходимости ведения здорового образа жизни и поддержания хорошей физической формы.

Смысловое и ценностное наполнение сущности и содержания понятия «здоровьесбережение» осуществлялась учеными разных эпох с учетом таких аспектов, как физкультурно–педагогический, социально–экономический, медико–педагогический, семейно–бытовой и медико–профилактический. В контексте изучаемой нами проблемы представляет интерес понимание того факта, что проявление личности в жизни может принимать различные формы как практической деятельности (трудовая деятельность, физическая активность, игры и т.д.), так и проявления сознания и психических явлений (знания, чувства, ощущения, проявление воли и т.д.).

Человечество в целом накопило к XX столетию большой объем знаний в сфере сохранения здоровья человека в рамках многочисленных исследований, проводимых биологами, социологами, медиками, психологами, специалистами в области физической культуры. Эти процессы привели к созданию валеологии – дисциплине, «дружественной медицине», по определению ее основателя И. И. Брехмана. Это направление познания отчетливо ориентировано на здоровый образ жизни и технологии, которые призваны оберегать и развивать здоровье [45].

Технологии здоровьесбережения с культурологических позиций были разработаны Н.А. Еньшиным, В.И. Глуховым, Н.В. Гаранжа, С.И, Максименко, Н.А. Коваленко и др., что предполагает рассмотрение здоровьесберегающей составляющей образовательного процесса в контексте развития личной культуры индивида и в целом, запросов общества. Помимо этого, основу современных здоровьесберегающих методик составляют элементы двух дисциплин, которые тесно взаимосвязаны между собой – общественного здравоохранения и медицины.

Потребность в сохранении здоровья многими исследователями рассматривается как мотивы действий индивида, которые, помимо прочего, включают в себя потребность в физической активности; в получении эстетического удовольствия; в удовлетворении своего эго; в эмоциональной разгрузке через отдых, развлечения, игры, общение с друзьями и т.д. Следует заметить, что ведя речь о здоровьесберегающих технологиях, мы подразумеваем нечто большее, нежели просто гарантирование медицинской помощи.

Наличие взаимной зависимости между состоянием здоровья человека и его образом жизни выражено в самом понятии «здоровый образ жизни», которое являются ключевыми в различных околонаучных направлениях, например, в науках акмеология или валеология.

Акмеология рассматривает здоровье как некое единство индивида, имеющее интегральный характер, и которое выражается в гармоничном сочетании

биологической и социальной составляющих его личности в процессе ее развития в рамках конкретных условий, в основе которого лежит система ценностей нравственно-духовной направленности (Н.М. Полетаев) [182].

Рассматривая теоретические обоснования необходимости широкого использования технологий здоровьесбережения в рамках учебного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, следует отметить значительный вклад исследований в области психологии на рубеже нынешнего и прошлого столетий, которые основывались на положении о том, что активизация таких проявлений умственной деятельности, как воображение, память или внимание, во многом обусловлена уровнем физической активности индивида. В этой связи в диссертации рассмотрены позиции Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева и др.

В современных условиях все большую актуальность приобретает необходимость значительного обновления содержательной составляющей высшего образования, которая относится, главным образом, к его функциям по формированию у студентов гуманистического мировоззрения и общей культуры. Таким образом, очевидна актуальность вопросов разработки, научного обоснования и дальнейшего моделирования технологий здоровьесбережения в рамках образовательного процесса педагогических колледжей Республики Таджикистан с целью сохранения и укрепления здоровья будущих педагогов и нации в целом.

Во втором параграфе данной главы анализируется «**Технологический аспект здоровьесбережения в образовательной среде колледжа**». Установлено, что технологии здоровьесбережения, применяемые в рамках образовательного процесса в ведущих странах мира, основаны на следующих концепциях и теориях психологического характера: – концепция убеждения в сфере здоровьесбережения; – модель убеждающего взаимодействия и воздействия социальных факторов; – концепция жизненных умений; – модель самовосприятия; – теория мотивированной деятельности; – концепция принятия решений.

Сформировать культуру здорового образа жизни через управление технологиями здоровьесбережения как неотъемлемой составляющей образовательного процесса можно на следующих уровнях: Во–первых, на уровне управления работой преподавателя, организующего учебный процесс; во-вторых, на уровне управления учебной деятельностью студентов.

Ключевая цель современного педагога – сформировать в ходе образовательного процесса здорового, всесторонне развитого человека и для этого ему самому необходимо владеть хорошим здоровьем. Эти аспекты в последние годы достаточно успешно реализуются в рамках образовательного процесса в педагогических колледжах Республики Таджикистан. Учебные учреждения, добившиеся наиболее значительных успеха в деле укрепления здоровья студентов, отличаются профессиональным, ответственным отношением к использованию в образовательном процессе технологий здоровьесбережения.

С опорой на соответствующие исследования И.П. Волкова, Г.К. Селевко, Н.К. Смирнова, В.Д. Сонькина изложена позиция автора диссертации относительно понятий «педагогическая технология» и «образовательные технологии здоровьесбережения».

В рамках данного параграфа представлена иерархия технологий здоровьесбережения в зависимости от степени вовлеченности студентов в учебный

процесс: - технологии внесубъектного характера, которое направлены на создание образовательного пространства, обладающего здоровьесберегающими характеристиками, а также на рационализацию учебного процесса; - технологии, предполагающие пассивную роль студентов: массаж, различные виды терапевтического воздействия и т. д.; - технологии, в которых студенты принимают активное участие: занятия спортом и физической культурой, учебная деятельность в сфере здоровья, формирование мировоззрения, направленного на здоровый образ жизни.

Самые эффективные составляющие деятельности колледжа в деле обеспечения здоровьесеберегающих функций были использованы в ходе разработки технологии здоровьесбережения, практически апробированные на базе педагогических колледжей Согдийской области. Обобщенный обзор характеристики данной технологии представлен в таблице.

Таблица №1. Обобщенная характеристика педагогических технологий здоровьесбережения

Структура образовательной здоровьесберегающей технологии	**Параметры технологично-**	**Условия, необходимые для реализации**
Основные концептуальные позиции: методологические и теоретические основы, совокупность подходов и принципов	Концептуальный характер	Адекватное восприятие идеи, понимание ее сути
Сущностные основы:Конкретные и общие задачи и цели; конкретные элементы здоровьесберегающей технологии	Системный характер	Обеспечение методического и организационного характера
Основы технологического характера: педагогические и психологические условия, необходимые для организации эффективной здоровьесберегающей деятельности в среднем педагогическом учебном учреждении	Отчуждаемость	Согласованный характер действий, адаптивная способность
Формы и методы педагогической здоровьесберегающей деятельности	Способность к воспроизведению и управляемость	Высокий уровень профессиональной компетентности педагога
Итоги реализации образовательной здоровьесберегающей технологии	Достаточный уровень эффективности	Возможность объективной оценки уровня эффективности реализуемой технологии

Резюмируя, следует отметить, что сложившаяся в Республике Таджикистан социально–экономическая ситуация выдвигает на одну из приоритетных позиций проблему укрепления и сохранения здоровья населения республики, одним из важных направлений по решению которой является разработка и широкое практическое применение в образовательной сфере технологий здоровьесбережения. Специфика здоровьесберегающей деятельности в конкретных учебных учреждениях республики, учебно–просветительской работы со студентами по вопросам

здоровья, определяется особенностями конкретных моделей технологий здоровьесбережения, разработанных для этой цели.

В третьем параграфе этой главы осуществляется «**Моделирование здоровьесберегающих технологий в образовательной среде педагогического колледжа**». Опираясь на трактовку понятия «здоровьесбережение» проводится обзор методологических подходов, применяемых при моделировании здоровьесберегающих технологий, среди которых системно-деятельностный, синергетический, личностно-ориентированный. Уточняется сущность понятия «профессиональная компетентность будущего преподавателя» как совокупность значимых для реализации здоровьесберегающего аспекта педагогической деятельности личностных качеств; рассматривается культурологическая составляющая, что связано с ролью здоровья человека в его духовном развитии; указывается на активизацию исследований в сфере соматической культуры; упоминаются также парсипативный, герменевтический и задачный подходы, гендерный и психологические аспекты.

В рамках данного параграфа упомянуты исследования, посвященные собственно разработке моделей, методу моделирования и его процессу. Педагогическое моделирование в работах многих исследователей представлено в виде процесса, включающего стадии разработки модели, ее реализации и последующей корректировки с целью ее оптимизации.

С опорой на анализ литературных источников можно констатировать, что метод моделирования технологий здоровьесбережения в образовательном пространстве педагогических колледжей Республики Таджикистан является целесообразным, способным оказать позитивное влияние на эффективность реализации здоровьесберегающей составляющей образовательного процесса.

Таблица №2. Модель технологии здоровьесбережения в рамках образовательной среды среднего педагогического учебного учреждения

<table>
<tr><td rowspan="4">Мотивационно-целевой блок</td><td colspan="2">Социальный заказ, потребности общества и индивида</td></tr>
<tr><td colspan="2">Цель: сформировать у студентов мотивацию к здоровьесберегающей деятельности, передать им навыки, умения и знания, которые станут для них решающими факторами конкурентоспособности и развития их личностного и профессионального потенциала в русле реализации стратегии правительства Республики Таджикистан в сфере сбережения и укрепления здоровья народа.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Задачи</td></tr>
<tr><td colspan="2">1. Сформировать образовательное пространство среднего педагогического учебного учреждения, способствующего формированию у студентов мировоззренческих установок на здоровый образ жизни.
2. Выработать систему педагогических и организационных условий для эффективной реализации здоровьесберегающей деятельности в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан.
3. Осуществить разработку и практическое внедрение технологий здоровьесбережения в рамках образовательного пространства в средних педагогических учебных заведениях Республики Таджикистан.</td></tr>
<tr><td>Со-дер-</td><td>Принципы
1) целостность практики и теории;
2) направленность на здоровье-сбережение</td><td>Подходы
- системно–деятельностный;
-партисипативный.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td rowspan="3"></td><td colspan="2">как на фундамент личностного и профессионального совершенствования;
3) оперативного контроля и применения в рамках учебного процесса инновационных технологий в сфере здоровьесбережения;
4) оздоровительной ориентированности образовательного процесса и др.</td><td colspan="2">- культурологический;
- гендерный;
- синергетический;
-компетентностный;
- личностно–деятельностный.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Содержание</td></tr>
<tr><td>Мотивационно-ценностная составляющая здоровьесбережения</td><td>Когнитивная составляющая здоровьесбережения</td><td>Социально-адаптивная составляющая здоровьесбережения</td><td>Личностно-развивающая составляющая здоровьесбережения</td></tr>
<tr><td>Технологическо-организационный блок</td><td>Направленность методик и технологий здоровьесбережения:
-комплексная целенаправленная деятельность по формированию у студентов здоровьесберегающего мировоззрения, технологическо-организациeонный блок: внедрение в рамках образова-тельного процесса технологий здоровьесбережения; -содействие в освоении соматической культуры, овладение волевыми, психическими и физически адекватными качествами.</td><td>Функции технологии:
формирующая;
диагностичес-кая;
коммуникативная;
адаптивная.</td><td>Формы, приемы и методы: убеждение, рефлексия, доказательство, разъяснение и др.
Инновационные: онлайн-консультирование, тренинг, интерактивные формы образова тельного процесса, мониторинг и др.</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Результативно-оценочный блок</td><td colspan="3">Критерии:
- осознание важности вопросов сохранения здоровья;
- уровень мотивации к занятиям подвижной деятельностью и в целом к здоровому образу жизни;
- стремление к физическому самосовершенствованию.</td><td>Уровни:
- низкий;
- средний;
- высокий.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Результат: отношение к здоровому образу жизни как к жизненной норме, фундаменту, на котором строится профессиональная и личная успешность в будущем; сформированность здоровьесберегающего мировоззрения, постоянное стремление к укреплению здоровья через двигательную активность и соблюдение принципов здорового образа жизни.</td></tr>
</table>

В диссертации дается подробная характеристика блоков, критериев и направлений, уровней, отраженных в разработанной модели.

Разработанная и предложенная модель направлена на сохранение и укрепление здоровья студентов и предполагает использование для достижения этой цели всех возможностей смежных учебных дисциплин; выбор оптималь-

ной физической нагрузки, оптимальное использование психосоматических возможностей студентов, привитие умения управлять своими движениями, организацию регулярного мониторинга со стороны преподавателей. Также наглядно представлены здоровьесберегающие функции (см.Рис.1.2. в тексте дисс.), комплекс базовых умений, направленных на здоровьесбережение студентов педагогических колледжей (см. Рис. 1.3. в тексте дисс.).

В обобщенной форме (Таб.№3) представлены параметры показателей и критериев, позволяющих определить уровень сформированности здоровьесберегающего мировоззрения у студентов средних педагогических учебных учреждений.

Таблица № 3. Критерии и показатели уровня сформированности культуры здоровьесбережения студентов средних педагогических учебных учреждений

Критерии	Показатели
Низкий уровень	- практическое отсутствие знаний в сфере здоровьесбережения и неспособность к анализу своего физического состояния; - недостаточный уровень мотивации к сохранению собственного здоровья; - неспособность к постановке целей в этой области и неготовность к их достижению; - отсутствие желания заниматься физическими упражнениями; - равнодушная реакция на результаты оценивания собственной деятельности в учебном учреждении в сфере здоровьесбережения.
Средний уровень	- достаточная мотивация к овладению умениями и знаниями в сфере сохранения и укрепления здоровья; - стремление к активной физической деятельности носит несистемный, эпизодический характер; - недостаточный уровень владения средствами и методами релаксации психического и физического характера, а также волевого и эмоционального регулирования; - наличие проблем при осознании значения здоровья как основной ценности; - стремление к самосовершенствованию в сфере здоровьесбережения выражено неявно; - самоконтроль за состоянием собственного здоровья осуществляется лишь в рамках общего мониторинга здоровья в учебном учреждении.
Высокий уровень	- высокий уровень мотивации к освоению знаний и умений в здоровьесберегающей сфере; - сознательное отношение к здоровью как к главной ценности человека; - умение адекватно проанализировать потенциал собственного организма, его физическое состояние; - способность к выявлению рисков для здоровья, владение приемами первой помощи; - способность к самоконтролю и умение самостоятельно вносить коррективы в свои действия.

Реализация разработанной нами модели должна привести к следующим результатам: - формирование отношения студентов к вопросам здоровьесбережения, как к жизненной норме, значимому фактору будущей конкурентоспособно-

сти на рынке труда; - формирование стремления к непрерывному самосовершенствованию и способности адекватно оценивать свои действия в сфере здоровьесбережения; - формирование культуры здорового образа жизни, стремления к физической активности.

Во второй главе диссертации **«Содержательно-технологический аспект здоровьесбережения в образовательной среде педагогических колледжей Республики Таджикистан»** проанализированы особенности здоровьесбережения студентов педагогических колледжей, выявлено содержание в них здоровьесберегающих технологий и установлена эффективность реализации здоровьесберегающих технологий в образовательной среде педагогических колледжей Республики Таджикистан.

В первом параграфе этой главы раскрыты «**Особенности здоровьесбережения студентов педагогических колледжей**» на основе проведения констатирующего этапа исследования, нацеленного на установление начального уровня понимания студентами колледжей аспектов сбережения и укрепления собственного здоровья, их знаний о методиках и способах здоровьесбережения, трактовки ими понятия «здоровье», ответственности за свое здоровье, показателей уровней параметров физической подготовленности и т.п.

В рамках данного параграфа были определены факторы, провоцирующие возникновение так называемого эмоционального выгорания и с этой целью проводился опрос среди студентов об их состоянии накануне экзамена. По результатам констатирующего этапа экспериментального исследования, накануне экзамена у 40% опрошенных жалобы на учащение сердечного ритма; 26% респондентов страдали бессонницей; 21% жаловались на скованность движений, дрожь другие симптомы нарушения мышечного тонуса; 9% респондентов жаловались на неприятные ощущения в области груди; 4% испытывали головную боль.

На следующем рисунке отражено процентное соотношение ответов об уровне знания и применения методик, направленных на регуляцию собственного эмоционального состояния накануне экзаменов (диаграмма 1).

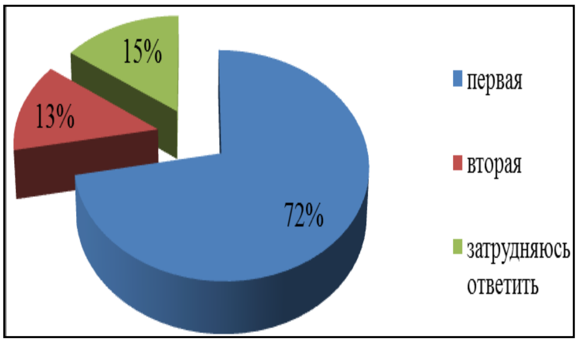


Диаграмма 1. Ответы на вопросы о знании и применении методик

Помимо этого, был определен уровень понимания студентами термина «здоровье» с позиции его ценностной значимости для студентов с использованием контент–методики.

Таблица №4. Трактовка участниками эксперимента понятия «здоровье»

Варианты ответов по тематическим группам	**Количество ответов (%)**
Группа №1 «Хорошее самочувствие»	36,3
Группа №2 «О нем не вспоминаешь при его наличии»	24,8
Группа №3 «Отсутствие неприятных ощущений»	19,3
Группа №4 «Общее хорошее психическое и физическое самочувствие»	19,6

Данные результата опроса для выявления уровня ответственности за свое здоровье отображены в виде диаграммы.

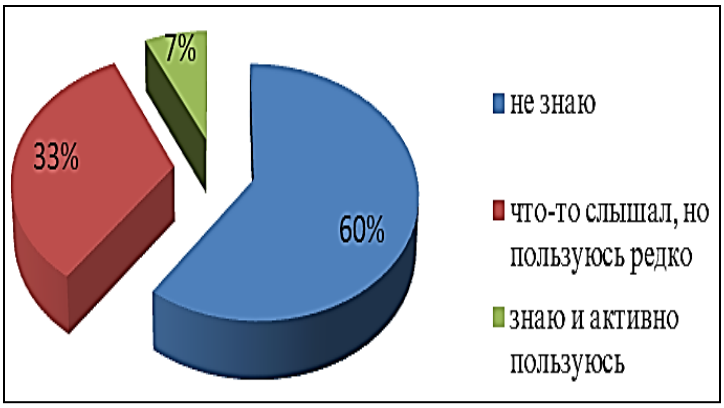


Диаграмма 2. Ответы респондентов об ответственности за здоровье

Нами было выявлено, что большая часть респондентов убеждены в том, что придерживаются принципов здоровьесбережения и ответственно относятся к состояние своего здоровья.

Для определения уровня физического развития студентов применяются различные научно–обоснованные критерии и параметры [122, 197, 216]. Рассматривая первый уровень параметров, мы обратились к индексу Кетле и индексу Эрисмана. Первый из них характеризует, насколько вес человека соответствует его росту. Второй характеризует степень гармоничности телосложения.

Таблица 5. Показатели 1-го уровня параметров у студентов

Параметры	**Показатели ±X**
Индекс Кетле	328,7±23,71
Окружность грудной клетки на вдохе (см)	83,28±2,15
Окружность грудной клетки на выдохе (см)	75,31±2,58
Окружность грудной клетки во время паузы (см)	83,06±2,55
Индекс Эрисмана	-0,14±2,23
Жизненный объем легких	2462,5±363,6

Как свидетельствуют данные, в целом вес респондентов соответствует их росту, при этом у 13% исследуемых наблюдается небольшое превышение веса от нормы.

Изучая параметры второго уровня, студентов мы разделили на две категории: 1) основная категория – студенты без отклонений в состоянии здоровья; 2) проблемная категория: студенты с теми или иными проблемами.

В следующей таблице представлены результаты сравнительных исследований.

Таблица № 6. Показатели 2-го уровня параметров (физической подготовленности) студентов основной и проблемной категорий

Параметры	**Показатели основной категории ±X**	**Показатели проблемной категории ± X**
Индекс модифицированного теста Ку-	728,2±76,5	514,2±69,5
Отжимание от пола (разы)	15,9±2,39	6,8±3,53
Поднимание туловища из положения лежа на спине (разы)	45,5±4,87	22,2±5,64

Приседание на правой ноге (разы)	13,8±2,03	6,3±1,84
Приседание на левой ноге (разы)	14,3±2,03	6,29±2,03
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см)	19,6±3,72	15,3±4,35

На основании сравнительного анализа итогов тестирования уровня физической подготовки исследуемых основной и проблемной категорий мы выявили очевидные различия между ними как в показателях, характеризующих физическую выносливость, так и в развитии гибкости, а также их силовых и скоростных качеств.

Таблица № 7. Показатели 3-го уровня параметров испытуемых

Параметры	Показатели ±X
Частота пульса в состоянии покое (уд. мин)	85,0±11,13
Артериальное давление (АД) сист. (мм. рт. ст.)	109,9±11,75
АД диаст. (мм. рт. ст.)	67,9±8,56
Время восстановления пульса после 20 приседаний (мин)	3,7±0,55

Данные, полученные в результате исследования, свидетельствует также о том о более чем трехминутном периоде восстановления организма студентов после физической нагрузки стандартной интенсивности, что говорит о низком уровне приспособляемости организма к физической активности.

Резюмируем итоги констатирующей стадии исследования: большая часть респондентов продемонстрировала средний и низкий уровень сформированности мировоззренческих установок в сфере культуры здоровья, осознания необходимости саморазвития в данном направлении. В целом они не обладают умениями ставить перед собой цели относительно укрепления своего здоровья. Лишь у 18% из них обнаружилась способность составить для себя сколько–нибудь понятную программу в этой сфере. Еще одним результатом исследования стало выявление завышенной оценки своего физического состояния, и при этом недооценки потенциала собственного организма.

Во втором параграфе этой главы рассматривается «**Содержание здоровьесберегающих технологий в педагогических колледжах Республики Таджикистан**». В формирующем эксперименте – главном этапом исследований по формированию культуры здоровьесбережения у студентов педагогических колледжей участвовали те же 600 студентов, которые уже были задействованы в рамках констатирующего этапа.

Для внедрения здоровьесберегающих технологий осуществлялось обновление содержания образовательного процесса в направлении укрепления потенциала организма студентов. В частности, с этой целью были проведены методические семинары с преподавательским составом, использовались такие технологии, как «встречные усилия», интерактивные, онлайн–консультации, коррекционно–развивающие тренинги, уделялось большое внимание формированию навыков самокоррекции и самоконтроля и т.п.

Физическая составляющая практического этапа формирующего эксперимента была направлена на решение следующих задач двигательного характера: - сформировать у студентов такие физические качества, как выносливость, гибкость,

силу; -отработать навыки контроля и управления своими движениями, а также способность к рациональной реализации своих физических возможностей.

При реализации технологий здоровьесбережения в образовательном пространстве средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан применялись три вида практических занятий: - соревновательного характера; - формирующего характера; - рекреационного характера. Грамотно составленная программа физических упражнений позволяют планировать позитивные изменения в организме в процессе восстановительных мероприятий.

Процесс реформирования в образовательной системе предусматривает усиление внимания к мониторинговым мероприятиям, как важному аспекту повышения качественного уровня образовательного процесса. В рамках данного параграфа определены основные стадии педагогического мониторинга в контексте реализации здоровьесберегающей функции образовательного процесса.

Итоги этого мониторинга были приняты во внимание при окончательном анализе итогов экспериментального исследования с позицией общей оценки уровня эффективности разработанный нами и апробированной в ходе эксперимента технологии.

В третьем параграфе этой главы определена «**Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде педагогических колледжей Республики Таджикистан**». Анализируя результаты формирующего этапа экспериментального исследования мы, прежде всего, интересовались уровнем динамики образовательного процесса, как в его рамках реализуются личностно-развивающая, когнитивная и ценностно-мотивационная составляющие здоровьесберегающей модели в рамках образовательного процесса средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан.

Определение уровня эффективности осуществлялось с помощью различных видов методик, среди которых: систематическое наблюдение; системный анализ итогов тестов, собеседований, опросов и т.д.; комплексы упражнений для выявления эффективности методик; обобщение итогов мониторинга работы адмистративно-управленческого органа учреждения.

Результаты, полученные при собеседованиях, анкетировании и других видов исследований, свидетельствует о понимании студентами значения здоровьесберегающей деятельности, о чем свидетельствует рост внутренней мотивации к ведению здорового образа жизни, использование технологий здоровьесбережения.

В рамках формирующего эксперимента проводилась также оценка студентами жизненных установок.

Отдельным пунктом при анализе сформированности здоровьесберегающей культуры студентов стоял вопрос об отношении опрашиваемых к наркотикам, итоги которого мы представили на следующем диаграммае.

Диаграмма 3. Отношение студентов к употреблению наркотиков, %.

Мы также выявляли уровень сформированности у студентов навыков использования методов релаксации, который они изучали в ходе тренингов в рамках формирующего этапа экспериментального исследования. Как свидетельствуют результаты, значительно возросло количество студентов, которые владеют методиками контроля своего эмоционального состояния и релаксации на уровне среднего и высокого.

При актуализации когнитивной составляющей был отмечен значительный рост уровня сформированности здоровьесберегающего мировоззрения. Активизация личностно-развивающей и социально-адаптивной составляющих нашла свое отражение в росте психологической культуры и развитии здоровьесберегающей культуры. Существенно возросло количество студентов, которые занимаются спортом и физической культурой на регулярной основе.

Результаты проявления личностно-развивающей составляющей модели здоровьесберегающей технологии в рамках образовательного процесса мы соотнесли с процессом развития «я-образа». На диаграмме мы представили динамику изменений этой характеристики.

Диаграмма 4. Динамика изменения «Я-образа»

Данные, отображенные на рисунке, свидетельствует о том, что у 60% опрошенных наблюдается позитивная динамика, отрицательная динамика говорит о неуверенности респондента в собственных силах, его низкой самооценке.

В следующей таблице представлены результаты динамики развития физического состояния студентов по тем же методикам, которые были использованы в ходе констатирующего эксперимента.

Таблица №8. Показатели физической подготовленности студентов в результате реализации технологии

Признак	X±(У±)
ЧСС покое, уд/мин	82,03±9,85±1,32
Бег 12 минут (м)	1744,3±88,39±11,64
Приседание на левой ноге (разы)	7,31±1,91±0,24
Приседание на правой ноге (разы)	7,60±1,89±0,24
Наклон вперед (см)	20,83±6,54±0,85
Подъем туловища (разы)	25,73±5,81±0,73
Отжимание от пола (раз)	11,73±5,35±0,74
Бросок набивного мяча (м)	4,03±0,46±0,05
Тест Копылова (сек)	9,45±0,69±0,1

Данные свидетельствует о росте всех параметров по сравнению с итогами констатирующего эксперимента, в том числе мы наблюдаем рост силовых и скоростных качеств, координации, гибкости и выносливости.

Итоги педагогического эксперимента свидетельствует о безусловном улучшении всех показателей на фоне исходных параметров:

- произошло улучшение состояние сердечно-сосудистой системы, о чем мы можем судить по сокращению ЧСС в состоянии покоя;
- повысилась общая выносливость, гибкость, координация, силовые и скоростные качества, силовая выносливость.

Помимо этого, была отслежена динамика изменений в личностных характеристиках студентов, включая их коммуникативные и эмоциональные характеристики.

Нами было установлено, что комфортные психологические условия способствуют повышению интереса студентов к здоровьесберегающей деятельности, их стремлению к физическому самосовершенствованию. Результаты проведенного исследования подтверждают правильность выдвинутой нами гипотезы, и выбранного направления в достижении стоящих перед исследованием задач и целей.

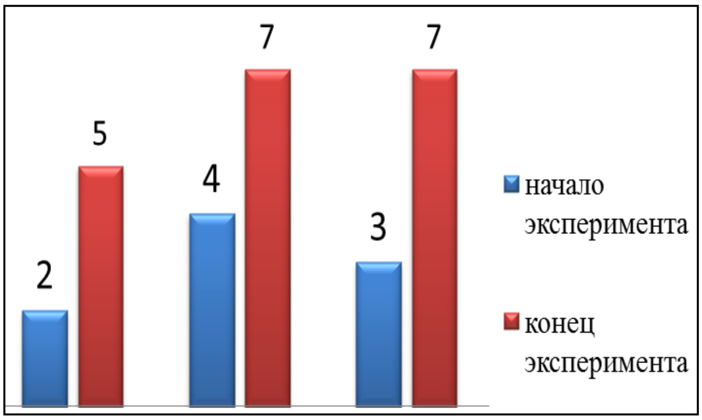


Диаграмма 5. Динамика проявления интереса студентов соответственно (слева направо) к здоровьесбережению, к сотрудничеству с преподавателями и сверстниками, к саморазвитию

В целом, мы можем утверждать об эффективности технологий здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, которые состоят в следующем:

- был дан серьезный импульс развитию когнитивной сферы, в результате чего значительно расширилась сфера теоретических знаний и практических навыков студентов о здоровье в целом и о применении технологий здоровьесбережения;
- возросла мотивация к здоровьесберегающему поведению, сформировалось осознание, что здоровье является одним из важнейших факторов личностной и профессиональной успешности, понимание собственной ответственности за сбережение и развитие своего здоровья;
- значительные позитивные сдвиги произошли в формировании психологической культуры и культуры здоровьесбережения, а также в развитии навыков регулирования своей эмоциональной сферы;
- значительно возросла численность студентов, которые занимаются спортом и физической культурой на регулярной основе, их физическая активность приобрела характер системной и разноплановой;
- у большинства студентов позитивные изменения произошли в состоянии их сердечно-сосудистой системы, что подтверждается показателями ЧСС в состоянии покоя;
- у студентов значительно выросли показатели таких качеств как гибкость, общая выносливость, координация, скорость и сила;

- показала свою эффективность методика систематических физических нагрузок, которые наращиваются по волнообразному принципу, что позволяет повысить адаптационные возможности организма, устойчивость перед стрессами, позитивно сказывается на общем самочувствии;

- выявлена очевидная взаимосвязь между уровнем комфортности образовательного пространства и психосоматическим состоянием всех субъектов образовательного процесса.

При этом результаты экспериментального исследования позволили нам выявить факторы, оказывающие негативное влияние на процесс формирования у студентов здоровьесберегающей культуры студентов педагогических колледжей: - практическое отсутствие обеспечения научно-методического характера и дефицит подготовленных педагогических кадров; - нерегулярные мониторинг реализации технологий здоровьесбережения в рамках образовательного процесса; - средние педагогические учебные учреждения в недостаточной степени реализуют свои возможности в контексте приобретения и совершенствования опыта здоровьесберегающей деятельности; - активным формам образовательного процесса уделяется недостаточно внимания; - неудовлетворительный уровень материального и учебно-методического обеспечения педагогического учебного учреждения.

Следует отметить, что рассмотренные выше факторы активно обсуждаются в контексте общих проблем, связанных с внедрением здоровьесберегающих технологий в образовательном процесс педагогических колледжей Республики Таджикистан, идет активная деятельность по поиску направлений и средств решения стоящих задач и целей.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

В рамках **заключения** мы обобщили результаты исследовательской работы, и сформулировали ключевые выводы:

1. Под здоровьесбережением мы понимаем совокупность способов и форм повседневной жизни человека, которые позволяют укрепить его здоровье и развить резервный потенциал его организма. Оно является важной интегративной составляющей образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, формируя у студентов отношение к здоровью, как к одному из ключевых факторов их конкурентоспособности, успешной профессиональной деятельности и семейного счастья.

2. Здоровьесберегающая деятельность студентов средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан обусловлена влиянием факторов, среди которых отметим государственную политику в образовательной сфере, социально-экономические и политические условия в стране, национальные традиции в сфере воспитания молодого поколения и здорового образа жизни, социальное окружение и многое другое.

3. Образовательное пространство средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан имеет большое значение в деле формирования у студентов осознанного отношения к собственному здоровью и к здоровому образу жизни и включают в себя следующие аспекты, касающиеся вопросов здоровьесбережения:

- широкое использование возможностей гуманитарных дисциплин при формировании система ценностей и мировоззрения молодых людей;

- широкое применение приемов, методов и технологий, способствующих успешной реализации здоровьесберегающего аспекта образовательного процесса.

4. Формирование и развитие у студентов педагогических колледжей здоровьесберегающих мировоззренческих установок во многом обусловлено уровнем качества профессиональной подготовки будущих преподавателей, эффективностью процесса разработки и практического внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, что стало весомым аргументом для разработки модели здоровьесбережения, реализованной в рамках образовательного процесса педагогического колледжа.

Эта модель позволяет рассмотреть здоровьесберегающую деятельность в рамках образовательного пространства средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан в качестве системного, целостного и технологичного педагогического процесса.

5. Технологии здоровьесбережения как важный аспект образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан обладают следующими особенностями:

- дифференцированным характером, когда нагрузки осуществляются в целевых зонах с постепенным их нарастанием;

- комплексным характером воздействия, который не предполагает приоритетное развитие отдельных физических характеристик;

- направленностью на формирование навыков саморегуляции и самоконтроля.

6. Полученные в результате эксперимента данные подтвердили эффективность технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в педагогических колледжах, которые проявили себя в следующем:

- существенное развитие получила когнитивная составляющая, благодаря чему расширилась сфера понимание учащимися проблем здоровья и необходимости в здоровьесберегающей деятельности;

- возрос уровень мотивации к сбережению и укреплению собственного здоровья;

- активизировалась формирование здоровьесберегающей культуры, умение контролировать свою эмоциональную сферу;

- значительно возросло количество студентов, занимающихся спортом и физической культурой на регулярной основе, улучшилось их функциональное состояние.

7. Среди проблем, которые препятствует эффективной реализации технологий здоровьесбережения в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан, отметим следующие:

- недостаточное внимание к акмеологическому и валеологическому аспектам в рамках профессиональной подготовки;

- дефицит подготовленных педагогических кадров, а также недостаточное теоретическое и методическое обеспечение;

- нерегулярный характер мониторинга процессов реализации технологий здоровьесбережения в рамках образовательного процесса и т.д.

Рекомендации по практическому использованию результатов исследования:

1. Необходимо организовать педагогические и организационные условия, необходимые для реализации здоровьесберегающей модели в рамках образовательного пространства средних педагогических учебных учреждений Республики Таджикистан, в том числе:

- разработать модель по прогнозированию процесса формирования мотивации в сфере сбережения и укрепления здоровья;

- оптимально планировать время, отведенное на различные виды деятельности оздоровительного характера, применить эффективные педагогические технологии в рамках учебно-воспитательного процесса в части здоровьесберегающей активности;

- использовать воспитательный потенциал смежных дисциплин, таких как психология, история, философия и т.д.;

- выстраивать эффективное взаимодействие между преподавателями и учащимися с целью формирования у последних мировоззренческих установок и системы ценностей;

- организовать в учебном учреждении благоприятную среду для успешной реализации здоровьесберегающего аспекта образовательного процесса;

2. Под конечной целью широкого использования в образовательном процессе технологий и методик здоровьесбережения необходимо понимать формирование всесторонне развитого, гармоничного человека с ценностными установками, направленными на сохранение здоровья, понимание здоровья как главной ценности человека, ключевого фактора его личностной и профессиональной успешности, готового приложить для этого соответствующие усилия и обладающего желанием иметь крепкое здоровье;

3. При применении технологии здоровьесбережения необходимо учитывать особенности внешнего и внутреннего положения республики, национальные традиций таджикского народа, также необходимо анализировать и изучить зарубежный опыт в данной сфере с тем, чтобы заимствовать его лучшие образцы, адаптируя их к социально-экономическим условиям и национальным традициям Республики Таджикистан;

4. Одной из основных задач, стоящих перед средними педагогическим учебными учреждениями Республики Таджикистан, должна быть подготовка будущих преподавателей с активным использованием технологий здоровьесбережения, что является оптимальным способом формирования у них навыков и знаний в сфере здоровья и решением образовательных задач, которые направлены на обучение студентов грамотному использованию потенциала собственного организма;

5. Основными причинами нарушения самочувствия студентов являются длительная работа за компьютером, гиподинамия, несоблюдение режима сбалансированного питания, наличие вредных привычек, недостаточный уровень адаптации организма к физическим нагрузкам, повышенная масса тела и другие нарушения.

6. Использование разработанной и реализованной нами здоровьесберегающая модель в рамках образовательного процесса в средних педагогических учебных учреждениях Республики Таджикистан открывает перед преподавателями

возможность составить наглядное представление об образовательном процессе в целом, со всеми взаимосвязями между его составляющими с тем, чтобы с полным пониманием всех процессов и особенностей учебно-воспитательной деятельности осуществлять работу по формированию у студентов здоровьесберегающего мировоззрения, которое предполагает отношение к активной физкультурной деятельности, как к норме жизни, важнейшему фактору саморазвития, конкурентоспособности, профессиональной и личностной успешности;

7. Реализация данной модели позволяет достичь следующих результатов:

- сформировать у студентов понимание необходимости регулярной физической активности как ключевого фактора физической и социальной адаптации, будущей профессиональной и личностной успешности;
- привить молодым людям стремление к самосовершенствованию, умение адекватно оценивать собственные поступки и решения;
- сформировать у студентов здоровьесберегающую культуру, постоянное стремление к физическому развитию.

Проведенное исследование не претендует на исчерпывающее решение вопросов, связанных с разработкой технологии здоровьесбережения студентов в рамках образовательного процесса в педагогических колледжах.

В перспективе следует обратиться к исследованию педагогических условий создания единой технологии здоровьесбережения студентов в системы подготовки будущих специалистов различных специальностей в вузе охватывающей все ступени образовательной системы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ОТРАЖЕНЫ В СЛЕДУЮЩИХ ПУБЛИКАЦИЯХ:

I. Научные статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией при Президенте Республики Таджикистан:

[1-А]. Почоев Б.Ҳ. Асосҳои психологию педагогии ташкили кори таълимии ёрирасон барои ташаккули малакаву маҳорати хонандагони хурдсол[Матн]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хуҷанд, 2019. - №4 (61). - С. 177-179. - ISSN 2077-4990.

[2-А].Почоев Б.Ҳ. Хусусиятҳои омӯзиш ва тарғиби тарзи ҳаёти солим дар таҳқиқотҳои илмӣ. [Матн] / Б. Почоев. // Паёми пажуҳишгоҳи рушди маориф. – Душанбе, 2020. - №4 (32). – С. 78-83. - ISSN 2617-5620.

[3-А]. Почоев Б.Ҳ. Аҳамияти педагогии зарбулмасалҳо барои таълими кӯдакон ва мактаббачагон[Матн]. / Б. Почоев, Одилзода Д. // Номаи донишгоҳи давлатии Бохтар. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва иқтисодӣ. – Бохтар, 2020. - №1-3 (77). - С.110-113. ISSN 2663-5534.

[4-А].Почоев Б.Ҳ. Моҳият ва махсусиятҳои пажӯҳиши масоили ҳифзи саломатӣ дар таҳқиқотҳои соҳаи психология ва педагогика. [Матн]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хуҷанд, 2020. - №4 (65). - С.248-253. - ISSN 2077-4990.

[5-А]. Почоев Б.Ҳ. Ҷанбаҳои технологияи ҳифзи саломатӣ дар муҳити таълими коллеҷҳои педагогӣ. [Матн]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва иқтисодӣ. – Бохтар, 2020. - №1-4-2 (80). - С.109-113. ISSN 2663-5534.

[6-А]. Почоев Б.Ҳ. Мӯҳтавои технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар коллеҷҳои педагогии Ҷумҳурии Тоҷикистон. [Матн]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хуҷанд, 2021. - №3 (68). - С. 155-164. - ISSN 2077-4990.

[7-А]. Почоев Б.Х. Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде педагогических колледжей Республики Таджикистан. [Текст]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хуҷанд, 2022. - №2 (71). - С. 136-146. - ISSN 2077-4990.

[8-А]. Почоев Б.Х. Моделирование здоровьесберегающих технологий в образовательной среде педагогического колледжа. [Текст]. / Х.М. Сабури, Б.Х. Почоев // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хуҷанд, 2023. - №1 (74). - С. 59-71. - ISSN 2077-4990.

II. Научные статьи, опубликованные в других изданиях

[9-А]. Сущность и особенности изучения проблем здоровья в исследованиях в области психологии и педагогики [текст]. / Б.Х. Почоев. / Актуальные проблемы повышения квалификации преподавателей высших учебных заведений в период независимости (материалы республиканской научно-практической конференции, посвящённой 30 летию государственной независимости Республики Таджикистан (Душанбе, 23 июня 2021 года). - Душанбе: Эр-граф, 2021. –С.114-125. (elibrary ID: 46247241).

[10-А]. Почоев Б.Ҳ. Хусусиятҳои инкишофи ҳифзи саломатӣ дар муҳити таҳсилоти Ҷумҳурии Тоҷикистон. [Матн]./ Б.Ҳ. Почоев., // Маҷмӯаи мақолаҳои «Раҳоварди олимони ҷавон». – Хуҷанд: «Нури маърифат», 2021. – С. 463-468.

[11-А]. Почоев Б.Ҳ. Равишҳои назарӣ-методологӣ роҷеъ ба масъалаи ҳифзи саломатӣ дар муҳити таълимии муассисаҳои касбӣ. [Матн]./ Б.Ҳ. Почоев., // Маҷмӯаи мақолаҳои «Раҳоварди олимони ҷавон». -Хуҷанд «Нури маърифат», 2021. – С. 488-492.

[12-А]. Почоев Б.Ҳ. Усули таҳияи моделҳо ва нақши он дар ҳалли муаммоҳои педагогӣ. [Матн]./ Б.Ҳ. Почоев., // Маҷмӯаи мақолаҳои «Масъалаҳои инкишофи қобилиятҳои маърифатии кӯдакон». Қисми 2. - Хуҷанд, 2021. – С. 253-256.

[13-А]. Почоев Б.Ҳ. Технологияи таълими фарҳанги саломатӣ. [Матн]./ Б.Ҳ. Почоев. // Маводҳои конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ-амалӣ: «Технологияи таълими фарҳанги саломатӣ» ба муносибати 30- солагии Иҷлосияи XVI Шӯрои олии Ҷумҳурии Тоҷикистон ва 90-солагии МДТ-и “ДДХ ба номи акад. Б.Ғафуров” таҳти унвони «Масъалаҳои рушди илмҳои психология дар Ҷумҳурии Тоҷикистон: муаммо ва дурнамо» Хуҷанд: «Нури маърифат» -2022. – С. 390-393.

[14-А]. Почоев Б.Ҳ. Муҳимияти истифодаи технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар низоми таҳсилоти Ҷумҳурии Тоҷикистон. [Матн]./ Б.Ҳ. Почоев. // Маводҳои конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ-амалии “Дурнамои рушди таҳсилоти олӣ дар замони ҷаҳонишавӣ” (ш. Хуҷанд, 28 октябри соли 2022). - Хуҷанд: «Нури маърифат», 2022. – С. 335-339.

Муассисаи давлатии таълимии
«ДОНИШГОҲИ ДАВЛАТИИ ХУҶАНД
БА НОМИ АКАДЕМИК БОБОҶОН ҒАФУРОВ»

ТКБ -377.5 (575.3)
ТДУ-74.04 (5т)
П - 74

Ба ҳукми дастнавис

ПОЧОЕВ БАХТОВАР ҲОТАМОВИЧ

ТЕХНОЛОГИЯҲОИ ҲИФЗИ САЛОМАТӢ ДАР МУҲИТИ ТАЪЛИМИИ КОЛЛЕҶҲОИ ПЕДАГОГИИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН

АВТОРЕФЕРАТИ

диссертатсия барои дарёфти дараҷаи илмии
номзади илмҳои педагогӣ аз рӯи ихтисоси
13.00.08 - Назария ва методикаи таҳсилоти касбӣ
(13.00.08.04 - Назария ва методикаи фанҳои гуманитарӣ)

ХУҶАНД - 2023

Диссертатсия дар кафедраи педагогикаи иҷтимоӣ ва касбии МДТ «Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи академик Бобоҷон Ғафуров» омода гардидааст.

Роҳбари илмӣ: **Сабурӣ Хайрулло Мирзозода** – доктори илмҳои педагогӣ, профессори МДТ «Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи академик Бобоҷон Ғафуров»

Муқарризони расмӣ: **Хуррам Раҳимзода** - доктори илмҳои педагогӣ, профессор, ходими пешбари илмии шуъбаи педагогика ва психологияи Пажуҳишгоҳи рушди маориф ба номи Абдураҳмони Ҷомии Академияи таҳсилоти Тоҷикистон

Носирова Матлюба Пулотовна – номзади илмҳои тиб, дотсенти кафедраи тибби оилавии Донишгоҳи давлатии тибии Тоҷикистон ба номи Абӯалӣ ибни Сино

Муассисаи пешбар: **Донишгоҳи давлатии омӯзгории Тоҷикистон ба номи Садриддин Айнӣ**

Ҳимояи диссертатсия санаи 13-уми январи соли 2024, соати 8-00 дар ҷаласаи Шурои диссертатсионии 6D.КОА-046-и назди МДТ-и “Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи академик Б. Ғафуров” (735700. Ҷумҳурии Тоҷикистон, вилояти Суғд, шаҳри Хуҷанд, гузаргоҳи Мавлонбеков 1) баргузор мегардад.

Бо диссертатсия ва автореферати он дар китобхонаи илмии МДТ-и “Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи академик Б. Ғафуров” ва сомонаи донишгоҳ (www.hgu.tj) шинос шудан мумкин аст.

Автореферат «__» ___________ соли 2023 фиристода шуд.

Котиби илмии шурои диссертатсионӣ,
доктори илмҳои педагогӣ, дотсент Абдуллоева М.А.

МУҚАДДИМА

Мубрамии мавзӯи таҳқиқот. Дар раванди рушди мустақилонаи Ҷумҳурии Тоҷикистон роҳбарияти кишвар ба ҷанбаҳои гуногуни ҳифзи саломатии аҳолӣ пайваста таваҷҷуҳ зоҳир менамояд, ки таъсири онҳо ба тамоми соҳаҳои ҳаёти ҷумҳурӣ торафт афзун шуда истодааст. Дар ҷомеаи муосир мафҳуми зарурати дигаргунсозии ҷаҳоншиносии шаҳрвандоне тақвият меёбад, ки бошуурона ба худтакмилдиҳӣ кӯшиш доранд, масъулияти худро барои ҳифзи саломатиашон дарк намуда, аҳамияти тандурустиро ҳам барои тақдири худ, ҳам барои тақдири тамоми ҷомеа дарк мекунанд.

Нуктаҳои зикршуда ба соҳаи таҳсилот низ пурра дахл доранд, ки имрӯз дар раванди амалисозии ислоҳоти пурвусъате қарор дорад, ки натиҷаи тағйироти дидгоҳҳо нисбат ба таҳсилот мебошанд.

Дар низоми таҳсилоти Ҷумҳурии Тоҷикистон дидгоҳҳое афзалиятнок мебошанд, ки ба принсипи кафолати сатҳи баланди босифати раванди таҳсилот асос ёфтаанд. Ин ҳам ба тамоюлҳои ҷаҳонии рушди соҳаи таҳсилот, ҳам ба стратегияи ислоҳоти маориф мувофиқ аст, ки дар Ҷумҳурии Тоҷикистон амалӣ мегардад.

Солимии ҷисмонии ҷомеа ҳадафу самти асосии рушди ҳар як кишвар аст. Таърихи ҷаҳон исбот менамояд, ки саломатӣ афзалияти асосии ҳаёти инсон ва тамоми инсоният мебошад. Зери мафҳуми тарзи солими ҳаёт омилҳое баррасӣ мешаванд, ки дарозумрии одамон ва осудаҳолии онҳоро таъмин менамоянд. Бинобар ин, саволҳое, ки ба категорияи тарзи солими ҳаёт мансубанд, дар кишвар дар сатҳи баландтарин баррасӣ мешаванд. Аз байни қарорҳои қабулшуда барномаҳои миллиро махсус қайд метавон кард. Чунончи, Барномаи миллии ташаккули тарзи солими ҳаёт дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020 (Қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 30 октября 2010 с., № 560), ки аз соли 2011 амалӣ гардида истодааст. Ҳадафи ин лоиҳаҳо солимгардонии шаҳрвандони Тоҷикистон, афзун кардани миқдори одамоне мебошад, ки мунтазам бо машққҳои ҷисмонӣ ва варзиш машғул шуда, ғизоро дуруст истеъмол мекунанд, аз навъҳои гуногуни моддаҳои таҳрикдиҳандаи рӯҳӣ даст кашидаанд.

Дар шароити муосир зарурати бознигарии дидгоҳҳои методологиву назариявии истифодаи методикаҳо ва технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар соҳаи таҳсилоти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба миён омадааст, то ки раванди таҳсилот дар асоси мабдаъҳои нав тарҳрезишуда ба ҳифзи солимии донишҷӯён мусоидат намоянд. Ин ҷанба бояд яке аз унсурҳои муҳимтарини омодагии касбии омӯзгорони оянда гардад.

Чунонки амалия гувоҳӣ медиҳад, соҳаи тиб танҳо худаш тамоми муаммоҳои бо ҳифзи саломатии одамон алоқамандро ҳал карда наметавонад. Бинобар ин, барои дар одамон ташаккул додани мавқеъҳои нави ҷаҳоншиносӣ, ки ба зарурати тарзи солими ҳаёт равона гардида, дар маҷмӯъ қисми муҳими муаммои ҳифзи саломатӣ мебошад, таъсироти педагогии муназзам ва ҳадафмандона зарур аст.

Барои тақвияти қисми таркибии дар боло зикршудаи омодагии омӯзгорони оянда дар раванди таҳсилот технологияҳоеро татбиқ бояд кард, ки барои таъсир

ба ҷанбаҳои психологӣ, фарҳангӣ, иҷтимоии рушди шахсият равона гардидаанд. Дар ин замина сатҳи баланди мубрамии муаммоҳое ошкор мегардад, ки бо ташаккули ҷаҳоншиносии ҳифзи солимӣ дар донишҷӯёни коллеҷҳои омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон алоқаманданд. Ташаккули чунин ҷаҳоншиносӣ бо фарогирии технологияҳои дахлдоре вобаста аст, ки дар фаъолияти ояндаи касбӣ бо муваффақият татбиқ хоҳанд шуд.

Дараҷаи коркарди мавзӯи таҳқиқот. Аксар мутафаккирони барҷаста муаммои тарбияи инсони солимро омӯхтаанд, то муайян кунанд, ки дар таълим кадом шароитро фароҳам бояд овард, ки солимии донишҷӯён ҳифз карда шавад. Ба ин мавзӯъ дар таълифоти худ Ж.Ж. Руссо, Я.А. Коменский, К.А. Гелветсий дахолат намудаанд. Ба муаммоҳои саломатӣ ҳамчунин педагогҳои барҷаста В.А. Сухомлинский, Л.С. Виготский, К.Д. Ушинский, Н.Н. Пирогов, П.П. Блонский таваҷҷуҳи махсус зоҳир кардаанд.

Дар раванди таҳқиқ таҳлил ва ҷамъбасти таълифоте анҷом дода шуд, ки масъалаҳои методология ва назарияи ҳифзи саломатиро дар доираи раванди таҳсилот, ҳамчунин дар маҷмӯъ муаммоҳои коркарду татбиқи амалии технологияҳои педагогиро баррасӣ мекунанд. Чунончи, осори Г.К. Селевко, Ю.В. Науменко, В.А. Адолф, К.Г. Эрдинеева, О.Г. Смолянинова ба масъалаҳои коркарди технологияҳои педагогии, дар таҳсилоти касбӣ татбиқшаванда бахшида шудаанд.

Дар пажӯҳишоти В.В. Колбанов, В.П. Казначеев, Г.К. Зайтсев, Д.Н. Давиденко, Т.Г. Татарника, Ю.А. Лобейко аҳамияти ҷанбаи ҳифзи саломатӣ дар раванди таҳсилот дар доираи низоми муосири таълими касбӣ асоснок гардида, дар ин қарина зарурати ҷалби донишҷӯёни муассисаҳои таълимии касбии миёна ва олӣ ба фаъолият оид ба мустаҳкам кардани вазъи саломатӣ, ташаккули ангеза ба тарзи солими ҳаёт таъкид гардидааст.

Таҳқиқоти Л.Р. Храпал, Г.С. Саволайнен, А.А. Клименко, С.Н. Глазачев ба масъалаҳои такмили тарбияи ҷисмонӣ ва экологӣ дар муассисаҳои таълимии касбӣ бахшида шудаанд.

Дар таълифоти Ю.В. Науменко, В.Н. Кряж, Е.Е. Чепурних батафсил муаммоҳое баррасӣ шудаанд, ки бо беҳтар намудани интиқоли донишҳо дар соҳаи ҳифзи саломатӣ, парвариши малакаҳои идоракунии сарбориҳои эҳсосӣ ва ҷисмонии худашон алоқаманд аст.

Ба коркарди назариявии муаммои таҳқиқшаванда як қатор олимони маъруфи тоҷик саҳми назаррас гузоштаанд. Пеш аз ҳама, номҳои Х. Раҳимзода, А. Нуров, М. Лутфуллозода, И.Х. Каримова, Д. Шарипова, Ф. Шарифзода, Ш. Сафаров ва дигаронро зикр бояд кард. Дар таълифоти Х. Сабурӣ, А. Азизов, И. Бобоев, А.К. Бобоҷонов, Л.А. Губанова, Б. Боев, Б. Ашӯрова, Ш.А. Сафаров, Ф. Қурбонов, Д. Каримова, Б.Р. Қодиров, Т. Намозов ҷанбаҳои алоҳида ва хусусиятҳои истифодаи тарғиби густурдаи тарзи солими ҳаёт дар байни қишрҳои гуногуни аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон ошкор гардидаанд.

Бо вуҷуди таваҷҷуҳи зиёди роҳбарияти Ҷумҳурии Тоҷикистон ва аҳли илм ба масъалаҳои ҳифзи саломатии насли ҷавон мо бояд қайд намоем, ки дар бораи вазъи саломатии донишҷӯёни муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгорӣ иттилоот амалан вуҷуд надорад.

Натиҷаҳои таҳлили сарчашмаҳои оид ба мавзӯи баррасишаванда моро ба хулосае овард, ки ба масъалаҳои коркард ва татбиқи амалии технологияҳои педагогии ба амалисозии фаъолияти ҳифзи саломатӣ дар муассисаҳои таълимӣ, аз ҷумла, коллеҷҳои омӯзгорӣ равонашуда таваҷҷуҳи нокифоя зоҳир гардидааст. Дар асоси нуктаҳои зикршуда муаммои таҳқиқот аз он иборат аст, ки технологияи ҳифзи саломатӣ дар раванди таҳсилоти муассисаҳои миёнаи касбии омӯзгорӣ тарҳрезӣ (амсиласозӣ) шавад, ки тавозуни байни қисми таълимии фаъолияти коллеҷ ва ҳифзи саломатии донишҷӯёни онро имкон медиҳад.

Муаммои таҳқиқоти диссертатсионӣ зарурати ҳалли назариявию амалии **ихтилофоти зеринро** пешбинӣ менамояд:

- байни сатҳи баланди талабот дар бозори меҳнат ба мутахассисони соҳибтахассус, ҷисман солим, рақобатпазир ва сатҳи нокифояи коркарди масъалаҳое, ки бо ҳифзи саломатии мутахассисони оянда дар раванди таҳсилот алоқаманданд.

- байни дидгоҳҳои дар назарияи педагогика вуҷуддошта нисбат ба масъалаҳои коркарду амалисозии технологияҳои ҳифзи саломатии донишҷӯёни муассисаҳои таълимӣ ва то ҳол коркард нашудани муаммоҳое, ки бо амсиласозии ин технологияҳо ҷиҳати татбиқ дар фаъолияти коллеҷҳои педагогӣ алоқаманд мебошанд.

Муаммои таҳқиқот, инчунин зарурати ҳалли ихтилофоти мазкур интихоби мавзӯи кори диссертатсиониро асоснок намуданд: «Технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар муҳити таълимии коллеҷҳои педагогии Ҷумҳурии Тоҷикистон».

Робитаи таҳқиқот бо барномаҳо (лоиҳаҳо) ё мавзӯъҳои илмӣ. Иҷрои таҳқиқоти диссертатсионӣ ба сифати яке аз унсурҳои амалисозии барномаҳои илмию таҳқиқотии кафедраи педагогикаи иҷтимоӣ ва касбии МДТ «Донишгоҳи давлатии Хуҷанд ба номи академик Бобоҷон Ғафуров» барои солҳои 2018-2022, ки ба методу технологияҳои ташаккули тарзи солими ҳаёти донишҷӯёни муассисаҳои таълимӣ дар раванди кори аудиторӣ бахшида шудааст, ҳамчунин бо мақсади амалисозии муқаррароти асосии Стратегияи миллӣ оид ба ташаккули тарзи солими ҳаёт дар аҳолии Тоҷикистон (қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 30 октябри с.2010, №560) иҷро гардидааст.

ТАВСИФИ УМУМИИ ТАҲҚИҚОТ

Ҳадафи таҳқиқот - аз ҷиҳати назариявӣ асоснок намудан, коркард ва дар амалия санҷидани амсилаи технологияи ҳифзи саломатӣ дар доираи раванди таҳсилоти коллеҷҳои омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон.

Объекти таҳқиқот - раванди таҳсил дар муассисаи таълимии миёнаи омӯзгорӣ.

Предмети таҳқиқот - методика ва технологияҳое, ки ба ҳифзи саломатии донишҷӯёни коллеҷҳои омӯзгорӣ равона гардида, таъйиноти онҳо таъмини тавозуни зарурӣ байни саломатии онҳо ва сатҳи омодагии касбӣ мебошад.

Фарзияи таҳқиқот: дар раванди таҳсилоти муассисаи таълимии миёнаи омӯзгорӣ ба тавозуни байни ҳифзи саломатии донишҷӯён ва сатҳи омодагии касбии онҳо ноил гардидан мумкин аст, агар риояи шартҳои зерин таъмин гардад:

- риояи принсипи инфиродигардонии маҳруки (траектория) таҳсилотии донишҷӯёни коллеҷҳои омӯзгорӣ;

- раванди тарҳрезии технологияи ҳифзи саломатӣ бояд истифодаи муназзами методикаҳои педагогиро бояд пешбинӣ намояд, ки ба ташаккули салоҳиятҳои касбии донишҷӯён бидуни оқибатҳои манфӣ ба саломатии онҳо равона гардидаанд;

- раванди таҳсилот дар коллеҷи омӯзгорӣ бояд бо назардошти на танҳо сатҳи комёбиҳои донишҷӯён, балки вазъи саломатии онҳо ба роҳ монда шавад.

Вазифаҳои таҳқиқот. Ҳадаф ва муаммои таҳқиқот интихоби чунин вазифаҳои таҳқиқотро таъйин карданд:

1. Муайян кардани дараҷаи коркарди амалӣ ва назариявии масъалаҳое, ки бо рушди сатҳи таҳсилоти донишҷӯён ва ҳамзамон бо ҳифзу рушди саломатии онҳо алоқаманданд.

2. Аз ҷиҳати назариявӣ асоснок кардани заминаҳои коркарди технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар доираи раванди таҳсилоти муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгорӣ.

3. Коркарди амсилаи технологияи ҳифзи саломатӣ, ки ба амалисозии тавозуни байни сатҳи ташаккулёбии салоҳиятнокии касбии донишҷӯён ва вазъи саломатии онҳо равона гардидааст.

4. Тасдиқ намудани сатҳи самаранокии технологияи коркардшуда дар рафти санҷиши амалӣ дар доираи раванди таҳсилоти коллеҷи омӯзгорӣ.

Марҳалаҳои таҳқиқот. Таҳқиқоти диссертатсионӣ як қатор марҳалаҳои пайдарпайро дар бар гирифт.

Дар доираи *марҳалаи якуми таҳқиқот* (солҳои 2018-2019) адабиёти методологӣ ва илмӣ оид ба муаммои баррасишаванда таҳлил гардида, вазъи ҳозираи муаммо арзёбӣ гардид; дастгоҳи мафҳумӣ дақиқ шуда, фарзияи таҳқиқот, ҳадафу вазифаҳои он ифода ёфтанд; коркарди барномаи таҳқиқот амалӣ гардида, самтҳои калидии он муайян шуданд.

Марҳалаи дуюми таҳқиқот (солҳои 2019-2020) ба таҳқиқоти таҷрибавӣ бахшида шуд; тестгирӣ ва анкетагирӣ аз иштирокчиёни озмоиш, пурсишҳо ва мушоҳидаҳо гузаронида шуданд. Қисми хотимавии озмоиши амалӣ гардид.

Дар *марҳалаи сеюми таҳқиқот* (солҳои 2021-2022) натиҷаҳои ҳосилшуда таҳлил гардида, хулосаҳои назариявӣ баровард шуданд. Маълумоти хулосавии озмоиш ҷамъбаст ва мураттаб гардиданд. Маводи таҳқиқот дар шакли диссертатсия ифода ёфтанд.

Асоси методологии таҳқиқот аз муқаррароти таълимот оид ба қонуният ва моҳияти рушди шахсият; коркардҳои назариявӣ дар бораи робитаи мутақобил байни хусусӣ ва умумӣ иборатанд. Дар таҳқиқот дидгоҳҳои зерини методологӣ истифода шуданд:

- дидгоҳи салоҳиятнокӣ, ки баррасии хусусиятҳои рушди шахсиятии донишҷӯёни коллеҷҳои педагогиро имкон медиҳад (И.А. Зимняя, В.П. Беспалко, В.А. Адолф ва диг.);

- дидгоҳи фаъолиятӣ, ки бо такя ба он асосҳои методологии технологияҳои ҳифзи саломатӣ аз нуқтаи назари раванд муайян карда мешаванд (Ю.А. Лобейко, А.Н. Леонтев, Л.С. Виготский ва диг.);

- дидгоҳи муназзам (системавӣ) ба рушди шахсият ва ташкили низомҳои педагогӣ (В.Н. Садовский, И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин ва диг.).

Асоси назариявии таҳқиқот:

- назарияи рушди фазои таҳсилот (М.Н. Скаткин, Ю.С. Мануйлов, Т.А. Крюкова ва диг.);
- муқаррароти методӣ ва консептуалӣ оид ба нақши тарбияи ҷисмонӣ дар ҳифзи саломатии донишҷӯён (Л.И. Лубишева, В.К. Балсевич, П.Ф. Лесгафт, А.А. Клименко ва диг.);
- дидгоҳҳои инсонпарварона, ки асоси таҳсилоти ба шахсият нигаронидаро ташкил медиҳанд (В.В. Сериков, К. Роҷерс, С.В. Кулневич ва диг.);
- коркардҳои назариявӣ дар соҳаи фаъолияти педагогӣ ва иҷтимоӣ (Х. Раҳимзода, А. Нуров, И.Х. Каримова, М. Лутфуллозода, Ф. Шарифзода, Ш. Сафаров, Б. Раҳимов ва диг.);
- дидгоҳи маҷмӯӣ ба раванди ташаккули шахсият ҳамчун низоме, ки ба худинкишофдиҳӣ қобилият дошта, хусусияти бисёрамалкунанда (бисёрфунксионалӣ) дорад (С.Л. Рубинштейн, К. Роҷерс, Л.С. Виготский ва диг.).

Методҳои таҳқиқот. Барои ҳалли вазифаҳои таҳқиқот маҷмӯи **методҳои** бо ҳам алоқаманд ва якдигарро пурракунанда истифода шуданд:

- методҳои таҳлили оморӣ ва математикӣ;
- методҳои ташхисӣ ва таҷрибавӣ (пурсиш, суҳбат, фароҳам овардани вазъияти педагогӣ, гузаронидани озмоишҳои педагогӣ, мушоҳида ва ғ.).

Сарчашмаҳои таҳқиқот. Адабиёт оид ба тиб, психология ва педагогика, пойгоҳи меъёрӣ дар соҳаи фаъолияти тиббӣ, психологӣ ва педагогии низоми таҳсилот; пойгоҳи меъёрию ҳуқуқии Ҷумҳурии Тоҷикистон, ки фаъолияти соҳаи маорифро танзим мекунад: Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф», барномаҳо ва стратегияҳои миллӣ дар соҳаи ҳифз ва мустаҳкамкунии саломатии аҳолии Тоҷикистон: Барномаи давлатии ташаккули тарзи солими ҳаёт дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020, Барномаи миллии рушд барои солҳои 2007-2015; Стратегияи миллии ҳифзи саломатӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2010-2020; паёмҳо ва маърӯзаҳои Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, таълифоти илмӣ ва дидгоҳҳои олимони пешбари ватанӣ ва кишварҳои ИДМ, ки ба ҷанбаҳои психологиву педагогии фаъолияти ҳифзи саломатӣ бахшида шудаанд; таҳқиқоти назариявӣ оид ба муаммои баррасишаванда, интишороти табибон ва педагогҳои амалкунанда дар нашрияҳои махсус бо мавқеъҳои онҳо оид ба масъалаи мазкур, маводи семинарҳо ва конференсияҳои илмӣ, таълифоти муҳаққиқони тоҷик оид ба мавзӯи баррасишаванда.

Асосҳои таҷрибавии (эмпирӣ) таҳқиқот принсипҳои умумии синтез ва таҳлил, методи тафсири мафҳумҳои калидиро ҳамчун яке аз воситаҳои таҳлили методологӣ ва мантиқӣ; методи тағйирдиҳӣ, ҷамъбаст, мушаххас намудани мафҳумҳои умумӣ, амсиласозӣ ташкил доданд. Ғайр аз асоси таҷрибавӣ, ба ҳосилшавии натиҷаҳои кори таҳқиқотӣ ҳамчунин истифодаи методҳои банақшагирии озмоиш, мушоҳидаҳо, суҳбатҳо ва пурсишҳо, таҳлили натиҷаҳои кори озмоишӣ, санҷиши хулосаҳои асосии назариявӣ ва тавсияҳо дар рафти озмоишҳои амалӣ мусоидат намуданд.

Ташкил ва пойгоҳи кори таҳқиқотӣ. Санҷиши қисми мундариҷавӣ ва технологияи ҳифзи саломатӣ дар доираи раванди таҳсилот дар пойгоҳи муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгорӣ, аз ҷумла, дар Коллеҷи омӯзгории шаҳри Хуҷанд, Коллеҷи омӯзгории шаҳри Конибодом ба номи М. Турсунзода, Коллеҷи омӯзгории н.Зафаробод, Коллеҷи омӯзгории н.Мастчоҳи вилояти Суғди Ҷумҳурии Тоҷикистон гузаронида шуд.

Дар маҷмӯъ, дар таҳқиқот 600 нафар донишҷӯи коллеҷҳои омӯзгорӣ иштирок карданд.

Навоварии илмии таҳқиқот дар нуктаҳои зерин ифода ёфтааст:

1. Асоснокии методӣ ва назариявии ҳифзи саломатии донишҷӯёни коллеҷҳои омӯзгорӣ пешниҳод гардид, ки ангезиши онҳо ба тарзи солими ҳаёт бо мақсади амалисозии имконияти худ дар сатҳи шахсиятӣ ва касбӣ, гузоштани саҳми худ дар рушди ҷомеа равона шудааст.

2. Коркарди амсилаи технологияи ҳифзи саломатӣ дар доираи раванди таҳсилоти коллеҷҳои омӯзгорӣ анҷом дода шуд, ки ба ангезиши донишҷӯён барои амалисозии фаъолияти фаъолонаи солимгардонанда дар доираи раванди таҳсилот ҳамчун таҳкурсии такомули шахсӣ ва касбӣ асос ёфтааст.

3. Асоснокии дидгоҳҳо ба масъалаи тарҳрезии технологияи ҳифзи саломатӣ дар доираи раванди таҳсилот дар муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгорӣ пешниҳод гардид, ки асоси онро иттилоот оид ба сатҳи таҳсилоти донишҷӯён ва вазъи саломатии онҳо ташкил медиҳад.

4. Коркарди технологияи ҳифзкунандаи саломатӣ дар доираи раванди таҳсилот анҷом дода шуд, ки татбиқи принсипи модулиро ҳамчун заминаи амалисозии маҳрукҳои (траектория) инфиродии таҳсилот пешбинӣ менамояд, ки зимни коркарди онҳо сатҳи ташаккулёбии салоҳиятҳои касбии донишҷӯён ва вазъи саломатии онҳо ба назар гирифта мешаванд.

Муқаррароти асосие, ки ба ҳимоя пешниҳод мешаванд:

1. Зери мафҳуми ҳифзи саломатӣ мо маҷмӯи шаклҳои хоси ҳаёти ҳаррӯзаро мефаҳмем, ки ба нигаҳдорӣ ва мустаҳкамкунии солимии инсон мусоидат менамоянд. Он қисми ҳамгирои раванди таҳсилот дар муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгорӣ буда, тариқи аз ҷониби донишҷӯён дарк гардидани аҳамияти ҳифз ва таҳкими саломатии худ ҳамчун яке аз захираҳои калидӣ ташаккул меёбад, ки таъмини осудаҳолӣ, комёбии касбӣ ва рақобатпазириро дар бозори имрӯзаи меҳнат имкон медиҳад.

2. Фазои таҳсилоти муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон дар кори ташаккули ҷаҳоншиносии нави ҷавонон вазифаи муҳимро иҷро мекунад, ки ангезиши тарзи солими ҳаёт ва дарки аҳамияти ҳифзу мустаҳкамкунии саломатиро фаро гирифта, аз ҷанбаҳои зерин иборат аст:

- татбиқи дидгоҳҳои инсонпарварона зимни ташаккул додани ҷаҳоншиносӣ ва низоми арзишҳои донишҷӯён;
- фаъолгардонии ҷанбаҳои шахсиятӣ–инкишофдиҳанда,ислоҳкунанда, ташаккулдиҳанда ва ташхисии раванди таҳсилот;
- истифодаи доираи васеи технологияҳои ҳифзи саломатӣ.

3. Бо ёрии амсилаи технологияи ҳифзи саломатӣ дар доираи раванди таҳсилоти муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгорӣ мо имкон дорем, ки раванди

таълимро бо тамоми робитаҳои байни қисмҳои он аёнӣ муаррифӣ намоем. Амсила қисмҳои мундариҷавӣ–методологӣ, мақсаднок, натиҷавӣ–баҳодиҳӣ, технологӣ ва ташкилиро фаро мегирад.

4. Вазифаҳои истифодаи технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар доираи раванди таҳсилоти низоми таълими касбии Ҷумҳурии Тоҷикистон аз мусоидат ба рушди мутаносиби шахсияти донишҷӯён, таъмини шароит барои ҳифзу мустаҳкам кардани саломатии онҳо дар раванди таҳсилот иборат аст, то ки дар оянда онҳо иқтидори эҷодиву зеҳнии худро дар фаъолияти касбӣ ҳаддалимкон самаранок ошкор намуда, худро ҳамчун созандагони ҷомеаи нав татбиқ намоянд. Барои ноилшавӣ ба ин ҳадаф шартҳои зеринро риоя бояд кард:

а) фаъолгардонии қисми фарҳангшиносии низоми таҳсилот дар доираи раванди таълиму тарбия бо мақсади рушди ангезиши донишҷӯён ба тарзи солими ҳаёт, фаҳмиши аҳамияти ҳифзу мустаҳкамкунии саломатӣ ҳам барои тақдири фарди алоҳида, ҳам ҷомеа;

б) раванди таҳсилот бояд на танҳо интиқоли маҷмӯи маҳорат, донишу малакаҳои хусусияташон касбӣ, балки ташаккули низоми арзишҳо ва ангезишро бо назардошти эҳтиёҷоту манфиатҳои ҳам фарди алоҳида, ҳам ҷомеа фаро гирад.

5. Самаранокии истифодаи технологияи ҳифзи саломатиро дар муассисаҳои таълимии омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон мо тариқи корҳои зерин баҳо дода метавонем:

- вусъати назарраси донишҳои муҳассилин дар бораи технологияҳои ҳифзи саломатӣ ва аз ҷониби онҳо дарк шудани аҳамияти ҳифзи саломатӣ ҳам барои фарди алоҳида, ҳам барои ҷомеа;
- ташаккули ангезиши тарзи ҳаёти солим, фаҳмиши саломатӣ ҳамчун омили калидие, ки муваффақияти касбӣ ва шахсиятиро таъмин менамоянд;
- афзоиши назарраси миқдори донишҷӯёне, ки бо варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ мунтазам машғуланд, беҳтар шудани вазъи саломатии ҷисмонии онҳо.

Аҳамияти назариявии таҳқиқот:

- мазмуни истилоҳи «ҳифзи саломатӣ» дақиқ гардид, ки онро мо ҳамчун маҷмӯи шаклҳои типии ҳаёти ҳаррӯзаи ба ҳифзу мустаҳкамкунии саломатии инсон мусоидаткунанда мефаҳмем;
- самтҳои калидии фароҳам овардани фазои таҳсилоти коллеҷи омӯзгорӣ баррасӣ шуданд: истифодаи дидгоҳҳои инсонпарварона зимни ташаккули ҷаҳоншиносӣ ва низоми арзишҳои донишҷӯён; фаъолгардонии ҷанбаҳои шахсиятӣ-инкишофдиҳӣ, ислоҳкунанда, ташаккулдиҳанда ва ташхисии раванди таҳсилот; истифодаи доираи васеи технологияҳои ҳифзи саломатӣ;
- ҷанбаҳои зерини технологияҳои ҳифзи саломатӣ асоснок гардиданд: шахсӣ-субъектӣ, педагогӣ ва идоракунӣ.

Аҳамияти амалии таҳқиқот дар он ифода меёбад, ки татбиқи натиҷаҳои он дар раванди таҳсилоти муассисаҳои миёнаи касбии Ҷумҳурии Тоҷикистон самаранок амалӣ кардани қисми ҳифзи саломатиро дар раванди таҳсилоти муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгорӣ имкон медиҳад. Дар рафти таҳқиқоти озмоишӣ коркард ва ҷорӣ намудани амсилаи технологияи ҳифзи саломатӣ дар муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон амалӣ гардид, ки баланд бардоштани сатҳи сифати раванди таълимро имкон дод; воситаҳои

самташон ташхисӣ коркард шуданд, ки имкони баҳодиҳӣ ва назорати самараноки вазъи фаъолияти ҳифзи саломатиро дар муассисаи таълимӣ фароҳам меорад.

Дараҷаи боэътимодии натиҷаҳои таҳқиқот. Эътимоднокӣ ва асоснокии натиҷаҳои кори таҳқиқотиро истифодаи маҷмӯи методҳое, ки ба мантиқи таҳқиқот, вазифаҳо ва ҳадафи он мувофиқанд; мутобиқати натиҷаҳои таҳқиқоти озмоишӣ ба натиҷаҳои коркардҳои дигари назариявӣ ва амалие, ки муҳаққиқони ватанӣ ва хориҷӣ анҷом додаанд; аҳамияти илмии натиҷаҳои кори таҳқиқотӣ ва имконияти такрори он таъмин менамояд.

Мутобиқати таҳқиқоти диссертатсионӣ ба шиносномаи ихтисоси илмӣ. Мавзӯъ ва мундариҷаи таҳқиқот ба самтҳои зерини шиносномаи ихтисоси илмии 13.00.08 - Назария ва методикаи таҳсилоти касбӣ (13.00.08.05 - Назария ва методикаи илмҳои ҷамъиятӣ) мувофиқанд: *банди 4* - Омодасозии мутахассисон дар муассисаҳои таҳсилоти касбии миёна ва олӣ; *банди 13* - Муҳити таълимии муассисаи таҳсилоти касбии миёна ва олӣ; *банди 25* - Равандҳои ҳамгироӣ дар таҳсилоти касбӣ.

Саҳми шахсии муаллиф. Саҳми шахсии унвонҷӯ аз таҳлилу баррасии ҳаматарафаи муаммои таҳқиқот, амалисозии таҳқиқоти назариявӣ ва озмоишӣ, таҳлили сифатӣ ва миқдорӣ дар мувофиқат бо методикаҳои аз ҷиҳати илмӣ асоснок, коркарди хулосаҳои назариявӣ ва тавсияҳои методӣ, ки тасдиқи амалӣ ёфтанд; азсанҷишгузаронӣ ва ҷорӣ намудани натиҷаҳои таҳқиқот тавассути интишори мақолаҳои илмӣ ва иштирок дар семинару конференсияҳои илмӣ иборат аст.

Тасвиб ва татбиқи натиҷаҳои таҳқиқот. Натиҷаҳои таҳқиқот дар як қатор интишороти илмӣ дар нашрияҳои тақризии тавсиянамудани КОА назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, маърӯзаҳо дар конференсияҳои илмӣ инъикос ёфтанд. Муқаррароти калидии таҳқиқот, ҳамчунин натиҷаву хулосаҳои он мавзӯи баррасиву муҳокимаи конференсияҳои гуногун - аз сатҳи донишгоҳӣ то байналмилалӣ гардиданд.

Интишорот аз рӯйи мавзӯи диссертатсия. Мундариҷаи таҳқиқоти диссертатсионӣ дар бештар аз 14 интишорот, аз ҷумла дар 8 мақола инъикос ёфтааст, ки дар нашрияҳои тақризшавандаи илмӣ аз феҳристи тавсиянамудаи КОА назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон чоп шуданд.

Сохтор ва ҳаҷми таҳқиқоти диссертатсионӣ ба мантиқи он пурра мувофиқ буда, аз муқаддима, ду боб, хулоса, рӯйхати адабиёти истифодашудаи фарогири 263 номгӯй, 7 диаграмма, 8 расм, 14 ҷадвал ва замима иборат аст. Ҳаҷми таҳқиқоти диссертатсионӣ 156 саҳифаро дар бар мегирад.

МУНДАРИҶАИ АСОСИИ ТАҲҚИҚОТ

Дар **муқаддима** асоснокии мубрамии мавзӯи таҳқиқот пешниҳод гардида, дараҷаи коркарди он муқаррар гардидааст, ҳадаф, объект, предмети таҳқиқот ифода ёфтаанд; вазифаҳо, методҳо, марҳалаҳои таҳқиқот зикр шудаанд; пойгоҳи озмоиш маълум карда шуда, навоварии илмии таҳқиқот муайян гардида, боэътимодии натиҷаҳо асоснок шудааст, аҳамияти назариявӣ ва амалии таҳқиқот, муқаррароти ба ҳимоя пешниҳодшаванда баён гардидаанд.

Дар боби якуми диссертатсия «**Асосҳои назариявии амсиласозии раванди таҳсилоти ҳифзи саломатӣ дар илми педагогика**» мундариҷаи моҳиятӣ ва махсусияти раванди ҳифзи саломатӣ дар асоси шиносоӣ ва таҳлили таҳқиқоти психологию педагогӣ муайян шудааст, ҷанбаи технологии ҳифзи саломатӣ баррасӣ гардида, хусусиятҳои амсиласозии технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар муҳити таҳсилоти коллеҷ ошкор шудаанд.

Дар фасли якуми ин боб «**Моҳият ва хусусиятҳои ҳифзи саломатӣ дар таҳқиқоти муосири психологию педагогӣ**» таҳқиқ шудаанд. Пеш аз ҳама, чашмандози таълифоти файласуфони Юнони Қадим, мутафаккирони асримиёнагӣ, Давраи Эҳё, намояндагони барҷастаи адабиёти классикии тоҷик амалӣ гардидааст, ки дар онҳо ақидаҳо оид ба рушди кофии соҳаҳои ҳам маънавӣ, ҳам ҷисмонии ҳаёти инсон баён гардидаанд. Мавқеи файласуфон, мутафаккирон, адибон оид ба масъалаҳои дарки фалсафии ҳамгирошавии меҳнати зеҳнӣ ва ҷисмонӣ, таълимоти ҷаҳоншиносона ва динӣ, тарғиби солимии ҷисмонӣ таҳлил шудаанд.

Тарғиби анъанаҳои миллии тарзи солими ҳаётро дар рисолаҳои Закариё Рози «Китоб-ут-тиб » ва Абӯалӣ ибн Сино, махсусан дар китоби 5-ҷилдаи ӯ «Ал-қонун фи тиб» вомехӯрем. Ба ғайр аз тавсияҳо оид ба тарбияи маънавӣ дар китобҳои онҳо зарурати тарзи солими ҳаётгузаронӣ ва дар ҳолати хуб нигоҳ доштани ҷисм таъкид гардидааст.

Моҳияту мундариҷаи мафҳуми «ҳифзи саломатӣ» аз ҷониби олимони давраҳои гуногун бо назардошти ҷанбаҳое, мисли варзишию педагогӣ, иҷтимоию иқтисодӣ, тиббию педагогӣ, оилавию маишӣ ва тиббию пешгирӣ амалӣ шудааст. Дар қаринаи муаммои таҳқиқшаванда фаҳмиши чунин далел ҷолиб аст, ки шахсият дар ҳаёт ҳам дар фаъолияти амалӣ (фаъолияти меҳнатӣ, фаъолнокии ҷисмонӣ ва ғ.), ҳам тавассути падидаҳои вобаста ба шуур ва рӯҳи инсон (донишҳо, эҳсосот, ирода ва ғ.) шаклҳои гуногунро зоҳир карда метавонад.

Инсоният дар маҷмӯъ то оғози асри XX ҳаҷми бузурги донишҳоро дар соҳаи ҳифзи саломатӣ дар доираи таҳқиқоти гуногун андӯхтааст, ки биологҳо, ҷомеашиносон, табибон, психологҳо, мутахассисони соҳаи тарбияи ҷисмонӣ анҷом додаанд. Ин равандҳо боиси пайдоиши валеология гардид, ки ба ифодаи И.И. Брехман фанни «бо тиб дӯст» аст. Ин самти маърифат ба тарзи солими ҳаёт ва технологияҳое нигаронида шудааст, ки таъйиноти онҳо ҳифз ва рушди саломатӣ мебошанд [45].

Технологияҳои ҳифзи саломатӣ аз мавқеи фарҳангшиносӣ аз ҷониби Н.А. Еншин, В.И. Глухов, Н.В. Гаранжа, С.И, Максименко, Н.А. Коваленко ва дигарон коркард шудаанд, ки баррасии ҷузъи ҳифзи саломатиро дар раванди таълим бо назардошти рушди фарҳанги шахсии фард ва дар маҷмӯъ, дархостҳои ҷомеа пешбинӣ менамояд. Ба ғайр аз ин, асоси методикаҳои муосири ҳифзи саломатиро унсурҳои ду фан ташкил медиҳанд, ки бо ҳамдигар зич алоқамананд - ҳифзи саломатии ҷомеа ва тиб.

Эҳтиёҷ барои ҳифзи саломатӣ аз ҷониби аксари муҳаққиқон ҳамчун ангезаҳои амалҳои фард баррасӣ мешавад, ки дар радифи ҷанбаҳои дигар эҳтиёҷи фаъолнокии ҷисмонӣ; эҳсоси лаззати эстетикӣ; қонеъ гардонидани «Ман»-и худ; фароғат барои беҳдошти ҳолати эҳсосӣ, дилхушиҳо, бозӣ, муошират бо дӯстон ва

ғайраро дарбар мегирад. Қайд бояд кард, ки зимни суханронӣ оид ба технологияҳои ҳифзи саломатӣ мо аз кафолати одии ёрии тиббӣ чизи бештареро дар назар дорем.

Мавҷудияти ҳамбастагии вазъи саломатии инсон ва тарзи ҳаёти ӯ дар худи мафҳуми «тарзи солими ҳаёт» ифода ёфтааст, ки дар самтҳои гуногуни фанҳои ҳамҳудуд, масалан, акмеология ё валеология калидӣ ба шумор мераванд.

Акмеология саломатиро як навъ тамомияти фард баррасӣ менамояд, ки хусусияти ҳамгиро дошта, дар созгории мутаносиби ҷузъҳои биологӣ ва иҷтимоии шахсият дар раванди рушди ӯ дар доираи шароити мушаххас ифода мeёбад, ки асоси онро низоми арзишҳои ахлоқию маънавӣ ташкил медиҳанд (Н.М. Полетаев) [182].

Асосҳои назариявии зарурати истифодаи густурдаи технологияҳои ҳифзи саломатиро дар раванди таълими муассисаҳои миёнаи касбии омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон баррасӣ намуда, саҳми назарраси таҳқиқоти соҳаи психологияро дар ҳудуди асрҳои ҳозира ва гузашта қайд бояд кард, ки ба муқаррарот оид ба он асос ёфтаанд, ки фаъолгардонии зуҳуроти фаъолияти зеҳнӣ, мисли тахайюл, хотир ё диққат ба сатҳи фаъолнокии ҷисмонии фард хеле вобастаанд. Дар робита ба ин, дар диссертатсия нуқтаи назари Л.С. Виготский, А.Н. Леонтев ва олимони дигар омӯхта шудаанд.

Дар шароити муосир зарурати таҷдиди назарраси қисми мундариҷавии таҳсилоти олӣ мубрамии бештарро пайдо карда истодааст, ки асосан бо вазифаҳои он оид ба ташаккули ҷаҳоншиносии инсонпарварона ва фарҳанги умумии донишҷӯён алоқаманд мебошад. Ҳамин тавр, мубрамии масъалаҳои коркард, аз ҷиҳати илмӣ асоснок намудан ва амсиласозии технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар раванди таҳсили коллеҷҳои педагогии Ҷумҳурии Тоҷикистон бо мақсади ҳифзу мустаҳкам кардани саломатии педагогҳои оянда ва дар маҷмӯъ, миллат возеҳ аст.

Дар фасли дуюми ин боб «**Ҷанбаи технологии ҳифзи саломатӣ дар муҳити таълимии коллеҷ**» таҳлил шудааст. Муқаррар гардидааст, ки технологияҳои ҳифзи саломатӣ, ки дар раванди таҳсилоти кишварҳои пешрафтаи ҷаҳон истифода мешаванд, ба консепсия ва назарияҳои психологии зерин асос ёфтаанд: - консепсияи мӯътақид намудан дар соҳаи ҳифзи саломатӣ; - амсилаи ҳамкории эътимодбахш ва таъсироти омилҳои иҷтимоӣ; - консепсияи маҳорати ҳаётӣ; - амсилаи худдарккунӣ; - назарияи фаъолияти асосноку ангезишӣ; - консепсияи қабули қарорҳо.

Фарҳанги тарзи солими ҳаётро тариқи идоракунии технологияҳои ҳифзи саломатӣ ҳамчун қисми ҷудонашавандаи раванди таҳсилот дар сатҳҳои зерин ташаккул додан мумкин аст: Якум, дар сатҳи идоракунии кори омӯзгор, ки раванди таълимро ба роҳ мемонад; дуюм, дар сатҳи идоракунии фаъолияти таълимии донишҷӯён.

Ҳадафи калидии педагоги муосир дар раванди таълим ташаккули инсони солим, ҳаматарафарушдёфта аст ва барои ин худи ӯ бояд саломатии хуб дошта бошад. Ин ҷанбаҳо солҳои охир дар раванди таълими коллеҷҳои омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон бомуваффақият амалӣ шуда истодаанд. Муассисаҳои таълимие, ки дар кори мустаҳкам кардани саломатии донишҷӯён ба комёбиҳои

назаррас ноил гардидаанд, бо кордонӣ, муносибати масъулиятнок ба татбиқи технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар раванди таълим фарқ мекунанд [263].

Бо такя ба таҳқиқоти дахлдори И.П. Волков, Г.К. Селевко, Н.К. Смирнов, В.Д. Сонкин мавқеи муаллифи диссертатсия оид ба мафҳумҳои «технологияи педагогӣ» ва «технологияҳои таълимии ҳифзи саломатӣ» баён гардидааст.

Дар доираи фасли мазкур дараҷабандии технологияҳои ҳифзи саломатӣ вобаста ба сатҳи ҷалби донишҷӯён раванди таълим пешниҳод шуд: - технологияҳои хусусияташон берун аз субъектӣ, ки ба фароҳам овардани фазои таҳсилоти дорои хусусияти ҳифзи саломатӣ, ҳамчунин оқилона намудани раванди таълим равона гардидаанд; - технологияҳое, ки нақши камфаъоли донишҷӯёнро пешбинӣ мекунанд: масҳ, навъҳои гуногуни таъсироти терапевтӣ ва ғ.; - технологияҳое, ки дар онҳо донишҷӯён фаъоланд: машғулият бо варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ, фаъолияти таълимӣ дар соҳаи саломатӣ, ташаккули ҷаҳоншиносие, ки ба тарзи солими ҳаёт нигаронида шудааст.

Ҷузъҳои самараноктарини фаъолияти коллеҷ дар кори таъмини вазифаҳои ҳифзи саломатӣ дар рафти коркарди технологияи ҳифзи саломатӣ истифода шуданд, ки дар пойгоҳи коллеҷҳои омӯзгории вилояти Суғд санҷида шуданд. Хусусиятҳои технологияи мазкур дар шакли ҷамъбастӣ дар ҷадвал нишон дода шудаанд.

Ҷадвали №1. Тавсифномаи ҷамъбастии технологияҳои педагогии ҳифзи саломатӣ

Сохтори технологияи таълимии ҳифзи саломатӣ	Нишонаҳои технологӣ будан	Шартҳои барои амалисозӣ зарур
Мавқеъҳои асосии консептуалӣ: асосҳои методологӣ ва назариявӣ, маҷмӯи дидгоҳҳо ва принсипҳо	Хусусият консептуалӣ	Дарки дурусти ғоя, фаҳмиши моҳияти он
Асосҳои моҳиятӣ: ҳадафу воси-таҳои мушаххас; унсурҳои мушах-хаси технологияи ҳифзи саломатӣ	Хусусияти муназзамӣ (системанокӣ)	Таъминоти методӣ ва ташкилӣ
Асосҳои технологӣ: шароити педа-гогию психологие, ки барои таш-кили фаъолияти ҳифзи саломатӣ дар муассисаи таълимӣ заруранд	Мустақилият	Хусусияти мувофиқавии амалҳо, қобилияти мутобиқшавӣ
Шаклу методҳои фаъолияти педа-гогии ҳифзи саломатӣ	Қобилият ба такроршавӣ ва идорашавӣ	Сатҳи баланди салоҳиятнокии касбии педагог
Натиҷаҳои татбиқи технологияи таҳсилотии ҳифзи саломатӣ	Сатҳи кофии самаранокӣ	Имконияти баҳодиҳии объективии сатҳи са-маранокии техноло-гияи татбиқшаванда

Ин фаслро хулоса карда, бояд қайд кард, ки вазъияти иҷтимоию иқтисодии Ҷумҳурии Тоҷикистон муаммои мустаҳкам ва ҳифз кардани аҳолии кишварро дар

мадди аввал қарор медиҳад, ки яке аз самтҳои муҳими он коркард ва татбиқи васеи технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар соҳаи маориф мебошад. Махсусияти фаъолияти ҳифзи саломатӣ дар муассисаҳои таълимии мушаххас, кори таълимиву маърифатӣ бо донишҷӯён оид ба масъалаҳои саломатӣ бо ҷанбаҳои мушаххаси амсилаҳои технологияҳои ҳифзи саломатӣ таъйин мегардад, ки бо ҳамин мақсад коркард шудаанд.

Дар фасли сеюми ин боб «**Амсиласозии технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар муҳити таҳсилоти коллеҷи омӯзгорӣ**» мавриди таҳлил ва омузиш қарор гирифт. Бо такя ба тафсири мафҳуми «ҳифзи саломатӣ» баррасии дидгоҳҳои методологие анҷом дода шуд, ки зимни амсиласозии технологияҳои ҳифзи саломатӣ истифода мешаванд ва аз ҷумлаи онҳо дидгоҳи муназзаму фаъолиятӣ, синергетӣ, ба шахсият нигаронидаро зикр бояд кард. Моҳияти мафҳуми «салоҳиятнокии касбии омӯзгори оянда» ҳамчун маҷмӯи сифатҳои шахсие дақиқ гардид, ки барои амалисозии ҷанбаи ҳифзи саломатӣ дар фаъолияти педагогӣ заруранд; ҷузъи фарҳангшиносӣ баррасӣ гардидааст, ки бо нақши саломатии инсон дар рушди маънавии ӯ алоқаманд мебошад; ба фаъолгардии таҳқиқот дар соҳаи фарҳанги соматикӣ ишора шудааст, ҳамчунин дидгоҳҳои парсипативӣ, герменевтӣ ва вазифавӣ, ҷанбаҳои гендерӣ ва психологӣ зикр шудаанд.

Дар доираи фасли мазкур таҳқиқоте номбар шудаанд, ки махсус ба коркарди амсилаҳо, методи амсиласозӣ ва раванди он бахшида шудаанд. Амсиласозии педагогӣ дар таълифоти аксари муҳаққиқон дар шакли раванди муаррифӣ гардидааст, ки марҳалаҳои коркард, татбиқ ва ислоҳи минбаъдаи амсиларо бо мақсади беҳтаргардонии он фаро мегирад.

Бо такя ба таҳлили манбаъҳо метавон гуфт, ки методи амсиласозии технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар фазои таҳсилоти коллеҷҳои педагогии Ҷумҳурии Тоҷикистон мувофиқи мақсад буда, ба самаранокии амалисозии ҷузъи ҳифзи саломатӣ дар раванди таълим таъсири мусбат расонида метавонад.

Ҷадвали №2. Амсилаи технологияи ҳифзи саломатӣ дар муҳити таҳсилотии муассисаи таълимии миёнаи омӯзгорӣ

Қисми ангезишӣ- ҳадафнок	Дархости иҷтимоӣ, эҳтиёҷоти ҷомеа ва фард	
	Ҳадаф: дар донишҷӯён ташаккул додани ангезиш ба фаъолияти ҳифзкунандаи саломатӣ, ба онҳо интиқол додани малакаҳо, маҳорат ва донишҳое, ки барояшон омили ҳалкунандаи рақобатпазирӣ ва рушди иқтидори шахсӣ ва касбӣ дар маҷрои амалисозии стратегияи Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон дар соҳаи ҳифзу мустаҳкам кардани саломатии халқ хоҳад буд.	
	Вазифаҳо	
	1. Бунёди фазои таҳсилоти муассисаи таълимии миёнаи омӯзгорӣ, ки ба ташаккули самтгирии ҷаҳонишавии донишҷӯён барои тарзи солими ҳаёт мусоидат менамояд. 2. Коркарди низоми шартҳои педагогӣ ва ташкилӣ барои амалисозии самараноки фаъолияти ҳифзи саломатӣ дар доираи раванди таълими муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон. 3. Коркард ва амалӣ намудани технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар фазои таҳсилоти муассисаҳои таълими миёнаи омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон.	
Қисми мундар	Принсипҳо: 1) ягонагии амалия ва назария; 2) самтгирӣ ба ҳифзи саломатӣ	Дидгоҳҳо: - муназзаму фаъолиятӣ; - партисипативӣ;

<table>
<tr><td rowspan="3"></td><td colspan="2">ҳамчун такмили шахсӣ ва касбӣ;
3) назорати фаврии истифодаи технологияҳои инноватсионӣ дар соҳаи ҳифзи саломатӣ;
4) самтгирии солимкунандаи раванди таълим ва ғ.</td><td colspan="2">- фарҳангшиносона;
- гендерӣ;
- синергетӣ;
- салоҳиятнокӣ;
- шахсиятӣ-фаъолиятӣ.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Мундариҷа</td></tr>
<tr><td>Ҷузъи ангезишӣ-арзишии ҳифзи саломатӣ</td><td>Ҷузъи когнитивии ҳифзи саломатӣ</td><td>Ҷузъи ба иҷтимоъ мутобиққунан-даи ҳифзи саломатӣ</td><td>Ҷузъи рушддиҳандаи шахсият дар ҳифзи саломатӣ</td></tr>
<tr><td>Қими технологӣ – ташкилӣ</td><td>Самтгирии методи-каҳо ва технология-ҳои ҳифзкунандаи саломатӣ-фаъолияти маҷмӯиву мақсаднок оид ба ташаккули ҷаҳоншиносии ҳифзи саломатӣ дар донишҷӯён. Қисми технологӣ-ташкилӣ: дар раванди таълим ҷорӣ намудани тех-нологияҳои ҳифзи саломатӣ; -мусоидат ба азхудкунии фар-ҳанги соматикӣ, фарогирии сифатҳои мувофиқи рӯҳӣ ва иродавӣ.</td><td>Функсияҳои технология: ташаккулдиҳӣ; ташхисӣ; иртиботӣ; мутобиққунӣ.</td><td>Шаклҳо, воситаҳо ва методҳо: тарғиб, рефлексия, исбот, тавзеҳ ва ғ. Инноватсионӣ: онлайн-машварат, тренинг, шаклҳои интерактивии раванди таҳсилот, мониторинг ва ғ.</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Қисми натиҷавӣ-баҳодиҳӣ</td><td colspan="3">Меъёрҳо:
- дарки аҳамияти масъалаҳои ҳифзи саломатӣ;
- сатҳи ангезиш ба машғулияти серҳаракат ва дар маҷмӯъ, тарзи солими ҳаёт;
- кӯшиш ба худтакмилдиҳии ҷисмонӣ.</td><td>Сатҳҳо:
- паст;
- миёна;
- баланд.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Натиҷа: муносибат ба тарзи солими ҳаёт ҳамчун меъёр, таҳкурсие, ки болои он муваффақияти шахсӣ ва касбӣ дар оянда бунёд мешавад; ташаккулёбии ҷаҳоншиносии ҳифзкунандаи саломатӣ, кӯшиши доимӣ барои мустаҳкам кардани саломатӣ тавассути серҳаракатӣ ва риояи принсипҳои тарзи солими ҳаёт.</td></tr>
</table>

Дар диссертатсия тавсифи муфассали қисмҳо, меъёру самтҳо, сатҳҳои амсилаи коркардшуда оварда шудааст.

Амсилаи коркард ва пешниҳодшуда ба ҳифз ва мустаҳкам кардани саломатии донишҷӯён равона гардида, истифодаи тамоми имконияти фанҳои таълимии ҳамҳудуд; интихоби сарбории мувофиқи ҷисмонӣ, истифодаи дурусти имконияти рӯҳию соматикии донишҷӯён, дар онҳо парвариши маҳорати идоракунии ҳаракатҳои худ, ташкили мониторинги мунтазамро аз ҷониби

омӯзгорон пешбинӣ менамояд. Ҳамчунин фуксияҳои ҳифзи саломатӣ дар шакли накша (ниг. Расми 1.2. дар матни дисс.), маҷмӯи маҳорати асосӣ нишон дода шудаанд, ки барои ҳифзи саломатии донишҷӯёни коллеҷҳои омӯзгорӣ равона гардидаанд (ниг. Расми 1.3. дар матни дисс.).

Дар шакли ҷамъбастӣ (Ҷадв. №3) андозаи нишондиҳанда ва меъёрҳое пешниҳод шуданд, ки ҷиҳати муайянкунии сатҳи ташаккулёбии ҷаҳоншиносии ҳифзи саломатӣ дар донишҷӯёни муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгорӣ имкон медиҳанд.

Ҷадвали №3. Меъёрҳо ва нишондиҳандаҳои сатҳи ташаккулёбии фарҳанги ҳифзи саломатӣ дар донишҷӯёни муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгорӣ

Меъёрҳо	Нишондиҳандаҳо
Сатҳи паст	- набудани донишҳо дар соҳаи ҳифзи саломатӣ ва қобилият надоштан ба таҳлили вазъи саломатии худ; - сатҳи нокифояи ангезиш ба ҳифзи саломатии худ; - қобилият надоштан ба гузориши ҳадафҳо дар ин соҳа ва омода набудан барои ноилшавӣ ба онҳо; - набудани хоҳиши машғулшавӣ бо машқҳои ҷисмонӣ; - вокуниши бетарафона ба натиҷаҳои баҳодиҳӣ ба фаъолияти худ дар муассисаи таълимӣ дар соҳаи ҳифзи саломатӣ.
Сатҳи миёна	- ангезиши кофӣ барои фарогирии маҳорату донишҳо дар соҳи ҳифзу мустаҳкамкунии саломатӣ; - кӯшиш ба фаъолияти ҷисмонӣ хусусияти номунтазам ва лаҳзавӣ дорад; - сатҳи нокифояи фарогирии воситаву методҳои фароғати равонӣ ва ҷисмонӣ, ҳамчунин танзими иродавӣ ва эмотсионалӣ; - мавҷудияти муаммоҳо зимни дарки аҳамияти саломатӣ ҳамчун арзиши асосӣ; - майлу кӯшиш ба худтакмидиҳӣ дар соҳаи ҳифзи саломатӣ норавшан зоҳир гардидааст; - назорати вазъи саломатии худ танҳо дар доираи мониторинги умумии саломатӣ дар муассисаи таълимӣ амалӣ мегардад.
Сатҳи баланд	- сатҳи баланди ангезиш барои азхудкунии донишу маҳорат дар соҳаи ҳифзи саломатӣ; - муносибати бошуурона ба саломатӣ ҳамчун арзиши асосии инсон; - маҳорати дуруст таҳлил кардани иқтидори организми худ, вазъи он; - қобилият барои ошкорсозии хавфҳо барои саломатӣ, донистани воситаҳои расонидани ёрии аввалин; - қобилияти худназорат ва маҳорати мустақилонаи ислоҳи амалҳои худ.

Татбиқи амсилаи коркардшуда бояд ба чунин натиҷаҳо расонад: - ташаккули муносибати донишҷӯён ба масъалаҳои ҳифзи саломатӣ ҳамчун меъёр, омили муҳими рақобатпазирии оянда дар бозори меҳнат; - ташаккули кӯшиш барои худтакмилдиҳии муттасил ва қобилияти дуруст баҳо додани амалҳои худ дар соҳаи ҳифзи саломатӣ; - ташаккули фарҳанги тарзи солими ҳаёт, кӯшиш ба фаъолнокии ҷисмонӣ.

Дар боби дуюми диссертатсия «**Ҷанбаи мундариҷавию технологии ҳифзи саломатӣ дар муҳити таълимии коллеҷҳои омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон**» хусусиятҳои ҳифзкунии саломатии донишҷӯёни коллеҷҳои омӯзгорӣ таҳлил гардида, мундариҷаи технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар онҳо ва самаранокии татбиқи технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар муҳити таълимии коллеҷҳои омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон муқаррар шудааст.

Дар фасли якуми ин боб «**Хусусиятҳои ҳифзи саломатии донишҷӯёни коллеҷҳои омӯзгорӣ**» дар асоси гузаронидани марҳалаи муқарраркунандаи озмоиш муайян шуданд, ки ҳадаф аз он муқаррар кардани сатҳи ибтидоии фаҳмиши донишҷӯёни коллеҷ оид ба ҷанбаҳои ҳифзу мустаҳкам кардани саломатии худ, донишҳои онҳо дар бораи методикаҳо ва воситаҳои ҳифзи саломатӣ, маънидоди мафҳуми «саломатӣ» ва ҳисси масъулият барои саломатии худ, нишондиҳандаҳои параметрҳои омодагии ҷисмонии онҳо буд.

Дар доираи фасли мазкур омилҳое муайян шуданд, ки пайдоиши ба истилоҳ афтодагии ҳиссиро бармеангезанд ва бо ин мақсад байни донишҷӯён пурсиш оид ба ҳолати онҳо пеш аз имтиҳон гузаронида шуд. Аз рӯйи натиҷаҳои марҳалаи муқарраркунандаи таҳқиқоти озмоишӣ 40% пурсидашудагон аз дилзанӣ шикоят карданд; 26% - аз бехобӣ азият мекарданд; 21% аз маҳдудшавии ҳаракатҳо, ларзидан ва аломатҳои дигари тонуси мушакҳо шикоят намуданд; 9% - дар қафаси сина ҳиссиёти нороҳаткунандаро қайд карданд; 4% - гирифтори дарди сар мешудаанд.

Дар диаграммаи поён таносуби фоизии ҷавобҳои оид ба сатҳи донишҳо ва татбиқи методикаҳое инъикос ёфтааст, ки барои танзими ҳолати эҳсосии донишҷӯён пеш аз имтиҳон равона гардидаанд.

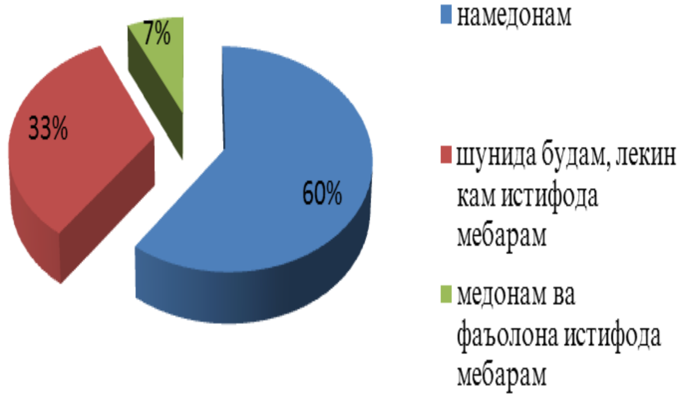


Диаграмма 1. Ҷавобҳо ба саволи вобаста ба донистан ва татбиқи методикаҳо

Ҳамчунин, сатҳи фаҳмиши донишҷӯён оид ба истилоҳи «саломатӣ» аз мавқеи арзишмандии он бо истифодаи контент-методика муайян карда шуд.

Ҷадвали №4. Тавзеҳи мафҳуми «саломатӣ» аз ҷониби иштирокчиён

Вариантҳои ҷавобҳо оид ба гурӯҳҳои мавзӯӣ	**Миқдори ҷавобҳо (%)**
Гурӯҳи №1 «Ҳолати хуб»	36,3
Гурӯҳи №2 «Дар ҳолати мавҷудияти он дар бораш фикр намекунӣ»	24,8

Гурӯҳи №3 «Набудани ҳиссиёти нораҳаткунанда	19,3
Гурӯҳи №4 «Ҳолати умумии хуби равонӣ ва ҷисмонӣ»	19,6

Маълумоти натиҷаҳои пурсиш барои ошкорсозии сатҳи масъулият барои саломатии худ дар шакли диаграмма оварда шуданд.

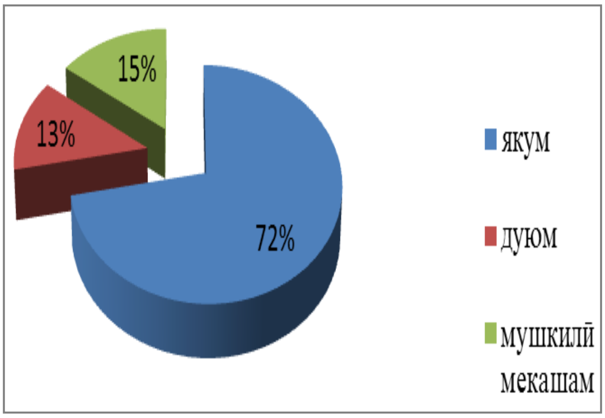


Диаграмма 2. Ҷавобҳои пурсидашудагон дар бораи масъулияти худ нисбат ба саломатӣ

Мо муқаррар кардем, ки қисми бештари донишҷӯён боварӣ доранд, ки принсипҳои ҳифзи саломатиро риоя мекунанд ва ба вазъи солимии худ бомасъулият муносибат доранд.

Барои муайян намудани сатҳи рушди ҷисмонии донишҷӯён меъёру ченкуниҳои гуногун истифода мешаванд. [122, 197, 216]. Ҳангоми баррасии сатҳи якуми андозаҳо (параметрҳо) мо ба индекси Кетле ва индекси Эрисман муроҷиат кардем. Индекси аввал то кадом андоза мувофиқ будани вазни инсонро ба қади ӯ муайян мекунад. Индекси дуюм дараҷаи мутаносибии андомро тавсиф менамояд.

Ҷадвали №5. Нишондиҳандаҳои сатҳи 1-ум дар донишҷӯён

Андозаҳо	Нишондиҳандаҳо ±X
Индекси Кетле	328,7±23,71
Давраи қафаси сина дар вақти нафаскашӣ (см)	83,28±2,15
Давраи қафаси сина дар вақти нафасбарорӣ (см)	75,31±2,58
Давраи қафаси сина дар вақти ист (см)	83,06±2,55
Индекси Эрисман	-0,14±2,23
Ҳаҷми ҳаётии шушҳо	2462,5±363,6

Чунонки маълумот гувоҳӣ медиҳанд, дар маҷмӯъ вазни пурсидашудагон ба қади онҳо мувофиқ аст, зимнан дар 13% онҳо аз меъёр каме зиёд будани вазн мушоҳида мешавад.

Андозаҳои сатҳи дуюмро омӯхта, мо донишҷӯёнро ба ду категория тақсим кардем: 1) категорияи асосӣ - донишҷӯён бидуни инҳирофи вазъи саломатӣ; 2) категорияи мушкилотдор: донишҷӯёне, ки дар вазъи саломатиашон ин ё он мушкилӣ доранд.

Дар ҷадвали зерин натиҷаҳои таҳқиқоти муқоисавӣ нишон дода шудаанд.

Ҷадвали №6. Нишондиҳандаҳои сатҳи 2-юми андозаҳои (омодагии ҷисмонӣ) донишҷӯёни ду категория

Андозаҳо	Нишондиҳандаҳои категорияи асосӣ ±X	Нишондиҳандаҳои категорияи мушкилот-дор ± X
Индекси тести тағйирдодаи Купер (м)	728,2±76,5	514,2±69,5
Аз фарш бо такя ба даст боло шудан	15,9±2,39	6,8±3,53

Бардоштани тан аз ҳолати пуштнокӣ хобида (маротиба)	45,5±4,87	22,2±5,64
Нишастан бо такя ба пойи рост (маротиба)	13,8±2,03	6,3±1,84
Нишастан бо такя ба пойи чап (маротиба)	14,3±2,03	6,29±2,03
Хамшавӣ ба пеш ҳангоми истодан дар чорпояи гимнастикӣ (см)	19,6±3,72	15,3±4,35

Дар асоси таҳлили муқоисавии натиҷаҳои тести сатҳи омодагии ҷисмонии донишҷӯёни категорияҳои асосӣ ва мушкилотдор мо фарқи байни онҳоро ҳам дар нишондиҳандаҳои тобоварии ҷисмонӣ, ҳам инкишофи чандирӣ, ҳамчунин сифат суръат ва қувватнокиро ошкор намудем.

Ҷадвали №7. Нишондиҳандаҳои сатҳи 3-юми андозаҳои донишҷӯён

Андозаҳо	**Нишондиҳандаҳо ±X**
Басомади набз дар ҳолати оромӣ (зарба дар 1 дақ.)	85,0±11,13
Фишори хун, систоликӣ (мм. ст. симобӣ)	109,9±11,75
Фишори хун, диастоликӣ (мм. ст. симобӣ)	67,9±8,56
Вақти барқароршавии набз баъди 20 бор нишастан (дақ)	3,7±0,55

Маълумоте, ки дар натиҷаи таҳқиқот ба даст омаданд, гувоҳӣ медиҳанд, ки баъди сарбории ҷисмонии шиддаташ стандартӣ барои донишҷӯён беш аз се дақиқа вақт лозим аст, ки сатҳи пасти мутобиқшавии организмро ба фаъолнокии ҷисмонӣ нишон медиҳад.

Натиҷаҳои марҳилаи муқарраркунандаро ҷамъбаст мекунем: аксари санҷидашудагон сатҳи миёна ва пасти ташаккули самтгирии ҷаҳоншиносонаро дар соҳаи ҳифзи саломатӣ, дарки зарурати худинкишофро дар ин самт нишон доданд. Дар маҷмӯъ, онҳо дорои маҳорати гузоштани ҳадафро барои мустаҳкамкунии саломатиашон надоранд. Танҳо 18% онҳо қобилияти барои худ дар ин соҳа таҳия кардани ягон барномаро доранд. Боз як натиҷаи таҳқиқот аз ҷониби донишҷӯён аз будаш баланд баҳо додани вазъи саломатии худ ва зимнан паст баҳо додани иқтидори организми худ буд.

Дар фасли дуюми ин боб «**Мундариҷаи технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар коллеҷҳои омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон**» баррасӣ гардидааст. Дар озмоиши ташаккулдиҳанда - марҳалаи асосии таҳқиқот оид ба ташаккули фарҳанги ҳифзи саломатӣ дар донишҷӯёни коллеҷҳои омӯзгорӣ ҳамон 600 нафар донишҷӯ иштирок доштанд, ки дар доираи марҳалаи муқарраркунанда ҷалб гардиданд.

Ҷиҳати ҷорӣ намудани технологияҳои ҳифзи саломатӣ таҷдиди мундариҷаи раванди таълим дар самти тақвияти иқтидори организми донишҷӯён амалӣ гардид. Аз ҷумла, бо ин мақсад семинарҳои методӣ бо ҳайати омӯзгорон гузаронида шуда, технологияҳое, мисли «кӯшишҳои ба сӯйи ҳамдигар равона», интерактивӣ, онлайн-машваратҳо, тренингҳои ислоҳӣ-инкишофдиҳанда татбиқ гардиданд, ба ташаккули малакаҳои худислоҳкуниву худназорат ва ғайра бештар диққат дода шуд.

Ҷузъи бо ҷанбаи ҷисмонӣ алоқаманди марҳалаи амалии озмоиши ташаккулдиҳанда ба ҳалли вазифаҳои зерин равона гардид: - дар донишҷӯён ташаккул додани сифатҳои ҷисмоние, мисли пуртоқатӣ, чандирӣ, боқувватӣ; - ҳосил кардани малакаҳои назорат ва идоракунии ҳаракатҳои худ, ҳамчунин қобилияти амалисозии оқилонаи имконияти ҷисмонии худ.

Зимни татбиқи технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар раванди таълими коллеҷҳои омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон се навъи машғулияти амалӣ истифода шуд: - хусусияташ мусобиқавӣ; - хусусияташ ташаккулдиҳанда; - хусусияташ аксуламалӣ. Барномаи дуруст тартибдодаи машқҳои ҷисмонӣ имкон доданд, ки тағйироти мусбат дар организм ҳангоми чорабиниҳои барқароркунӣ ба нақша гирифта шаванд.

Раванди ислоҳот дар низоми маориф афзудани диққатро ба тадбирҳои мониторингӣ ҳамчун ҷанбаи муҳими баланд бардоштани сатҳи сифатии раванди таълим пешбинӣ менамояд. Дар доираи фасли мазкур марҳалаҳои асосии мониторинги педагогӣ дар қаринаи амалисозии вазифаи раванди таҳсилот зимни ҳифзи саломатӣ муайян гардиданд.

Хулосаҳои ин мониторинг ҳангоми таҳлили ниҳоии натиҷаҳои таҳқиқоти озмоишӣ аз мавқеи баҳодиҳии умумии сатҳи самаранокии технологияи коркард ва тариқи озмоиш санҷидашуда ба назар гирифта шуданд.

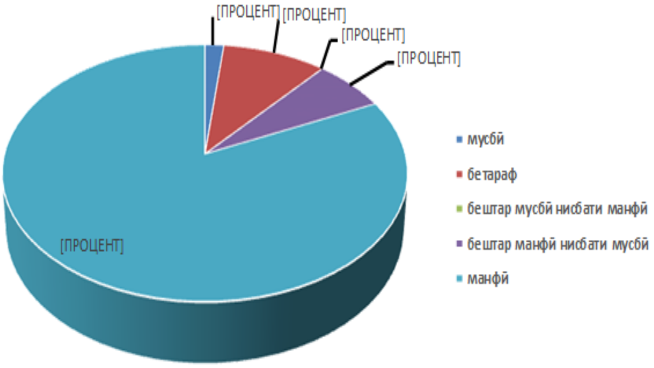
Дар фасли сеюми ин боб «**Самаранокии технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар муҳити таҳсилоти коллеҷҳои омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон**» муайян карда шудааст. Натиҷаҳои марҳалаи ташаккулдиҳандаи озмоишро таҳлил намуда, мо пеш аз ҳама, ба сатҳи динамикаи раванди таълим, аз ҷумла, ба чигунагии амалишавии ҷузъҳои шахсиятӣ-инкишофдиҳанда, когнитивӣ ва арзишӣ-ангезишии амсила оид ба ҳифзкунии саломатӣ дар раванди таълими муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон таваҷҷуҳ зоҳир кардем.

Муайян кардани сатҳи самаранокӣ бо ёрии методикаҳои гуногун амалӣ гардид, аз он ҷумла: мушоҳидаи мунтазам; таҳлили мунтазами натиҷаҳои тестҳо, суҳбатҳо, пурсишҳо ва ғ.; маҷмӯи машқҳо барои ошкор кардани самаранокии методикаҳо; ҷамъбасти натиҷаҳои мониторинги кори мақомоти маъмурӣ-идоракунии муассиса.

Натиҷаҳое, ки баъди мусоҳибаҳо, анкетагирӣ ва навъҳои дигари таҳқиқот ба даст омаданд, оид ба дарки аҳамияти фаъолияти ҳифзи саломатӣ аз ҷониби донишҷӯён гувоҳӣ медиҳанд, ки инро афзудани ангезиши ботинӣ барои тарзи солими ҳаёт, истифодаи технологияҳои ҳифзи саломатӣ исбот карданд.

Дар доираи озмоиши ташаккулдиҳанда ҳамчунин баҳодиҳии мавқеъ ва самтгириҳои ҳаёт аз ҷониби донишҷӯён амалӣ гардид.

Зимни таҳлили ташаккул ёфтани фарҳанги ҳифзи саломатӣ аз ҷониби донишҷӯён савол оид ба муносибати донишҷӯён ба моддаҳои нашъаовар ҷой дошт, ки натиҷаҳои онро мо дар диаграммаи поён инъикос кардем.

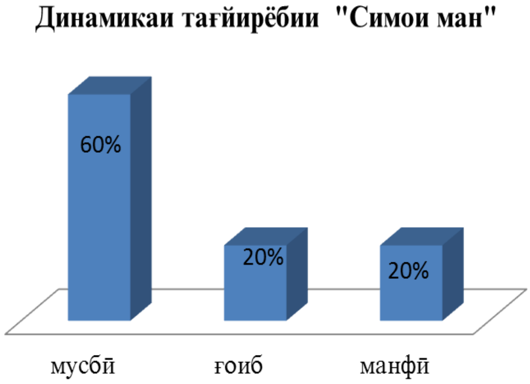


Диаграммаи 3. Муносибати донишҷӯён ба истифодаи моддаҳои нашъаовар, %.

Мо ҳамчунин сатҳи ташаккулёбии малакаҳои истифодаи методҳои фароғатро аз ҷониби донишҷӯён муайян кардем, ки онҳо дар рафти тренингҳо ҳангоми марҳалаи ташаккулдиҳанда омӯхтанд. Натиҷаҳо нишон доданд, ки миқдори донишҷӯёне афзудааст, ки методикаҳои назорати ҳолати эмотсионалии худ ва фароғатро дар сатҳи миёна ва баланд азхуд кардаанд.

Зимни амалисозии ҷузъи когнитивӣ баландшавии назарраси сатҳи ташаккули ҷаҳоншиносӣ оид ба ҳифзи саломатӣ ба қайд гирифта шуд. Фаъол гардидани ҷузъи шахсиятӣ-инкишофдиҳанда ва ба иҷтимоъ мутобиқшавӣ дар афзудани фарҳанги психологӣ ва рушди фарҳанги ҳифзи саломатӣ зоҳир гардид. Миқдори донишҷӯёне зиёд шуд, ки мунтазам бо варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ машғуланд.

Натиҷаҳои зоҳиршавии ҷузъи шахсиятӣ-инкишофдиҳандаи амсилаи технологияи ҳифзи саломатиро дар раванди таълим мо бо раванди рушди «Образи ман» муқоиса кардем. Дар диаграмма динамикаи тағйирёбии ин хусусият инъикос ёфтааст.



Диаграммаи 4. Динамикаи тағйирёбии «Симои ман»

Маълумоти диаграмма нишон медиҳанд, ки дар 60% пурсидашудагон ҳаракати мусбат мушоҳида мешавад, динамикаи манфӣ оид ба нобоварии шахс ба нерӯи худ, худбаҳодиҳии паст гувоҳӣ медиҳад.

Дар ҷадвали дигар натиҷаҳои рушди ҳолати ҷисмонии донишҷӯён аз рӯйи ҳамон методикаҳо инъикос ёфтанд, ки дар рафти озмоиши муқарраркунанда истифода шуданд.

Ҷадвали №8. Нишондиҳандаҳои омодагии ҷисмонии донишҷӯён дар натиҷаи татбиқи технология

Аломат	Х±(У±)
БКД дар ҳолати оромӣ, зарба/дақ.	82,03±9,85±1,32
Давидан 12 дақиқа (м)	1744,3±88,39±11,64
Нишастан бо такя ба пойи чап (маротиба)	7,31±1,91±0,24
Нишастан бо такя ба пойи рост (маротиба)	7,60±1,89±0,24
Хамшавӣ ба пеш (см)	20,83±6,54±0,85
Бардоштани тан (маротиба)	25,73±5,81±0,73
Аз фарш бо такяи даст боло шудан (раз)	11,73±5,35±0,74
Ҳаво додани тӯб (м)	4,03±0,46±0,05
Тести Копилов (сония)	9,45±0,69±0,1

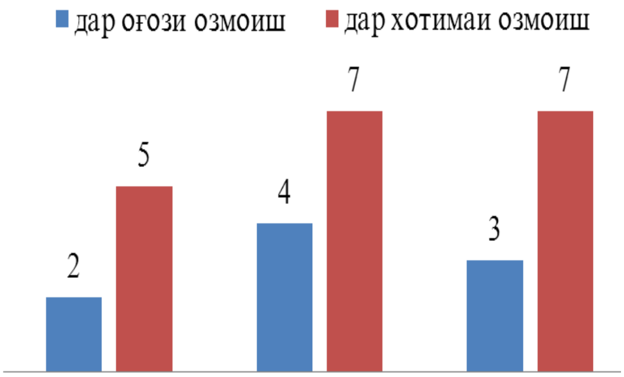
Ин маълумот дар бораи баланд шудани тамоми андозаву нишондиҳандаҳои дар муқоиса бо натиҷаҳои озмоиши муқаррраркунанда гувоҳӣ медиҳанд, аз ҷумла, мо афзудани сифатҳои қувват ва суръат, самтёбӣ, чандирӣ ва тобовариро мушоҳида кардем.

Натиҷаҳои озмоиши педагогӣ дар бораи беҳтаршавии тамоми нишондиҳандаҳо дар муқоиса бо андозаҳои ибтидоӣ гувоҳӣ медиҳанд:

- беҳтаршавии ҳолати низоми хуну рагҳо рӯй дод, ки инро нишондиҳандаи БКД дар ҳолати оромӣ исбот менамояд;
- тобоварии умумӣ баланд шуда, чандирӣ, самтёбӣ, суръат ва қуввати донишҷӯён афзуданд.

Ғайр аз ин, тағйироти сифатҳои шахсиятии донишҷӯён, аз ҷумла, ҷиҳатҳои иртиботӣ ва эмотсионалии хислати онҳо пайгирӣ карда шуд.

Мо муқаррар кардем, ки шароити мусоиди психологӣ ба баландшавии шавқу рағбати донишҷӯён ба фаъолияти ҳифзи саломатӣ, кӯшиши онҳо барои худтакмилдиҳии ҷисмонӣ мусоидат менамояд. Натиҷаҳои таҳқиқот дурустии фарзияи мо ва самти интихобшудаи расидан ба ҳадафи таҳқиқотро тасдиқ карданд.



Диаграммаи 5. Динамикаи зоҳиршавии шавқу рағбати донишҷӯён мутаносибан (аз чап ба рост) ба ҳифзи саломатӣ, ҳамкорӣ бо омӯзгорону ҳамсолон, ба худинкишофдиҳӣ.

Дар маҷмӯъ, мо самаранокии татбиқи технологияҳои ҳифзи саломатиро дар раванди таҳсилоти муассисаҳои миёнаи таълимии омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон таъкид карда, дар нуктаҳои зерин ифода карда метавонем:

- ба рушди соҳаи когнитивӣ таҳрики ҷиддӣ дода шуд, ки дар натиҷа соҳаи донишҳои назариявӣ ва малакаҳои амалии донишҷӯён дар бораи саломатӣ ва истифодаи технологияҳои ҳифзи он густариш ёфт;
- ангезиш ба рафтори ҳифзи саломатӣ афзуда, фаҳмиш дар бораи он ташаккул ёфт, ки саломатӣ яке аз омилҳои муҳимтарини комёбии шахсӣ ва касбӣ буда, дарки масъулият барои ҳифзу рушди саломатӣ амиқ гардид;
- тағйироти назарраси мусбат дар ташаккули фарҳанги психологӣ ва ҳифзи саломатӣ, ҳамчунин дар рушди малакаҳои танзими соҳаи эҳсосоти худ рӯй доданд;
- методикаи самаранокии сарбориҳои мунтазами ҷисмониро нишон дод, ки аз рӯйи принсипи мавҷнокӣ зиёд карда мешаванд. Онҳо имкон медиҳанд, ки захираи мутобиқшавии организм, устуворӣ ба изтироб баланд гардад, ки ба ҳолати умумӣ таъсири мусбат мерасонад;
- робитаи байни сатҳи рифоҳу мусоидии фазои таҳсилот ва ҳолати равониву ҷисмонии тамоми субъектҳои раванди таълим ошкор карда шуд.

Дар баробари ин, натиҷаҳои таҳқиқоти озмоишӣ барои ошкор намудани омилҳое имкон доданд, ки ба раванди ташаккули фарҳанги ҳифзи саломатӣ дар

донишҷӯёни коллеҷҳои омӯзгорӣ таъсири манфӣ мерасонанд: - амалан вуҷуд надоштани таъминоти илмӣ-методӣ ва норасоии кадрҳои педагогӣ; - мониторинги номунтазами амалисозии технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар раванди таълим; - муассисаҳо таълимии миёнаи омӯзгорӣ имконияти худро дар қаринаи андӯхтан ва такмили таҷрибаи фаъолияти ҳифзи саломатӣ нокифоя амалӣ мекунанд; - ба шаклҳои фаъоли раванди таълим таваҷҷуҳ нокифоя аст; - сатҳи таъминоти моддӣ ва таълимиву методии муассиса қаноатбахш нест.

Қайд бояд кард, ки омилҳои зикршуда дар қаринаи муаммоҳои умумии алоқаманд бо ҷорӣ намудани технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар раванди таълими коллеҷҳои омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон фаъолона таҳлилу баррасӣ мешаванд, ҷустуҷӯи самту воситаҳои вазифаву ҳадафҳои гузошта фаъолона идома дорад.

ХУЛОСА ВА ТАВСИЯҲО

Дар доираи хулоса мо натиҷаҳои таҳқиқотро ҷамъбаст намуда, хулосаҳо ва тавсияҳои калидиро ифода намудем:

1. Зери мафҳуми ҳифзи саломатӣ мо маҷмӯи воситаҳову шаклҳои ҳаёти ҳаррӯзаи инсонро мефаҳмем, ки таҳкими вазъи тандурустии ӯ ва инкишофи иқтидори захиравии организми онро имкон медиҳанд. Он қисми таркибии ҳамгирои раванди таҳсилот дар муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон буда, дар донишҷӯён муносибатро ба саломатӣ ҳамчун яке аз омилҳои калидии рақобатпазирии онҳо, фаъолияти бомуваффақияти касбӣ ва хушбахтии оилавиро ташаккул медиҳад.

2. Фаъолияти ҳифзи саломатии донишҷӯёни муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон ба омилҳое вобаста мебошад, ки аз байни онҳо сиёсати давлатро дар соҳаи маориф, шароити иҷтимоию иқтисодӣ ва сиёсии кишвар, анъанаҳои миллӣ дар соҳаи тарбияи насли ҷавон ва тарзи солими ҳаёт, муҳити иҷтимоӣ ва ғайраро қайд бояд кард.

3. Фазои таҳсилоти муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон дар кори ташаккули муносибати бошууронаи донишҷӯён ба саломатии худ ва майлу кӯшиш барои тарзи солими ҳаёт аҳамияти махсус дошта, ҷанбаҳои зеринро дарбар мегирад, ки бо масъалаҳои ҳифзи саломатӣ алоқаманданд:

- истифодаи густурдаи имконияти фанҳои гуманитарӣ зимни ташаккули низоми арзишҳо ва ҷаҳоншиносии ҷавонон;
- истифодаи васеи воситаҳо, методҳо ва технологияҳое, ки барои амалисозии бомуваффақияти ҷанбаи ҳифзи саломатии раванди таҳсилот мусоидат менамоянд.

4. Дар донишҷӯёни коллеҷҳо ташаккул ва инкишофи ҷаҳоншиносии ба ҳифзи саломатӣ самтгиранда ба сатҳи сифати омодасозии омӯзгорони оянда, самаранокии раванди коркарду татбиқи амалии технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон вобаста мебошад, ки коркарди амсилаи технологияи ҳифзи саломатиро асоснок намуд ва он дар раванди таҳсилоти коллеҷи омӯзгорӣ амалӣ гардид.

Ин амсила имкон медиҳад, ки фаъолияти ҳифзи саломатӣ дар фазои таҳсилоти муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон ба сифати раванди педагогии муназзам, том ва технологӣ баррасӣ шавад.

5. Технологияҳои ҳифзи саломатӣ ҳамчун ҷанбаи муҳими раванди таҳсилот дар муассисаҳои миёнаи таълимии омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон дорои чунин хусусиятҳо мебошад:

- вижагии тафриқавӣ, вақте ки сарбориҳо мақсаднок ва бо афзоиши батадриҷ амалӣ мегарданд;
- хусусияти маҷмӯии таъсирот, ки рушди афзалиятноки хусусиятҳои алоҳидаи ҷисмониро пешбинӣ наменамояд;
- самтгирӣ ба ташаккули малакаҳои худтанзимкунӣ ва худназорат.

6. Маълумоте, ки дар натиҷаи озмоиш ба даст омаданд, самаранокии технологияи ҳифзи саломатиро дар доираи раванди таҳсилоти коллеҷҳои омӯзгорӣ тасдиқ карданд, ки чунин зоҳир гардид:

- рушди назарраси ҷузъи когнитивӣ, ки ба туфайли он доираи фаҳмиши муҳассилин оид ба муаммоҳои саломатӣ ва зарурати фаъолияти ҳифзи саломатӣ густариш дод;
- сатҳи ангезиш барои ҳифзу мустаҳкам намудани саломатии худ афзун шуд;
- ташаккули фарҳанги ҳифзи саломатӣ, қобилияти назорати эҳсоси худ фаъол гардид;
- миқдори донишҷӯёне назаррас афзуд, ки бо варзишу машқҳои ҷисмонӣ мунтазам машғуланд, ҳолати функсионалии онҳо беҳтар шуд.

7. Аз байни муаммоҳое, ки ба амалисозии самараноки технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон монеъ мешаванд, инҳоро қайд мекунем:

- таваҷҷуҳи нокифоя ба ҷанбаҳои акмеологӣ ва валеологӣ дар доираи омодагии касбӣ;
- норасоии кадрҳои омодаи педагогӣ, ҳамчунин таъминоти нокифояи назариявию методӣ;
- хусусияти номунтазами мониторинги равандҳои амалисозии технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар раванди таҳсилот ва ғ.

Таҳқиқоти мазкур ба ҳалли кулли муаммои вобаста ба самаранокии технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгорӣ даъво намекунад. Дар оянда бояд ба таҳқиқи шароитҳои педагогии низоми ягонаи истифодаи технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар макотиби олӣ барои ҳифзи саломатии донишҷӯён пардохт.

Тавсияҳо оид ба истифодаи амалии натиҷаҳои таҳқиқот:

1. Шароити педагогӣ ва ташкилие бояд фароҳам оварда шаванд, ки барои амалисозии амсилаи ҳифзи саломатӣ дар доираи фазои таҳсилоти муассисаҳои таълимии омӯзгории миёна дар Ҷумҳурии Тоҷикистон заруранд, аз ҷумла:

- коркарди амсила оид ба пешгӯии раванди ташаккули ангезиш дар соҳаи ҳифз ва мустаҳкамкунии саломатӣ;
- дуруст ба нақша гирифтани вақт, ки барои навъҳои гуногуни фаъолияти хусусияташ солимкунанда ҷудо шудааст, татбиқи технологияҳои педагогии самаранок дар доираи раванди таълиму тарбия зимни фаъолнокии ҳифзи саломатӣ;

- истифодаи иқтидори тарбиявии фанҳои ҳамҳудуд, мисли психология, таърих, фалсафа ва ғ.;

- тарҳрезии таъсироти мутақобили самаранок байни омӯзгор ва хонандагон бо мақсади дар онҳо ташаккул додани самтгириҳои ҷаҳоншиносона ва низоми арзишҳо;

- дар муассисаи таълимӣ ташкил кардани муҳити мусоид барои амалисозии ҷанбаи раванди таълим, ки бо ҳифзи саломатӣ алоқаманд аст.

2. Ҳамчун мақсади ниҳоии истифодаи густурдаи технологияҳо ва методикаҳои ҳифзи саломатӣ дар раванди таҳсилот ташаккули инсони ҳаматарафа ва мутаносиб инкишофёфтаро бояд фаҳмид, ки самтгириҳои арзишии ӯ ба ҳифзи саломатӣ, дарк намудани он ҳамчун арзиши асосии инсон ва омили калидии комёбии шахсиятӣ ва касбии ӯ равона гардида, дар баробари ин, ӯ барои расидан ба мақсади мазкур кӯшиш намуда, хоҳони саломатии мустаҳками худ аст.

3. Зимни татбиқи технологияи ҳифзи саломатӣ хусусиятҳои вазъи дохилӣ ва хориҷии ҷумҳурӣ, анъанаҳои миллии халқи тоҷикро дар назар бояд дошт, ҳамчунин таҷрибаи хориҷиро дар ин соҳа мавриди таҳлилу омӯзиш қарор дода, онро ба шароити иҷтимоию иқтисодӣ ва миллии Ҷумҳурии Тоҷикистон мутобиқ бояд кард.

4. Яке аз вазифаҳои асосие, ки пеши муассисаҳои таълимии омӯзгории миёнаи Ҷумҳурии Тоҷикистон гузошта шудаанд, омодагии омӯзгорони оянда бо истифодаи фаъолонаи технологияи ҳифзи саломатӣ мебошад, ки воситаи беҳтарини дар онҳо ташаккул додани малакаву донишҳо дар соҳаи саломатӣ, ҳалли вазифаҳои таълимиест, ки барои ба донишҷӯён омӯзонидани истифодаи босаводонаи иқтидору имконияти организмашон равона гардидаанд.

5. Сабабҳои асосии паст шудани сатҳи солимии донишҷӯён кори давомнок дар паси компютер, камҳаракатӣ, риоя накардани реҷаи ғизохӯрии мувофиқшуда, мавҷудияти одатҳои бад, сатҳи нокифояи мутобиқшавии организм ба сарбориҳои ҷисмонӣ, зиёд будани вазни бадан ва ғайра мебошанд.

6. Истифодаи амсилаи аз ҷониби мо коркард ва татбиқшудаи ҳифзи саломатӣ дар доираи раванди таҳсилоти коллеҷҳои омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон ба омӯзгорон имкон медиҳад, ки дар бораи раванди таълим дар маҷмӯъ бо назардошти тамоми робитаҳои қисмҳои таркибии он тасаввуроти возеҳро ҳосил намоянд, то бо дарки раванду хусусиятҳои фаъолияти таълимӣ-тарбиявӣ корро оид ба ташаккули ҷаҳоншиносии ҳифзи саломатӣ дар донишҷӯён ба роҳ монанд, ки муносибатро ба фаъолияти ҷисмонӣ ҳамчун меъёри зиндагӣ, омили муҳимтарини худинкишофдиҳӣ, рақобатпазирӣ, комёбии касбӣ ва шахсӣ пешбинӣ менамояд.

7. Амалисозии амсилаи мазкур барои расидан ба натиҷаҳои зерин имкон медиҳад:

- дар донишҷӯён ташаккул додани фаҳмиши зарурати фаъолнокии мунтазами ҷисмонӣ ҳамчун омили калидии мутобиқшавии ҷисмониву иҷтимоӣ, комёбиҳоиояндаи касбӣ ва шахсӣ;

- дар ҷавонон парваридани кӯшишу рағбат ба худтакмилдиҳӣ, маҳорати дуруст баҳо додани рафтору қарорҳои худ;

- дар донишҷӯён ташаккул додани фарҳанги ҳифзи саломатӣ, майлу кӯшиши доимӣ ба рушди ҷисмонӣ.

Таҳқиқоти анҷомёфта ба ҳалли пурраи масъалаҳои алоқаманд бо коркарди технологияи ҳифзи саломатии донишҷӯён дар доираи раванди таълими коллеҷҳои омӯзгорӣ даъво намекунад.

Дар оянда ба таҳқиқи шартҳои педагогии технологияи ягонаи ҳифзи саломатии донишҷӯён дар низоми омодагии мутахассисони соҳаҳои гуногун дар мактаби олӣ бо фарогирии тамоми зинаҳои низоми таҳсилот рӯй овардан мувофиқи мақсад аст.

МУНДАРИҶАИ АСОСӢ ВА НАТИҶАҲОИ ТАҲҚИҚОТИ ДИССЕРТАТСИОНӢ ДАР ИНТИШОРОТИ ЗЕРИН ИНЪИКОС ШУДААНД:

I. Мақолаҳое, ки нашрияҳои тақризии КОА-и назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон тавсияшуда ба табъ расидаанд:

[1-М]. Почоев Б.Ҳ. асосҳои психологию педагогии ташкили кори таълимии ёрирасон барои ташаккули малакаву маҳорати хонандагони хурдсол[Матн]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хуҷанд, 2019. - №4 (61). - С. 177-179. - ISSN 2077-4990.

[2-М].Почоев Б.Ҳ. Хусусиятҳои омӯзиш ва тарғиби тарзи ҳаёти солим дар таҳқиқотҳои илмӣ. [Матн] / Б. Почоев. // Паёми пажуҳишгоҳи рушди маориф. – Душанбе, 2020. - №4 (32). – С. 78-83. - ISSN 2617-5620.

[3-М]. Почоев Б.Ҳ. Аҳамияти педагогии зарбулмасалҳо барои таълими кӯдакон ва мактаббачагон[Матн]. / Б. Почоев, Одилзода Д. // Номаи донишгоҳи давлатии Бохтар. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва иқтисодӣ. – Бохтар, 2020. - №1-3 (77). - С.110-113. ISSN 2663-5534.

[4-М].Почоев Б.Ҳ. Моҳият ва махсусиятҳои пажӯҳиши масоили ҳифзи саломатӣ дар таҳқиқотҳои соҳаи психология ва педагогика. [Матн]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хуҷанд, 2020. - №4 (65). - С.248-253. - ISSN 2077-4990.

[5-М]. Почоев Б.Ҳ. Ҷанбаҳои технологияи ҳифзи саломатӣ дар муҳити таълими коллеҷҳои педагогӣ. [Матн]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва иқтисодӣ. – Бохтар, 2020. - №1-4-2 (80). - С.109-113. ISSN 2663-5534.

[6-М]. Почоев Б.Ҳ. Мӯҳтавои технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар коллеҷҳои педагогии Ҷумҳурии Тоҷикистон. [Матн]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хуҷанд, 2021. - №3 (68). - С. 155-164. - ISSN 2077-4990.

[7-М]. Почоев Б.Х. Эффективность здоровьесберегающих технологий в образовательной среде педагогических колледжей Республики Таджикистан [матн]. / Б. Почоев. // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хуҷанд, 2022. - №2 (71). - С. 136-146. - ISSN 2077-4990.

[8-М]. Почоев Б.Х. Моделирование здоровьесберегающих технологий в образовательной среде педагогического колледжа. [матн]. / Х.М. Сабури, Б.Х. Почоев // Номаи донишгоҳ. Силсилаи илмҳои гуманитарӣ ва ҷомеашиносӣ. – Хуҷанд, 2023. - №1 (74). - С. 59-71. - ISSN 2077-4990.

II. Мақолаҳои дар нашрияҳои дигар чопшуда:

[9-М]. Сущность и особенности изучения проблем здоровья в исследованиях в области психологии и педагогики [текст]. / Б.Х. Почоев. / Актуальные проблемы повышения квалификации преподавателей высших учебных заведений в период независимости (материалы республиканской научно-практической конференции, посвящённой 30 летию государственной независимости Республики Таджикистан (Душанбе, 23 июня 2021 года). - Душанбе: Эр-граф, 2021. – С.114-125. (elibrary ID: 46247241).

[10-М]. Почоев Б.Ҳ. Хусусиятҳои инкишофи ҳифзи саломатӣ дар муҳити таҳсилоти Ҷумҳурии Тоҷикистон. [Матн]./ Б.Ҳ. Почоев., // Маҷмӯаи мақолаҳои «Раҳоварди олимони ҷавон». – Хуҷанд: «Нури маърифат», 2021. – С. 463-468.

[11-М]. Почоев Б.Ҳ. Равишҳои назарӣ-методологӣ роҷеъ ба масъалаи ҳифзи саломатӣ дар муҳити таълимии муассисаҳои касбӣ. [Матн]./ Б.Ҳ. Почоев., // Маҷмӯаи мақолаҳои «Раҳоварди олимони ҷавон». -Хуҷанд «Нури маърифат», 2021. – С. 488-492.

[12-М]. Почоев Б.Ҳ. Усули таҳияи моделҳо ва нақши он дар ҳалли муаммоҳои педагогӣ. [Матн]./ Б.Ҳ. Почоев., // Маҷмӯаи мақолаҳои «Масъалаҳои инкишофи қобилиятҳои маърифатии кӯдакон». Қисми 2. - Хуҷанд, 2021. – С. 253-256.

[13-М]. Почоев Б.Ҳ. Технологияи таълими фарҳанги саломатӣ. [Матн]./ Б.Ҳ. Почоев. // Маводҳои конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ-амалӣ: «Технологияи таълими фарҳанги саломатӣ» ба муносибати 30- солагии Иҷлосияи XVI Шӯрои олии Ҷумҳурии Тоҷикистон ва 90-солагии МДТ-и “ДДХ ба номи акад. Б.Ғафуров” таҳти унвони «Масъалаҳои рушди илмҳои психология дар Ҷумҳурии Тоҷикистон: муаммо ва дурнамо» Хуҷанд: «Нури маърифат» -2022. – С. 390-393.

[14-М]. Почоев Б.Ҳ. Муҳимияти истифодаи технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар низоми таҳсилоти Ҷумҳурии Тоҷикистон. [Матн]./ Б.Ҳ. Почоев. // Маводҳои конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ-амалии “Дурнамои рушди таҳсилоти олӣ дар замони ҷаҳонишавӣ” (ш. Хуҷанд, 28 октябри соли 2022). - Хуҷанд: «Нури маърифат», 2022. – С. 335-339.

АННОТАТСИЯИ

диссертатсияи Почоев Бахтовар Ҳотамович дар мавзӯи «**Технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар муҳити таълимии коллеҷҳои педагогии Ҷумҳурии Тоҷикистон**» барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илмҳои педагогӣ аз рӯи ихтисоси 13.00.08 - Назария ва методикаи таҳсилоти касбӣ (илмҳои педагогӣ)

***Вожаҳои калидӣ**: раванди таҳсилот, технологияҳои ҳифзи саломатӣ, коллеҷи омӯзгорӣ, амсилаи технология, самаранокӣ, озмоиши муқарраркунанда, озмоиши ташаккулдиҳанда, ҷаҳоншиносӣ ва фарҳанги ҳифзу мустаҳкамкунии саломатӣ, саломатии ҷисмонӣ ва эмотсионалӣ*

Муҳиммияти мазӯи таҳқиқот. Дар ҷомеаи муосир фаҳмиши зарурати дигаргунсозии ҷаҳоншиносии шаҳрвандоне тақвият меёбад, ки бошуурона ба худтакмилдиҳӣ кӯшиш доранд, масъулияти худро барои ҳифзи саломатиашон дарк намуда, аҳамияти солимиро ҳам бароиояндаи худ ва ҳам бароиояндаи тамоми ҷомеа дарак медиҳанд.

Самтгирии сиёсати таҳсилот дар ҷумҳурии мо ба ҳифз ва мустаҳкам кардани саломатии насли ҷавон дар сатҳи қонунгузорӣ муқаррар гардида, солимгардонии ҷавонон тариқи машғул шудан бо тарбияи ҷисмонӣ яке аз ҷанбаҳои асосии фаъолияти ҳифзкунандаи солимӣ дар муассисаҳои таълимии кишвар мебошад.

Муаммои таҳқиқот аз он иборат аст, ки технологияи ҳифзкунандаи саломатӣ дар раванди таҳсилоти муассисаҳои миёнаи касбии омӯзгорӣ амсиласозӣ шавад, ки тавозуни байни қисми таълимии фаъолияти коллеҷ ва ҳифзи саломатии донишҷӯёни онро имкон медиҳад.

Ҳадафи таҳқиқот: аз ҷиҳати назариявӣ асоснок асоснок намудан, коркарду дар амалия санҷидани амсилаи технологияи ҳифзкунандаи саломатӣ дар доираи раванди таҳсилоти коллеҷҳои омӯзгории Ҷумҳурии Тоҷикистон.

Нововарии илмии таҳқиқот дар он ифода меёбад, асоснокии методӣ ва назариявии ҳифзи саломатии донишҷӯёни коллеҷҳои омӯзгорӣ пешниҳод гардид, ки ангезиши онҳо ба тарзи солими ҳаёт бо мақсади амалисозии имконияти худ дар сатҳи шахсиятӣ ва касбӣ равона шудааст; ангезиши донишҷӯён барои амалисозии фаъолияти солимгардонанда дар раванди таҳсилот ҳамчун таҳкурсии такомули шахсӣ ва касбӣ асос ёфтааст; асоснокии дидгоҳҳо оид ба технологияи ҳифзкунандаи саломатӣ дар раванди таҳсилоти коллеҷҳои омӯзгорӣ пешниҳод гардид, ки асоси онро иттилоот оид ба сатҳи таҳсилоти донишҷӯён ва вазъи саломатии онҳо ташкил медиҳад; технологияи ҳифзи саломатӣ коркард шуд, ки татбиқи принсипи модулиро ҳамчун заминаи амалисозии маҳрукҳои инфиродии таҳсилот пешбинӣ менамояд, ки зимни онҳо сатҳи ташаккулёбии салоҳиятҳои касбии донишҷӯён ва вазъи саломатии онҳо ба назар гирифта мешаванд.

Аҳамияти амалии таҳқиқот дар он ифода меёбад, ки татбиқи натиҷаҳои он дар раванди таҳсилоти коллеҷҳои омӯзгорӣ самаранок амалӣ кардани қисми ҳифзи саломатӣ дар раванди таҳсилот имкон медиҳад. Дар рафти таҳқиқоти озмоишӣ коркард ва ҷорӣ намудани амсилаи технологияи ҳифзи саломатӣ дар муассисаҳои таълимии миёнаи омӯзгории кишвар амалӣ гардид, ки барои баланд бардоштани сатҳи сифати раванди таълимро имкон медиҳад; воситаҳои самташон ташхисӣ коркард шуданд, ки баҳодиҳӣ ва назорати самараноки вазъи фаъолияти ҳифзи саломатиро дар муассисаи таълимӣ фароҳам меорад.

АННОТАЦИЯ

диссертации Почоева Бахтовара Хотамовича на тему **«Здоровьесберегающие технологии образовательного процесса в педагогических колледжах Республики Таджикистан»** на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.08 – Теория и методика профессионального образования (педагогические науки)

Ключевые слова: *образовательный процесс, здоровьесберегающие технологии, педагогический колледж, модель технологии, эффективность, констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, мировоззрение и культура сохранения и укрепления здоровья, физическое и эмоциональное здоровье*

Актуальность темы исследования. В современном обществе усиливается пониманию того, что назрела необходимость в изменении мировоззрения в плане воспитания сознательных, стремящихся к самосовершенствованию граждан, осознающих ответственность за сохранение своего здоровья, и важнейшее значение, которое здоровье каждого человека имеет как для его судьбы, так и для судьбы всего общества.

Направленность образовательной политики Республики Таджикистан на сохранение и укрепление здоровья молодого поколения закреплена на законодательном уровне, а оздоровление молодежи через занятие физической культурой является одним из основных аспектов здоровьесберегающей деятельности учебных учреждений нашей страны.

Проблема исследования заключается в том, чтобы смоделировать технологию здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в педагогических колледжах, что позволяет обеспечить баланс между учебной составляющей деятельности колледжа и сохранением здоровья его студентов.

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать на практике модель технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса в педагогических колледжах Республики Таджикистан.

Научная новизна исследования состоит в методическом и теоретическом обосновании здоровьесбережения студентов педагогических колледжей, мотивированных на ведение здорового образа жизни; разработана модель технологии здоровьесбережения в рамках образовательного процесса педагогических колледжей, основанная на мотивации студентов к активной оздоровительной деятельности в рамках образовательного процесса как фундамента личностного и профессионального совершенствования; разработана здоровьесберегающая технология в образовательном процессе, предусматривающая применение модульного принципа как основы для реализации индивидуальных образовательных траекторий с учетом уровня сформированности профессиональных компетенций студентов и их состояние здоровья.

Практическая значимость исследования обусловлена тем, что применение его результатов в образовательном процессе средних профессиональных учебных учреждений Республики Таджикистан позволит эффективно реализовать здоровьесберегающую составляющую образовательного процесса в педагогических колледжах. В ходе экспериментального исследования разработана и практически внедрена модель технологии здоровьесбережения.

ANNOTATION

dissertation of Pochoev Bakhtovar Khotamovich on the topic "Health-saving technologies of the educational process in pedagogical colleges of the Republic of Tajikistan" for the degree of candidate of pedagogical sciences in the specialty 13.00.08 - Theory and methodology of vocational education (pedagogical sciences)

Keywords*: educational process, health-saving technologies, pedagogical college, technology model, efficiency, ascertaining experiment, formative experiment, worldview and culture of health preservation and promotion, physical and emotional health*

Relevance of the research topic. In modern society, there is a growing understanding that there is a need to change the worldview in terms of educating conscious citizens striving for self-improvement, aware of the responsibility for maintaining their health, and the vital importance that the health of each person has both for his fate and for the fate of the whole society.

The focus of the educational policy of the Republic of Tajikistan on the preservation and strengthening of the health of the younger generation is fixed at the legislative level, and the improvement of youth through physical education is one of the main aspects of the health-saving activities of educational institutions in our country.

The problem of the research is to model the technology of health saving as part of the educational process in pedagogical colleges, which makes it possible to ensure a balance between the educational component of the college's activities and the preservation of the health of its students.

The purpose of the study: to theoretically substantiate, develop and test in practice a model of health saving technology within the framework of the educational process in pedagogical colleges of the Republic of Tajikistan.

The scientific novelty of the study lies in the methodological and theoretical substantiation of the health protection of students of pedagogical colleges, motivated to lead a healthy lifestyle in order to realize themselves as much as possible at the personal and professional levels; a model of health saving technology has been developed within the framework of the educational process of pedagogical colleges, based on the motivation of students for active health-improving activities within the framework of the educational process as the foundation of personal and professional improvement; substantiated approaches to the issues of designing health saving technology in the educational process of secondary pedagogical educational institutions, which is based on information about the educational level of students and their health status; a health-saving technology has been developed in the educational process, which provides for the use of the modular principle as the basis for the implementation of individual educational trajectories, taking into account the level of formation of students' professional competencies and their state of health.

The practical significance of the study is due to the fact that the application of its results in the educational process of secondary vocational educational institutions of the Republic of Tajikistan will effectively implement the health-saving component of the educational process in pedagogical colleges. In the course of the pilot study, a model of health saving technology was developed and practically introduced into the educational process of pedagogical colleges of the Republic of Tajikistan, which made it possible to improve the quality level of the educational process; diagnostic tools have been developed that allow for the assessment and effective monitoring of the state of health-saving activities in an educational institution.

Ба матбаа ____.____.____. супорида шуд.
Ба чопаш ____.____.____. имзо шуд.
Ҳуруфи Times New Roman Tj.
Чопи рақамӣ. Ҷ.ч.ш. 3,25.
Дар матбааи «Нури маърифат» чоп шудааст.

735700, ш. Хуҷанд, маҳаллаи 20-ум, бинои таълимии 3.
Супориши ___. Адади нашр 100 нусха.

Сдано в набор ____.____.____.
Подписано в печать ____.____.____.
Шрифт Times New Roman Tj.
Усл. печ.л. 3,25. Печать цифровая.
Отпечатано в типографии «Нури маърифат»

735700, г. Худжанд, 20 квартал, учебный корпус №3.
Заказ № ___.Тираж 100.