ВАЗОРАТИ МАОРИФ ВА ИЛМИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН

ДОНИШГОҲИ ДАВЛАТИИ БОХТАР БА НОМИ НОСИРИ ХУСРАВ

Бо ҳуқуқи дастнавис

ТДУ:377.5(575.3)
ТБК:74.20(2Т)
Ш-25

ШАРИПОВ ҲАЛИМ ҲОКИМОВИЧ

ХУСУСИЯТҲОИ ТАШАККУЛЁБИИ АРЗИШҲОИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНИИ ДОНИШҶӮЁН-ОМӮЗГОРОНИ ОЯНДА ДАР ШАРОИТИ МУОСИРИ МУАССИСАҲОИ ТАҲСИЛОТИ МИЁНАИ КАСБӢ (дар мисоли коллеҷҳои омӯзгории вилояти Хатлон)

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)

Роҳбари илмӣ: Курбонов Файзалӣ Асадуллоевич- номзади илмҳои педагогӣ**,** дотсенти кафедраи педагогикаи Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав

БОХТАР - 2023

М У Н Д А Р И Ҷ А

МУҚАДДИМА...3

БОБИ 1. АСОСҲОИ НАЗАРИЯВӢ-МЕТОДОЛОГИИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНИИ ДОНИШҶӮЁН ДАР ШАРОИТИ МУОСИРИ МУАССИСАҲОИ ТАҲСИЛОТИ МИЁНАИ КАСБӢ 16

1.1.Ҷанбаҳои назариявӣ ва моҳияти тарбияи ҷисмонӣ дар низоми тахсилоти миёнаи касбӣ...

1.2. Асосҳои психологӣ-педагогии рушди тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ………………..……………..........32

1.3. Самтҳои асосии беҳдоштӣ-профилактикии ташкили машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ……….......

Хулосаи боби якум…………………………………………………….....67

БОБИ 2. ТЕХНОЛОГИЯИ ПЕДАГОГИИ БАРГУЗОРИИ МАШҒУЛИЯТИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ БАРОИ ДОНИШҶӮЁНИ МУАССИСАҲОИ ТАҲСИЛОТИ МИЁНАИ КАСБӢ.................................69

2.1. Технологияи баргузории машғулияти тарбияи ҷисмонӣ ва хусусиятҳои хоси он дар раванди таълими муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ...69

2.2. Татбиқи технологияи педагогии машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва озмоиши самаранокии он дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ... 113

2.3. Таҳлил ва арзёбии натиҷаҳои таҳқиқот доир ба ташаккулёбии арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ дар шароити муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ 147

Хулосаи боби дуюм…………………………………………….............159

ХУЛОСА………………………………………………………........................163

ФЕҲРИСТИ АДАБИЁТИ ИСТИФОДАШУДА……………………...............170

МУҚАДДИМА

Мубрамии мавзуи таҳқиқот. Низоми ватании тарбияи ҷисмонии ҷавонон ва донишҷӯён дар тӯли солҳои зиёд асоси ташаккулёбии тандурустии ҷисмонии шахсияти мутахассисони оянда мебошад. Дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ҷараёни таълиму омӯзиши тарбияи ҷисмонӣ ба вазифаҳои асосии омодагии ҷисмонӣ, тарбияи ҷисмонӣ ва таҳкими саломатии донишҷӯён мусоидат мекунад.

Ба ғайр аз ин, масъалаҳое ба монанди бемақсад интихоб намудани касб, ки ба фаъолияти махсуси таълимӣ дохиланд, ҳаллу фасл карда мешаванд. Дар натиҷа дар ҳолати дуруст ва мақсаднок интихоб намудани касб дар байни донишҷӯён ин ба баланд бардоштани сифати таълим ва фаъолнокии ҳаракати донишҷӯён дар ҷараёни таълим мусоидат мекунад. Аммо марҳилаи кунунии инкишофи ҷомеа то андозае мавқеи ҳаётии моро тағйир дод, ки он боис шуд, дар соҳаи муносибатҳои иҷтимоӣ-истеҳсолӣ ва талабот нисбат ба тайёр кардани мутахассисон дар шароити нав тағйир биёбад. Дар ин ҳолат дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ тағйироти куллӣ ин ворид шудани Ҷумҳурии Тоҷикистон ба фазои ягонаи таҳсилот мебошад. Дар айни ҳол мконият ба вуҷуд омадааст, ки муассисаҳои таълимӣ ба таври мустақилона дар ҳамаи сатҳҳо сохтор ва мазмуни ҷараёни педагогиро дуруст интихоб ва тарҳрезӣ кунанд, ба муҳасилин иҷозат дода шудааст, ки ҳамзамон ва ё дар муҳлатҳои хеле кӯтоҳ самтҳои иловагии омодагии касбиро аз худ намоянд.

Аз ин рӯ, тайёр ва омода намудани кормандони соҳаи омӯзгорӣ дар шароити имрӯза боису нигаронӣ дар мазмуни таҳсилоти миёна ва лии касбӣ мегардад, ки бештар бо васеъшавӣ ва дигаргуниҳои сифатии доираи фаъолияти касбии онҳо алоқаманд мебошад.

Яке аз вазифаи муҳими низоми омода намудани донишҷӯён – омӯзгорониояндаи коллеҷҳои омӯзгорӣ барои синфҳои ибтидоӣ – дар онҳо ташаккул додани арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ дар фаъолияти педагогӣ ба ҳисоб меравад. Зеро тарбияи ҷисмонӣ дар қатори сифатҳои муҳиму асосии шахсият дохил буда, сатҳу дараҷаи фарҳанг ва рушду густариши онро тавсиф мекунад.

Масъалаи рушди ҷисмонӣ гуфта, набояд танҳо омодагии ҷисмониро, балки донишҳо роҷеъ ба тарзи ҳаёти солим, таълими маҳорату малакаҳои ташкили фаъолнокиву ҳаракатро дар назар дошта бошад, ки вазифаҳои асосии он ташаккул додани таваҷҷуҳу рӯоварӣ ба ҳифзи устувории саломатӣ тавассути машқу машғулиятҳои ҷисмонӣ бояд иборат бошад.

Барои шиносоии кӯдакон бо маданияту фарҳанг ва ғамхорӣ дар бораи саломатии шахсӣ бояд мавриди ҷалби натанҳо мутахассисони соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш бошад, балки мавриди омӯзиши кормандони тиб, волидайн, психологҳо ҳамчун иштирокчии фаъоли ин ҷараён қарор гирад. Дар ин росто, дар тарбияи ҷисмонии хонандагон нақши асосиро омӯзгорони фанҳои таълимӣ, роҳбарони синфҳо, ташкилотчиёни корҳои тарбиявӣ ва махсусан муаллимони синфҳои ибтидоӣ мебозанд. Танҳо бо саъю кӯшиши кулли ҳайати омӯзгорӣ мумкин аст масъалаи шиносоии насли наврасро ба тарзи ҳаёти солим ва муносибат ба фарҳанги ҷисмонӣ ҳамчун арзиш ташаккул дода мешавад.

Таҳқиқотҳои солҳои охир собит намуданд, ки теъдоди бештари омӯзгорон муҳиммияти тарбияи ҷисмониро ҳамчун воситаву васоили мустаҳкам кардани саломатӣ ва барқарор кардани қувваҳои ҷисмонӣ мешуморанд, вале бояд тазаккур дод, ки на ҳамаи омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ ба ташкил намудан ва гузаронидани фаъолияти ҷисмониву варзишӣ омодаанд, махсусан норасоӣ дар дониш ва маҳорату малакаҳои истифодаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ дар корҳои тарбиявӣ бо хонандагони хурдсол эҳсос мегардад.

Андешаҳои фавқ аз мубрам ва муҳим будани мавзуи таҳқиқоти диссертатсионии мо шаҳодат медиҳанд.

Дараҷаи омӯзиши мавзуъ. Таҳқиқ намудани масъалаҳои мазкур моро водор намуд, ки ба корҳои илмиву таҳқиқотии олимону мутахассисони соҳаҳои гуногун рӯ оварем.

Таҳлил, мутолиа, арзёбиҳо ва баррасиҳои корҳои марбут ба омӯзгор, мазмун ва шаклу навъҳои тайёру омода намудани онҳо дар осори классикони форсу тоҷик Абуабдуллоҳи Рӯдакӣ, Абулқосим Фирдавсӣ, Абуалӣ Ибни Сино, Унсурмаолии Кайковус, Саъдии Шерозӣ, Абдураҳмони Ҷомӣ, Ҳусайн Воизи

Кошифӣ, Восифӣ, Аҳмади Дониш, Абдулазиз, Содиқи Ашур, Садриддин Айнӣ , Муқим ва чанде дигарон тавсиф шудаанд.

Ғояи асосии омода намудани муаллим ба тарбияи тандурустӣ, инкишофи ҳамаҷонибаи кӯдакон ҳанӯз аз ибтидои давлатдории Шӯравӣ дар осори илмии олимон аз ҷумла – П. П. Блонский, Н. К. Крупская, А. В. Луначерский, П. Ф. Леегафт, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский, С. Т. Щатский ва дигарон пайдо кардан мумкин аст.

Паҳлӯҳо ва ҷанбаҳои мухталифи омоданамои омӯзгорони оянда оид ба тарбияи ҷисмонӣ дар давоми солҳои тӯлонӣ мавриди таҳқиқ қарор гирифтанд, ки аз байни онҳо барои таҳқиқоти мо аҳамияти муҳим дошта, алоқаманд бо масъалаҳои ташаккули шахсият ба воситаи тарбияи ҷисмонӣ (М. Н. Алиев, Н. П. Аникеева, С. В. Григорев, Д. И. Маллаев, А. Н. Монтев, Б. Д. Жлконин ва дигарон) бештар дида мешавад. Истифодаи бозиҳои серҳаракат ва варзишӣ барои таъмини фаъолнокии ҷисмонии субъект (А. О. Бударина, В. Я. Виленский, В. М. Григорев, Ю. В. Купрянова ва дигарон) мусоидат мекунад. Ба ғайр аз ин, барои таҳқиқот хеле муҳим ба шумор меравад, ки масъалаҳои ташаккули шахсият, мотиватсия ва таваҷҷуҳ ба арзишҳоро мекушоянд (А. Г. Асмолов, В. А. Бодров, А. Г. Здаровмислов, К. К. Платонов, С. А. Рубинштейн, И. С. Якиманская), инчунин ҷустуҷӯйҳое, ки марбут ба таҳлилу асоснок кардани низоми педагогӣ ва технологияҳо (С. И. Архангелский, Ю. К. Бабанский, Г. М. Гаджиев, В. И. Журавлев, В. И. Загвязинский, Т. А. Илина, В. А. Краевский, Н. В. Кузмина, И. Я. Лернер, Г. К. Селевко, В. М. Сериков, М. П. Сибирская ва дигарон) мебошанд.

Паҳлӯҳои алоҳидаи мавзуи таҳқиқшаванда аз тарафи муҳаққиқони тоҷик Б. С. Маҳмадрасулов, Д. Омӯрзоқов, Н. Комилов, М. Сабуров, Т. Сияркулов, Н. Н. Турсунов, К. Ш. Шукроев ва дигарон мавриди омӯзишу ковишҳои ҷиддӣ қарор гирифтааст.

Ҳамзамон дар баробари масъалаҳои назариявӣ проблемаҳои амалии тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти олӣ ва миёнаи касбии ҷумҳурӣ тадриҷан ҳалли худро ёфта истодааст, ки ин раванд инъикоси хешро дар қонун

“Дар бораи маориф”, “Консепсияи мактаби милии тоҷик”, “Меъёри давлатии тайёрии таълими маълумоти олии касбӣ”, “Консепсияи милии рушди тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон” оид ба зарурати такмили раванди мутобиқгардонии хатмкунандагон ба муносибатҳои бозоргонӣ, инчунин барои беҳтар омода намудани мутахассисони масъулиятноки ба талаботи шаклу навъҳои гуногуни тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ҷавобгӯ бошанд, ба воя расонем. Вале таҳқиқотҳои то имрӯз ба даст омада нишон медиҳанд, ки тайёру омода намудани омӯзгорониояндаи коллеҷҳои омӯзгорӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ мавзуи махсуси омӯзишу таҳқиқ қарор нагирифтааст.

Ҳамин тариқ, дар ин раванд ихтилофоти зерин ҷой доранд:

- муҳиммияти проблемаи ташаккулу рушди арзишҳои педагогӣ омӯзгори оянда – тарбияи ҷисмонӣ ва нокифоя будани таҳияву коркардҳои мукаммалу пухтаи тасаввуроти назариявӣ доир ба ин падида;
- муҳайё будани таҷрибаи омодасозӣ ба фаъолияти омӯзгории донишҷӯёни коллеҷи омӯзгорӣ ба арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ ва сусту заиф будани сатҳу дараҷаи он дар ин ҷода;
- зарурияти ташаккули ҳадафмандии омодагии омӯзгорониояндаи коллеҷи омӯзгорӣ бо арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ ва набудани амсилаю шароити педагогӣ аз ҷиҳати илмӣ асос ёфта ва татбиқи онҳо.

Ихтилофу зиддиятҳои дар боло зикршуда сабабгори интихоби **проблемаи таҳқиқот,** чигунагии мазмун ва шароитҳое, ки бомуваффақияту бобарории ташаккулу рушди арзишҳои тарбияи ҷисмониро дар омӯзгорониояндаи синфҳои ибтидоӣ таъмин мекунад, муайян сохта, водор сохтанд, ки барои таҳқиқиқоти диссертатсионӣ мавзуи “Хусусиятҳои ташаккулёбии арзишҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯён-омӯзгорони оянда дар шароити муосири муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ”-ро интихоб намоем.

Робитаи таҳқиқот бо барномаҳо (лоиҳаҳо) ва ё мавзуъҳои илмӣ. Таҳқиқоти мазкур бо нақшаи дурнамои корҳои илмӣ-таҳқиқотии кафедраи педагогика ва кафедраи тарбияи ҷисмонӣ ва омодагии дифои ҳарбии Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав барои солҳои 2018-2022

ва мукарраротиБарномаи маҷмуии рушди тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2017-2021 (қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 27 майи соли 2017, № 260) робитаи бевосита дошта, бо мақсади мусоидат дар амалисозии онҳо коркард шудааст.

ТАВСИФОТИ УМУМИИ ТАҲҚИҚОТ

Мақсади таҳқиқот - таҳия ва асоснок кардани хусусиятҳои ташаккулёбии арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ тавассути машқҳо дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ.

Вазифаҳои таҳқиқот. Барои расидан ба мақсади таҳқиқот дар назди таҳқиқоти диссертатсионӣ вазифаҳои зерин гузошта шуд:

1. Таҳлили асосҳои иҷтимоӣ-педагогии омода намудани омӯзгорониояндаи муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ва арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ .
2. Муайян кардани самти инкишофи низоми тарбияи ҷисмонӣ дар шароити дигаргуншавии муассисаи таҳсилоти миёнаи касбӣ.
3. Муайян кардани самаранокии бунёди анъанавии тарбияи ҷисмонӣ дар шароити мусоиди таълимӣ ва иқтидори захираҳои иловагӣ.
4. Таҳия ва ба таври озмоиш асоснок намудани шароитҳои мусоиди таълимии ба ташаккули арзишҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯён-омӯзгорони оянда дар шароити муосири муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ.

Объекти таҳқиқот – раванди таълим дар шароити муосири муассисаҳои таҳсилотии миёнаи касбӣ.

Мавзуи (предмети) таҳқиқот – хусусиятҳои ташаккулёбии арзишҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯён-омӯзгорони оянда дар шароити муосири муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ.

Фарзияи таҳқиқот. Арзишҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯён-омӯзгорони оянда дар шароити муосири муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ба таври самаранок ташаккул меёбад, агар:

- ягонагии назарявӣ ва амалии омодасозии омӯзгорони оянда ба рушду худинкишофёбӣ ва ташаккули омодагии фаъолияти касбӣ

нигаронида шаванд ;

- моҳият ва мазмуни маҷмуи машқҳои тарбияи ҷисмонӣ тавсиф карда шуда, дар шароити муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ мавриди корбаст қарор дода шаванд;

- амсилаи ташаккули арзишҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯёни коллеҷҳои омӯзгорӣ - омӯзгорони ояндаи синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ коркард ва мавриди истифода қарор дода шавад.

Марҳилаҳои таҳқиқот. Таҳқиқот дар се марҳила гузаронида шуд:

Дар марҳалаи якум (2018-2019) адабиётҳо ва дигар манбаъҳо омӯхта шуда, моҳияти масъала ва роҳҳои ҳалли он муайян карда шуд. Фарзияи корӣ тахия ва вазифаҳои тадқиқот мушаххас гардонида шуд. Барнома ва нақшаи татбиқи он тахия карда шуда, маълумоти аввалиндараҷа дар бораи шароитҳои таълим доир ба санадҳои меъёрӣ ва танзимкунанда ҷамъоварӣ карда шуда, вазъият, шароит ва самаранокии чараёни тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ таҳлил карда шуд. Шароити омодагии касбӣ доир ба самти «Тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонидашуда» омӯхта шуда, шароити педагогӣ ва гигиении таълимӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ мавриди баррасӣ қарор гирифтанд.

Дар марҳалаи дуюми (2019 -2021) таҳқиқот доир ба муайян кардани самаранокӣ ва натиҷаи ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ гузаронида шуда, муносибат нисбат ба он ва арзёбӣ аз тарафи донишҷӯён доир карда шуд. Самаранокии ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ баррасӣ шуда, вариантҳои такмил ва дастрасӣ ба комилан мувофиқ будан дар шароити ба амал омада мавриди баррасӣ қарор гирифтанд. Таҳқиқоти озмоишӣ доир ба арзёбии самаранокии мазмуну мундариҷа ва шароити сохтани ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ барои донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд доир карда шуданд. Ба ғайр аз ин озмоиш оид ба муносибгардонии шароити таълим дар тӯли рӯзи дарозкардашуда ва нигоҳдории қобилияти кории донишҷӯён тавассути воистаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш доир карда шуд.

Дар ҷараёни ташаккули озмоиш динамикаи солонаи инкишофи ҷисмонӣ, омодагии ҷисмонӣ, вазъияти психофизикӣ ва эмотсионалӣ, шавқу рағбат ва ҳаваси машғул шудан ба тарбия ҷисмонӣ муайян карда шуд.

Дар марҳалаи сеюм (2021-2022) натиҷаҳои озмоишҳои педагогӣ мавриди коркард қарор гирифта, ҷамъбаст карда шуданд, диссертатсия ва автореферати он ба таври мукаммал навишта шуданд.

Асосҳои назариявии таҳқиқот. Асосҳои назариявӣ-методологии таҳқиқотро консепсияи фаъолияти М.С. Каган, А.Н. Леонтев, Д.И. Фелдштейн ташкил медиҳад; “Табодул”- и омодагӣ ба малакаҳо (М,М, Беген, В.М. Затслорский, Л.П. Матьеев, В.П. Филип ва диг.); ташаккули шахсият ва касбияти муаллим дар низоми мутаассили таҳсилоти омӯзгорӣ (О.А. Абдуллина, С.И. Аохангелский , Е.Л. Белозегсов , Ю.В. Варданян, А.А. Вербигский, Н.В. Кузмина, Ю.Н. Кулюткин, М.М. Левина, М. Лутфуллоев, В.А. Сластенин, А.Ф. Спирин, Ф. Шарифзода ва диг.); технологияҳои инноватсионии педагогии омодасозии омӯзгор (В.П. Велалко, Е.В. Бандаревская, И.Ф. Исаев, В.А. Караковский, Л.С. Подимова, В.В. Сериков, Ф. Шарипов, Е.А. Янбург ва диг.); таҳсилот дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ (В.М. Видрин, Д.Ҷ. Каримова, Т.С. Лесгафт, Л.И. Лубишева, В.И. Лях, М.Ҳ. Саидова, Ш.А. Сафаров , К.Ш. Шукроев); ташаккули салоҳиятҳои касбии тарбияи ҷисмонӣ (Г.И. Макеев, С.С. Каровин, В.А. Кабачков ва диг.) ташкил мекунанд.

Асосҳои методологии таҳқиқот. Асоси методологии таҳқиқот ба тасаввуротҳои илмии муосир дар бораи қонуниятҳои ҷараёни таълим дар муассисаҳои таҳсилоти миёна ва олии касбӣ (С. А. Архангельский, Ю. К. Бабанский, В. П. Бедерханова, Б. Ф. Курдюков, М. Ҳ. Саидова, В. А. Сластенин ва диг.), дар бораи моҳият ва падидаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш (В. К. Бальсевич, Г. Г. Наталов, Ю. К. Чернышенко, В. В. Кузин, Ш. А. Сафаров, Н. Х. Хакунов, Э. Г. Юдин ва диг.) ва муқаррароти бунёдии назарияи тарбияи ҷисмонӣ (Л. П. Матвеев, Г. Г. Наталов, К. Д. Чермит) такя менамояд.

Сарчашмаи маълумот. Адабиёти илмӣ, педагогӣ-психологӣ ва тиббӣ, санадҳои меъёрии танзимкунандаи фаъолияти касбии педагогӣ-психологӣ дар соҳаи маориф; санадҳои меъёрию ҳуқуқии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар соҳаи маориф: Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи маориф”, барномаҳои давлатӣ дар соҳаи маориф, аз он ҷумла, Барномаи маҷмуии рушди тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2017-2021, Барномаи давлатии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020, ақидаҳои олимони намоёни тоҷик, рус ва мамолики Иттиҳоди Давлатҳои Мустақил (ИДМ) роҷеъ ба фаъолияти педагогӣ-психологӣ оид ба ташаккули тарбияи ҷисмонӣ, асарҳои илмӣ-таҳқиқотии ба мавзуъ дахлдори муҳаққиқони муосири Тоҷикистон, Россия ва давлатҳои узви ИДМ, андешаҳои намояндагони соҳаи маориф дар маҷаллаҳои илмӣ-педагогӣ ва дигар нашрияҳои илмӣ-публисистӣ, маърузаҳо дар конференсияҳои илмӣ, маводи интернет, таҳқиқоти бунёдии олимони тоҷик ва ғайра, ки ба масъалаи таҳқиқоти мо бахшида шудаанд.

Заминаҳои эмперикии таҳқиқотро усулҳои эмпирикии мантиқии таҳлили мафҳумҳо: тафсири мафҳумҳои асосӣ, ҳамчун воситаҳои мантиқию методологии таҳлил, таърифи мафҳумҳои бунёдӣ, мундариҷаи мафҳумҳо ва синтези категорияҳо; усулҳои умуминазариявии таҳлил ва синтез, мушаххаскунӣ ва ҷамъбасткунӣ, умумикунонӣ ва ҳамгунсозӣ, шакливазкунӣ ва тағйирдиҳӣ, усули гузариш аз мафҳумҳои умумиятёфта ба мафҳумҳои мушаххас, усулҳои амсиласозии ҳолатҳои имконпазир, таҷрибаи фикрӣ ва таҳқиқоти монографӣ ташкил мекунанд. Дар баробари заминаҳои эмперикии мазкур ҳангоми ба даст омадани натиҷаҳои таҳқиқот методи арзёбӣ, методикаи банақшагирии самараноки таҷрибаҳо, назарпурсӣ, мусоҳиба, суҳбат, мушоҳида, таҳлили натиҷаи озмоишҳо, корҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ, аз ҷумла, озмоши санҷишии хулосаҳои таҳқиқоти диссертатсионӣ дар амал мавриди истифода қарор дода шуданд.

Пойгоҳи таҷрибавию озмоишии таҳқиқот. Қисми амалии кор ва корҳои таҷрибавӣ-озмоишии таҳқиқоти диссертатсионӣ бо донишҷӯёни Коллеҷи

омӯзгории Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав ва Коллеҷи омӯзгории ноҳияи Қубодиёни вилояти Хатлон, ки аз рӯи ихтисоси «Тарбияи ҷисмонӣ» таҳсил мекарданд, гузаронида шуд.

Навгонии илмии таҳқиқот:

- ҷанбаҳои назариявӣ ва моҳияти тарбияи ҷисмонӣ дар низоми таҳсилоти миёнаи касбӣ мавриди омӯзиш ва таҳлил қарор дода шуда, ошкор карда шуданд;

- асосҳои психологӣ-педагогии рушди тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ муайян карда шуданд;

- самтҳои асосии беҳдоштӣ-профилактикии ташкили машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ аниқ карда шуданд;

- технологияи баргузории машғулияти тарбияи ҷисмонӣ таҳия шуда, хусусиятҳои хоси он дар раванди таълими муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ муайян карда шуд;

- технологияи педагогии машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбии равияи омӯзгорӣ коркард шуда, мавриди озмоиш қарор дода шуд ва самаранокии он дар ташаккули арзишҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯён-омӯзгорони оянда дар шароити муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ собит карда шуд.

Нуктаҳои ба ҳимоя пешниҳодшаванда:

1. Ошкор карда шуд, ки ҷараён гирифтани таълим дар шароити номусоид ва дастрас набудани лавозимоти варзишӣ барои иҷрои машқҳои тарбияи ҷисмонӣ асоси коҳиш ёфтани нишондиҳандаҳои функсионалии ҳолати организм, қобилияти зеҳнӣ, омодагии ҷисмониву касбӣ ва зиёд шудани беморӣ мегардад.

2. Дар ҳолати дастрасӣ ба лавозимотҳои варзишӣ ва хуб ба роҳ мондани шароити таълимӣ дар муассисаи таҳсилоти миёнаи касбӣ ташкил кардани машғулиятҳо, намудҳои хурди машғулиятҳои варзишӣ дар шакли машқҳои алоҳида ва ё маҷмӯаҳо барои иҷро кардани машқҳои беҳдоштӣ имконият медиҳанд;

3. Дар нимаи дуюми рӯзи таълимӣ барои баромадан аз ҳолати хасташавӣ ва дастгирии кори фикрии донишҷӯён иштироки онҳо дар маҳфилҳо, озмунҳо, олимпиадаҳо ва дигар вохӯрию чорабиниҳои варзишӣ мувофиқи мақсад аст.

Аҳамияти назариявии таҳқиқот ҷиҳати ба даст овардани донишҳои илмӣ - методӣ дар бораи роҳандозии ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ дар шароити хуби таълимӣ барои муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ, ки солҳои охир дар шароити номусоиди таълимӣ қарор дошт, ки ин дар баланд бардоштани сатҳу сифати таҳсилот ва касбияти ихтисосмандон монеъа эҷод мекунад, иборат мебошад.

Асосноккунии самт ва мазмуннок намудани машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, барои донишҷӯёне, ки дар шароити мусоиди муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ таълим мегиранд пешбинӣ карда шудааст. Онҳо дар баробари худ назарияи тарбияи ҷисмонии донишҷӯёнро бо маълумоти нав дар бораи имконоти шакл ва воситаҳо ва методҳои тарбияи ҷимсонӣ доир ба таъмини ҳаллу фасли вазифаҳои дар пеш гузошта шуда, дар шароити ғайристандартӣ ва нисбатан мураккаби таълим такмил мекунанд.

Хулосаи мантиқии таҷрибаи озмоишии бозтавлидшуда асоси шавқу рағбат, арзёбии аҳамият ва иддао нисбати машғулиятҳои тарбияи ҷимсонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ зимни баён намудани онҳо дар асоси ҳаллу фасли вазифаҳои асосӣ ва махсус (иловагӣ) пойгоҳи назариявиро дар бораи падидаи тарбияи ҷисмонӣ дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ дар мактаби муосир васеъ менамояд.

Аҳамияти амалии таҳқиқот бо омилҳои зерин тасдиқ карда мешаванд:

- самтҳои афзалиятноки тарбияи ҷисмонӣ, ки ба баланд бардоштани сатҳи омодагии ҷисмонии донишҷӯёни таълимгиранда дар шароитҳои номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд, мусоидат мекунад, мураттаб карда шудааст;

- мазмун ва мундариҷаи машғулиятҳои таълимии тарбияи ҷисмонӣ барои донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил карда. имконияти иҷрои нақшаю барномаҳои таълимиро надоранд, таҳия карда шудааст;

- шаклҳои хурди машғулиятҳои варзишӣ дар намуди машқҳои ҷудогона ва маҷмӯи онҳо барои иҷро намуданашон дар шароити хона, ки рушди мақсадноки сифатҳои муайяни ҷисмониро чун василаи такмил барои сарбориҳои ҷисмонӣ, ҷиҳати иҷрои онҳо дар машғулиятҳои таълимӣ таъмин мекунанд ба шароити муосир мутобиқ карда шудаанд;

- тавсияҳои методӣ доир ба ташкил ва татбиқи машғулиятҳои таълимӣ ва мустақилона, инчунин низоми алоқаи баргаштӣ ва назорат аз болои иҷроиши супоришҳо ва динамикаи тағйироти ба амалоянда таҳия карда шудаанд;

- роҳу усулҳои самараноки фаврии барқарор намудани қувваи кории донишҷӯён дар қисмати дуюми рӯзи таълимӣ, ки истифодаи онҳо иштироки фаъоли донишҷӯёнро дар ҷараёни таълим таъмин мекунанд.

Дараҷаи эътимоднокии натиҷаҳои таҳқиқот. Саҳеҳият ва асоснокии илмии хулосаҳои назариявӣ ва тавсияҳои амалӣ тавассути далелҳои методологии амалияи муқаррарот; мантиқи илмии асоснокшудаи таҳқиқи масъала; истифодаи васеи сарчашмаҳои илмии муътамад, интихоби методҳое, ки ба мавзуъ, мақсад ва вазифаҳои таҳқиқот мувофиқанд, давомнокии корҳои озмоишӣ-озмоишӣ, таҳлили омории маълумоте, ки дар натиҷаи ҷавобҳои иштирокчиёни таҳқиқот ба даст омадаанд, таъмин карда шудаанд.

Мутобиқати диссертатсия бо шиносномаи ихтисоси илмӣ. Мавзуъ ва мазмуни диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмии 13.00.08 – 13.00.08 – «Назария ва методикаи таҳсилоти касбӣ», аз он ҷумла, ба банди 4 — «Омодасозии мутахассисон дар муассисаҳои таҳсилоти миёна ва олии касбӣ» мувофиқат мекунад.

Саҳми шахсии довталаби дараҷаи илмӣ дар таҳқиқот дар таҳлили ҳамаҷонибаи мавзуи таҳқиқот; дар омезиши дурусти таҳқиқотҳои назариявӣ ва таҷрибавӣ, таҳлили миқдорӣ ва сифатии мавод ва натиҷаҳои таҳқиқот; дар истифодаи маҷмуи усулҳо вобаста ба мавзуъ, мақсад ва вазифаҳои таҳқиқот; дар барузории таҳқиқоти таҷрибавӣ-озмоишӣ ва тасдиқи амалии муқаррароти кори илмӣ дар давоми озмоиш, таҳлили натиҷаҳои коркарди маълумоти озмоишӣ, таҳия ва нашри мақолаҳои илмӣ, иштирок дар чорабиниҳои илмӣ,

амалӣ, ҷамъбасти натиҷаҳои бадастомада ва таҳияи таҳқиқоти диссертатсионӣ таҷассум меёбад.

Тасвиб ва амалисозии натиҷаҳои таҳқиқот. Натиҷаҳои таҳқиқот дар семинарҳои илмӣ-методӣ ва илмӣ-амалии Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носии Хусрав, Коллеҷи омӯзгории Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носии Хусрав ва Коллеҷи омӯзгории ноҳияи Вахш, ҷаласаҳои кафедраҳои педагогика, тарбияи ҷисмонӣ ва омодагии дифои ҳарбии донишгоҳу колеҷҷҳои зикршуда, дар шуроҳои илмӣ-методии муассисаҳои таълимии номбурда муҳокима ва мавриди тасвибу озмоиш қарор дода шуданд.

Муқаррароти асосии кори диссертатсионӣ ҳамчунин дар интишороти муаллиф тавассути нашри мақолаҳои илмӣ дар нашрияҳои илмӣ ва ироаи маърузаҳо дар чорабиниҳои илмӣ-амалии ҷумҳуриявӣ: конференсияҳо, семинарҳо ва мизҳои мудаввар тасвиби худро ёфтаанд.

Интишорот аз рӯйи мавзуи диссертатсия. Натиҷаҳои асосии таҳқиқоти диссертатсионӣ мазмуни асосии таҳқиқотро ифода карда, дар ду номгӯй дастури таълимӣ, ду номгӯй барномаи таълимӣ ва 16 номгӯй мақолаҳои илмӣ, ки 9 номгӯй аз онҳо дар нашрияҳои илмии тақризшавандаи феҳристи тавсиянамудаи КОА назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ва 2 номгӯй дар маҷмӯаи маводи конференсияҳо ба табъ расидаанд, инъикоси худро ёфтаанд.

Сохтори диссертатсия. Диссертатсия аз муқаддима, ду боб, хулоса ва рӯйхати адабиёти истифодашуда иборат мебошад. Мазмуни рисола дар 190 саҳифаи чопи компютерӣ дарҷ гардидааст. Рӯйхати адабиёти истифодашуда 185 номгӯйро ташкил медиҳад.

БОБИ 1. АСОСҲОИ НАЗАРИЯВӢ-МЕТОДОЛОГИИ ИНКИШОФИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНИИ ДОНИШҶӮЁН ДАР ШАРОИТИ МУОСИРИ МУАССИСАҲОИ ТАҲСИЛОТИ МИЁНАИ КАСБӢ

1.1. Ҷанбаҳои назариявии моҳияти тарбияи ҷисмонӣ дар низоми таҳсилоти миёнаи касбӣ

Тарбияи шахсияти аз назари ҷисмонӣ обутобёфта ва аз назари зеҳнӣ тараққиёфта дар марҳилаи ташаккули касбии он то ба ҳол дар қатори масъалаҳои мубрам боқӣ мемонад. Дар айни ҳол нақши тарбияи ҷисмонӣ дар ҳаллу фасли ин масъала бисёр бузург аст, бахусус дар масъалаи таъмини рушди ҷисмонии муносиб, зарурати омодагии ҷисмонии донишҷӯён ва таҳкими саломатии онҳо .

Масъалаи ҳифз ва таҳкими саломатии донишҷӯён хеле вақт аст, ки диққати олимонро ба худ ҷалб намудааст ва имрӯзҳо ба таваҷҷуҳ ба бадастовардани Истиқлолияти давлатии Тоҷикистон ин масъала аҳамияти давлатӣ касб кардааст. Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ - Пешвои миллат, муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ҳамеша ба масъалаи ватандӯстиву ҷисмонии ҷавонон муроҷиат карда, ба дастандаркорон таъкид мекунанд, ки ин масъалаи мубрами ҷомеаро ҳеҷ гоҳ аз мадди назар дур намкунанд, чунки ояндаи давлат ва миллати тоҷик ба ҳаллу фвсли масоили ҷавонон ва донишҷӯён вобастагии зич дорад. Аз ин рӯ, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикитсон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон дар Паёми хеш ба Маҷлиси Олии мамлакат [аз 26.12.2019] нисбат ба масъалаи донишҷӯён ва ҷавонон чунин изҳори назар карданд: «Мо то имрӯз барои пешрафти соҳаҳои илму маориф, тандурустӣ, ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ, фарҳанг, татбиқи сиёсати ҷавонон, занон ва оила ва рушди варзиш корҳои зиёдеро ба анҷом расонидем…. Барои таҳкими заминаҳои меъёрии ҳуқуқии соҳа ва ҳифзи минбаъдаи манфиатҳои ҷавонон сохтору мақомоти марбутаро вазифадор месозам, ки Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи ҷавонон ва сиёсати давлатии ҷавонон», «Стратегияи сиёсати давлатии ҷавонон то соли 2030»-ро дар таҳрири нав таҳия ва ба Ҳукумати мамлакат манзур намоянд.

Дар рӯҳияи ҳисси баланди миллӣ садоқат ба давлату миллат, таҳаммулгароӣ,

ватандӯстиву хештаншиносӣ ва пос доштани арзишҳои миллӣ, тарбия намудани ҷавонон вазифаи муҳимтарини ҳамаи сохтору мақомот ва аҳли ҷомеа мебошад.

Варзиш ба фаъолияти ҷавонон алоқамандии мустақим дорад.

Дар соли 2019-ум 358 иншооти варзиш, аз ҷумла зиёда аз 200 иншоот дар пойтахти кишвар сохта шудааст.

Мо бояд дар оянда низ ба оммавигардонии варзиш ва таблиғи тарзи ҳаёти солим диққати аввалиндараҷа диҳем ва барои тандурустии аҳли ҷомеа шароити боз ҳам беҳтар фароҳам оварем»

Кумитаи кор бо ҷавонон ва варзишро зарур аст, ки якҷоя бо Кумитаи миллии олимпӣ ва федератсияҳои варзиш навъҳои мухталифи варзишро васеъ ҷорӣ карда, ҷиҳати баргузор намудани мусобиқаҳо мунтазам чораҷӯӣ кунад".

Ҳамчунин дар Паёми навбатии Президенти Ҷумҳурии Тоҷикитсон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ба Маҷлиси Олии мамлакат [аз 21.12.2021] оид ба рушду нумуи соҳаи варзиш андешаҳои судманд баён гардида буд:

"Тайи солҳои 2011–2020-ум дар кишвар қариб 3000 иншооти варзиш сохта шудааст. Аз шумораи умумии иншооти ба ифтихори 30–солагии истиқлоли давлатӣ сохташуда 23 фоизашро иншооти соҳаи варзиш ташкил медиҳад, ки ин натиҷаи таваҷҷуҳ ва ғамхории давлату Ҳукумат, пеш аз ҳама, ба наврасону ҷавонон мебошад".

Бояд қайд кард, ки, саломатии ҷавонон имрӯзҳо нигаронкунанда аст. Мутобиқ ба маълумоти сарчашмаҳои мухталиф [22,38,61,71] теъдоди донишҷӯёне, ки мубталои бемориҳои гуногун мебошанд наздики 56,0 - 76,0 %-ро ташкил медиҳад, аз инҳо наздики 60,0 фоизашон бемориҳои музмин мебошанд. Бештар аз 30 фоизи донишҷӯён ба бемории фарбеҳӣ гирифтор шудаанд ва бештар аз 50 фоизи донишҷӯён мушкили дастгоҳи ҳаракатӣ доранд [2,53,111]. Ба ғайр аз ин, дар давраи таҳсил дар муассисаи таълимӣ ва дар давраи аз курс ба курсгузарии теъдоди донишҷуёни касалманд меафзояд [77, 85, 99] .

Дар муқоиса ба соли аввали таҳсил хатмкунандагони макотиби касбӣ се

маротиба нисбат ба донишҷӯёни соли аввал касалмандтар мебошанд. 25,0- -30,0 фоизи донишҷӯён саломатии бад ва сатҳи пасти омодагии ҷисмонӣ доранд [37, 123].

Мутобиқ ба гуфтаҳои мутахассисон [108,157] омилҳои асосие, ки боиси паст шудани саломатии донишҷӯён шуда истодаанд ин тарзи зиндагӣ ва камҳаракатии онҳо мебошад.

Ҳангоме, ки ҷавонон дар муассисаҳои касбӣ пас аз супоридани имтиҳонот ба номи пуршарафи донишҷӯ сазовор мегарданд, тасмим мегиранд, ки қонуну қоидаҳои дохилимуассисавиро ба ҷо биёранд. Ба онҳо лозим аст, ки ба шароити нави таълимӣ, маишӣ ва тарзи зиндагӣ дар хобгоҳи донишҷӯён низ мутобиқ шаванд. Минбаъд онҳо дар ин муддат дар шароити ғайриоддӣ ва маъмулӣ умр ба сар мебаранд. Дар айни ҳол ҳаёти донишҷӯӣ нисбат ба давраи мактабхонӣ хеле ҷолиб, мураккаб ва гуногунпаҳлу мебошад: ин машғулиятҳои ҳаррӯза 6-8 соати академӣ, омодагӣ ба дарсҳои амалӣ ва КМРО, навиштани корҳои назоратӣ ва курсӣ, иштирок дар конфронсҳои илмӣ-тадқиқотии донишҷӯён, корҳои ҷамъиятӣ, ҳар гуна супоришҳо ва монанди инҳо мебошанд. Ба ин кор метавонем одатҳои зараровар, аз қабили сигоркашӣ ва истеъмол намудани машрубот, инчунин агар вайрон шудани реҷаи ғизоӣ ва кам гардидани ҳаракатро илова кунем, он вақт мушаххас мегардад, ки касалӣ ва бемориҳои донишҷӯён ва омодагии пасти ҷисмонии онҳо аз куҷо сарчашма мегиранд.

Таҳсил аз донишҷӯ фаъолияти баланди зеҳнӣ ва серҳаракатиро талаб мекунад. Ва дар ин ҷо бе тайёрии ҷисмонӣ коре карда намешавад. Аз ҳамин сабаб, нисбат ба тарбияи ҷисмонии донишҷӯён ҳам аз тарафи олимон ва ҳам аз тарафи мураббиён таваҷҷуҳи калон зоҳир карда мешавад [9, 52, 119,]. Дар ҳоли ҳозир натиҷаи корҳои зиёде маълуманд, ки хусусияти таъсиррасонии машқҳои ҷисмониро ба организми донишҷӯён мавриди баррасӣ қарор додаанд ва он натиҷаҳо асоси реҷаи кор ва истироҳати донишҷӯён, методикаи машғулияҳои машқҳои ҷисмониро ташкил додаанд [43, 106, 111, 126]. Аммо дар аксари корҳо диққати асосӣ ба масъалаи баланд бардоштани омодагии ҷисмонии

донишҷӯён зоҳир карда шудааст. Дар ҳақиқат зарфияту имконоти тарбияи ҷисмонӣ аз он чизе, ки мо фикр мекунем хеле васеътар мебошад. Пас, ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаи таҳсилоти миёнаи касбиро ҳамчун воситаи асосии муносиб ва мувофиқгардонии ҷараёни таълим, дар маҷмӯъ, ҳамчун самти вижа дар низоми омодагии мутахассисони оянда мавриди баррасӣ қарор додан лозим аст. Низоми тарбияи ҷисмоние, ки дар муассисаҳои миёнаи касбӣ мавҷуд мебошад, истифодаи ҳамаи шаклҳои мумкини машғулияти машқҳои ҷисмониро дар назар дорад ва шаклҳои асосии он инҳо мебошанд: 1) машғулиятҳои ҳатмии таълимӣ мутобиқ ба нақшаи таълим; 2) машғулиятҳои беруназсинфии мустақил ва ташкил карда шуда дар соатҳои фориғ аз дарс. Вазифаҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯён дар барномаи фанни «Тарбияи ҷисмонӣ» ва «Барномаи маҷмуии рушди тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2006-2010» ифода ёфтаанд, ки истифодаи машқҳои ҷисмониро барои баланд бардоштани сатҳи омодагии ҷисмонии ҷавондухтарону ҷавонписарон дар назар дорад. Аммо воқеият ин аст, ки ба ин вазифа бисёр диққати кам зоҳир мекунанд.

Маълум аст, ки мазмун ва ҳаҷми муносиби меъёри ҳаракатӣ дар муассисаи таҳсилоти миёнаи касбӣ ба қобилияти ҷисмонӣ, ҳолати функсионали бадан, фаъолияти зеҳнии донишҷӯён таъсири мусбат мерасонад. [16, 39, 92, 98, 102]. Мустақил намуани донишҷӯён аз фаъолияти шиддатноки зеҳнӣ ба кори ҷисмонии ором нишондиҳандаҳои муҳаррикии аксуламал, хотира ва ҷараёнҳои асабро беҳтар мекунад [61, 123]. Машқҳои ҷисмонӣ саломатии донишҷӯёнро беҳтар карда, ғайримустақим ба таври мусбат ба сатҳи дарсомӯзии донишҷӯён таъсир мерасонад. Ҳаракати фаъол ба ҳолати функсионалии низоми нафаскашӣ таъсири мусбат мерасонад [61, 180] . Дар баробари ин фаъолият ва ҳаракатҳои аз меъёр зиёди донишҷӯён ба сатҳи донишазхудкунии донишҷӯён таъсири манфӣ мерасонад. Вақти донишҷӯён барои истироҳат ва барқарор кардани нерӯ ва иҷро намудани супоришҳои таълимӣ кам мешавад [123, 183] .

Дар ҳоли ҳозир касбҳои зиёде ба вуҷуд омадаанд, ки онҳо бо ҳам тавъам

намудани фаъолиятҳои соддаи ҳаракатӣ ва фаъолияти зеҳниро талаб мекунанд. Кор дар реҷаи камфаъолиятӣ сурат мегирад, ки сабаби ба вуҷуд омадани камҳаракатӣ мегардад. Камҳаракатӣ ба вайрон шудани мубоддилаи моддаҳо оварда мерасонад.

Воситаи нисбатан самараноки мубориза ба вайроншавии кори организм ва камҳаракатӣ тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш мебошад. Барои он, ки хатмкунандагони муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ба зуҳури номатлубу манфии вайроншавии кори организм муқобилият нишон дода тавонанд, дар давраи таҳсил зарур аст, ки маҳорати ба таври сифатнок истифода бурдани тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш барои таҳкими бадан ва пешгирӣ аз оқибатҳои ногувори таъсири вайроншавии кори организм мавриди истифода қарор дода шавад.

Ҳамин тариқ, ҳамаи гуфтаҳои дар боло зикршударо ҷамъбаст карда метавон ба хулосаҳои зерин омад:

- масъалаи саломатӣ ва истифодаи самараноки воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ барои таҳкими саломатӣ дар тӯли беш аз 50 соли охир масоили мубрам маҳсуб меёбанд;
- дар ҳоли ҳозир масъалаи таъсири машқҳои ҷисмонӣ, фаъолияти варзишӣ ба организм, вазъияти донишҷӯён ба таври кофӣ ва ҳаматарафа омӯхта нашудааст;
- дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ба ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ таваҷҷуҳи зиёд зоҳир карда мешавад. Аммо асосан ҳамаи фаъолият дар ин доира ба баланд бардоштани сатҳи омодагии касбии донишҷӯён равона карда шудааст;
- мутобиқ ба маълумоти мавҷуда, воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дорои имконоти зиёд дар масъалаи ҳаллу фасли вазифаҳо доир ба муносибсозии шароити таълим дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ мебошанд, аммо то ба ҳол ин масъалаҳо аз мадди назар дур мондаанд;
- дар шароити ислоҳоти муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ зарурати муосирсозии низоми тарбияи ҷисмонӣ амри возеҳ мебошад. Аммо ба назари

мо илм аз он ҷумла назария ва амалияи тарбияи ҷисмонӣ дар айни ҳол аз воқеият ақиб мондааст.

Барои ҳалли масъалаҳои мазкур барпо намудани низоми самарабахши тарбия аҳамияти калон дорад.

Мусаллам аст, ки нақши асосиро дар фаъолнокӣ, ташаккули ҳадафмандона, ислоҳу тағйир додан ба самтҳои ҷисмонӣ, психологӣ, сифатҳои дигари фарҳанги ҷамъиятӣ ва қобилиятҳо, инчунин рафтори кӯдакон, наврасон, ҷавонон метавонад дар рушди тарбияи ҷисмонӣ нақш гузорад. Вале, бо эътирофи умум низоми муосири мазкур дар тамоми кишварҳои дунё вазъияти буҳронии тарбияи ҷисмонӣ, алалхусус дар муассисаҳои таълимӣ мушоҳида мешавад.

Дар робита ба ин, масъалаи азнавсозии низоми имрӯза тарбияи ҷисмонӣ, ҳамчунин дарку фаҳм кардани унсурҳои системаи ҷадиди ин тарбия – шиносшавии арзишӣ, равиянокӣ, мазмун, вазифаҳо, шаклҳо, методҳо, технологияҳои педагогии ҳалли онҳо ва дигарон аҳамияти калон пайдо карда истодааст (В. К, Басевич, М. И. Любишева, В. И. Ляк, И. В. Манжелей, В. И. Столяров ва дигарон). Вазъи имрӯзаи тарбияи ҷисмонӣ, пеш аз ҳама азнавсозии худ алоқаманд буда, аз сӯйи дигар бо “дарку фаҳми” нокифояи шиносоии арзишҳои мазмунии боисшаванда ва механизмҳои самарабахши стратегии ҳадафҳои таълимӣ – тарбиявӣ вобастагӣ дорад.

Дар самаранок ҳал намудани ин вазифаҳои стратегӣ, асосан назария ва методологияи арзишмандии муосири тарбияи ҷисмонӣ зарур аст, ки таҳлили асоснокии илмии ин фаъолияти педагогӣ, мазмуни вай, самтҳои асосӣ, сохтор, ҳадафҳо, вазифаҳо, методҳо ҷойгоҳи умумии ин раванду ҷараёнро дар низоми тарбияи кӯдакон ва ҷавонон муқаррар мекунанд. Бо назардошти ин ҳолат дар солҳои охир як қатор таълифот рӯи кор омад, ки дар онҳо ду вазифаи асосӣ пешниҳод гашт:

1. Дар зимни таҳлили таҳқиқоти ватанию хориҷӣ муайян намудани муносибатҳои консептуалӣ доир ба таҳияи назарияи тарбияи ҷисмонии муосир

ба таври интиқодӣ фаҳмидан ва баҳо додан, ки дар асоси ин васила вазъи коркарди назарияи мазкур равшан мегардад.

2. Баён кардани консепсияи умуминазариявии тарбияи ҷисмонии муосире, ки саъю кӯшиши бартараф кардани муносибатҳои маҳдуду яктарафаро оид ба дарку фаҳми вазифаҳо шакл ва методҳои муосири тарбияи ҷисмонӣ, пешниҳоди тавсифи системавии баҳисобгирии вай мебошад.

Муқаррароти асосҳои назариявии консепсияи муосир, ба андешаи мо, дар шароити имрӯза роҷеъ ба тарбияи ҷисмонӣ барои самаранок иҷро намудани уҳдадориҳо ва инкишоф бояд дархосту талабот, эҳтиёҷу иштиёқ, таваҷҷуҳу рӯйоварии арзишҳо хусусияти хоси ташкилӣ ва роҳҳои сеҷанба, яъне маҷмӯӣ мебошад.

Давраҳои муайяни таҳқиқотҳои олимон чӣ дар китобҳои дарсӣ ва чӣ дар нашрияҳои илмӣ доир ба фаҳмиши тарбияи ҷисмонӣ (вайро метавон "анъанавӣ" унвон дод) ҳукумрон буд, ки тибқи он мақсад ва вазифаҳои фаъолияти педагогии мазкур тамоюли амалӣ (манфиатпарастона) дошт – таълиму омӯзиши ҳаракатҳои (амалҳои ҳаракатӣ), ташаккули мақсаднок ва такмили сифатҳои ҷисмонӣ ва маҳоратҳое, ки аз омодагии ҷисмонии инсон хабар медиҳад. Барои тасдиқи фикрҳои дар боло оварда, аз ду сарчашма мисол меорем:

- "Тарбияи ҷисмонӣ – ин раванди ҷараёни таълимӣ амалиётҳои ҳаракатӣ ва тарбияи сифатҳои ҷисмонии ба инсон мансуб буда, кафолатдиҳандаи рушди қобилиятҳо дар асоси онҳо мебошад" (А. П. Матвеев, 1991, с. 8).
- "Тарбияи ҷисмонӣ – раванди педагогиест, ки ба ташаккули малакаҳои ҳаракат ва рушди қобилиятҳои махсус (суръатнокӣ, зурталабӣ, батартибдарорӣ, тобоварӣ) нигаронида шудааст" (Толковний словар ..., с. 49).

Педагогҳои навовари тоҷику рус дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ, чун қоида назарияи анъанавиро зери танқид мегиранд ва як қатор муносибати ҷадидро пешниҳод мекунанд. Бо вуҷуди тамоми гуногунрангиашон ҷанбаҳои асосии азнавсозии тарбияи ҷисмонии муосирро (таҳсилоти тарбияи ҷисмонӣ, таҳсилоту маълумот дар бораи тарбияи ҷисмонӣ) дар муқаррар кардани

гуманистӣ (одамдӯстӣ), тавачҷуҳи инсондӯстии ин фаъолияти педагогӣ қарор доранд (Бандарчук, Ишматова, 2006; Садикова, 2010; Синемко, 2011 ва дигарон).

Вале онҳо бо шарҳ ва тафсири гуногун баромад мекунанд.

1. Дар ҳалли масъалаи гуманистикунонии тарбияи ҷисмонии муосир, андешаи ғолиб он аст, ки дар ташкили худ принсипҳои психологӣ – педагогии навро пешбинӣ мекунад. Бунёди чунин мавқеъгирӣ – муқаррарот дар бораи “инсоният ба асри XXI ворид шуд – асри “зеҳнӣ – иттилоотӣ”-и тамаддуни (И. Сомонӣ), - талаботи гузариш ба низоми маълумоти аз “тазаккурӣ - педагогӣ”-и ба ёд овардани таҷрибаи пешин ба насли имрӯза ба инсони фаъоли ояндасоз, яъне онҳо барои иҷрои фаъолияти “эҷодӣ – педагогии равиягирифта” (Николаев 2011, с. 97).

Дар мавриди татбиқи муносибати мазкур самти афзалиятноки такмили тарбияи ҷисмонӣ, педагогӣ – психологӣ азнаврӯйоварӣ ба принсипҳои гуманистии шахсиятӣ - ҳадафмандӣ, шахсиятӣ- инкишофдиҳандагиро зарур меҳисобанд (Балсевич, 2003, Белих, 2012, Дмитреев С. В., Бистритская, 2012, 2013, Роголяева, 2013 ва диг.), инчунин ба принсипҳои муҳими психологию педагогие, ки бояд такя шавад – ба табиат мувофиқ” ва тарбияи экологиро дохил кардаанд. (Абзалов Р. А., Зиятдинов В. 1997, Логинов А. В., 1997, Никифаров Д. А., 2007 ва дигарон).

2. Теъдоди зиёди муҳаққиқон дар чунин мавқеъ қарор доранд, ки ҳадафи асосии гуманистии рӯйоварӣ дар тарбия – шиносоии тарбиягирандагон дар шароити махсуси ташкилкардаи педагогӣ муҳите ба ҷаҳони фарҳангии арзишҳо мебошад. Аз ин рӯ, онҳо дар ин ҷараён ба дарку фаҳми мақсад ва вазифаҳои тарбияи ҷисмонии муосир зарурати муносибати фарҳангшиносиро муҳим мешуморанд (Видонзипов, Маилнина, Николаев ва дигарон).

3. Бояд қайд кард, ки қариб дар ҳамаи консепсияҳои хусусияти навгонидоштаи тавзеҳӣ – гуманистӣ ва барномаҳои таълимӣ аҳамияти инкишофи мутаносиби шахсияти инсон, махсусан дар густариши ҷисмонӣ ва маънавӣ дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ қайд гардидааст. Аҳамият ва

муҳиммияти бузургии ин дар таҳқиқотҳои илмии П. Ф. Лестгафт асоснок шудааст. Инчунин яке аз вазифаҳои муҳимтарини тарбияи ҷисмонӣ дар мавриди рӯйоварии гуманистӣ ёрӣ ба ташаккулу такмили равиянокии тарбиягиранда дар рушди доимии худтакмилдиҳии бадан ва худтарбиякунию худинкишофдиҳии шахсият мебошад (Биков В. С., Михаилова С. В., Никифирова С. А. ва дигарон).

4. Қисми бештари муҳаққиқон ва мутахассисон дар гуманизатсиякунонии тарбияи ҷисмонӣ ба ҷойи аввал баланд бардоштани дараҷаи донишҳои хонандагонро дар бораи организм, вазъу ҳолати ҷисмонии инсон, воситаҳои ислоҳдарорӣ, фаъолияти тарбияи ҷисмонӣ, аҳамияти ҷамъиятӣ ва шахсии онҳо пешниҳод карда намудаанд, яъне равиянокии маълумотро дар тарбияи ҷисмонӣ муҳиму зарурӣ арзёбӣ кардаанд.

5. Намояндагони ин муносибати илмӣ дар рафти гуманизатсиякононии тарбияи ҷисмонии муосир хусусияти беҳдоштии онро қайд мекунанд. Тарафдорони тамоюли беҳдоштибудаи тарбияи ҷисмонӣ саъю кӯшиши худро баҳри таҳия ва дар амал татбиқ намудани барномаҳо ва технологияҳои ҳифзи саломатӣ, барпокунии саломатӣ, нигоҳдории саломатӣ, ташаккули тарзи ҳаёти солим ва ғайраҳо менигоранд. Коркарду асоснок намудани барномаҳо ва технологияҳо на танҳо дар мақолаҳои сершумори нашрияҳои ҷорӣ, балки тариқи рисолаҳо, таҳқиқоту корҳои коллективӣ, диссертатсияҳо мавриди таҳлилу татбиқ ва рӯйи чоп омадаанд.

6. Намуди васеъи консепсияи “Тамоюли беҳдоштӣ”- и тарбияи ҷисмонӣ, ки ташаккули шахсияти комилро ифода мекунад ва унсури беҳдошти ҷисмонӣ мебошад, пешбинӣ шудааст.

Тибқи ин падидаи ҷадид, меъёри баҳодиҳии дараҷаи тарбияи ҷисмонӣ тағйир ёфтааст. Намуди ин назарияи афзалиятноки тамоюли тарбияи ҷисмонӣ, ки тарафдорони ин муносибат дар фаъолияти педагогӣ рӯ ба фитнес меоранд.

Худи калимаю мафҳум вожаю истилоҳи “фитнес” иқтибосгашта аз забони англисӣ буда, ба маънии “лаёқат”, “лаёқатманд” аст. Ин мафҳум дар ШМА барои муайяну муқаррар кардани лаёқатмандии ҷисмонӣ мавриди истифода

қарор гирифта буд. Маънои асосии он ба “беҳдоштии ҷисмонии инсон, ки лаёқатмандии эшонро ба корҳои ҷисмонӣ истифода мекард”, - ба саъю талоши ӯ ба сифатҳои мусоиди ҳаётӣ, ки унсурҳои ҷамъиятӣ, психологӣ, маънавӣ ва ҷисмониро фаро мегирифт, фаҳмида мешавад (Барилкевич, 2003, Лиситская, 2002, Соткина, Пономарев, 2011, Чистиякова Л. М,, 2006 ва дигарон).

Дар татбиқи ин назарияи тарбияи ҷисмонӣ коркарду корбасти ҳозиразамон мисли дастгоҳҳои машқӣ ва дигар воситаву васоили таъсиррасони техникӣ ба бадани одам системаи автоматикии идоракунӣ аҳамияти калон доранд.

7. Ба андешаи сершумори мутахассисон муносибати гуманистӣ ва ташкили тарбияи ҷисмонӣ таваҷҷуҳи зиёдеро ба ҷанбаҳои гуногун, унсурҳои “равияҳои эстетикӣ”-и фаъолияти педагогӣ, боисгардии тарбияи ҷисмонӣ ва варзишӣ дар ҳалли фаъолияти вазифаҳои эстетикӣ, тарбияи маданияти эстетикӣ ва фарҳангӣ ҳаракатҳои шахсиятро ба вуҷуд меорад.

Барои ҳалли пурраву ҳамаҷонибаи муносибати мазкур дар амалияи ташкилу гузаронидани тарбияи ҷисмонӣ дар таҳияву нишондодҳои хусусияти технологияҳои эстетикӣ, шаклҳо, методҳо ва методикаи он ба анҷом расонида шудааст.

Қисме аз муаллифон таҳсилоти ҷисмониро ҳамчун “Ташаккули мақсадноки ҷисмонии инсон” тавсиф медиҳанд (Симонов С. Н., Сулеиманов ва дигарон).

Рӯоварии тарбияи ҷисмонӣ ба варзиш ва фарҳанги варзишӣ ҷавҳари муносибати дигарро ба миён овард. Дар солҳои охир тарафдорони ин муносибат зиёд шуда истодаанд, ки намояндагони онҳо ба ҷойи аввал на тарбияи ҷисмониро, балки варзишро мегузоранд. Аз ин рӯ, онҳо ба шиносоиву воқифиятҳои варзишии ин фаъолияти педагогӣ, ҷалб намудани тарбиятгирандагонро ба машғулиятҳои варзишӣ, ба арзишҳои фарҳангии варзишӣ консепсияи “Варзишкунонӣ”-и тарбияи ҷисмонӣ раҳнамун месозанд.

Дар фарҷоми кор бояд тазаккур дод, ки дар ташаккул ва рушди тарбияи ҷисмонӣ муҳассилин дар муассисаҳои таҳсилоти миёна ва олӣ, махсусан миёнаи касбӣ ду назарияе, ки дар боло зикр кардем аҳамияти ниҳоят бузургро

бархӯрдор мебошанд. Зеро назарияи якум дар асосу ёрии бевоситаи мулоҳизаҳои мавҳумӣ ва ворид гардонидани мафҳумҳои мувофиқ, шаклҳои махсус, махсусгардонидашудаи фаъолияти (фаъоли) инсон ҷудо мешавад, ки барои ҳалли доираи васеи вазифаҳои иҷтимоӣ – фарҳангӣ: беҳдоштӣ, такмили ҷисмонӣ, ташкили истироҳат, фароғат, танаффус, тарбияи эстетикию ахлоқӣ ва ғайра таъину муайян мешавад.

Назарияи дуюм бошад бо дигар мулоҳизаҳои мавҳумӣ, ки тавассути онҳо ҷудо шуда, таҳлил мегарданд: фаъолияти иҷтимоӣ – педагогӣ ва самараи онҳо роҷеъ ба ташаккул, тағйирот, ислоҳ даровардан дар самти дилхоҳ (дар мувофиқа бо ормонҳои иҷтимоӣ – фарҳангӣ, меъёр, қонун, қоидаҳо) ҳолати ҷисмонии инсон дар асоси маҷмӯи воситаҳо, шаклҳо ва методҳо. Ба шумори инҳо: шаклҳои махсуси фаъоли фаъолият (машғулиятҳои ҷисмонӣ), фаъолияти варзишӣ, реҷаи мусоиди меҳнат ва истироҳат, қувваҳои табии табиат (омилҳо) дохил мешаванд.

Таҳлили муқоисавии назарияҳои мазкур собит намуданд, ки назарияи якум танҳо доир ба ташаккул ва ислоҳ намудани бадан бо инобат нагирифтани дигар сифатҳои шахсият, назарияи дуюм баръакс ҳарду паҳлӯи ин проблемаи педагогиро фаро мегирад ва имкон фароҳам меорад, ки хусусиятҳои ташаккулёбии тарбияи ҷисмониро дар шароити имрӯзаи муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ба инобат гирем ва шароитҳои дидактикии истифодаи татбиқи машғулиятҳои ҷисмониро ба танзим дарорем.

“Тарбияи ҷисмонӣ ин фаъолияти ҳаракати оқилона ва дурусте мебошад, ки баҳри рушди мусоиди ҷисмонию маънавии инсон равона шудааст” (Решеднева, 2007 с. 33) Аз ин рӯ тарбияи ҷисмонӣ ин намуди махсуси ҳаракати фаъолу бошууронаи инсон буда, бо самтҳои рушди фарҳанги инсонӣ, нигоҳдорӣ ва мустаҳкамии саломатӣ, инкишофи қобилиятҳои ҳаракатӣ ва хусусиятҳои руҳии шахсият доштани донишҳо ва роҳҳои ташкил кардани он фарқ мекунад.

Дар асоси назарияи якум тарбияи ҷисмонӣ шарҳу тафсирдиҳандаи ташаккули ҷисмонӣ ҳамчун фаъолияти педагогӣ оид ба истифодаи шаклҳои махсуси ҷисмонӣ фаъолияти ҳаракати инсон бо мақсади беҳдошт, такмили

ҷисмонӣ, ташкил кардани фароғату истироҳат, тарбияи эстетикию ахлоқӣ ва ғайра мувофиқат мекунад.

Гузашта аз ин, арзишҳои муҳими тарбияи ҷисмониро Ю. М. Николаев чунин мешуморад, ки аз ташаккули малакаҳо, маҳоратҳо, донишҳо, инкишофи фикрӣ, аз нав ба вуҷуд омадани қувваҳои маънавӣ ва ҷисмонии инсон, тарбияи эстетикӣ, ахлоқӣ ва ғайра иборат бошад (Николаев В. М., 1998). Ба андешаи Л. И. Лубишова "Татбиқи мутаассилу пайвастаи ташаккули қоидаҳо ва принсипҳои тарбияи ҷисмонӣ имкон медиҳад, ки ба рушди ҳамаҷонибаи маънавӣ ва ҷисмии шахсият комёб гардад (Л. И. Лубишева, 1966, с. 13) .

Дар баробари гуфтаҳои боло ҳамзамон, назарияи дуюми тарбияи ҷисмонӣ ҳам рушд меёбад. Дар асосу бунёди мафҳуми "тарбияи ҷисмонӣ" чунин шарҳу маънидод қарор мегирад, ки тибқи он мафҳуми мазкур ҳамчун фаъолияти иҷтимоӣ – педагогӣ ва натиҷаҳои вай оид ба ташаккул, тағйирот, ислоҳ даровардан дар ҷанбаҳои (дар мувофиқа бо ормонҳо қоидаву меъёрҳои ҷамъиятӣ - фарҳангӣ ва ғайра) баъдина, вазъу ҳолати ҷисмонии инсон бо ёрии маҷмӯи воситаҳо, шаклҳо ва методҳо (аз он ҷумла: шаклҳои махсуси ҳаракатҳои фаъол – машқҳои ҷисмонӣ, фаъолиятҳои варзишӣ, реҷаи мусоиди меҳнатӣ ва фароғатӣ ва ғ.) дохил мешаванд.

Назарияи боло низ дар нашрияҳои илмӣ ба таври васеъ мавриди омӯзишу таҳқиқ қарор гирифтааст. Чунончи, ба андешаи И. М. Биковекая тарбияи ҷисмонӣ мумкин ҳамчун "соҳаи маданият, ба танзим даровардани фаъолияти одам (равиянокӣ, тарзҳо, натиҷаҳо) марбут ба ташаккул, нигоҳдорӣ (ҳифз) ва истифода бурдани сифатҳои ҷисмӣ – ҳаракати одам дар асоси тасаввурот дар бораи меъёр ва идеалҳо (ормонҳо), амалиётнокӣ, иртиботнокӣ, оташиннокӣ ва зебогӣ мебошад (И. М. Биховская, 2000)".

Мисолҳои ба ин монанди тарбияи ҷисмониро меоварем.

"Тарбияи ҷисмонӣ дар воқеъ, маданият аст, чунин тарз ва самараи азнавсозии одам ҳаққи табиии ӯст (Касан, 1974, с. 201)".

"Соҳаи тарбияи ҷисмонӣ – ҳамаи низоми ҳаёти ҷамъиятӣ, марбут ба рушду нумӯи имкониятҳои ҷисмонии организмҳои инсонӣ буда, бахри комёб шудан ба

қуллаҳои баланди ҷисмонӣ мебошад (Зеленов, 1986, с. 9)”.

“Тарбияи ҷисмонӣ – низоми воситаҳо ва тарзу усулҳои бошуурона ташкилшуда ва идорашавандаи ташаккулёбию ҳифзи бадан, сифатҳо ва маҳоратҳои ҳаракатии одамон мебошад (Пономерев Н. А,, 2006 с. 182)”.

“Тарбияи ҷисмонӣ – ин намуди маданияти ҷомеа, тарзу усул ва натиҷаи фаъолият буда, барои такмили ҷисмонии инсон нигаронида шудааст. Мавзуи омӯзишии тарбияи ҷисмонӣ қонуниятҳо, воситаҳо, тарзу усулҳо ва паҳлуҳои дигаре комёбшавӣ ва такмилдиҳии ҷисмонии одам ба шумор меравад (Сабянин, 2010 с. 23)”.

Ҳамин тариқ, дар зимну андешаҳои дар боло зикрёфта мо ба чунин хулоса омадем, ки консепсияи тарбияи ҷисмонии мазкур ҳамчун фаъолият дар бораи истифодаи маҷмӯи воситаҳо – машғули машқҳои ҷисмонӣ, варзиш, ғизо, воситаҳои гигенӣ ва ғайра дар ташаккул ва дигаргунсозии бадани одам (қаду қомат, қобилиятҳои ҳаракатӣ, ин ё он усулҳои саломатӣ) дар мувофиқа бо донишҳо, намунаҳои фарҳангӣ, меъёрҳо, ормонҳои дар ҷомеа қабулшуда, фаҳмида шавад, ки баъзе таърифу тавзеҳоти онҳоро ҳамчун мавриди намоиш қарор медиҳем:

Тарбияи ҷисмониро Л. И. Лубишева ҳамчун унсури раванди педагогӣ, ташаккули ҷисмонии шахсият, таъминкунандаи ташаккули қисмати ҳамин маданият – малакаҳои ҳаракат ва сифатҳои ҷисмонии одам, ки маҷмӯи онҳо коршоямии ҷисмонии вайро муйян мекунад (Лубишева, 1992 с. 9)”.

Аз ин рӯ гуфтан лозим аст, ки тарбияи ҷисмонӣ тавассути олимони ватанӣ ҳамчун раванди бисёрзина фаҳмида, муайян ба мақсади умумии маълумоти соҳаи тарбияи ҷисмонӣ нигаронида шудааст ва ҳамчунин муайянкунандаи ташаккули ҳамаҷонибаи ҷисмонии шахсияти рушдёфта мебошад.

Ба андешаи Б. Г. Лихачев “Тарбияи ҷисмонӣ аз рушди ҳамаҷонибаи қувваҳои ҷисмонии кӯдак ба шумор рафта, бевосита аз низоми ташкили анатомӣ, физиологии руҳӣ ва дигарҳо дар ташаккули одатҳои устувории тарбияи ҷисмонӣ ва тарзи ҳаёти солим вобастагӣ дорад” (Б. Г. Лихачев, 1985 с. 276).

Ба қатори шароитҳои муҳими ҳалли вазифаҳои гуманистикунонии тарбияи муосири ҷисмонӣ, ба ғайр аз он ки дар боло қайд намудем, муҳаққиқон ва педагогҳо чунин нуқтаи назар баён кардаанд:

- Сохтани муҳит ва фазои комили педагогӣ ;
- Ба назар гирифтани хусусиятҳои фазои этнофарҳангӣ;
- Истифодаи технологияҳои инсондӯстона дар асосу бунёди муносибатҳои рефлексивии (фазилати) педагогӣ, герментив (устуворӣ) ва маърифатӣ – рафторӣ (педагогикаи пешрафт);
- Мониторингӣ иҷтимоӣ – педагогӣ, ташхисӣ саломатии ҷисмонӣ, гузаронидани тестҳо роҷеъ ба омодагӣ ва дараҷаву сатҳи дониши тарбияи ҷисмонӣ;
- Муносибати синергетикӣ ба таҳияву коркарди масъалаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва ташкили амалии вай;
- Муносибати гендерӣ;
- Истифодаи бадали назариявии амсилаи рафтор барои ҳавасмангардонии фаъолнокии ҷисмонӣ, рӯйоварӣ ба саломатӣ;
- Истифодаи методҳои кӯтоҳмудати консултативӣ, ки барои қабули ҳал бо мақсади тезонидани ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ, баланд бардоштани фаъолнокӣ ва беҳтар намудани муоширату муносибати хонандагон ва омӯзгорон;
- Такмили низоми роҳбарӣ ва идоракунӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш.

Ҳамин тариқ, чунин буданд муносибатҳои умумии консептуалии муҳаққиқони ватанию хориҷӣ доир ба такмилу азнавсозии тарбияи ҷисмонии муосир, коркарди назариявии ин фаъолияти педагогӣ, ки мушаххас намудани муносибатҳои умумӣ имкон медиҳанд, ки тарбияи ҷисмониро бо варзиш алоқаманд намоем.

Асоси дарку фаҳми мақсад, вазифаҳо, шаклҳо ва метод тарбияи ҷисмонии муосирро консепсияи тарбияи ҷисмонӣ (муносибати якум) ташкил медиҳад. Муносибати мазкур мавриди васеи таҳқиқи илмӣ ва истифодаи воқеии амалии

тарбияи ҷисмонӣ гаштааст.

Доир ба таҳлилу баррасӣ ва ҷойгоҳу нақши тарбияи ҷисмонӣ дар осори муҳаққиқон Гончаров В.Д., Игнатев С.А., Лукяннко В.П., Матвеев А.С., Никитина А.А., Лономарев Н.А., Соловев Г.М., Сафаров Ш., Турсунов А. ва дигрон мавриди омӯзиш қарор гирифтааст.

Бояд тазакур дод, ки дар ин нашрияҳо маънию муҳтавои тавсифи мафҳуми “фарҳанги ҷисмонӣ” шарҳу эзоҳ дода шуда, дар асоси он - тарбияи ҷисмонӣ низ баррасӣ кардааст. Аммо агар аз онҳо ба таври дигар таҷдид намоему пеш аз ҳама ҷанбаҳои маънигии таърифу тавсифи онро ба назар гирем дар доираи муносибати якум метавонем ду консепсияи мухталифи фарҳангӣ ҷисмонӣ ва тарбияи ҷисмониро ҷудо кунем.

Ҳар ду назария муносибати фарҳангшиносиро дар дарку фаҳми тарбияи ҷисмонии худ ҳамчун асос қабул мекунанд, ки ҳадафи асосии онҳо фарҳанги ҷисмонии шахсият ба ҳисоб рафта гуногун фаҳмида мешавад аз ин рӯ ба таври мухталиф тарбияи ҷисмонӣ шарҳ дода мешавад.

Тибқи назарияи якум, мафҳуми “тарбияи ҷисмонӣ” шакли махсуси фаъолияти ҳаракатии (фаъолнокии) одамро шарҳу тавсиф медиҳад. Дар баъзе мавридҳо чунин мешуморанд, ки вазифаҳои вай танҳо аз такмили ҷисмонӣ иборат аст, вале бештар нуқтаи назари доираи васеи вазифаи иҷтимоӣ – фарҳангӣ (тандурустӣ, истироҳат, сайру тамошо, тарбияи ахлоқӣ ва зебоипарастӣ ва ғайраҳо) дохил мешаванд, фаҳмида мешавад. Мутобиқи ин мо мушоҳида мекунем, ки дар сатҳи мардум ва чӣ дар доираи сохторҳои давлатию ҷамъиятӣ ишораҳои “варзишгар”, “ҳаракату ҷумбишҳои тарбияи ҷисмонӣ”, “дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ”, “омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ” ва ғайраҳо ба вуҷуд омадаанд.

Акнун мегузарем ба намунаи таърифу тавсифи маҳфуми “тарбияи ҷисмонӣ”, ки дар таҳқиқу андешаҳои муҳаққиқони соҳаи мазкур пешниҳод карда, бо ин васила моҳияту муҳтавои назариявии онро дар муассисаҳои таҳсилоти касбии омӯзгори мушаххасу муқаррар намоем:

“Ҳадафи тарбияи ҷисмонӣ – рушди ҳамаҷонибаи қобилиятҳои ҷисмонӣ ва

маънавии инсон дар ҷанбаи ташаккули тарбияи ҷисмонии шахсият – худ амалисозии вай дар густариши қобилияти маънавӣ ва ҷисмонӣ тавассути фаъолияти ҷисмонӣ, аз бар кардани онҳо бо дигар арзишҳои ҷисмонӣ иборат мебошад. Дар баробари ин воситаи асосии тарбияи ҷисмонӣ - фаъолияти ҷисмонӣ буда, дар он унсури муҳимро машғулиятҳои ҷисмонӣ ташкил медиҳанд" (Лубишева , 2007, с. 2009).

"Аломату нишонаи банизомдароварда дар тарбияи ҷисмонӣ фаъолияти ҳаракатӣ бо истифода" аз машғулиятҳои ҷисмонӣ мебошад (Никулин И. Н. 2007 с. 339).

1.2. Асосҳои психологӣ-педагогии рушди тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ

Таъсири назаррасро ҷиҳати баланд бардоштани сифати машғулиятҳои таълимӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ маҷмӯи омилҳои берунӣ ва дохилӣ мерасонанд. Мавҷудияти онҳо ва таносуби байни онҳо равияи минбаъдаи инкишофи низомро дар шароити доимоивазшаванда ташаккул медиҳад. Ба теъдоди омилҳои асосие, ки ислоҳоти низоми таҳсилоти касбиро асоснок мекунанд, инҳо дохил мешаванд: иваз шудани сиёсати иҷтимоӣ ва иқтисодии давлатӣ, тағйир ёфтани муносибат ба арзишҳои маънавӣ ва моддӣ, ба вуҷуд омадани талабот нисбат ба инкишофи минбаъдаи ҷомеа дар дурнамо. Дар робита ба ин, яке аз самтҳои афзалиятноки сиёсати маърифатӣ дар Тоҷикистон чунин муайян карда шудааст, сохтани шароит барои баланд бардоштани сифати таҳсилоти касбӣ.

Имрӯзҳо масъалаи такмили ҷараёни омодагии мутахассисон ҳар чи бештар мубрам мешавад. Дар айни ҳол иқрор кардан лозим аст, ки дар ҳоли ҳозир ба таври муваффақона истиқрори низоми ватании маорифи нигаронидашуда ба фазои ягонаи ҷаҳонии таҳсилот бунёд карда шуда истодааст. Эълон шудани принсипи вариантивӣ - комилан асоснок мебошад, ки имкон медиҳад коллективи педагогии муассисаи таълимии касбӣ сохтор ва мазмуни ҷараёни педагогиро мутобиқ ба амсилаи мавриди назарашон интихоб ва тарроҳӣ намоянд. Дар ин пасманзар мутахассисони зиёд ва донишмандон дар бораи муттассилии ҷараёни таҳсилот, сохтани маҷмӯаҳои варзишӣ, омодагии гуногунсатҳ дар чаҳорчӯби як муассисаи таълимӣ ибрози ақида менамоянд [6, 12, 39, 82].

Консепсияи муосири ислоҳоти соҳаи маориф дар Тоҷикистон мутобиқ ба талаботи муосир, қабл аз ҳама чунин омодагии мутахассионро дар назар дорад, ки битавонад сатҳи лозимаи рақобатпазирро дар бозори дохилӣ ва хориҷии меҳнат таъмин намояд. Чунин мутахассис натанҳо бояд нисбат ба вазифаи ба ухдааш супоридашуда масъул бошад, балки корманди босалоҳият буда,

ихтисоси худро хуб донад ва аз соҳаҳои ҳамҷавор ба ихтисоси худ огоҳӣ дошта бошад ва инчунин серҳаракат бошад.

Ба дастурҳои дар боло зикршуда такя карда, қайд кардан ба маврид аст, ки лаҳзаи бисёр принсипиалӣ дар ислоҳоти муассисаҳои миёнаи касбӣ он аст, ки имкон пайдо шудааст, ки донишҷӯ метавонад озодона як ё якчанд барномаҳои таълимӣ ва вариантҳои аз худ кардани онҳоро интихоб намояд. Дар чунин шароит ҷараёнҳои ҳамгиро, ки алоқаи мутақобилаи сатҳҳои гуногуни таълимӣ ва самтҳо, ҳамкории мутақобилан судманди муассисаҳои соҳибкасб ва гуногункасбро таъмин мекунад ба таври муваффақона инкишоф ёбанд.

Маълумотнок шудан мутобиқ ба барномаҳои таълимӣ ба хатмкунандагон имкон медиҳад, ки ихтисосманди асил шаванд, ки бидуни шак онҳоро дар бозори меҳнат рақобатпазир менамояд. Ҳамоҳангсозӣ ва муттаҳид намудани барномаҳои таълимӣ имкон медиҳад, замони таҳсил аз ҳисоби истисно намудани мазуъҳои такрорӣ ва фанҳои таълимии қаблан азхудкардашуда кӯтоҳ карда шавад, ки барои давлат бисёр судманд ва барои иштирокчии ҷараёни таълим муфид мебошад [84, 91, 138].

Низоми нави таҳсилоти муосир, талаботи афзоянда нисбат ба сатҳи омодагии касбӣ ва сифатҳои шахсии мутахассис, рақобат дар бозори меҳнат – ҳамаи инҳо зарурати муттаҳид намудани кӯшишҳои муассисаҳои таҳсилоти касбии гуногунсоҳаву гуногунсатҳро асоснок мекунанд. Дар ин робита пешниҳод мегардад, ки вазифаи асосии татбиқи муносибати интегративӣ нисбат ба банақшагирии ҷараёни таълиму тарбиявӣ дар низоми таҳсилоти касбӣ ҳамчун низоми мукаммал бо натиҷаҳои возеҳи аниқ муайян карда шавад [91,112,167].

Дар айни ҳол чунин бархӯрд нисбат ба ҳамкории муассисаҳои мухталифи низоми таҳсилоти миёна ва олии касбӣ нисбат ба бунёди ҷараёни ҳамгирои таълиму тарбия, ки онҳоро ба якдигар мепайвандад, яке аз масъалаҳои мубрам мегардад, ки муваффақият дар мақсадҳои дар пеш гузошташуда ба ҳаллу фасли онҳо дар низоми таҳсилоти касби муосир вобаста мебошад [138, 170].

Дар ҳоли ҳозир татбиқи чунин тарҳҳо нисбатан ба воқеият наздик мешавад, инро таҷрибаи муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбии ҷудогона, ки дар меъёри тарроҳӣ ва татбиқи низоми инноватсионии таълим кор мекунанд тасдиқ мекунад.

Гуфтаҳои болоро ҷамъбаст карда метавон хулоса кард, ки дар низоми таҳсилоти касбӣ ба таври возеҳ дар чаҳорчӯби тахассусҳои соҳа ва ҳам тахассусҳои ғайрисоҳа ва самтҳо дақиқан мушаххас гардиданд. Сарфи назар аз он ки дар пасманзари рушди мусбати ин раванд як қатор масъалаҳои ҳаллу фасл ношуда мавҷуд мебошанд, аҳамият ва инкишофи таҳсилоти касбӣ дар муассисаҳои миёнаи касбӣ хеле бузург мебошад. Пас зарур аст, ки ҷустуҷӯи роҳҳоиояндадори такмил ва муносибсозии раванди таълими истифодашаванда идома дода шавад.

Ҳамин тариқ, бо эътирофи зарурати истифода ва эътибори муносибат оид ба омодагии касбӣ нисбат ба самтҳои ҷудогона ва тахассусҳо диққати махсус бобати сохтани шароити муносиб, ки битавонанд сатҳу сифати таълимро баланд бардошта, касбиятро таъмин менамояд, талаб карда мешавад. Қабл аз ҳама зарур аст, ки имконоти ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ ва воситаҳои иловагии тарбияи ҷисмонӣ таҷдиди назар шаванд ва онҳоро ба ҳаллу фасли вазифаҳои нав, ки аз вазъияти феълӣ баромадаанд дар низоми таҳсилоти касбӣ равона кардан лозим аст.

Ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ аз рӯйи моҳияти худ қабл аз ҳама ҷараёни педагогӣ мебошад. Ба монанди ҳамаи дигар низомҳои педагогӣ вай бояд ҷавобгӯи назарот ва талаботи вақту замон бошад, ки онҳо бар асари шароити иҷтимоӣ-иқтисодӣ ва сиёсӣ арзи ҳастӣ кардаанд. Пас, мақсад ва мазмуни тарбияи ҷисмонӣ аз сӯйи супориши иҷтимоӣ маншаъ мегирад, ки ин раванд ҳамеша дар зери таъсири дигаргуниҳое, ки дар ҷомеа рух медиҳанд тағйиру таҳаввул меёбад. Дар ин робита корҳо дар сатҳи назариявӣ ва амалӣ бобати такмили ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ ба таври доимӣ сурат мегирад.

Дар ҳоли ҳозир таҷрибаи бойе доир ба ташкили тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таълимии гуногуншакл ва гуногунсатҳ андӯхта шудааст.

Назарияҳои гуногун ва андешаҳои илмие бобати тарбияи ҷисмонӣ мавҷуд мебошанд. Дар сартосари мамлакат таҷрибаи пешқадам ва инноватсия тавзеъ мегардад. Табиатан, дар чунин шароит бо оғози таҳқиқ дар ин соҳа зарур аст, ки тамоми он корҳое, ки то ба ҳол дар ин соҳа анҷом дода шудаанд, омӯхта, таҳлил карда ва дар корҳои минбаъда онҳоро мавриди истифода қарор додан лозим аст.

Дар ин бахш мо муқаррароти нисбатан маъруферо, ки дар ин соҳа нисбат ба тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои миёнаи касбӣ ва дурнамои инкишофи минбаъдаи ҷараёни тарбияи ҷисмонии донишҷӯён мавҷуд мебошанд, мавриди баррасӣ қарор медиҳем.

Ба назари донишмандон [17, 25, 76, 120], мураккабии ташаккули назарияи мукаммали тарбияи ҷисмонӣ чунин шарҳ дода мешавад, ки сохтори илмҳое, ки инсонро меомӯзанд ба таври фавқулодда гуногун буда, дар аксари маврид ҷиҳати иҷтимоӣ-педагогии ин масъала, бавижа ҷараёни тарбияи ҷисмониро меомӯзанд.

Низоми муосири тарбияи ҷисмонии донишҷӯён дар ташаккули тарзи ҳаёти солим ва тарзи зиндагии донишҷӯён, ҳамчун мутахассисони ояндаи истеҳсолот, илм, тандурустӣ, фарҳанг ва амсоли инҳо афзалият дорад.

Мутахассисон аксаран дар бораи он сухан мекунанд, ки омилҳои асосии объективии истиқрори тарбияи ҷисмонӣ, зарурати омодагии инсон ба шароити муосир, фаъолияти касбӣ ва муҳофизатӣ мебошад .

Тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун фанни таълимӣ барои аксари донишҷӯён аз замони кӯдакии онҳо маълум аст. Дар айни ҳол дар мактаби олӣ рисолати он ҳамчун фанни таълимӣ бо он муайян карда шудааст, ки таҳсилоти олӣ бояд аз таъмини донишҷӯён бо тамоми ҷанбаҳои донишҳо дар бораи ҳаёту фаъолияти инсон, саломатии он ва тарзи ҳаёти солим, инчунин аз худ кардани маҳорат ва малакаҳое, ки ҳифз ва таҳкими саломатӣ, инкишоф ва такмили хусусиятҳои психофизиологии сифати шахсиятро таъмин мекунад, иборат бошад [57] .

Тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаи таълимӣ унсури ҷудонопазири ҷараёни педагогӣ мебошад, ки тарбияи маданияти шахсият ва мутахассиси

ҷавонро таъмин мекунад.

Ҳамчун фанни ҳатмӣ тарбияи ҷисмонӣ дар мактаби олӣ чун яке аз воситаҳои асосии тарбияи шахсияти ҳаматарфа инкишофёта, ки ба он омодагии оптималии ҷисмонӣ ва психофизиологӣ нисбат ба фаъолияти ояндаи касбӣ лозим аст, баромад мекунад.

Фанни таълимии «Тарбияи ҷисмонӣ» дар муассисаҳои касбӣ як қатор вазифаҳои иҷтимоиро ҳаллу фасл мекунад, аз қабили: дигаркунанда-созанда, тарроҳӣ-эҷодкорӣ, ҳамгирой-ташкилӣ, арзишӣ-тамоюлӣ, иртиботиву интизомӣ, тарроҳию ташхисӣ ва вазифаи иҷтимоисозӣ.

Чунин ҳисоб карда мешавад, ки дар чаҳорчӯби вазифаҳои иҷрокунанда тарбияи ҷисмонӣ ҷиҳати таъмини талаботи биологии инсон ва фаъолнокии ҳаракатӣ, ки ба фаъолияти муносиби он мусоидат мекунад, дорои аҳамияти калон мебошад [121].

Ба ҷузъ аз вазифаҳои асосие, ки дар боло дида баромада шуданд, тарбияи ҷисмонӣ боз вазифаҳои хусусиро иҷро мекунад, аз қабили: маърифатӣ, татбиқӣ, варзишӣ, рекреативӣ, беҳдоштӣ, тарбиявӣ, меъёрӣ, эстетикӣ ва амсоли инҳо [45, 76].

Тарбияи ҷисмонӣ дар мактаби олӣ дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ амалӣ карда мешавад. Ҳадафи он тарбияи шахсият ва мутахассиси ҳамаҷониба инкишофёфта мебошад.

Барои расидан ба ин ҳадафҳо зарур аст, ки дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ маҷмӯи вазифаҳои тарбиявӣ, маърифатӣ, инкишофдиҳанда ва хислати беҳдоштидошта ҳаллу фасл карда шаванд. Аз он ҷумла, вай бояд вазифаҳои зеринро ҳаллу фасл намояд:

- инкишофи шахсият ва омодагии ӯ ба иҷрои вазифаҳои касбӣ;
- иншикшофи шахсият ва омодагии донишҷӯён ба фаъолияти ояндаи касбӣ;
- ташаккули асоси донишҳо оид ба тарзи ҳаёти солим;
- ташаккули талабот ва шавқу рағбати донишҷӯён дар бобати машғул шудан ба машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш;

- аз тарафи донишҷӯён аз худ кардани донишҳои методию амалӣ, малака ва маҳоратҳое, ки имкон медиҳанд сифатҳои ҷисмонии ҳаётии организм дар сатҳи лозима нигоҳ дошта мешаванд;

- омодагии касбӣ, ҷисмонӣ, физиологӣ ва равонии донишҷӯён нисбат ба фаъолияти касбии оянда;

- истифодаи мақсадноки машқҳои ҷисмонӣ, методҳо, методика ва технологияҳои тарбияи ҷисмонӣ барои дастрасӣ ба ҳадафҳои ҳаётӣ ва касбӣ [52, 125].

Қайд кардан ба маврид аст, дар сарчашмаҳои илмӣ рӯйхати вазифаҳо ва ифодаҳои тарбияи ҷисмонии аз якдигар фарққунанда дар муассисаҳои касбӣ ба чашм мехӯранд [9, 25]. Аммо ҳангоми таҳлил ва муқоисаи онҳо ба мушоҳида расида буд, ки ҳамаи онҳо ба якдигар мушобеҳанд, вазифаҳои гурӯҳи ягонаро ташкил медиҳанд ва ба самҳои зерин нигаронида шудаанд:

- дар донишҷӯён ба хотири фаъолияти пурсамар ва муфид ташаккул додани зарурати фаъолияти ахлоқӣ ва иродавӣ ва сифатҳои ҷисмонӣ;

- таъмини шароит барои инкишофи ҳамаҷонибаи донишҷӯён, таҳким ва ба муддати тӯлонӣ нигоҳ доштани саломатии онҳо;

- омодагии ҳамаҷонибаи ҷисмонии ҷавонон ва ҷавондухтарон;

- омодагии ҷисмонии махсус бо дарназардошти фаъолиятиояндаи касбии донишҷӯён;

- касби донишҳои назариявӣ ва ташаккули маҳоратҳои методӣ ва амалии донишҷӯён доир ба муайян кардани мазмун ва ташкили машғулияту машқҳои ҷимсонӣ дар фаъолияти меҳнатӣ;

- баланд бардоштани сатҳи навъҳои гуногуни омодагии донишҷӯёне, ки ба намудҳои гуногуни варзиш шуғл меварзанд;

- дар донишҷӯён ташаккул додани талаботи устувор нисбат ба машғулиятҳои варзишӣ.

Дар муассисаҳои касбӣ ҷараёни таълиму тарбияву ва муносибати системавӣ нисбат ба фаъолияти маърифатӣ ва омодагии касбии донишҷӯён асос меёбад, ки бо он навъҳои гуногуни тарбия ба монанди ахлоқӣ ва ҷисмонӣ,

меҳнатӣ ва зебоипарастӣ ва иҷтимоию сиёсӣ ба таври органикӣ мутобиқат пайдо мекунанд. Дар айни ҳол тарбия чун воқеияти объективӣ, бахши муҳимтарини фарҳанги башарӣ, таърих ва тамаддун боқӣ мемонад.

Дар ҳоли ҳозир дар муассисаҳои касбӣ низомҳои инсонгароёнаи тарбия шакл гирифта истодаанд. Аз ин рӯ низоми умумӣ бояд барои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ҷойгоҳи лозимаро ҷудо намояд. Ин чиз барои барқарор кардани мувозинат ва таҳкими робитаи мутақобила, ки унсурҳои таҳсилотро ташкил медиҳанд зарур мебошад.

Дар таркиби воситаҳое, ки дар муассисаи таҳсилоти миёнаи касбӣ дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ мавриди истифода қарор мегирад машқҳои ҷисмонӣ асосӣ маҳсуб меёбанд. Фақат машқҳои ҷисмонӣ имкон медиҳанд ҳамаи се гурӯҳи вазифаҳои тарбияи ҷисмониро иҷро намоянд. Ҳамаи воситаҳои бақияи тарбияи ҷисмонӣ барои баланд бардоштани самараи тамринҳо, ки дар натиҷаи иҷроиши машқҳои ҷисмонӣ ба вуҷуд меоянд мусоидат мекунанд. Аз ин рӯ, омӯзгорро лозим аст, ки дар машғулияти тарбияи ҷисмонӣ истифодаи самараноки машқҳои ҷисмониро, дар маҷмӯъ бо омилҳои табиӣ ва гигенӣ мавриди истифода қарор диҳад [15,69] .

Ба таркиби унсурҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои касбӣ инҳо дохил мешаванд:

1) тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун фанни таълимӣ дар унсури гуманитарии таҳсилот, ки бахши муҳимми таркибии омодагии касбии донишҷӯён маҳсуб меёбад;

2) вазифаҳои маърифатӣ ва инкишофёбандаи тарбияи ҷисмонӣ, ки нисбатан мукаммалтар дар ҷараёни мақсадноки тарбияи ҷисмонӣ амалӣ карда мешаванд;

3) барномаи корӣ доир ба тарбияи ҷисмонӣ, ки мазмуни он имтиҳоноти давлатии мутахассис ва аттестатсияи хатми бакалавр ва Барномаи намунавии фанни «Тарбияи ҷисмонӣ» - ро (2000) муайян мекунад;

4) машғулиятҳои бевоситаи академӣ доир ба тарбияи ҷисмонӣ, ки дар ҷараёни онҳо маҷмӯи вазифаҳои маърифатӣ, тарбиявӣ ва беҳдоштии тарбияи

ҷисмонӣ ҳаллу фасл карда мешаванд:

- ба вазифаҳои маърифатие, ки дар ҷараёни таълими донишҷӯён дар муассисаҳои касбӣ ҳаллу фасл карда мешаванд, аз худ кардани донишҳои махсус доир ба назария ва методикаи тарбияи ҷимсонӣ, ташаккул ва такомули малака ва маҳоратҳои умумии ҳаракатӣ ва амалию касбӣ дохил мешаванд;

- ба вазифаҳои тарбиявие, ки дар муассисаҳои касбӣ дар ҷараёни машғулиятҳои академӣ доир ба тарбияи ҷисмонӣ ҳаллу фасл карда мешаванд: ташаккули сифатҳои ахлоқӣ - иродавии донишҷӯён ва мусоидат нисбат ба тарбияи зеҳнӣ, меҳнатӣ ва дигар намудҳои тарбия дохил мешаванд;

- ба вазифаҳои беҳдоштии тарбияи ҷисмонӣ беҳтар кардани ҳолати функсионалии системаи организм, таҳким ва ҳифзи саломатӣ дохил мешаванд.

Риояи принсипҳои зерин фаъолияти самараноки тарбияи ҷисмонии донишҷӯёнро таъмин мекунад;

- инкишофи ҳамаҷонибаи шахсият;

- салоқа ба фаъолияти меҳнатӣ ва муҳофизатӣ;

- дорои тамоюли беҳдоштӣ [125].

Тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои касбӣ бахши ҷудонашавандаи омодагии касбии мутахассисони оянда маҳсуб меёбад. Дар айни ҳол вай дорои вазифаҳои хеш доир ба инкишофи муносиби ҷисмонӣ ва дастрасӣ ба сатҳи зарурии омодагии ҷисмонии донишҷӯён мебошад. Дар натиҷаи ин дар муассисаҳои касбӣ тарбияи ҷисмонӣ бо тамоми шаклҳои гуногуни он низоми муккамалро ташкил медиҳад, ки барои тамоми давраи таҳсили донишҷӯён пешбинӣ шудааст.

Шакли асосии тарбияи ҷисмонии донишҷӯён машғулиятҳои академӣ мебошанд. Бавижа ба онҳо нақши пешбаранда дар ҳаллу фасли вазифаҳои тарбияи ҷисмонӣ нисбат дода мешавад.

Онҳо мутобиқ ба нақшаҳои таълимӣ барои ҳамаи ихтисосҳо пешбинӣ ва амалӣ кардани онҳо аз тарафи омӯзгорони кафедраи тарбияи ҷисмонӣ таъмин карда мешавад.

Мазмуни барномаи намунавӣ доир ба фанни «Тарбияи ҷисмонӣ» барои

бакалаврҳо 400 соат дар назар гирифта шудааст. Дар айни ҳол вай метавонад бо курсҳои интихобие, ки самти тамоюли онҳо вобаста ба манфиатҳо ва шавқу завқи ҳайати таълимгирандагон, шароитҳои моддӣ-техникӣ ва омилҳои иқлимию ҷуғрофии муассисаҳои касбӣ мушаххас ва гуногун мебошад, такмил карда шавад.

Мутобиқ ба талаботи принсипи умумипедагогии дастрасӣ, ҳамаи ҳайати донишҷӯён бо таваҷҷуҳ ба сатҳи омодагии ҷисмонӣ ва ҳаракатӣ, вазъи саломатӣ ба гурӯҳҳои зерин: варзишӣ, асосӣ, омодагӣ ва махсуси шуъбаҳои таълимӣ бо нақшаҳои лозимаи омодагӣ ҷудо карда мешаванд.

Вақте ҷараёни ташкили тарбияи ҷисмонӣ дар мактаби олӣ мавриди баррасӣ қарор мегирад, қайд кардан ба маврид аст, ки ба намудҳои асосии ташкили корҳои таълимӣ ва варзишию дастаҷамъона дохил мешаванд. Барои амалӣ намудани ин намуди корҳо шакли дарсӣ ва шакли мустақилонаи машғулиятҳо мавриди истифода қарор мегиранд.

Ҳамин тариқ, дар низоми таҳсилоти миёнаи касбии ватанӣ низоми устувори илман асосноккардашуда дорои таъминоти методии тарбияи ҷисмонии донишҷӯён ташаккул ёфтааст. Аммо муқаррароти асосии онро доир ба ташкил ва татбиқи ин ҷараён таҳлил карда, мо ба хулосае омадем, ки:

1) ин низом дорои самти равшан ва возеҳи маърифатӣ буда, дар он ҷо мазмуни таълим, сатҳи аз худ кардани малакаҳои ҳаракатӣ ва арзёбии натиҷаҳои таълим ба таври мушаххас зикр ва замонбандӣ карда шудаанд;

2) асоси барномавӣ ва меъёрии сохтани ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ мушаххасоти он ва мушаххасоти инфиродӣ ва имконоти донишҷӯёнро дар назар намегирад;

3) дар пасманзари эълон намудани ғояи инсонгароӣ ва демократикунонии ҷомеа дар таҳсилот низоми тарбияи ҷисмонии мавҷудбуда, кӯҳнашуда ба назар мерасад.

Дар ҳоли ҳозир аксари мутахассисон ба зарурати тағйироти бунёдии гузариш аз муносибатҳои мавҷудаи ташкили тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаи таҳсилоти миёнаи касбӣ ба технологияҳои инноватсионии педагогӣ моиланд,

ки имкон медиҳад ба таври самаранок вазифаҳои таҳким ва ҳифзи саломатиии ҷавонони синни донишҷӯён ҳаллу фасл карда шаванд [20, 71, 98, 101]. Ҳамин тариқ, ба мақсад мувофиқ будани такмили асосҳои методологии тарбияи ҷисмонӣ имкон медиҳад, ки камбудиҳои ҷойдоштпро барои саломатии донишҷӯён ба ислоҳ дарорем ва ба унвони омилҳои баланд бароштани сифати ҷараёни маърифатӣ доир ба тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ мавриди баррасӣ қарор диҳем.

Тарбияи ҷисмонӣ, дар маҷмуъ ва навъҳои он бо куӯмаки ташкили оқилонаи ҳаракати фаъол дар чаҳорчӯбаи вазифаҳои вогузоршуда, бо истифода маҷмӯи воситаҳо шароитро барои татбиқи максималии имконоти донишҷӯён ҳам дар ҳаёт ва ҳам дар фаъолияти касбӣ таъмин мекунад [65, 68, 69, 119, 120, 121] .

Зарурати такмили мазмун ва ташкили тарбияи ҷисмонии ҷавонони донишҷӯ дар ҳоли ҳозир бидуни шак аз зиддиятҳои мавҷудбуда муайян мегардад:

- дар байни талаботи иҷтимоъ нисбат ба тарафҳои гуногуни шахсият, шомили саломатии хуб, қобилияти баланди ҷисмонӣ ва имконоти самараноки ҳаллу фасли ин супориш;

- дар байни зарурати ба назар гирифтани манфиатҳои донишҷӯён нисбат ба таркиби воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва омода набудани муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ нисбат ба татбиқи муносибати тафриқавӣ дар чаҳорчӯби машғулиятҳои академии тарбияи ҷисмонӣ;

- дар байни зарурати азнавсозии бунёдии мазмун ва ташкили тарбияи ҷисмонии донишҷӯён ва сатҳи пасти касбияти ҳайати омӯзгорони кафедраҳои тарбияи ҷисмонӣ .

Ба ғайр аз ин мутобиқ ба андешаҳои дар ҳоли ҳозир ташаккулёфта нисбат ба сохтори идоракунии тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои касбӣ чунин муқаррароти принсипиалӣ ва тарзи амалкардҳои зеринро дар назар гирифтан лозим аст:

- ҳамхонии мутавозини фаъолияти таълимӣ ва ғайритаълимӣ;

- мустақилият дар сохтани пойгоҳи моддӣ-техникии машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ;

- ягонагии ҳамаи унсурҳои низоми тарбияи ҷисмонии донишҷӯён дар муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ.

Дар айни ҳол таҷриба нишон медиҳад, ки таъминоти илмӣ-методии кории донишҷӯён ба таври назаррас аз талаботи давру замон ақиб монда ва ба таври оҷилӣ ба такмили ҷиддии методологӣ, ташкилӣ ва ҷанбаҳои мазмунии тарбияи ҷисмонӣ ниёз дорад [21, 22, 64, 65, 67, 152] .

Бояд таъкид намоем, ки муассисаҳои касбӣ ҳангоми ба иқтисодиёти бозоргонӣ гузаштани Ҷумҳурии Тоҷикистон ба мушкилоти зиёд дучор гардида, роҳҳои ташаккулёбии тарбияи ҷисмониро дар байни донишҷӯён ҷустан лозим меояд.

Зарурати ҳаллу фасли ин масъала боз ҳам дар робита ба он ки тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар ҳоли ҳозир яке аз самтҳои на он қадар зиёди воқеӣ мебошанд, ки тезу тунд гардида, мутобиқ ба онҳо муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ метавонанд корҳои тарбиявиро дар муҳити донишҷӯён пеш бибаранд. Ба муҳиммияти ин самти таълимӣ-тарбиявӣ доир ба тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои касбӣ далели бад шудани саломатӣ ва омодагии ҷисмонӣ ва функсионалии донишҷӯёнро ишора мекунанд.

Дар ин ҷо қайд кардан ба маврид аст, ки суръати баланди инкишофи варзиши донишҷӯӣ, бо таваҷҷуҳ ба инкишофу рушди варзиши муосир намояндаи асосӣ дар бахши ҳаваскорӣ хоҳад шуд. Дар робита ба ин, бисёр муҳим аст, ки инкишофи низоми идоракунии тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ба унвони самти афзалиятноки такмили корҳои донишҷӯён мавриди баррасӣ қарор гирад [71, 103, 150].

Пас, ҷараёни маърифатӣ-тарбиявӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ низоми ташаккули дониш ва маҳорату малакаҳои донишҷӯён мебошад, ки ҳаллу фасли вазифаҳои худинкишофдиҳӣ ва худтакмилдиҳии ҷавонписарон ва ҷавондухтаронро дар раванди ҳаёту фаъолияти онҳо ифода мекунад. Омили асосие, ки самаранокии ин ҷараёнро таъмин мекунад, омили ягонагӣ ва таркиби

он мебошад, ки шомили ҷараёни таълимӣ-тамринӣ, тиббӣ ва назорати педагогӣ, худназоратӣ, меъёри самаранокии тарбияи ҷисмонӣ, технологияи ислоҳи мазмуни ҷараёни тамринӣ, таркиби воситаҳои муосир ва методҳои самараноки тарбияи ҷисмонӣ, низоми омодагии мутахассисони тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш мебошанд.

Ин далели равшан аст, ки низоми тарбияи ҷисмоние, ки дар ҳоли ҳозир ҷорӣ аст, таҷдиди назарро талаб мекунад, чунки самари инкишофдиҳандагӣ ва беҳдоштӣ, тарбиявӣ ва маърифатии он аз воқеият хеле дур рафтааст. Имрӯз тавассути машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ мо метавонем самараҳои бештар ба даст биоварем. Ҷараёни мақсадноки мураттаби педагогии тарбияи ҷисмонӣ, ки пайдарҳамиро дар муассисаҳои гуногуни маърифатӣ таъмин мекунад, қодир ба таъсири назаррас ва беҳтар кардани нишондиҳандаҳои омодагии ҷисмонӣ, инкишофи ҷисмонӣ ва функсионалии организм мебошад.

Ба назар чунин мерасад, ки дар амал татбиқ кардани шароити дар боло зикршуда ба муассисаҳои маърифатӣ имкон медиҳанд, ки онҳо ба сатҳи болотари таъмини ҷараёни педагогӣ доир ба тарбияи ҷисмонӣ дар асоси пайдарҳамии мақсадҳо вазифаҳо ва мазмуни тарбияи ҷисмонии донишҷӯён бирасанд. Табиатан ин омил шароити муносиб барои беҳтар кардани нишондиҳандаҳои ҷисмонии рушд ва омодагии ҷисмонӣ ва функсионалии ҳолати баданитамринкунандагонро тақвият мебахшад.

1.3. Самтҳои асосии беҳдоштӣ - профилактикии ташкили машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ

Ҷараёни таҳсили донишҷӯён меҳнати вазнини фикрӣ мебошад, ки аз рӯйи мушкилӣ ва сахтии хеш ва харҷи нерӯ, аз меҳнати ҷисмонӣ камтар намебошад. Қабл аз ҳама, ин ба вижагии ташкил ва шароитҳои таҳсилот вобаста мебошад. Аз он ҷумла, ҳузури донишҷӯён дар машғулиятҳои дарсӣ дар тӯли соли таълимӣ ба иҷро намудани фаъолияти якнавохти зеҳнӣ дар шароити мавҷуда алоқаманд мебошад.Табиатан ин вазъият таъсири манфии хешро ба тағйирёбии ҳолати функсионалии организми донишҷӯён ҳам дар тӯли рӯзи таълимӣ ва ҳам дар муддатҳои аз як рӯз тӯлонитар низ мерасонад [28, 147, 148] .

Ҳамон тавре ки маълум аст, маҷмӯи таъсири фаъолияти зеҳнӣ ва сарбориҳои тӯлонии оморӣ аз зарурати нигоҳдории тарзи нишаст, яъне «нишаст дар сандалӣ» маншаъ мегирад. Дар ин ҳолат дар чеҳраи донишҷӯён хастагӣ зоҳир гашта боиси кам шудани фаъолияти зеҳнии онҳо, заиф шудани хотира ва боз як қатор дигар нишондиҳандаҳои функсионалӣ мегардад [146, 157] .

Муаллифони зиёде, ки ба масъалаҳои [29, 85, 165], таъсири номусоидии шароити таълимӣ ба ҳолати хонандагон ва донишҷӯён машғуланд, чунин меҳисобанд, ки нишондиҳандаи нисбатан объективонае, ки онро метавон барои назорати ин раванд истифода намуд, ин қобилияти кори зеҳнӣ мебошад. Инро ба иллати серҳаракатӣ шарҳ додан мумкин аст.

Мутобиқ ба маълумоти мавҷудбуда қобилияти зеҳнии донишҷӯён ба вазъияти функсионалии организм вобаста мебошад. Маълум аст, ки мутобиқ ба сатҳи кори зеҳнӣ метавон дар бораи омодагӣ ва хастагии таълимгирандагон ва имконоти аз худ кардани дониши онҳо сухан гуфт [112].

Дар варианти классикии динамикаи корҳои зеҳнии таълимгирандагон дар ҳамаи муассисаҳои таълимии сатҳ ва типҳои гуногун аввал болораванда (аз 1 то 3 дарс аз 1 то 2 ҷуфт) ва сипас ба поён фароянда (5 дарс минбаъд аз 2 соати

ҷуфти сеюм). Чунин ҷунбишҳои кори зеҳнӣ дар донишҷӯён дар тӯли ҳафта ба қайд гирифта мешавад. Кори зеҳнии ҳафтагии классикӣ дорои шакли зерин мебошад: дар рӯзи душанбе коркард; дар рӯзи сешанбе нисбатан сатҳи устувор; шурӯъ аз панҷшанбе коҳиш ёфтани нишондиҳандаҳо ба қайд гирифта мешавад [29, 30]. Дар ҳар сурат зарур аст эътироф кунем, ки дар адабиёте, ки мо мутолиа кардем, ба таври кофӣ зиддият дар бораи динамикаи кори зеҳнӣ мутобиқ ба ҳамаи нишондодҳо муваққатӣ ба чашм мехӯрад [146].

Бо таваҷҷуҳ ба гуфтаҳои боло метавон тахмин кард, ки динамикаи кори зеҳнӣ (ки ба унвони нишондиҳанда ҳолати функсионалии организм қабул шудааст) ғайриқобили ҳамгунсозӣ мебошад, чунки ба омилҳои гуногун ҳам объективӣ ҳам субъективӣ вобаста мебошад. Аммо сарфи назар аз ин хасташавӣ аз таъсири номусоиди шароит далели бе баҳс мебошад. Дар ин робита шароити номусоид ва сохтани ҷараёни таълим дар муассисаҳои касбӣ мубрам боқӣ мемонад [39, 46] .

Мубрамияти масъала инчунин бо он тасдиқ карда мешавад, ки ҳолати саломатии донишҷӯён дар солҳои охир ташвишовар боқӣ мемонад. Мутобиқ ба маълумоти Вазорати тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон бемор шудани донишҷӯён наздики 56,0 %-ро ташкил медиҳад. Дар айни ҳол 60,0 % аз онҳо гирифтори бемориҳои музмин, 20, 0% фарбеҳӣ ва 50 % мушкили сутунмуҳра доранд. Мутахассисон ба андешае омадаанд, ки сабаби асосии бемор шудани донишҷӯён ин камҳаракатӣ ва шиддати аз ҳад зиёди кори зеҳнӣ ва ҳолати эмотсионалӣ ва иттилоотӣ аз меъёр зиёд мебошад [85]. Гуфтан ба маврид аст, ки аксаран донишҷӯёне мубталои беморӣ мешаванд, ки ҳамзамон дар баробари таҳсил кор мекунанд.

Ҳамин тариқ гуфтан ҷоиз аст, ки вазъияти саломатии донишҷӯён мустақим ба як қатор омилҳо вобаста буда, ба воситаи сатҳи функсионалии организм ҳар як инсони ҷудогонаи мушаххас муайян карда мешавад. Мавҷуд набудани сарбории таълимии дақиқан мураттабкардашуда ва мутобиқати оқилонаи кори зеҳнӣ бо истироҳат, тақсими асосноки машғулият дар тӯли рӯзи таълимӣ, сатҳи пасти ташкили назорати тиббӣ ва педагогӣ, дар маҷмӯъ, ба

саломатии донишҷӯён сарфи назар аз тахассус таъсири манфӣ мерасонад [126].

Ин масъала бисёр муҳим аст. Аз ин рӯ, дар тӯли якчанд даҳсола мешавад, ки муҳаққиқон роҳи ҳаллу фасли онро меҷӯянд. Вақте дар низоми маориф ягон дигаргуние ба амал меояд, бахусус ҳангоми афзоиш ёфтани сарбории таълимӣ ҷараёни таълим дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ шакли дигар мегирад. Барои мисол солҳои 70-уми қарни XX дар иртибот ба кушода шудани синфҳои равиявӣ педагогҳои зерин С. М. Громбах (1975), М. В. Антропова (1975), Ц. Л. Усищева (1977) ва дигарон ба масъалаи хаставу монда шудани хонандагон дар ҷараёни таълим дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ машғул шуда буданд. Дар солҳои 90 қарни XX дар робита ба кушода шудани синфҳои литсейӣ ва гимназиягӣ олимони педагог ба хусус Б.Ф. Курдюков (1994), Ц. Л. Усищева (1990), А. Г. Хрипкова (1991) ва дигарон ба масъалаҳои муносибсозии шароити таълим ва мураттабсозии мувофиқати сарборӣ ва истироҳат машғул шуда буданд. Дар оғози қарни XXI диққати муҳаққиқонро омӯзиши захираҳои олимпӣ ҷалб карда буд, ки дар он ҷо аз худ кардани тахассус бо тамринҳои фаъоли варзишӣ тавъам карда мешуданд [30]. Яке аз вариантҳои пешниҳодкардашудаи ҳаллу фасли ин масъала муносибсозии ҷараёни таълим аз ҳисоби ба таври оқилона мувофиқ намудани таълим ва машғулияти тамринӣ дар сатҳи хуби омӯзиш ҳаррӯза, ҳафтаина ва умумӣ ва инчунин истифодаи чорабиниҳои ғайрианъанавии фаврии барқароркунӣ мебошад.

Дар ҷараёни кор аз болои ҳаллу фасли масъалаи таъйиншуда вариантҳои гуногуни хасташавӣ, афзоиши кори зеҳнӣ, ҳифзи саломатии рӯҳӣ ва ҷисмонӣ таҳия карда шуда буданд. Минҷумла, тавсияҳо доир ба истифодаи равишҳои фаврии психофизиологии профилактикаи хасташавии зеҳнӣ таҳияшуда аз тарафи К.В.Динейка (1987), Б.Ф. Курдюко (1994) дар синфҳои литсейӣ ва аз тарафи М.Б. Бойкова (2007) дар омӯзишгоҳи захираҳои олимпӣ мавриди истифода қарор гирифтанд [58, 30, 112]. Корҳои зеҳнӣ аз тарафи донишмандони зерин ба хусус В. А. Каденев, А. А. Федякин, А. Н. Буров (1998) мавриди омӯзиш қарор гирифта, вариантҳои ҳифзу азхуд кардани он дар

тӯли рӯзи таълимӣ дар асоси истифодаи оқилонаи вақт дар байни машғулияти таълимӣ ва чаҳорчӯби вақти озод пас аз дарсҳо таҳия карда шуданд.

Тарзу равишҳои нигоҳ доштани фаъолияти кории зеҳниро дар сатҳи лозима дар тӯли ҳафтаи таълимӣ ва ҳамаи давраи таълим донишмандони зерин Р.И. Пастухина, Г. А. Заславская, Г.С. Штатгерт (1993) пешниҳод карда буданд. Муносибсозии беҳдошти таълим ва таҳкими саломатии донишҷӯён ҳанӯз соли 1990 аз тарафи унвонҷӯ И.И. Пономаренко дар рисолаи доктории ӯ асоснок карда шуда буд.

Ба андешаи муаллифони зиёд [85] тарзи нисбатан дастрас ва самараноки аз байн бурдани хасташавии умумӣ дар ҷараёни таълими муассисаи касбӣ истифодаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, аз он ҷумла ғайримаъмулӣ (йога, маҳс ва худмаҳскунӣ, аутогеннӣ тамрин, релаксатсия ва амсоли инҳо) мебошанд. Аз он ҷумла, самаранокии баланди истифодаи бозиҳои серҳаракат барои мактаббачагон, гузаронидани рӯзҳои саломатӣ ва сайёҳатҳои якрӯза исбот карда шудаанд [102, 122]. Бархӯрдҳои ғайрианъанавии тадбирҳои мазмуннок нисбат ба сохтани ҷараёни тарбияи ҷимсонӣ ба ҳолати ҷисмонӣ ва функсионалии организми донишҷӯён таъсири мусбат расонида, устувории онҳоро нисбат ба сарбории таълимӣ баланд мебардорад [53] . Истифодаи тарзҳои фаврии барқаррор намудани боздеҳии зеҳнӣ дар оғози машғулиятҳои таълимӣ сатҳи баланди фаъолнокӣ ва аз худ намудани маводи таълимиро аз тарафи донишҷӯён дар тули тамоми рӯзи таълимӣ таъмин менамояд .

Мутаххассисон ба унвони чунин воситаҳо истифодаи машқҳои танаффусии ба ҳама маълумро, ки роҳи ба таври кофӣ таъмин намудани организм ба ҳаво, ҷараёни мутавозини асаб ва баланд бардоштани фаъолияти кории зеҳнӣ ва ҷисмонӣ маҳсуб меёбанд пешниҳод мекунанд [62, 83].

Ба воситаҳои барқароркунӣ метавонад худмаҳскунӣ дохил шавад, ки дар ҳақиқат воситаи беҳтарини аз байн бурдани хасташавии зеҳнӣ ва ҷисмонӣ мебошад [58] .

Бо ин мақсад ба мутахассисон тавсия дода мешавад, ки инчунин ба унвони яке аз воситаҳо нигоҳдории ҳолати корӣ мусиқии функсионалӣ мавриди

истифода қарор дода шавад. Ҳамон тавре ки А.Е. Тарас [83] қайд мекунад, мусиқие, ки бевосита ҳамсафари кор ва истироҳат дар вазъияти истеҳсолӣ мебошад, воситаи беҳтарини баланд бардоштани нишондиҳандаҳои меҳнатӣ мегардад.

Сарфи назар аз он ки ин методҳо аллакай дар истеҳсолот мусбат будани худро нишон додаанд, бешак месазад, ки мутахассисони соҳаи педагогика ва маориф ба онҳо таваҷҷуҳ зоҳир кунанд. Мо шабеҳи истифодаи онҳоро дар речаи кори муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбии во нахӯрдем.

Ҳамин тариқ, метавон гуфт, ки масъалаи аз байн бурдани хасташавӣ, нигоҳдории сатҳи фаъолияти зеҳнӣ дар ҷараёни таълим дар муассисаҳои миёнаи касбӣ чизи наве маҳсуб намешавад. Даҳсолаҳо мешавад, ки донишмандон барои ҳаллу фасли онҳо машғуланд ва дар ин самт таҷрибаи муайяне андӯхта шудааст. Дар айни ҳол методҳои гуногун ва технологияҳое мавҷуданд, ки ба болоравии ҷараёни таълим ва ҳифзи саломатии донишҷӯён равона карда шудаанд. Аммо шароити нав моро водор мекунад, ки ба ин масъала бори дигар баргардем.

Яке аз чунин ҳолатҳо шароити омодагии мутахассисони тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Вижагиҳои омодагии мутахассисони ин соҳа ҳамгироии ду адад тахассусҳои гуногунсатҳ ва гуногунсамт мебошад. Ин маънои онро дорад, ки машғулияти аудиторӣ, ҳаҷми иттилооти таълимӣ ва кӯшишҳои коркарди он афзоиш хоҳад ёфт. Моҳиятан ба донишҷӯён аз худ кардани барномаи таълимӣ дар шароити номусоид пешниҳод мегардад. Табиатан, шароити таҳсилот ғайристандартӣ мебошанд ва аз ҳама болотар кӯшиши ду карат бештарро талаб мекунанд

Ба гуфтаҳои боло такя карда метавон гуфт, ки аз номусоид будани шароити таълимӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ва ҳазм нашудани барномаҳои таълимӣ зарурати ҳаллу фасли масъала ба миён омада, ҷустуҷӯйи шароити оқилона ва сохтани ҷараёни таълим барои ин қабил донишҷӯён равона шудааст, дар бар мегирад. Мавҷуд набудани нусхаҳои омода доир ба ин масъала моро ба гузаронидани озмоиш роҷеъ ба баланд бардоштани омодагии

касбӣ доир ба ин самт ҳидоят мекунад .

Фаъолияти ҳаракатӣ дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ. Таълими тарбияи ҷисмонӣ ин ҷараёни мураттабу муназзами интиқол ва аз худ кардани донишҳои махсус ва фаъолияти ҳаракатие мебошад, ки ба такомули ҷисмонӣ ва равонии инсон равона карда шудааст.

Натиҷаи таълими тарбияи ҷисмонӣ, ин касби маълумот дар бораи тарбияи ҷисмонӣ мебошад.

Фаъолияти фаъоли ҳаракатӣ дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ асосӣ ва муҳим маҳсуб меёбад. Тавассути он такмили функсияҳои ҷисмонӣ ва равонии инсон ба амал меояд.

Машқҳои ҷисмонӣ ба фаъолияти маркази системаи асаб вобаста буда, хастагии қишри мағзи сар ва такмил додани қобилияти коршоямии шахсро таъмину тақвият медиҳанд. Машқҳо барои инкишоф додани мушакҳо, узвҳои бадан, муътадилии ҷараёни хун ва органҳои нафаскашӣ хеле фоидаоваранд. Машқҳо устухонҳоро устувор ва суръати ҳаракати онҳоро метезонанд.

Ҷараёни таҳсил меҳнати вазнини фикрӣ мебошад, ки аз рӯйи мушкилӣ ва сахтии хеш ва харҷи нерӯ, аз меҳнати ҷисмонӣ камтар нест. Қабл аз ҳама ин ба вижагии ташкил ва шароити таҳсилот вобаста мебошад. Аз он ҷумла, ҳузури донишҷӯён дар машғулияти дарсӣ дар тӯли соли таълимӣ ба иҷро намудани фаъолияти якнавохти зеҳнӣ дар шароити мавҷуда алоқаманд мебошад. Табиатан ин вазъият таъсири манфии хешро ба тағйирёбии ҳолати функсионалии организми донишҷӯён ҳам дар тӯли рӯзи таълимӣ ва ҳам дар муддатҳои аз як рӯз тӯлонитар низ мерасонад .

Таълими фаъолияти ҳаракатӣ (ё машқҳои ҷисмонӣ, агар вай ҳамчун фаъолияти мушаххаси ҳаракатӣ фаҳмида шавад) – вазифаи нисбатан маҳдуди педагогӣ мебошад. Истилоҳи «Таълими фаъолияти ҳаракатӣ» (ё машқҳои ҷисмонӣ) дар он ҳолатҳое мавриди истифода қарор мегиранд, ки агар фаъолияти ҳаракатӣ мушаххас ва маълумоти назариявии марбут ба он дар назар дошта шуда бошанд. Чун фаъолияти ҳаракатӣ аз маҷмӯи ҳаракатҳо иборат мебошанд, аз ин рӯ дар ин маврид истилоҳи «таълими ҳаракатҳо» мавриди

истифода қарор мегирад.

Ҳангоми таълими фаъолияти ҳаракатӣ малакаи ҳаракатӣ ҳосил шуда, ҳамзамон сифатҳои марбут ба он, аз қабили қувва, чусту чолокӣ ва амсоли инҳо рушду тараққӣ мекунанд. Ҳар дуи ин ҷараён ҳамзамон сурат мегиранд, аммо аз рӯйи метод ва гоҳо воситаҳо ягона нестанд. Аз ин рӯ, дар раванди воқеии педагогӣ диққат ва таваҷҷуҳ ба таълим (ташаккули малака) ё рушду тараққии сифатҳои ҳаракатӣ равона карда мешавад.

Хусусияти таълими фаъолияти ҳаракатӣ. Дар ҷараёни таълим ба фаъолияти ҳаракатӣ на танҳо вазифаҳои таълимӣ, балки тарбиявӣ, беҳдоштӣ ва тандурустӣ низ мувофиқ меоянд. Дар ҳеҷ як аз фанҳои умумитаълимӣ вазифаҳои тандурустӣ ин қадар равшан намоён намешаванд, чи қадаре ки дар таълими фаъолияти ҳаракатӣ зоҳир мегарданд. Бояд қайд кард, ки тарбияи ҷисмонӣ баҳри солимгардонии наврасону ҷавонон аҳамияту моҳияти махсус дорад.

Муаллифони зиёде, ки ба масъалаҳои таъсири номусоидии шароити таълимӣ ба ҳолати хонандагон ва донишҷӯён машғуланд, чунин меҳисобанд, ки нишондиҳандаи нисбатан объективонае, ки онро метавон барои назорати ин раванд истифода намуд, ин қобилияти кори зеҳнӣ мебошад. Инро ба иллати серҳаракатӣ шарҳ додан мумкин аст.

Мутобиқ ба маълумоти мавҷудбуда қобилияти зеҳнии донишҷӯён ба вазъияти функсионалии организм вобаста мебошад. Маълум аст, ки мутобиқ ба сатҳи кори зеҳнӣ метавон дар бораи омодагӣ ва хастагии таълимгирандагон ва имконоти аз худ кардани дониши хонандагон сухан гуфт.

Дар навъи классикии доимӣ корҳои зеҳнии таълимгирандагон дар ҳамаи муассисаҳои таълимии сатҳ ва типҳои гуногун аввал болораванда (аз 1 то 3 дарс аз 1 то 2 ҷуфт) ва сипас ба поён фароянда (5 дарс минбаъд аз 2 соати ҷуфти сеюм) дида мешавад. Чунин ҷунбишҳои кори зеҳнӣ дар донишҷӯён дар тӯли ҳафта ба қайд гирифта мешавад. Кори зеҳнии ҳафтагии классикӣ дорои шакли зерин мебошад: дар рӯзи душанбе коркард; дар рӯзи сешанбе нисбатан сатҳи устувор; шурӯъ аз панҷшанбе коҳиш ёфтани нишондиҳандаҳо ба қайд гирифта

мешавад. Дар ҳар сурат зарур аст эътироф кунем, ки дар адабиёте, ки мо мутолиа кардем, ба таври кофӣ зиддият дар бораи кори зеҳнӣ мутобиқ ба ҳамаи нишондодҳо муваққатӣ ба чашм мехӯрад.

Вазифаҳои тандурустӣ дар таълими фаъолияти ҳаракатӣ низ дорои хусусияти хеш мебошад. “Агар ҷисм солим бошад, рӯҳ низ саломат аст” гуфтааст мутафаккири бузурги халқи форсу тоҷик Абуалӣ ибни Сино.

Унсури пешбарандаи ҷараёни аз худ кардани маводи таълимӣ ин амали фаъоли хонанда мебошад. Фаъолияти таълимию меҳнатии онҳо қабл аз ҳама харҷи қувваи ҷисмонии муайянро талаб мекунад. Пас, барои фаҳмидани баъзе қонунияти фаъолияти таълимии хонанда, ба назар гирифтани қонунияти умумии қобилияти кории инсон зарур аст. Қобилияти корӣ ба якчанд омилҳо, аз қабили: ирсӣ, бадастоварда дар ҷараёни зиндагӣ ва тарзҳои танзими фаъолият дар шароитҳои мушаххас вобастагӣ дорад. Ҳар чи қадар, ки ин омилҳо тараққӣ карда бошанд, ба ҳамон андоза инсон қобилияти кории хешро нишон дода метавонад. Дар ҳолати маъмулӣ инсон фақат як қисмате аз қобилияти кории хешро истифода мекунад. Бахши дигари он, ки захиравӣ ном дорад, метавонад дар ҳолати ғайримаъмулӣ ва максималӣ зоҳир гардад.Шароити ғайриодӣ на танҳо пайдоиши қобилияти кориро ҳавасманд мегардонад, балки қобилияти инсонро барои сафарбаркунии ҳадди аксар инкишоф медиҳад. Дар навбати худ, рушди чунин қобилият ба шароит вобастагӣ дорад. Дар ҷараёни таълим фаъолиятҳои ҳаракатӣ қабл аз ҳама дар такмили методикаи таълим зоҳир мегардад. Ташаккули асосии сифатҳои ҷисмонӣ, бахусус боқувватӣ, тобоварӣ, суръатнокӣ, чусту чолокӣ ва чандирии бадан, мувофиқи фаъолияти варзишӣ малакаву маҳорати ҳаракати манфиатнок инкишоф меёбад.

Тарзи нисбатан дастрас ва самараноки профилактикаи хасташавии умумӣ дар ҷараёни таълим дар муассисаи таълимӣ истифодаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ғайримаъмулӣ мебошанд. Аз он ҷумла, самаранокии баланди истифодаи бозиҳои серҳаракат барои мактаббачагон гузаронидани рӯзҳои саломатӣ ва сайёҳатҳои якрӯза исбот карда шудаанд. Бархӯрдҳои

ғайрианъанавии тадбирҳои мазмуннок нисбат ба сохтани чараёни тарбияи ҷимсонӣ дар мактабҳои олӣ ба ҳолати ҷисмонӣ ва вазифаи организми донишҷӯён таъсири мусбат расонида, устувории онҳоро нисбат ба сарбории таълимӣ баланд мебардорад. Истифодаи тарзҳои фаврии барқарор намудани боздеҳии зеҳнӣ дар оғози машғулиятҳои таълимӣ сатҳи баланди фаъолнокӣ ва аз худ намудани маводи таълимиро аз тарафи донишҷӯён дар тӯли тамоми рӯзи таълимӣ таъмин менамояд.

Мутахассисон ба унвонии чунин воситаҳо истифодаи машқҳои танаффусии ба ҳама маълумро, ки роҳи ба таври кофӣ таъмин намудани организм ба ҳаво, ҷараёни мутавозини асаб ва баланд бардоштани фаъолияти кории зеҳнӣ ва ҷисмонӣ маҳсуб меёбанд пешниҳод мекунанд.

Хусусияти дигари таълими фаъолияти ҳаракатӣ ташаккули низоми малакаҳои ҳаракатӣ мебошад. Фақат низоми фаъолияти ҳаракатӣ омодагии ҷисмониро талаб ва муайян мекунад. Аммо он низом шаклҳои гуногун дорад. Пас, онҳо бояд бо таваҷҷуҳ ба самти тарбияи ҷисмонӣ ва вазифаҳои мушаххаси он интихоб карда шаванд. Тарзҳои муайян кардани ин низом ба таҷрибаи бисёрсолаи истифодаи ин ё он фаъолияти ҳаракатӣ ва асосноккунии назариявӣ ва озмоишии онҳо такя мекунад. Масалан, ҳангоми таҳияи низоми фаъолияти ҳаракатӣ барои барномаҳои мактабӣ доир ба фанни тарбияи ҷисмонӣ бо такя ба принсипи амалӣ он ҳаракате интихоб карда шуда буданд, ки ба ҳаёти воқеӣ алоқаи зич доранд. Сипас, барои он ки низом қобили истифода дар амал бошад, фаъолияте, ки якдигарро такрор мекунанд, ё дуюмдараҷа мебошанд, сарфи назар карда шуданд. Барои объективонидани ин қабил ҷараёнҳо методи омори математикӣ мавриди истифода қарор мегиранд. Бо кӯмаки онҳо бузургӣ ва хислати алоқаҳои мутақобилаи унсурҳои фаъолияти ҳаракатӣ мушоҳида карда хоҳанд шуд. Бузургии алоқаҳо табиатан бо таваҷҷуҳ ба синну сол ва ҷинс фарқ мекунад. Аммо, барои мисол давидан ба масофи 30 метр дар муқоиса ба давидан ба масофаи 60 метр бо дигар фаъолияти ҳаракатӣ теъдоди зиёди алоқамандиҳоро дорад ва аз ин рӯ ҳамчун нишондиҳандаи умумии рушди кӯдак мавриди баррасӣ қарор мегирад.

Часпида баромадан ва мувозинат дар низоми дигари фаъолияти ҳаракатӣ нисбатан озод мебошанд. Ба таври дигар карда гӯем, натиҷаҳо дар ин намуди фаъолият метавонанд баланд ва сарфи назар аз натиҷаи дигар фаъолият паст бошанд, аз ин рӯ бояд ҳатман дар низоми таҳияшаванда барои мактаббачагон пешниҳод карда шаванд.

Хусусияти алоқамандӣ ба инкишофи маҷмӯи сифатҳои ҳаракатӣ, ки барои татбиқ дар ду самт равона карда шудаанд: 1) ташаккули малакаҳои ҳаракатӣ, ҳамзамон ба рушди сифатҳои ҳаракатӣ, қабл аз ҳама барои малакаҳои ин навъи ҳаракат сахт алоқаманд мебошад; 2) инкишофи махсус барои малакаи ҳаракатӣ, ҳамзамон дар сурати инкишофи дигар сифатҳо нисабатан самаранок сурат мегирад. Масалан, ҳангоми таълими давидан, ба масофаҳои кутоҳ чусту чолокӣ ва чақонӣ инкишоф меёбад, аммо худи чусту чолокӣ ва чақонӣ дар сурати инкишофи муътадили қувва, пуртоқатӣ ва амсоли инҳо ба таври самаранок тараққӣ хоҳад кард. Асос барои таснифоти машқҳои ҷисмонӣ он аломатҳоеро эътироф кардан мумкин аст, ки барои ҳаллу фасли вазифаҳои педагогӣ аҳамияти аз ҳама бештар доранд.

Натиҷаи таълими фаъолияти ҳаракатӣ, мутобиқ ба сатҳи ба даст овардаи донишҳои ҷисмонӣ ва инкишофи ҷисмонӣ муайян карда мешавад. Ҳангоми дуруст ба роҳ мондани ҷараёни педагогӣ, аз худ кардани низоми донишҳо ва фаъолияти ҳаракатӣ ҳамзамон бо баланд бардоштани нишондиҳандаҳои инкишофи ҷисмонӣ ҳамроҳ мебошад.

Солҳои зиёде буд, ки тарбияи ҷисмониро дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ба ҳайси фанни таълимии ҳатмӣ мавриди истифода қарор медоданд. Мактабҳои олӣ имкон пайдо карданд, ки мутобиқат байни сарбории таълимӣ ва ҳаракати фаъоли донишҷӯёнро таъмин намоянд. Ба ҷузъ аз ин, раванди тарбияи ҷисмонӣ ба таври органикӣ ба низоми ягонаи омодагии касбии мутахассисони оянда шомил гаштааст. Аммо дар шароити ислоҳоти муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ, тавозуне, ки барои имкони иштироки донишҷӯён дар ҷараёни таълим бидуни оқибатҳои ногувор лозим аст, вайрон шудааст.

Дар назария ва амалияи тарбияи ҷисмонӣ таҷрибаи калон доир ба тарбияи ҷисмонӣ ва муносибгардонии шароити таълим ҷамъоварӣ шудааст. Вақте расидааст, ки имконоти тарбияи ҷисмониро дар мактаб бо диди нав баррасӣ намуда, вазифа ва мақсадҳои аз шароит сарчашмагирандаро муайян намуда, ба мақсад мувофиқ будани сохтмони ҷараёни тарбияи ҷисмониро муайян карда, истифодаи воситаҳои тарбияи ҷисмониро мутобиқ ба талаботи муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ба роҳ мондан лозим аст.

Таҷрибаи андӯхташуда ва истифодаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ дар низоми таҳсилот имкон медиҳанд, ки ба натиҷаи мусбат дар ҷустуҷӯйи ҳаллу фасли вазифаҳои дар боло зикршуда дар ҷараёни гузаронидани озмоишҳои тадқиқотӣ умедвор шавем. Кор дар ин самт ба такмили донишҳо дар соҳаи назария ва методикаи тарбияи ҷисмонӣ мусоидат хоҳанд кард.

Татбиқи вазифаҳои маърифатӣ ба таври табиӣ ба вазифаҳои тарбиявӣ алоқаманд мебошанд. Мафҳум дар бораи хислати тарбиявии таълим ҳамчун асоси қонунияти тарбияи ҷисмонӣ баромад мекунад. Ҳар гуна машқҳои ҷисмонӣ хориҷ аз ҷараёни махсуси ташкил додашуда ҳеҷ арзиши педагогие надорад, таъсири тарбиявии онҳо комилан ба сифати ҷараёни педагогӣ вобастагӣ дорад. Ҳанӯз П.Ф. Лесгафт машқи мушакҳоро ҳамчун воситаи муҳимми таъсиррасонӣ ба равону ҷон ва дар маҷмӯъ, ба шахсияти инсон мавриди баррасӣ қарор дода буд.

Омӯзгори фанни тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун омӯзгори дигар фанҳои муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ вазифадор аст, ҳамаи вазифаҳои тарбиявии насли наврасро дар маҷмӯъ, дар маърази диди худ қарор диҳад. Аммо махсусияти фанни таълимӣ на танҳо таъсири хешро ба методикаи ҳаллу фасли баъзе вазифаҳо мегузорад, балки як қатор вазифаҳои тарбиявиро низ пешниҳод мекунад ва онҳое, ки ба тарбияи ҷисмонӣ дахл доранд инҳо мебошанд:

- тарбияи одатҳо барои ба таври системавӣ машғул шудан ба машқҳои ҷисмонӣ. Одат ба таври назаррас барои ҳаллу фасл кардани масъалаи норасои дар фаъолнокии ҳаракати инсони муосир кӯмак мерасонад чунки инсонро

водор мекунад, ки барои машқҳои ҳаррӯза вақту соат ва имконот пайдо кунад. Инсоне, ки ба машқ кардан одат кардааст ӯ бе машқу тамрин худро ноҳинҷор ва ҳатто нотоб ҳис мекунад ва он касе, пайваста ба машқу тамрин машғул аст, ҳатто дар ҳамаи корҳои дигараш низ муваффақ мебошад;

- тарбияи мардонагӣ, далерӣ, ҷасурӣ ва маҳорати паси сар кардани мушкилот;

- аз худ кардани аксари фаъолиятҳои ҳаракатӣ ба хавфу хатарҳое алоқаманд мебошад, ки аз инсон саъйю талош ва шиддатҳои ҳадди аксари ҷисмонӣ ва равониро талаб мекунад, ки вай иҷро кардани сарборӣ ва машқҳои хеле зиёдеро ҳангоми нопурра барқарор будан талаб мекунад;

- тарбияи малакаҳои беҳдоштӣ ва одатҳо. Самаранокии машқҳои ҷисмонӣ аксаран ба истифодаи дурусти омилҳои гигенӣ (беҳдоштӣ) вобаста мебошад. Худи ҷараёни таълими фаъолияти ҳаракатӣ ба тарбияи талабот ба риояи реъҷаи кор, хӯрок, хоб, нигоҳубини бадан, либос ва амсоли инҳо вобаста мебошад;

- тарбияи дурусти муносибати мутақобила дар байни хонандагон, ки дар асоси умумияти манфиатҳо нисбат ба фаъолияти ҳаракатӣ бунёд мегардад, тибқи одат, дорои ташаннуҷи бисёр равшану возеҳи эмотсионалӣ мебошад. Алоқаи мутақобилаи қавӣ дар байни тамринкунандагони ҷинсҳои мухталиф бо унсурҳои кумаки якдигарӣ ва ҳарифӣ – ҳамаи инҳо имконоти бемаҳдудеро барои тарбияи дӯстӣ ва муносибати баланди ахлоқӣ дар байни писарон ва духтарон ба вуҷуд меоварад;

- **тарбияи мустақилият дар фаъолияти ҳаракатӣ**. Ҳаракати нисбии озодонаи хонандагон дар майдончаи варзишӣ аз як сӯ нисбат ба худмуташаккилии хонандагон талаботҳои баланд ироа намояд, аз сӯйи дигар барои тарбияи масъулиятшиносӣ бобати фаъолият, муносибати бошуурона нисбат ба фаъолнокии ҳаракатӣ ва тарзҳои татбиқи он шароит муҳайё мекунад;

- татбиқи вазифаҳои хусусӣ ва умумӣ дар шароити дараҷаи баланд ва махсуси алоқаи омӯзгор бо хонандагон сурат (унсури иртиботии фаъолияти омӯзгор) мегирад. Озодии нисбии ҳаракати хонандагон идоракунии ҷараёни

таълимро мушкил мегардонад. Дар натиҷа омӯзгорон маҷбур мешаванд, ки тарзҳои гуногуни алоқа ва иртибот бо хонандагонро истифода намоянд, аммо қабл аз ҳама онҳоеро, ки ба фаъолнокии ҳаракати худи омӯзгор асос ёфтаанд (ҳаракат ба мақсади интихоби маҳалли мувофиқ барои нишон додани машқҳои ҷисмонӣ, суғурта ва амсоли инҳо).

Ҳаллу фасли пурраи ҳамаи вазифаҳои тарбиявӣ дар ҷараёни таълими фаъолияти ҳаракатӣ ҳангоми банақшагирии системавии онҳо дар якҷоягӣ бо вазифаҳои маърифат имконпазир аст.

Ҳаллу фасли вазифаҳои беҳдоштию тандурустӣ зимни таълими фаъолияти ҳаракатӣ тавассути ҳамаи маҷмӯи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ амалӣ карда мешавад. Худи фанни таълимӣ ба таъсири интенсивӣ ба функсияҳои ҷисмонӣ ва равонӣ алоқаманд аст. Ин нукта таъсири худро ба мазмун ва методикаи таълим мерасонад.

Таълим мутобиқ ба нишондиҳандаҳои тиббӣ, ки дар асоси онҳо ҳамаи хонандагон ба се гурӯҳ; **асосӣ, омодагӣ ва махсус** тақсим карда мешаванд.

Мазмуни маводи таълимӣ ва сарбории вогузоршаванда ба хонандагон, бояд ба таври ҷиддӣ аз рӯйи синну сол, ҷинс ва омодагии ҷисмонӣ тақсимбандӣ карда шавад. Вайрон кардани ин талбот на танҳо боиси аз худ накардани маводи таълимӣ, балки хароб гаштани саломатии хонандагон низ мегардад.

Дар худи ҷараёни аз худ кардани фаъолияти ҳаракатӣ, ҳатто ҳангоми ташкили босаводонаи ҷараёни таълим, эҳтимоли бардоштани ҷароҳат пешбинӣ карда шудааст. Табиатан, ин чиз аз омӯзгор талаб мекунад, ки маҳалли машғулияти машқҳои ҷисмонӣ ба таври ҷиддӣ омода карда шавад ва ҳамаи чизҳо барои фаъолияти хонандагон ва расонидани кумак ба онҳо дар сурати лозима омода карда шуда бошад.

Аз таҳлили адабиёт (Шукров К., Ҷобиров Б., В.М. Качашкин, Саидова М.Ҳ., Бобоҷонов А.К., Васильков А.А.) чунин бармеояд, ки олимони соҳаи илмҳои педагогӣ фаъолияти фаъоли ҳаракати хонандагонро дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ бо исботи таҳқиқоти хеш арзёбӣ намудаанд [16, 169, 184,

185].

Самаранокии таълими фаъолияти ҳаракатӣ ба ташкили омилҳои беруна алоқамандии мустақим дорад, чунки аз як тараф мустақиман ба ҷараёни аз худ кардани машқҳои ҷисмонӣ таъсир мерасонанд (солим будани лавозимоти варзишӣ ва амсоли инҳо), аз сӯйи дигар дараҷаи татбиқи вазифаҳои беҳдоштиро (тозагии маҳалли машғулият, ҳаво ва амсоли инҳо) муайян мекунад.

Ин хусусияти фаъолияти ҳаракатӣ аз омӯзгор на танҳо донишҳои равонию педагогӣ, балки сатҳи баланди анатомию физиологӣ ва омодагии тиббиро талаб мекунад.

Қоидаҳои гигиении (беҳдоштии) машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ.

Ҳама гуна машғулиятҳои машқҳои ҷисмонӣ бояд бо риояи талаботи санитарию гигиенӣ доир карда шаванд. Талаботи асосӣ инҳо мебошанд: маҳалли машғулият, таҷҳизоти мавриди ниёз, таҷҳизот, либоси махсуси варзишӣ ва кафшҳои варзишӣ.

Ба воситаи машғулияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш шахс аз лиҳози ҷисмонӣ зебову тавоно мешавад, тавассути машқҳои ҷисмонӣ рӯҳи инсон покизаву қавӣ ва дунёи иродатмандию маънавиёти он пурғановату мукаммал гардида, дар замири одами машқварзида иродаи қавӣ, интизоми шоиста, солимии тафаккур ва мустақилияту фидокорӣ дар ҷодаи меҳнат фаъолияти муташаккилу масъулиятшинос тарбия меёбад.

Машғулияти машқҳои ҷисмонӣ беҳтар аст, ки дар ҳавои кушод бо риояи меъёрҳои ҳароратӣ; дар майдончаи варзишии муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ, дар боғ гулгаштҳо дар шароити деҳот ва амсоли ин доир карда шавад.

Дар наздикии партовгоҳҳо ва майдончаи пур аз гарду чанг ва хок ба варзиш машғул шудан дуруст нест.

Дар дохили биноҳое, ки машғулияти тарбияи ҷисмонӣ доир карда мешаванд талаботи муайяне бахусус тозагӣ, ҳавои тоза карда шуда, ҳарорати муътадил ироа мегардад. Барои он ки хонандагон либосҳои мактабии худро ба либосҳои варзишӣ иваз кунанд, бояд макони махсусе таъйин карда шавад, ки

дар он ҷо омӯзгор ва мураббии машғулият тартиби муайяне ҷорӣ карда тавонад.

Ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ аз рӯйи моҳияти худ қабл аз ҳама ҷараёни педагогӣ мебошад. Ба монанди ҳамаи дигар низомҳои педагогӣ вай бояд ҷавобгӯйи назарот ва талаботи вақту замон бошад, ки онҳо бар асари шароити иҷтимоӣ-иқтисодӣ ва сиёсӣ арзи ҳастӣ кардаанд. Пас, мақсад ва мазмуни тарбияи ҷисмонӣ аз супориши иҷтимоӣ маншаъ мегирад, ки ин раванд ҳамеша дар зери таъсири дигаргуниҳое, ки дар ҷомеа рух медиҳанд тағйиру таҳаввул меёбад. Дар ин робита корҳо дар сатҳи назариявӣ ва амалӣ бобати такмили ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ ба таври доимӣ сурат мегирад.

Талаботи беҳдоштӣ нисбат ба таҷҳизоти варзишӣ низ тааллуқ мегиранд. Онҳо, қабл аз ҳама бояд ба синну соли машқкунандагон ба андоза ва вазни онҳо мутобиқат дошта бошанд (лижаҳо, чубдастҳо барои лижаронӣ, тӯбҳои варзишӣ, чӯбҳои гимнастикӣ, бандҳои варзишӣ ва амсоли инҳо).

Талаботи ҳатмии гигенӣ ин доштани либоси варзишӣ бо кафши варзишӣ бобати машқҳои ҷисмонӣ барои ҳар як варзишгар мебошад, ки танҳо ҳангоми машғулияти варзишӣ мавриди истифода қарор мегирад. Барои саломатӣ пас аз машғулияти ҷисмонӣ шустушӯйи бадан хеле муҳим аст. Ин корро дар шароити хона низ анҷом додан мумкин аст ва бисёр тавсия карда мешавад, ки дар шароити мактаб пас аз машғулияти тарбияи ҷисмонӣ хонандагон бадани худро бишӯянд. Дар ҳамин ҷо қайд кардан мумкин аст, ки 70-80 дарсади бадани инсон аз об иборат аст ва имрӯзҳо обдармониҳои гуногун дар тиб мавҷуд мебошад. Дар маҷмӯъ, об барои инсон чизи хеле муҳим ва лозима мебошад.

Ба назари донишмандон, мураккабии ташаккули назарияи мукаммали тарбияи ҷисмонӣ чунин шарҳ дода мешавад, ки сохтори илмҳое, ки инсонро меомӯзанд ба таври фавқулодда гуногун буда, дар аксари маворид ҷиҳати иҷтимоӣ-педагогии ин масъала ва бавежа ҷараёни тарбияи ҷисмониро меомӯзанд.

Низоми муосири тарбияи ҷисмонии донишҷӯён дар ташаккули тарзи ҳаёти солим ва тарзи зиндагии донишҷӯён, ҳамчун мутахассисониояндаи

истеҳсолот, илм, тандурустӣ, фарҳанг ва амсоли инҳо афзалият дорад.

Мутахассисон аксаран дар бораи он сухан мекунанд, ки омилҳои асосии объективии истиқрори тарбияи ҷисмонӣ, зарурати омодагии инсон ба шароити муосир, фаъолияти касбӣ ва муҳофизатӣ мебошад.

Тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун фанни таълимӣ барои аксари донишҷӯён аз замони кӯдакии онҳо маълум аст. Дар айни ҳол дар мактаби олӣ рисолати он ҳамчун фанни таълимӣ бо он муайян карда шудааст, ки таҳсилоти олӣ бояд аз таъмини донишҷӯён бо тамоми ҷанбаҳои донишҳо дар бораи ҳаёту фаъолияти инсон, саломатии он ва тарзи ҳаёти солим, инчунин аз худ кардани ҳамаи лавозими маҳорат ва малакаҳое, ки ҳифз ва таҳкими саломатӣ, инкишоф ва такмили хусусияти психофизиологии маҳорати сифати шахсиятро таъмин мекунад, иборат бошад .

Машқҳо барои инкишоф додани мушакҳо, узвҳои бадан, мӯътадилии ҷараёни хун ва органҳои нафаскашӣ хеле фоидаоваранд. Машқҳо устухонҳоро устувор ва суръати ҳаракати онҳоро метезонанд .

Дар бораи қомати зебо ва дуруст. Дар зери мафҳуми қомат маъмулан ҳолати баданро мефаҳманд. Қомати зебо ва дуруст дорои нишонаҳои зерин мебошад: ҳолати рости бадан, гардан ва сар; қафаси синаи фаррох; шонаҳои каме ба ақиб партофташуда, ки дар як сатҳ қарор доранд, сутунмуҳраи дорои каҷакҳои дурусту табиии комилан рост дар банду буғумҳои косу рони атрофи қафаси сина, ки дар як баландӣ қарор доранд.

Касалиҳои гуногун боиси вайрон шудани қомати зебо ва дуруст мегарданд, бахусус касалиҳои дарозмуддат, ки касалиро муддатҳои тӯлонӣ дар бистар нигоҳ медорад, аммо сабабҳо метавонанд дигар омилҳо низ бошанд: одати нодуруст нигоҳ доштани қаду қомат, шароити номуносиби кор (парта ва мизи паст ва ё аз меъёр баланд, сандалии паст ва ё аз меъёр баланд ва монанди инҳо. Дар аксари мавридҳо вайрон шудани қомат ба паҳнкафии пой вобаста мебошад, ки дар натиҷаи хастагӣ ва заифии мӯшакҳои рон ва кафи по ба амал меояд. Паҳнкафии пой ба ҳолаи устухони кос ва сутунмуҳра таъсири манфӣ расонида ба вайрон шудани қомат оварда мерасонад ва садди роҳи инкишофи

ҷисмонӣ низ мешавад. Барои иқтидори ҷисмонӣ тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, ҳифзи саломатӣ ва дигар тадбирҳо зарур мебошанд.

Чунин ҳолатҳои вайрон шудани қомат мавҷуд мебошад: шакли нодурусти пушти бадан; кач шудани сутунмуҳра; шакли нодурусти қафаси сина, шикам, шонаҳои болмонанд; шонаҳои фурӯхамида ва аз як дигар дур ҷойгиршуда.

Ҳар гуна харобӣ ва вайроншавии қад на танҳо шаклҳои зоҳирии баданро бад мекунад, балки ба вайроншавии кори организм оварда мерасонад.

Нуқсҳои на он қадар зиёд дар қадду қомат ба таври осон дар натиҷаи машқҳои пайвастаи ҷисмонӣ бартараф карда мешаванд. Аммо дар сурати мавҷуд будани нуқсони ҷиддӣ дар қаду қомат муддати хеле тӯлонӣ ба машқҳои ислоҳкунанда машғул шудан лозим аст. Ва боз дар сурати мавҷуд будани нуқсони хеле ҷиддӣ дар қомат, ки дар зоҳир намоён мебошад, тадқиқоти махсус лозим аст, ки барои муолиҷа кардани он норасоӣ шахсро ба бемористонҳои махсус фиристодан лозим мешавад.

Дар ин кори хеле муҳим табиб ба омӯзгор кумак мерасонад. Ҳангоми муоинаи тиббӣ вай ҳолати қомати кӯдаконро муайян, карда дар мавриди лозима машқҳои профилактикӣ ва ислоҳкунанда тавсия мекунад. Омӯзгор бо тавсияи табиб муносибати инфиродӣ намуда, андозаро каму зиёд карда, шакли машқҳоро иваз намуда супориши иловагӣ ва амсоли инҳоро медиҳад. К.Д. Ушинский тарбияи ҷисмониро ҳамчун омили асосии саломатӣ барои инсон ва бардамию матонат ба қалам додааст .

Шогирдонро лозим аст, ки зебогии қоматро ёд бигиранд, онҳо бояд моҳитяи онро дарк кунанд ва ба таври фаъолона ба омӯзгор дар ин кор кӯмак бирасонанд. Фаъолнокии мактаббачагон метавонад дар худназоратӣ, назорат аз болои рафиқони хеш дар мактаб, дар кӯча ва монанди инҳо зоҳир гардад. Волидайн бо муҳайё кардани шароити лозима дар хона ва гузаронидаи корҳои тарбиявӣ дар байни кӯдакон метавонанд ёрмандии калон бирасонанд.

Ташаккули қомати зебо ва дуруст яке аз вазифаҳои мушаххаси тарбияи ҷисмонӣ аз синфҳои 1-ум то 4-ум мебошад. Аз ин рӯ, дар барнома доир ба тарбияи ҷисмонӣ машқҳои махсусе барои қомат дохил карда шудаанд. Ин

машқҳо шомили гимнастикаи пагоҳирӯзӣ, гимнастика то дарсҳо, лаҳзаҳои тамринӣ, зимни иҷрои вазифаҳои хонагӣ, инчунин дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ мебошанд.

Маҷмӯи вазифаҳои касбӣ. Дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ маҷмӯи вазифаҳои тарбиявӣ, маърифатӣ, инкишофдиҳанда ва хислати беҳдоштидошта ҳаллу фасл карда шаванд. Аз он ҷумла вай бояд вазифаҳои зеринро ҳаллу фасл намояд:

- инкишофи шахсият ва омодагии ӯ ба иҷрои вазифаҳои касбӣ;

- иншикшофи шахсият ва омодагии донишҷӯён ба фаъолияти ояндаи касбӣ;

-ташаккули асоси донишҳо оид ба тарзи ҳаёти солим;

- ташаккули талабот ва шавқу рағбати донишҷӯён дар бобати машғул шудан ба машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш;

- аз тарафи донишҷӯён аз худ кардани донишҳои методию амалӣ, малака ва маҳоратҳое, ки имкон медиҳанд сифатҳои ҷисмонии ҳаётии организм дар сатҳи лозима нигоҳ дошта мешаванд;

- омодагии касбӣ, ҷисмонӣ, физиологӣ ва равонии донишҷӯён нисбат ба фаъолияти касбии ояндa;

- истифодаи мақсадноки машқҳои ҷисмонӣ, методҳо, методика ва технологияи тарбияи ҷисмонӣ барои дастрасӣ ба ҳадафҳои ҳаётӣ ва касбӣ.

Дар бораи тарзи нафаскашии дуруст. Нафаскашии дуруст ин тавассути бинӣ (димоғ) мебошад. Дар айни ҳол ҳавое, ки аз тариқи бинӣ ба бадан ворид мешавад гарм шуда, аз ҳар гуна гарду чанг пок гардида, намнок шуда, сипас вориди бадан мегардад. Пардаи луобӣ бошад дар навбати хеш тамоми гарду боди зарарноки дар ҳаво мавҷудбударо безарар мегардонад. Ҳамин тариқ, ҳаво аз гарду боди зарарнок пок шуда, гарму намнок гардида, вориди роҳҳои амиқи нафаскашӣ мегардад. Тавассути даҳон нафас гирифтан ҳангоми ҳавои хунук боиси сармохӯрии роҳҳои нафаскашӣ гардида, шахс ба бемории гулу ва сармохӯрдагии роҳҳои болои нафаскашӣ ва амсоли инҳо мубтало мегардад.

Ба ғайр аз ин, нафаскашӣ тавассути даҳон нисбатан сатҳӣ буда, организм

камтар ҳаво мегирад. Машқҳои ҷисмонӣ ҳатман бояд дар мавзеъҳои хушбоду ҳаво, тозаю озода, майдончаҳои варзишӣ ва бо либосҳою лавозимоти варзишӣ гузаронида шаванд.

Бо мақсади ҳифз ва таҳкими саломатӣ дуруст нафас кашиданро одат кунонидан лозим аст, яъне нафаскашӣ тавассути димоғ амиқ, соф ва муназзам мебошад. Барои дуруст нафас кашидан машқҳои махсуси танафффусӣ мусоидат мекунанд:

- нишаста ва ё рост истода нафаси чуқур кашида баровардан;

- кафи дастҳо дар пушти сар, оринҷҳо ба пеш дар чунин ҳолат нафаскашии оҳиста ва чуқур (ҳатман тавассути бинӣ (димоғ) ҳамзамон оринҷҳоро ба канор бурда, ба ҳолати аввала баргаштан;

- рост истода ва ё нишаста шонаҳоро бардошта нафас кашида, нафас баровардан лозим аст;

- роҳгардӣ бо ҳисоб: ду қадам нафаскашӣ – ду қадами дигар нафасбарорӣ; се қадам нафаскашӣ ва се қадами дигар нафасбарорӣ; се қадам нафаскашӣ ва чор қадами дигар нафасбарорӣ.

Машқҳои нафаскашӣ дар маҷмӯи хеш ҳатман шомили гимнастикаи пагоҳирӯзӣ, лаҳзаҳои варзишӣ, истҳои варзишӣ буда, махсусан шомили маҷмӯи машқҳо дар машғулияти тарбияи ҷисмонӣ мебошанд.

Дар ҳолати маъмулӣ низ дар бораи тарзи дурусти нафаскашӣ фаромӯш кардан лозим нест. Ҳеҷ вақт дар бораи қомати дуруст, ки мустақиман ба нафаскашӣ вобаста мебошад, фаромӯш кардан лозим нест. Ҳолати дуруст нишастан ва ё рост истодан ба роҳ рафтан ба нафаскашии дуруст мусоидат мекунад. Барои нафаскашии дуруст иҷро кардани як чанд намуди машқҳои танаффусӣ ҳангоми сайру гашт, ё рафтан ба мактаб ва ё баргаштан ба хона аз манфиат холӣ нест.

Нафаскашии дурусти амиқ гардиши хунро дуруст карда, ба кори дил ва системаи асаб таъсири мусбат мерсонад.

Вазифаҳо ва ифодаҳои тарбияи ҷисмонӣ.

Ҳангоми таҳлил ва муқоисаи вазифаҳо ва ифодаҳои тарбияи ҷисмонӣ

чунин ба мушоҳида расид, ки ҳамаи онҳо ба якдигар мушобеҳанд ва вазифаҳои гурӯҳи ягонаро ташкил медиҳанд, ба самҳои зерин нигаронида шудаанд:

- дар донишҷӯён ба хотири фаъолияти пурсамар ва муфид ташаккул додани зарурати фаъолияти ахлоқӣ ва иродавӣ ва сифатҳои ҷисмонӣ;

-таъмини шароит барои инкишофи ҳамаҷонибаи донишҷӯён, таҳким ва ба муддати тӯлонӣ нигоҳ доштани саломатии онҳо;

- омодагии ҳамаҷонибаи ҷисмонии ҷавонон ва ҷавондухтарон;

- омодагии ҷисмонии махсус бо дарназардошти фаъолияти ояндаи касбии донишҷӯён;

- касби донишҳои назариявӣ ва ташаккули маҳорати методӣ ва амалии донишҷӯён доир ба муайян кардани мазмун ва ташкили машғулияти машқҳои ҷисмонӣ дар фаъолияти меҳнатӣ;

- баланд бардоштани сатҳи навъҳои гуногуни омодагии донишҷӯёне, ки ба намудҳои гуногуни варзиш шуғл меварзанд;

- дар донишҷӯён ташаккул додани талаботи устувор нисбат ба машғулияти варзишӣ.

Дар муассисаҳои касбӣ ҷараёни таълимӣ, тарбиявӣ ва муносибати системавӣ нисбат ба фаъолияти маърифатӣ ва омодагии касбии донишҷӯён асос меёбад, ки бо он навъҳои гуногуни тарбия ба монанди ахлоқӣ ва ҷисмонӣ, меҳнатӣ ва зебоипарастӣ ва иҷтимоию сиёсӣ ба таври органикӣ мутобиқат пайдо мекунанд. Дар айни ҳол тарбия чун воқеияти объективӣ, бахши муҳимтарини фарҳанги башарӣ, таърих ва тамаддун боқӣ мемонад.

Дар ҳоли ҳозир дар муассисаҳои касбӣ низоми инсонгароёнаи тарбия шакл гирифта истодаанд. Дар айни ҳол низоми умумӣ бояд барои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ҷойгоҳи лозимаро ҷудо намояд. Ин чиз барои барқарор кардани мувозинат ва таҳкими алоқаҳои мутақобила, ки унсурҳои таҳсилотро ташкил медиҳанд зарур мебошад.

Дар бораи обутобдиҳӣ. Дар зери мафҳуми обутобдиҳӣ тадриҷан баланд бардоштани муқовимати организм дар муқобили таъсирҳои беруна, аз қабили хунукӣ, гармӣ, радиатсияи баланди офтоб фаҳмида мешавад. Обутобдиҳии

организм ба профилактикаи бемориҳо аз сармохӯрдагӣ ба хусус сирояти зуком мусоидат мекунад.

Воситаҳои асосии обутобдиҳӣ қувваҳои табии табиат маҳсуб меёбанд – ҳаво, об ва офтоб. Шароити ҳатмӣ – ин таъсиррасонии пайдарпайи дарозмуддат ба организм ба воситаи амалҳои зерин аз қабили ҳаво, ҳамомми офтобӣ ва шустушӯй мебошад. Обутобдиҳии ҳамарӯза дар шароити хона дорои аҳамияти муҳим мебошад. Машғул шудан ба машқҳои ҷисмонӣ дар ҳавои тоза, нигоҳ доштани ҳарорати муътадили дохили биноҳо, аз хурдӣ одат кунонидан ба ҳавои тоза ва шустушӯй бо оби хунук, сарфи назар кардан аз либоси аз ҳад зиёд гарм, риояи бечуну чарои гигенаи шахсӣ (тоза нигоҳ доштани бадан) ҳамаи инҳо ба таҳкими саломатӣ ва баланд бардоштани муқовимати организм дар муқобили таъсиррасонии муҳити беруна ба организм мусоидат мекунанд.

Қоидаҳои асосии қабули ҳамомми офтобӣ. Ҳамоми офтобиро аз ҳам беҳтар дар ҳолати дароз кашидан ва сарро бо матое ё сачоқе печонида қабул кардан беҳтар аст. Дар ҳамон ҷое, ки ҳамоми офтобӣ қабул карда мешавад, бояд дастрасӣ ба ҳавои тоза озод бошад, чунки ҳавои тоза гармирасониро сабуктар мекунад.

Ҳамоми офтобиро беҳтар аст, ки дар нимаи аввали рӯз қабул кунед (аз с. 8 то с. 11 , дар ин ҳолат ҳаво камтар гарм буда, бештар тоза мебошад), 1,5 соат қабл аз хӯрокхӯрӣ ва ё 1,5 – 2 соат пас аз хӯрокхӯрӣ.

Дар аввал дар зери офтоб 8 - 10 дақиқа дароз кашед (ин чиз ба маҳалли қабули ҳамоми офтобӣ низ вобастагӣ дорад), сипас ин корҳоро ҳар рӯз 5-10 дақиқа зиёдтар карда онро тадриҷан то 30 - 40 дақиқа бурда расонед. Пас аз ҳамоми офтобӣ даробгирии организм тавсия карда мешавад ва аз ҳама хубтару беҳтараш ҳамин шиноварӣ мебошад.

Барои қабули ҳамоми офтобӣ иҷозати табиб лозим аст. Ҳар гуна нотобӣ барои қабули ҳамоми офтобӣ монеа мебошад.

Қабули номуназзам ва нодурусти ваннаҳои офтобӣ барои бадан зарарнок мебошанд ва аз он ҷумла, метвонад пӯсти инсон дар зери шуои офтоб сиёҳ шуда, худи инсон зарбаи офтоб бигирад.

Қоидаҳои асосии қабули ҳамоми ҳавои тоза. Қабули ҳамоми ҳавои тозаро аз ҳама беҳтар дар фасли баҳор шурӯъ кардан лозим аст, дар рӯзҳои офтобӣ (наздики + 20° С), аммо дар ҷойҳое, ки аз таъсири мустақими шуоҳои офтоб ва бод пинҳон бошад. Қабули ҳамоми ҳавои тозаро дар оғоз аз 10-15 дақиқа оғоз карда, онро тадриҷан то 1,5 – 2 с. дароз кардан мумкин аст. Вақти беҳтарин барои қабули ҳамоми ҳавои тоза рӯзона аз соати 9 то 18 мебошад.

Дар шиками гурусна ва сипас хӯрок хӯрдан қабули ҳамоми ҳавои тоза тавсия дода намешавад. Ҳангоми пайдо шудани табларза ин марҳила бечуну чаро қатъ кардан лозим аст. Агар пеш аз қабули ҳамоми ҳавои тоза баданро гарм кунед ба мақсад мувофиқ мебошад. Вақти дар ҳавои тоза будан беҳтараш, ки шахс ба ягон намуди машқҳои варзишӣ машғул шавад.

Ба таври доимӣ қабул кардани ҳамоми ҳавои тоза имкон медиҳанд, ки дар ҳарорати пастар низ ин амалҳо иҷро карда шаванд ва ин корҳо барои обутоби бадан кумаку мусоидат мекунанд. Қайд кардан ба маврид аст, ки зимни қабули ҳамоми ҳавои тоза назорати табибон низ лозим мебошад.

Қоидаҳои асосии шустушӯи бадан. Ба шустушӯи бадан инҳо дохил мешаванд: баданро бо сачоқи тар пок карда, ба сару бадан рехтани об, душ гирифтан ва шиноварӣ (оббозӣ). Пок кардани бадан аввал бо сачоқи тар ва сипас бо сачоқи хушк амалӣ карда мешавад. Аввал оби гарм истифода карда мешавад: барои кӯдакони синни томактабӣ аз + 28° – 25° С, барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ метавонад ҳарорати об то 1° дараҷа пасттар бошад, дар фосилаи 3-4 рӯз. Барои кӯдакони синни томактабӣ ин амалро такрор карда, ҳарорати обро то + 19° С расонида ба мактаббачагони синфҳои ибтидоӣ бошад то + 16°С расонида мумкин аст.

Ба сару бадан рехтани об ва душ гирифтан шустушӯйи нисбат қавии бадан буда, ба он пас аз он ки кӯдакон ба тоза намудани бадани худ бо сарчоқи тар одат намудан оғоз кардан лозим аст. Аввал барои гирифтани ҳамом 10 сония тадриҷан то 30-40 сония вақт сарф кардан лозим мебошад. Барои ҳамом гирифтан саҳарҳо пас аз машқҳои пагоҳирӯзӣ вақти бисёр қулай мебошад.

Дар ҳавзу обанборҳо шиноварӣ кардан барои шустушӯй ва обутобӣ бадан хеле қулай мебошад. Агар шустушӯйи бадан пас аз машқҳои пагоҳирӯзӣ сурат

бигирад дар дохили об бештар аз 2-3 дақиқа набояд бошад, агар пас аз ҳамоми офтобӣ бошад, кӯдакони синфҳои ибтидоӣ метавонанд дар дохили об то 10-15 дақиқа бошанд. Ҳангоми дар дохили об будан бояд бо дасту по ҳаргуна ҳаракатҳоро анҷом додан лозим аст, дар ғайри ин сурат сармо хӯдан мумкин аст.

Пас аз ҳаргуна шустушӯй баданро бо сарчоқ хушк ва ё бо кафи дастон хушк кардан лозим аст.

Шустушӯйи бадан ҳама рӯза пас аз машқҳои ҷисмонӣ сурат мегирад. Барои мисол, пас аз машқ дар майдони варзишӣ ва ё майдончаи варзишӣ ҳатман ҳамом гирифтан лозим аст, ки бадан аз ифлосӣ ва араќи бадан пок гардад. Ба ғайр аз ин ҳамоми кӯтоҳмуддати гарм инсонро ором мекунад. То баданро гарм накарда бошед, ҳамоми сард гирифтан тавсия карда намешавад.

Барои обутоб додани бадан ҳамарӯза пойҳоро пеш аз хоб шустан лозим аст. Аввал пойҳоро бо оби гарм шустан лозим аст, сипас ҳарароти обро тадриҷан метавон кам кард, то ҳарорати хона. Шустани ҳар рӯзаи пойҳо барои ҳар як мактаббача бояд ба одаташ табдил ёбад.

Ҳар гуна шустушӯйҳои бадан барои организм таъсири хеле калон мерасонад, аз ин рӯ дар ин амалҳо низ назорати табибон лозим мебошад.

Хулосаи боби якум

Дар давраи дигаргунсозии муассисаи таҳсилоти миёнаи касбӣ марбут ба иваз шудани муқаррароти сиёсӣ ва иқтисодӣ дар марҳилаи муосири инкишофи ҷомеаи мо тарбияи ҷисмонии ҷавонон-донишҷӯён самтҳои нави инкишоф касб кардаанд. Ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ низоми педагогӣ буда, бояд сари вақт ва ба мавқеъ ба тағйироте, ки дар таҳсилоти миёнаи касбӣ ба амал меоянд, таваҷҷуҳ зоҳир намояд.

Дар айни ҳол муассисаи таҳсилоти миёнаи касбӣ ба стандартҳои нави таҳсилот мегузаранд. Гузариш ба сохтори бисёрзина ба амал баровардa шуда истодааст. Ҳамаи ин тағйирот дар маҷмӯъ, боиси дигаргунии куллӣ дар низоми маорифи кишвар шуда истодааст. Мактаб ба дигаргуниҳои амиқ рӯ ба рӯ мебошад. Дар айни ҳол ба фазои ягонаи таҳсилоти аврупоӣ ворид шуда,

мактаби ватанӣ тадриҷан ба шаклҳои идораи демократӣ ва методҳои башардӯстонаи таълим гузашта истодааст. Муассисаҳои таълимӣ имкон пайдо кардаанд, ки ба таври озодона тарҳи таълимии хеш ва ҷараёни омодагии касбиро интихоб намоянд.

Принсипҳои демократӣ ба ҳамаи донишҷӯёне тавзеъ карда мешавад, ки онҳо метавонанд, худашон реҷаи таълимро ҳамзамон бо аз худ кардани якчанд барномаҳои таълимӣ – маърифатӣ муайян кунанд.

Солҳои зиёде аст, ки тарбияи ҷисмониро дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ба ҳайси фанни таълимии ҳатмӣ мавриди истифода қарор доданд. Раванди тарбияи ҷисмонӣ ба таври органикӣ ба низоми ягонаи омодагии касбии мутахассисони оянда шомил гаштааст. Аммо дар шароити ислоҳоти муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ, тавозуне, ки барои имкони иштироки донишҷӯён дар ҷараёни таълим бидуни оқибатҳои ногувор лозим аст, вайрон шудааст.

Дар назария ва амалияи тарбияи ҷисмонӣ таҷрибаи калон доир ба тарбияи ҷисмонӣ ва муносибгардонии шароити таълим ҷамъоварӣ шудааст. Вақте расидааст, ки имконоти тарбияи ҷисмониро дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ бо диди нав баррасӣ намуда, вазифа ва мақсадҳои аз шароит сарчашмагирандаро муайян намуда, ба мақсад мувофиқ будани сохтмони ҷараёни тарбияи ҷисмониро муайян карда, истифодаи воситаҳои тарбияи ҷимсониро мутобиқ ба талаботи муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ба роҳ мондан лозим аст.

Таҷрибаи андухташуда ва истифодаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ дар низоми таҳсилот имкон медиҳанд, ки ба натиҷаи мусбат дар ҷустуҷӯйи ҳаллу фасли вазифаҳои дар боло зикршуда дар ҷараёни гузаронидани озмоиши таҳқиқотӣ умедвор шавем. Кор дар ин самт ба такмили донишҳо дар соҳаи назария ва методикаи тарбияи ҷисмонӣ мусоидат хоҳанд кард.

БОБИ 2. ТЕХНОЛОГИЯИ ПЕДАГОГИИ БАРГУЗОРИИ МАШҒУЛИЯТИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ БАРОИ ДОНИШҶӮЁНИ МУАССИСАҲОИ ТАҲСИЛОТИ МИЁНАИ КАСБӢ

2.1. Технологияи баргузории машғулияти тарбияи ҷисмонӣ ва хусусиятҳои он дар раванди таълими муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ

Айни ҳол дар Ҷумҳурии Тоҷикистон вазъияти ташвишовари бад шудани саломатӣ, инкишофи ҷисмонӣ ва омодагии ҷисмонии аҳолӣ боқӣ мондааст. Мутобиқ ба маълумоти стратегии инкишофи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар ҷумҳурӣ на камтар аз 60 % - и таълимгирандагон мушкилии саломатӣ доранд, аксари донишҷӯён имконият надоранд, ки ба таври системавӣ ба тарбияи ҷисмонӣ машғул шаванд. Мутобиқ ба маълумоти Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии ҷумҳурӣ фақат 14 %-и давъватшудагон ба сафи қувваҳои мусаллаҳ тандурустанду халос, бештар аз 40 % - и даъватшудагон ба талаботи хизмати аскарӣ ҷавобгӯ нестанд .

Муҳаққиқони зиёде дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш қайд мекунанд, ки аксари чавонон моҳияти тарбияи ҷисмониро барои саломатии худ ва фаъолияти касбии худ дарк намекунанд. Дар натиҷа дар бисёр ҷавонон нишондиҳандаҳои инкишофи ҷисмонӣ, омодагии ҷисмонӣ ва имконияти функсионалӣ аз нишондиҳандаҳои меъёрии синнусолии мувофиқ ақиб мондаанд.

Барои ба назар гирифтан ва асоснок кардани технологияи истифодаи комплекси техникӣ-тактикӣ дар тайёрии касбии муаллимиояндаи тарбияи ҷисмонӣ махсусан барои тадқиқот асари пурарзиши фундаменталии М.М. Левина «Асосҳои технологияи таълими фаъолияти касбию педагогӣ», ки асосҳои маданияти технологӣ ва меҳнати касбии муаллимро таҳлил менамояд, ба технологияи тайёр кардани муаллими оянда ба фаъолияти касбӣ (технологияи таълим дар мактаби олӣ, технологияи идоракунии амалияи педагогӣ ва ғайра), инчунин талаботи меъёрӣ ба маҳорати технологии муаллим ба ҳисоб меравад.

Технологияи муосири таълими проблемавӣ дар зинаҳои гуногуни муассисаҳои таълимӣ дар асоси равиши фаъолият, инчунин технологияҳои тарҳ ва ё лоиҳа вазифаҳои касбӣ барои таълими омӯзгорони оянда фаъолияти эҷодии педагогӣ ҳамаҷониба фаро гирифта шудаанд. Дар баробари ин, омодагии технологӣ ва методии омӯзгори оянда оид ба донишҳои илмӣ дар борai тартиби идоракунии фаъолияти таълимӣ мавқеи махсусро ишғол мекунад.

Бо дарназардошти гуфтаҳои боло омодагии технологии омӯзгор бо масъалаҳои омӯзиши зеҳнӣ, фаъол, ташаккули шахсияти эҷодкор, тарбияи тамоюли касбӣ дар тафаккури хонандагон, татбиқи принсипи тадқиқотӣ дар ташкили фаъолияти маърифатии таълимии муаллими оянда алоқаманд аст.

Ба андешаи В.П. Беспалько, технологияи педагогиро системае мешуморад, ки дар он раванди таълимии пешакӣ тартибдодашуда пайваста дар амалия татбиқ карда мешавад [26].

Ба гуфтаи М.В. Кларина технологияи педагогиро чун система ва тарҳрезии раванди таълим, кафолати расидан ба ҳадаф муайян кардан лозим аст. Дар баробари ин, хусусияти хоси технологияи педагогиро бояд ба назар гирифт, ки вай раванди таълимро сохта ва амалӣ менамояд, ки бояд ноил шудан ба мақсадҳои ба миён гузошташударо кафолат диҳад. Аз ин рӯ, калиди дарки сохтори технологии раванди таълим ин самти пайгирона ба ҳадафҳои дақиқ муайяншуда мебошад, ки дар асоси мундариҷаи мавзӯъ ё мавзӯи омӯхташаванда, фаъолияти бо ҳам алоқаманди омӯзгор ва донишҷӯён муайян карда мешаванд. Ҳамчун равандҳои дохилии инкишофи шахсияти талаба (зеҳнӣ, эмотсионалӣ, маънавӣ - ахлоқӣ ва ғайра) [86] .

Мувофиқи эътирофи кулли муҳаққиқон ба муаллиме, ки аз комёбихои илмӣ- педагогӣ истифода мебарад, зарур аст, ки бисёр тарзу усулҳои муқаррарии корро аз нав дида бароyад, ба воситаи имконияти технологияи педагогӣ аз нуқтаи назари танқидӣ фикр карданро ёд гирад, онҳоро дар раванди таълим эҷодкорона истифода барад ва ғайра. Бояд гуфт, ки усулҳои фаннӣ ба ақидаи як қатор олимон бояд ба технологияи ёрирасоне тааллуқ дошта бошад, ки системаи мураккаби усулҳо омода ва гузаронидани намудҳои гуногуни

(шаклҳои) фаъолияти омӯзгор ва хонандагонро дар бар мегирад, ки бо ҳадафҳои афзалиятноки таълимӣ ва мундариҷаи мушаххас муттаҳид шудаанд.

Тавре А.А. Вербицкий қайд мекунад, бояд салоҳияти фаннӣ-технологии омӯзгорро ҷудо кард, ки маънои дараҷаи азхудкунии мундариҷаи таълим, технологияҳои самарабахши педагогӣ (анъанавӣ ва нав), қобилияти навовариҳои педагогӣ, тадқиқот дар соҳаро дорад. технологияҳои самараноки педагогӣ ва дар амал татбиқ намудани натиҷаҳои он.

Дар баробари ин муаллимони тадқиқотӣ хусусияти дигари технологияи педагогиро медиҳанд, ки дар онҳо мафҳум ва моҳият, таснифоти технологияҳои педагогиро дар якчанд сатҳҳо (умумӣ дидактикӣ; мушаххаси методӣ, фаннӣ; маҳаллӣ, модулӣ ва ғ.) баррасӣ мекунанд, мухтасар маълумот медиҳанд. Тавсифи технологияи таълими анъанавӣ, технологияи муосир, рушдёбанда, инчунин технологияи ҳуқуқи муаллиф ва ғ. [38].

Ба гуфтаи Г.К. Селевк технологияи педагогӣ ҳамчун илме, ки роҳҳои оқилонатарини таълимро меомӯзад ва ҳамчун системаи усулҳо, принсипҳо ва қоидаҳои дар таълим истифодашаванда ва раванди воқеии таълим амал мекунад. Дар баробари ин технологияи педагогӣ бо системаи педагогӣ синоним аст, зеро он маҷмӯи мақсад, мазмун, восита ва усулҳои таълим, алгоритми фаъолияти субъектҳо ва объектҳои равандро дар бар мегирад.

Дар асоси таҷрибаи худ ва таҷрибаи муаллимони пешқадам Г. Селевко технологияи муосири таълимро ба шахсият нигаронидашуда тасниф мекунад; технологияи педагогӣ, ки дар асоси фаъолсозӣ ва сермаҳсулкунонии фаъолияти донишҷӯён; технологияи педагогӣ дар асоси самаранокии идоракунӣ ва ташкили раванди таълим; технология дар асоси такмили дидактикӣ; субъектҳои хусусӣ; табиати монанд; таълими рушд; технологияи ҳуқуқи муаллиф [170] ҷудо мекунад.

Ба гуфтаи А.Я. Савельев технологияи таълим роҳи амалигардонии мундариҷаи таълимест, ки дар нақшаҳои таълимӣ пешбинӣ шудаанд, системаи шаклҳо, усулҳо ва воситаҳои таълимро ифода мекунанд, ки самарабахштарин ноил шудан ба ҳадафҳоро таъмин мекунанд [164].

Бар хилофи А.Я. Савельева, О. Филатов технологияи муосири таълимро ҳамчун системаи мураккаби интегративӣ мефаҳмад, ки маҷмӯи тартибёфтаи амалҳо ва амалҳоро дар бар мегирад, ки ҳадафҳои педагогӣ, мундариҷа, иттилоотӣ-предметӣ ва мурофиавиро дар бар мегирад, ки ба азхудкунии дониш, ба даст овардани малакаҳои касбӣ ва ташаккули сифатҳои шахсии донишҷӯён нигаронида шудаанд, ки аз рӯйи мақсадҳо гузошта шудаанд.

Дар баробари ин, ҷузъҳои сохтории система инҳоянд: ҳадафҳои таълим; мазмуни таълим; воситаи ҳамкории педагогӣ, аз ҷумла усулҳои ҳавасмандкунӣ ва воситаи таълим; ташкили раванди таълим; предмет ва объекти таълим; натиҷаи фаъолият (аз ҷумла дараҷаи тайёрии касбӣ).

Ба гуфтаи Н.Э. Щуркова технологияҳои педагогӣ як соҳаи томи тайёрии касбӣ ва бозомӯзии омӯзгорро ифода мекунанд, ки бо тафаккур, эҷодкорӣ, маҳорат, техникаи педагогӣ алоқаманданд.

Ҳамин тариқ таҳлили адабиёти психологию педагогӣ ва методӣ нишон медиҳад, ки дар айни замон тафсирҳо ва сохторҳои гуногуни технологияи педагогӣ зиёданд, ки таҳияи онҳо, чун қоида, ба ин ё он мафҳуми назариявӣ мувофиқат мекунад. Аз ин мавқеъҳо тарҳрезии технологияи нави педагогӣ як раванди мураккабест, ки якчанд сатҳҳоро дар бар мегирад: консептуалӣ, методологӣ, амалиётӣ, таҳлилӣ, назорату баҳодиҳӣ ва истеҳсолӣ.

Вобаста ба ин, масъала асоснок кардани системаи воситаҳои тавсифи технологияи педагогӣ ба миён меояд, зеро мувофиқи ақидаҳои ин ё он назарияи психологию педагогӣ метавон гуфт, ки технологияи дарси муосир, технологияи таълимро (проблемавӣ, барномавӣ, компютерӣ), технологияи фаъолияти маърифатии коллективӣ, технологияи фаъолияти бозӣ, технологияи омӯхтан ва тавсифи таҷрибаи пешқадами педагогӣ маънидод кард [122].

Таҳия ва азхудкунии технологияи муосири педагогӣ риояи шартҳои муайянеро талаб мекунад, ки ба маҳорати касбии омӯзгор, фаъолияти ӯ нигаронида шудаанд ва аз инҳо иборатанд: ғасби технологияи навгониҳо, таҳлили захираҳои мавҷудаи технологӣ, қобилияти тарҳрезии (нақшагирии) фаъолият, тақсимот, мақсадҳо, ташкил ва таҳлили фаъолият, қобилияти азхуд

намудани таҷрибаи худ тавассути инъикос, ифодаи он дар шакли технологӣ, қобилияти баёни худ, диди технологияи пиршавӣ ва қобилияти аз нав сохтани он ва ғ.

Ҳамин тариқ, ҷамъбасти нуқтаҳои дар боло зикргардида, технологияҳои педагогӣ низомест, ки дар он раванди таълимии пешакӣ тартибдодашуда пайваста амалӣ мегардад, ки кафолати расидан ба мақсадҳои педагогиро медиҳад. Технологияи педагогӣ ба маънои танг ин пайдарпайии муайяни амалҳое мебошад, ки ба фаъолияти мушаххаси омӯзгор алоқаманд ва равона карда шудаанд. Дар баробари ин дар шакли «занҷири технологӣ» метавон системаи фаъолияти омӯзгорро ҳамчун алгоритми амалҳои пайдарпай дар омодагӣ ва навоварии дарс ё шаклҳои гуногуни кори тарбиявӣ муаррифӣ кард. Дар мафҳуми умумӣ ин омӯзиши донишҷӯён ва вазъи раванди таълим, гузоштани ҳадафҳо ва вазифаҳои ташхисӣ, муайян кардани дурнамо, пешбинии натиҷаҳо, банақшагирии фаъолият, ҳалли мушкилот, ташкили фаъолият, ислоҳ дар асоси натиҷаҳои ташхис, таҳияи барномаи минбаъда мебошад.

Аз ин рӯ, рушди технологияи педагогӣ бо баланд шудани сатҳи нави сифатии фаъолияти омӯзгор-тарбиятгар, алалхусус, бо баланд шудани сатҳи истеҳсоли он, санъати таълиму тарбия ва маҳорати технологияи педагогӣ алоқаманд аст.

Ҷамъбасти гуфтаҳои боло мақсади технологияи истифодабарии комплексҳои машғулияти ҷисмонӣ - ташаккул додани амалҳои ҳаракат ва равонӣ ҳамчун асоси маҳорати касбии муаллими тарбияи ҷисмонӣ ташкил медиҳад. Азбаски дар назария ва амалияи тарбияи ҷисмонӣ маҳорати ҳаракатӣ ҳамчун дараҷаи азхудкунии технология фаҳмида мешавад, ки дар он идоракунии ҳаракатҳо ба таври худкор сурат мегирад ва амалҳо хеле эътимодноканд, ташаккули маҳорат бо раванди таълим алоқаи зич дорад ва омӯзиш дар раванди тарбияи ҷисмонӣ яке аз ҷанбаҳои асосии онро таъмин менамояд, ки тарбияи ҷисмонӣ мебошад.

Аз ин лиҳоз, дар раванди ҷараёни тайёру омоданамоии омӯзгорониояндаи коллеҷҳои омӯзгорӣ ба фаъолияти касбӣ, ҷойгоҳ ва мавқеи асосиро тарбияи

ҳаракатҳо ишғол мекунад. Марбут ба тарбияи ҷисмонӣ бошад усулҳои оқилонаи идоракунии ҳаракатҳои худ, ба таври азхудкунӣ ва бо ин васила ба даст овардани бунёди маҳорату малакаҳои ҳаётан зарурира комёб шудан лозим аст.

Самаранок ташкил намудани машқҳои ҷисмонӣ дар муассисаҳои миёнаи касбӣ аз маҳорату малакаи устодони фанни тарбияи ҷисмонӣ вобастагии калон дорад. Аз ин рӯ, самаранокии тарз – ин натиҷаи низоми махсусгардонидашудаи ҳаракати якмаротибагӣ ва пайдарҳам бобати ташкили оқилонаи ҳамкории нерӯҳои берунӣ ва ботинӣ дар бадани инсон ба мақсади истифодаи ҳарчи бештари онҳо мебошад.

Ҳамин тариқ, техникаи машқҳои ҷисмонӣ гуногун буда, барои самаранок истифода бурдани он тамоми чораҳои заруриро андешидан лозим аст. Техникаи машқҳои ҷисмонӣ бояд комилан дуруст иҷро карда шаванд. Дар сурати дуруст иҷро карда шудани техника машқҳои ҷисмонӣ натиҷаҳои варзишӣ хуб шуда, саломатии варзишгарон низ беҳтар мешавад.

Тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шарти иҷтимоии ҷараёни муназзами аз худ кардани арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Вақте ки дар бораи вобастагии иҷтимоии ин ҷараён сухан мегӯем, қабл аз ҳама бояд дар назар дошта бошем, ки дар ҷараёни он мақсади аз назари иҷтимоӣ муҳим, мақсаде меистад, ки ҳам барои инкишофи худи инсон ва ҳам барои пешравии ҷомеа дар маҷмӯъ лозим мебошад, ба даст оварда мешавад. Ба ҷузъ аз ин, тарбияи ҷисмонӣ маънои онро дорад, ки дар чаҳорчӯби муассисаи иҷтимоие ҷараён мегирад, ки дорои имкониятҳои зарур барои таъмини манфиати ҷомеа дар ин самт мебошад. Чунин ташкилоти иҷтимоӣ низом номида мешавад. Низоми тарбияи ҷисмонӣ ин мақсади нисбатан ба низом даровардашудаи фаъолияти маҷмӯи элементҳои тарбияи ҷисмонӣ маҳсуб меёбад.

Ба монанди ҳар як низоми иҷтимоии дигар дар тарбияи ҷисмонӣ метавон мавридҳои зеринро ҷудо кард: 1) ҳайати муайян ва ташкилоти сохтории унсурҳои онро ташкилкунанда; 2) вазифаҳо; 3) хислатҳои бо ҳам алоқаманд бо дигар низомҳои ҷомеа .

Дар таркиби низоми тарбияи ҷисмонӣ метавонанд элементҳои гуногуни

тарбияи ҷисмонӣ, дар маҷмӯъ ҳамаи омилҳои фарҳанги моддӣ ва маънавӣ ки бо тарбияи одамони мукаммал алоқаманд мебошанд, дохил мешаванд. Аммо унсурҳои ҷудонопазир онҳое мебошанд, ки нисбат ба тарбияи ҷисмонӣ иртиботи бевосита доранд. Бидуни онҳо низом чун организми ягона амал карда наметавонад . Як қатор омилҳои тарбияи ҷисмонӣ метавонанд низомҳои нисбатан мустақили худро, ки бо тарафҳои ҷудогонаи худ шомили тарбияи ҷисмонӣ мебошанд ташкил намоянд. Масалан, тамринҳои варзишӣ ҳамчун элементи «варзиш» шомили тарбияииҷисмонӣ бо ҳуқукҳои ҷараёни хусусии махсусгардонидашуда мебошанд.

Дар ҷараёни фаъолият дар байни унсурҳои низом алоқаи муайяне барқарор мешавад: мустақим ва бавосита, мутобиқатӣ ва амсоли инҳо. Онҳо асоси низомро ташкил мекунанд. Алоқаҳои сохторӣ дар сохтани силсилаи ташкилотии низоми тарбияи ҷисмонӣ ба таври возеҳ ба чашм мерасанд.

Омили муҳимтарини мавҷудияти ҳар гуна низом фаъолият кардани он маҳсуб мешавад. Вазифаҳо ба таври объективона имкониятҳое, ки барои дигаргун сохтани инсон, табиат ва ҷомеа хос мебошанд, инъикос мекунанд. Ба вазифаҳои низоми тарбияи ҷисмонӣ фаъолият доир ба таъмини такомули ҷисмонии одамон дохил мешаванд. Мазмуни вазифа метавонад танҳо дар сурати дуруст гузоштани вазифаҳои тарбияи ҷисмонӣ дарк карда шавад. Вазифаҳои дохилию берунӣ фарқ мекунанд. Вазифаҳои берунии тарбияи ҷисмонӣ ба одамон равона карда шудаанд. Объекти онҳо инсон, одамони гуногун; мавзуъ – саломатӣ, қувваи ҷисмонӣ ва маҳорати одамон мебошад. Вазифаҳои дохилӣ ин ҳамкории бонизом мебошад, ки фаъолият кардани вазифаҳои берунаро таъмин мекунад.

Низоми тарбияи ҷисмонӣ ба таври зич ба дигар низомҳои муҳими ҷомеа алоқаманд мебошад аз қабили: иқтисодӣ, фарҳангӣ, илмӣ, сиёсӣ. Чун тарбияи ҷисмонӣ яке аз соҳаҳои муносибати иҷтимоӣ мебошад, вай дар зери таъсири тағйироте, ки дар ҳамаи соҳаҳои ҳаёти иҷтимоӣ ба вуқӯъ мепайванданд, инкишоф меёбад. Ҳамчун намуд – хусусияти ин намуди фаъолияти тарбиявиро инъикос мекунад, ҳамчун тип – дар худ ҳамаи хусусиятҳои асосии низоми

иҷтимоии ҷомеаро доро мебошад.

Дар ҷомеаи синфӣ низоми тарбияи ҷисмонӣ дорои хислати синфӣ буда, шаклҳои нисбатан инкишофёфтаи он ба манфиати синфи ҳукмрон хизмат мекунанд. Фақат дар ҷомеае, ки истисмори одам аз тарафи одам мавҷуд намебошад, низоми тарбияи ҷисмонӣ умумихалқӣ гашта, соҳиби ҳамаи хусусиятҳои низоми ҷомеаи пешрафта мегардад.

Низоми тарбияи ҷисмонӣ типи таърихан ташаккулёфтаи ташкилоти иҷтимоӣ мебошад, ки ба вазифаҳои он таъмини такомули ҷисмонии одамон дохил мешавад. Ин маҷмӯи асосҳои идеологӣ, илмӣ-методӣ, барномавӣ-меъёрӣ, инчунин ташкилот ва муассисаҳое мебошанд, ки тарбияи ҷисмонии шаҳрвандонро амалӣ ва назорат менамоянд. Низоми тарбияи ҷисмонӣ типи нави таърихии ташкилоти иҷтимоӣ мебошад. Хусусияти фарққунандаи он инҳо мебошанд: ба таъмини ҳаматарафаи такомули ҷисмонии мардум нигаронида шудааст; фаъолнокии иҷтимоӣ ва ҷараёни рушди мусоиде, ки мутобиқати шакл ва вазифаҳои сохтмони ҷомеавиро таъмин мекунад; алоқаи зич бо дигар тарафҳои тарбияи ҷомеавӣ; пайдарпайи таърихии низоми тарбияи ҷисмонии гузашта, ҳаракат ба сӯйи оянда, асоснокии илмии асосҳои идеологӣ, методологӣ, барномавӣ-меъёрӣ ва ташкилӣ, шаклҳои самараноки давлатӣ ва иҷтимоии роҳбарӣ, назорат ва иҷроиши тарбияи ҷисмонӣ.

Қисмати ҷудонашавандаи низоми тарбияи ҷисмонӣ низоми тарбияи ҷисмонии мактаббачагон мебошад, ки ба таври таърихӣ арзи ҳастӣ намуда, дар шакли корҳои синфӣ ва беруназсинфӣ ва беруназмактабӣ дар заминаи такомули ҷисмонии кӯдакони синни мактабӣ фаъолият менамояд.

Тарбияи ҷисмонӣ, умуман тарбия дар маҷмӯъ дар он марҳилаи инкишофи ҷомеаи инсонӣ пайдо шудааст, ки вақте дар ҷараёни раванди таҳавуллоти инсон аз шакли соддаи аз худ кардани муҳити табиӣ ба тағйир додани бошуурона ва мақсадноки он гузашта буд, он вақт дар байни худ ва табиат олат ва воситаи меҳнатро гузошта идора кардани онро ёд гирифт. К.Д. Ушинский тарбияи ҷисмониро ҳамчун омили асосии саломатӣ барои инсон ва бардамию матонат ба қалам додааст .

Зарурати меҳнат кардан, сохтани олоти меҳнат, аз насл ба насл интиқол додани малака ва маҳорати меҳнатии андӯхташуда, сабаби объективии пайдоиши тарбия ҳамчун категорияи махсуси ҳаёти иҷтимоӣ мебошанд.

Дар ҷараёни таҷрибаҳои меҳнатӣ инсон бо мурури замон самараи машққуниҳоро дарк намуд, ба таври дигар карда гӯем, сабаби алоқаи байни омодагии қаблӣ ва натиҷаҳои мусбати меҳнатро муайян карда тавонист.

Аз дили ҷараёни меҳнатӣ берун омада, тарбияи ҷисмонӣ дар оғози инкишофи ҷомеаи ибтидоӣ бо меҳнат алоқаманд буда, амалан бо он пайваста буд. Дар ҷомеаи ибтидоӣ ҳамаи аъзоёни он сарфи назар аз синнусол маҷбур буданд, ки меҳнат кунанд. Кӯдакон ва наврасон ҳангоми шикор, моҳидорӣ калонсолонро ҳамроҳӣ карда, дар ҷамъоварии ҳосили дарахтон дар ҷангалҳо иштирок мекарданд.

Таснифоти педагогии машқҳои ҷисмонӣ. Таснифи ҷисмонии машқҳо ба муаллим кӯмак мекунанд, ки хусусияти характерноки машқҳои ҷисмониро ҷудо карда, бо ин роҳ ҷараёни ҷустуҷӯйи он машқҳои ҷисмониеро, ки аз ҳама бештар ба вазифаи педагогӣ ҷавобгӯ мебошанд, осон намояд. Чун илм дар бораи тарбияи ҷисмонӣ бидуни танаффус бо маълумоти ҷадид ғанӣ мегардад, таснифот низ наметавонад бе тағйир бимонад, бо мурури замон онҳо дақиқтар мешаванд.

В.М. Качашкин дар китоби худ “Физическое воспитание в начальной школе” қайд кардааст, ки: “Ягон намуди меҳнати ҷисмонӣ ҷойи машқҳои ҷисмониро иваз карда наметавонад. Машқҳои ҷисмонӣ ба узвҳои дохилию берунии инсон аҳамияти бузург доранд”.

Ҳар яке аз машқҳои ҷисмонӣ аломати гуногуни характернок доранд. Аз ин рӯ, ҳар як намуди машқи ҷисмонӣ метавонад дар таснифҳои гуногун ҷой дошта бошад. Масалан, боло кашидан дар турник метавонад, дар таснифоте, ки мутобиқ ба аломати анатомӣ сохта шудааст, пешниҳод карда шавад (машқҳо доир ба мӯшакҳои даст ва камари китфӣ). Хусусан, сохтани таснифоти ягонаи умумӣ барои ҳамаи маврид аз имкон берун мебошад, он таснифот ҳамеша чандто ҳоҳанд буд. Асос барои таснифоти машқҳои ҷисмонӣ

он аломатҳоеро эътироф кардан мумкин аст, ки барои ҳаллу фасли вазифаҳои педагогӣ аҳамияти аз ҳама бештар доранд.

Дар ҳоли ҳозир якчанд таснифоти машқҳои ҷисмонӣ мавҷуд мебошанд:

1.Таснифи машқҳои ҷисмонӣ аз рӯйи аломати таърихии ба амал омадаи системаи тарбияи ҷисмонӣ (гимнастика, бозиҳо, туризм, варзиш). Мутобиқ ба ин таснифот тамринҳое, ки дар амалияи машқҳои ҷисмонӣ мавриди истифода қарор мегирад, ба чор гурӯҳ тақсим мешаванд: ***машқҳои ҷисмоние***, ки аз ҳаракати гуногуни ҷисмонии ба таври сунъӣ сохташуда иборат мебошанд ва самаранокии онҳо дар асоси интихоб ва таъсиррасонӣ ба сохт ва функсияи бадан; инчунин дурустӣ, зебоӣ ва мутобиқати мураккабии ҳамаи ҳаракатҳо арзёбӣ карда мешавад; ***машқҳои бозӣ***, ки аз навъҳои табиии ҳаракат (дав, ҷаҳидан, тез давидан), ки дар шакл ва вариантҳои гуногун мутобиқ ба вазъияти тағйирёбандаи бозӣ иҷро карда шуда, аз рӯйи самаранокии таъсир ба организми инсон ва дар маҷмӯъ мутобиқ ба натиҷаи ниҳоии фаъолияти ҳаракатӣ арзёбӣ карда мешавад (давида гузаштан, баландтар ҷаҳидан, дақиқан партоб кардан ва монанди инҳо); ***машқҳои ҷисмонии сайёҳӣ***, ки аз қадам задан, давидан, ҷаҳидан, аз монеаҳо гузаштан, бо лижаҳо қадам задан, дучархаронӣ, қойиқронӣ дар шароити табиӣ, ки самаранокии он тавассути маҷмӯи таъсиррасониҳо ба организм ва натиҷаи паси сар кардани фосилаҳо ва монеаҳо дар маҳал иборат мебошад; ***машқҳои ҷисмонӣ*** он гурӯҳи фаъолияти ҳаракатиро муттаҳид мекунанд, ки иҷрои онҳо ба таври сунъӣ мутобиқ ба таснифоти ягонаи варзишии умумииттифоқӣ стандартизатсия шуда, мавзӯи тахассусӣ барои ба даст овардани натиҷаҳои максималии варзишӣ мебошад. Ба гурӯҳи охирин метавонанд баъзе машқҳои ҷисмонии се гурӯҳи аввал дохил шаванд, агар ба онҳо аломатҳои зикршуда хос бошанд (машқҳои варзишии гимнастикӣ, машқҳои бозии варзишӣ, машқҳои варзишии ҷисмонии сайёҳӣ).

Шартан будани таснифот дар фарқияти аломатҳое, ки ин гурӯҳи машқҳои ҷисмониро тавсиф кардаанд ба чашм мерасад. Аз ин рӯ, барои мисол, давидан, сарфи назар аз он ки дар варианти гуногун мавҷуд мебошад, дар чор

вариант низ муаррифӣ шудааст. Таснифот ин фақат ҳамчун тамоюли умумӣ дар хислати машқҳои ҷисмонӣ мавҷуд аст.

2.Таснифоти машқҳои ҷисмонӣ аз рӯи нишонаҳои фаъолияти мӯшакҳо ё аломати талаботи афзалиятнок дар сифатҳои ҳаракатӣ, ё аломати таъсири афзалиятнок ба инкишофи сифатҳои ҳаракатӣ: ***машқҳои ҷисмонии суръатбаландии қувватнок***, ки аз машқкунанда кӯшишу ғайрати максималиро дар муддати ками вақт талаб мекунанд (масалан, давидан ба масофа кӯтоҳ, партофтани чизе ва монанди инҳо); ***машқҳои ҷисмоние, ки пуртоқатиро талаб мекунанд,*** яъне кӯшишу талоши оптималӣ дар муддати нисбатан тӯлонии вақт (масалан, давидан ба масофаҳои миёна ва тӯлонӣ, қадам задан бо лижаҳо ва монанди инҳо); ***машқҳои ҷисмоние, ки мутобиқати ҳаракатро*** ҳангоми иҷроиши шароит ба таври қатъӣ талаб мекунанд (масалан, машқҳо дар таҷҳизоти гимнастикӣ, ҷаҳиш ба об ва монанди инҳо); ***машқҳои ҷисмоние, ки кӯшиши дастаҷамъонаи сифатҳои ҳаракатиро*** ҳангоми тағйирёбии доимии сатҳи талошҳо мутобиқ ба шароити тағйирёбанда талаб мекунанд (бозиҳои серҳаракати варзишӣ, якҳарбаҳо).

Дар баробари каме шартӣ будани ин таснифот, вай имкон медиҳад, аз як тараф машқҳои ҷисмоние интихоб карда шаванд, ки бо кӯмаки онҳо метавон ба таври самаранок натиҷаи дилхоҳро ба даст овард (пас, машқҳое барои назорат кардан аз болои сатҳи инкишофи сифатҳои ҳаракатӣ интихоб карда мешаванд), аз тарафи дигар, донистани он ки кадом сифатҳо барои самаранок иҷро кардани ин ё машқҳо лозим мебошанд.

3.Таснифи машқҳои ҷисмонӣ аз рӯйи моҳият барои ҳаллу фасл намудани вазифаҳои таълимӣ: **машқҳои ҷисмонии асосӣ ё муқоисавӣ,** яъне фаъолияти ҳаракатӣ, ки мутобиқ ба вазифаҳои таълимии барномаҳои таълимӣ мавзӯи омӯзиш шудаанд (баъзан, мавзӯи мусобиқа низ), (масалан, ҷаҳидан аз боли аспак ба дарозӣ барои ҷавонон синфҳои 10-ум); ***машқҳои ҷисмонии нигаронидашуда,*** яъне фаъолияти ҳаракатие, ки аз худ кардани машқҳои асосиро ба шарофати мавҷуд будани баъзе ҳаракатҳои монанд ба сифатҳои зоҳирӣ ва ташаннуҷҳои асабию мушак, осон мегардонад (масалан, гузариш аз

ҳолати фишор бо дастҳо, ба замин ба ҳолати фишор бо пойҳо, ба замин дар ҳолати дур будани пойҳо аз якдигар, ин ҳолат машқкунандаро барои ҷаҳидан аз болои аспак ба дарозӣ омада мекунанд); ***машқҳои ҷисмонии омодагӣ,*** яъне фаъолиятҳои ҳаракатие, ки ба инкишофи он сифатҳои ҳаракатие мусоидат мекунанд, ки барои бомуваффақона омӯхтани асосҳои тарбияи ҷисмонӣ зарур мебошанд (масалан боло кашидан дар турник ҳамчун машқҳои омодагӣ барои бандбарой хизмат мекунад).

Ин таснифот шартӣ мебошад, чунки дар он ба таври сунъӣ машқҳое, ҷудо карда шудаанд, ки ба ташаккули малакаҳои ҳаракатӣ ва инкишофи сифати ҳаракат равона карда шудаанд, дар сурате, ки ҳар дуи ин ҷараён аз ҳам ҷудо нестанд. Аммо маънои амалии ин таснифот ба ин сабаб аз байн намеравад.

4.Таснифоти машқҳои ҷисмонӣ бар асоси аломати бартарияти инкишофи мӯшакҳои гурӯҳҳои алоҳида: ***барои мӯшакҳои даст ва камару китф, барои мӯшакҳои бадану гардан, барои мӯшакҳои по ва нишеман.*** Дар дохили ин таснифот тақсими машқҳо ба зергурӯҳҳо дар назар гирифта шудааст: машқҳо бо ашё ва машқҳо бидуни ашё, машқҳои инфиродӣ ва машқҳои ҷуфт, машқҳо барои инкишофи қувва .

Ин намуд машқҳоро метавон ба қисмҳо тақсим намуд, масалан ҷудо кардани зергурӯҳи машқҳо барои мӯшакҳои шикамбак, каф ва зонуи по ё зергурӯҳи машқҳо бидуни асбоб нишастан ё дароз кашидан дар хона ва монанди инҳо. Дар таснифоте, ки оварда шуд, ба ҷузъ аз аломати асосӣ, анатомӣ, боз дигар аломатҳо низ ҷой дода шудаанд: инкишофи бартарии қувва, мавҷуд будан ё набудани асбобҳои варзишӣ. Шартӣ будани таснифот низ дар ҳамин чиз инъикос меёбад, аммо вай моҳияти амалии онро коҳиш намедиҳад, бахусус ҳангоми тартиб додани маҷмӯи машқҳои умумиинкишофдиҳанда, маҷмӯи машқҳои дақиқаҳои варзишӣ, дар сурати зарурати таъсиррасонӣ ба таври ҷугона ба ин ё он гурӯҳи мӯшакҳо.

Ба ҷузъ аз таснифоти умумӣ боз ба ном ***таснифоти хусусӣ*** мавҷуд мебошанд: таснифоти машқҳои ҷисмонӣ дар навъҳои гуногуни варзиш, дар

биомеханика (оморӣ, динамикӣ, сиклӣ, ғайрисиклӣ, машқҳои ҷисмонии омехта ва монанди инҳо), дар физиология (машқҳои максималӣ, аз максималӣ ҳам бештар, бо иқтидорҳои бузург ва муносиб).

Мавҷуд будани якчанд адад таснифоте, ки мутобиқ ба аломати гуногун бунёд карда шудаанд, ҳамчун падидаи мусбат, ки ба омӯзгор иҷозат медиҳад аз анбӯҳи гуногуни машқҳои ҷисмонӣ, бахусус онҳоеро интихоб намояд, ки нисбатан бештар ба вазифаҳои дар пеш гузошта шуда мутобиқат доранд, арзёбӣ намояд.

Машқхои ҷисмонӣ ҳатман бояд дар мавзеъҳои хушбоду ҳаво, тозаю озода, майдончаҳои варзишӣ ва бо либосҳою лавозимоти варзишӣ гузаронида шаванд.

Инсон ҳамеша дар таъсири мутақобила бо муҳити атроф қарор дорад. Қонунияти ягонагии организм ва муҳит низ дар ҳамин зоҳир мегардад.

Шароити ҳамешатағйирёбандаи метеорологӣ (шуъоҳои офтоб, ҳарорати ҳаво ва об, боришот, ҳаракат ва тағйирёбии ҳаво, фишори атмосферӣ дар сатҳи дарё ва дар баландӣ) метавонанд тағйироти назарраси биохимиявиро дар организми инсон ба вуҷуд оварда, боиси аксуламалҳои муайяни физиологӣ ва психикӣ шаванд, ба монанди тағйирёбии вазъияти саломатӣ ва қобилияти коркунии инсон, самаранокии машқҳои ҷисмонӣ, тактика ва техникаи иҷроиш, ба эҷод кардани ҳолатҳое, ки ба осебгирӣ сабаб мешаванд. Пас таъсири омилҳои берунаро ҳангоми иҷрои машқҳои ҷисмонӣ аз тарафи хонандагон ба назар гирифтан зарур аст. Кӯшишу талошҳои пешгӯйи кардан, идора кардани мелок (андоза) ва хислатҳои таъсири омилҳои муҳити беруна ба онҳое, ки ба машқҳои ҷисмонӣ машғуланд боиси ба вуҷуд омадани шохаи ҷудогонаи илми – биометеорологияи варзиш шудааст.

Истифодаи қувваҳои табиии табиат дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ ***дар ду самт амалӣ карда мешавад***:

1.Қувваҳои табиии табиат ҳамчун омили ҳамсафаре мебошанд, ки дар сурати ба таври оқилона ба ҳисоб гирифтани таъсири онҳо шароити нисбатан муносиберо ҷиҳати машғул шудан ба машқҳои ҷисмонӣ сохтан мумкин аст.

Онҳо самаранокии таъсири ҳаракатро ба организми инсон дучанд намуда, тақвият мебахшанд.

2.Қувваҳои табиии табиат ҳамчун воситаҳои нисбатан мустақили сиҳатбахшӣ ва обутоб додани бадан дар шакли раванди махсус, даштҳои офтобӣ, ҳавоӣ ва обӣ баромад мекунанд. Зимни таъсири оптималӣ ин протседураҳо ба реҷаи меҳнатӣ ва фаъолияти таълимӣ ворид карда шуда, ба шакли фаъоли истироҳат табдил меёбанд. Онҳо ҳамчунин самаранокии барқароркунии саломатиро баланд мебардоранд

Яке аз талаботи асосӣ ҳангоми истифодаи қувваҳои табиии табиат ин дар шакли низом ва ба таври маҷмӯӣ дар ҳамхонӣ бо машқҳои ҷисмонӣ истифода намудани онҳо мебошад. Ҳангоми муайян кардани таъсири оптималӣ ба назар гирифтани хусусияти машққунанда ва хислати вазифаҳои педагогӣ зарур мебошад. Истифодаидурусти қувваҳои табиии табиат имкон медиҳанд, механизми интиқоли самаранокии обутоби бадан амалӣ карда шавад, яъне самараи дар ҷараёни машқҳои ҷисмонӣ ба даст оварда, барои истифодаи сарбориҳои нисбатан бештар имконият фароҳам меоварад: қобилияти коркунии инсон баланд мешавад; муқовимати организми инсон нисбат ба таъсири радиатсияҳо, сарбориҳо, таконхӯриҳо ларзиданҳо ва ғайраҳо бештар мегардад. Ин омилҳо имкон медиҳанд, ки инсон сифатҳои иродавии худро дар сатҳи баландтаре нишон диҳад.

Техникаи машқҳои ҷисмонӣ. Мафҳум дар бораи техника метавонад, ҳам аз ҷиҳати педагогӣ ва ҳам аз ҷиҳати биомеханикӣ кушода шавад. Якдигарро инкор накарда таърифҳо метавонанд, тарафҳои ҳамон як падидаро инъикос намоянд.

Аз нуқтаи назари педагогӣ дар зери мафҳуми техникӣ нисбатан самараноктар иҷро намудани фаъолияти ҳаракатӣ фаҳмида мешавад.

Аз мавқеи педагогӣ дар зери мафҳуми техникаи машқҳои ҷисмонӣ тарзҳои нисбатан самараноки иҷрои фаъолиятҳои ҳаракатӣ фаҳмида мешавад.

Самаранокии тарз – ин натиҷаи низоми махсусгардонидашудаи ҳаракати якмаротибагӣ ва пайдарҳам бобати ташкили оқилонаи ҳамкории неруҳои

берунӣ ва ботинӣ дар бадани инсон ба мақсади истифодаи ҳарчи бештари онҳо мебошад (В.М. Дячков, 1967).

Самаранокӣ дар таъсири нисбатан оқилона ба организми машқкунандаи инсон (масалан, таъсиррасонӣ ба ҳамон гурӯҳи мӯшакҳое, ки онҳоро зарур аст, инкишоф диҳем) ва ё натиҷанокӣ аз техникаи иҷро, сатҳи омодагии ҷисмонӣ ва равонии мактаббачагон (ҷаҳидани нисбатан баланд, давидан ба масофаи дароз ва амсоли инҳо) баён мегардад. Қайд кардан ба маврид аст, ки арзёбӣ намудани натиҷанокӣ ба техникаи иҷро зарурати ба назар гирифтани сатҳи омодагии ҷисмонӣ ва равонии хонандагон вобастагӣ дорад.

Ҳамон як ҳаракатро метавон ба тарзҳои гуногун иҷро намуд, аммо ҳаракати оқилонаро техника меноманд. Масалан, масофаи муайянро бо тарзҳои гуногун шино кардан мумкин аст аз қабили: ***крол, брасс, баттерфляй, делфин*** ва монанди инҳо, аммо қисмати аксари аҳолӣ ҳеҷ як навъи шиноварии классикиро баланд набуда шино мекунанд. Дар ин маврид мо дар бораи инсоне суҳбат мекунем, ки техникаи шиновариро баланд намебошад.

Дар байни тарзҳои самараноки иҷро маъмулан онеро интихоб мекунанд, ки ба мавридҳои зерин мувофиқат дорад: а) вижагиҳои махсуси хонанда (масалан, барои як хонанда бештар ҷаҳидан ба дарозӣ бо тарзи хам шудан ва дар ҳолати дигар тарзи қайчӣ мувофиқ меояд); б) сатҳи омодагии ҷисмонӣ (масалан, дар мактаб дамгириро аз машқҳои ҷаҳидан ба самти боло бо қадамзанӣ оғоз мекунанд); в) ба вазифаи гузошта шуда (масалан, агар лозим бошад, ки бо банд боло бароӣ ба баландии на он қадар зиёд, аммо зуд, тарзи фақат бо дастҳоро истифода мекунанд, агар лозим бошад, ки ба баланди зиёд бароянд, ба баланди баромадани се усулро мавриди истифода қарор медиҳанд); г) сифатнокии лавозимоти варзишӣ (барои мисол, ҳангоми сахт будани банд як усулро истифод мекунанд, нигоҳ доштани банд бо пойҳо, ҳангоми мулоим будани банд усули дигарро мавриди истифода қарор медиҳанд).

Техникаи машқҳои ҷисмонӣ ҳамеша инкишоф меёбанд: техникаи оддӣ такмил меёбад, баъзан усулҳои куҳна аз байн мераванд ва ба ҷойи онҳо усулҳои ҷадид тавлид мешаванд. Ин ҷараён ба як чанд усул вобаста мебошад,

ба вижа: талаботи ҳамеша инкишофёбанда нисбат ба сатҳи омодагии варзишӣ; ҷустуҷӯйи тарзҳои нисбатан инкишофёфтаи иҷрои ҳаракати варзишӣ; баланд бардоштани накш ва самараи таҳқиқоти илмӣ; такмили методикаи таълим, ки аз худ кардани усулҳои мураккаб ва самараноки иҷроро имконпазир мегардонанд; ба вуҷуд омадани лавозимоти нави варзишӣ ва таҷҳизот, ки ислоҳи усулҳои куҳнашударо талаб мекунанд.

Техникаи машқҳои ҷисмонӣ натиҷаи ҷустуҷӯ, таҳлили илмӣ ва амалияи тарзҳои иҷрои фаъолияти ҳаракатӣ барои варзишгарон лозим мебошад. Чунин техникаи муосир заминаи нисбатан оқилонаи фаъолияти ҳаракатиро барои ҳамаи иҷрокунандагон баробар инъикос менамояд аз ин рӯ, техникаи стандарт номида мешавад.

Техникаи стандартӣ имкони инҳирофи инфиродиро дар зимни иҷрои элементҳо инкор намекунад, аммо дар чаҳорчӯбе, ки асоси фаъолияти ҳаракатиро хароб накунад. Фардӣ намудани техника мутобиқ ба ду самт амалӣ карда мешавад: 1) тавассути роҳи маъмулии фардӣ кардан, яъне вақте дар чаҳорчӯби техникаи стандартӣ мутобиқ ба омодагии ҷисмонии гурӯҳҳои алоҳида тағйирот ворид карда мешавад; 2) тавассути фардӣ кардани шахсӣ, яъне вақте маълумоти сирф шахсиро ба назар гирифта тағйирот ворид мекунанд (Д.Д. Донской, 1971). Маҳорати варзишию техникӣ бахусус дараҷаи баланди фардияти шахсро бо техникаи стандартӣ инъикос мекунад (дар амал инро усули шахсӣ ва ё роҳи шахсӣ меноманд).

Зимни тамрин додани наврасон ба техникаи фардӣ диққати калон додан лозим аст. Бо таваҷҷуҳ ба он ки техникаи стандартӣ фақат асоси сохтори фаъолияти ҳаракатиро инъикос карда, ба воситаи таҳлили ҳаракати калонсолон бунёд карда мешавад, масъалаи фардӣ кардани техника мутобиқ ба хусусияти сохти бадан ва омодагии ҷисмонии кӯдакон арзи ҳастӣ мекунад. Муайян карда шудааст, ки кӯдакони синни хурди мактабӣ ҳангоми давидан дар гузоштани қисмати пеши пойи худ ба иллати хусусияти анатомии устухони ин қисмати пой нисбат ба калонсолон бештар азият мекашанд.

Фаромӯш набояд кард, ки фардикунонии техника дуҷониба мебошад: аз

як тараф элементи техникаи стандартӣ бояд ба хусусиятҳои хоси хонандагон мутобиқ карда шаванд, аз тарафи дигар худи хонанда бояд имкониятҳои функсионалии худро ба талаботи техника мутобиқ гардонад.

Бахшҳои техника. Моҳияти ҳаракатҳо, ки сохтори ин ё он амали ҳаракатиро ташкил медиҳанд, якхела нестанд, аз ин рӯ, чунин қабул шудааст, ки асоси техника ва қисмҳои он аз якдигар фарқ мекунанд.

Асоси техникаи машқҳои ҷисмониро ҳаракатҳое ташкил медиҳанд, ки онҳо бо сифатҳои фарққунандаи аз дигар ҳаракатҳо фарқ мекунанд. Низоми чунин ҳаракатҳо комилан ҳатмӣ буда, барои иҷро кардани фаъолияти ҳаракатӣ пешбинӣ шудааст. Иҷро накардани яке аз ҳаракатҳо боиси вайрон шудани ҳамаи машқҳо хоҳад шуд. Масалан, хислати ҳаракати пойҳо ва бадан дар парвоз имкон медиҳад, техникаи иҷрои ҷаҳидан ба дарозӣ бо даврро аз дигараш фарқ кунем. Асоси техникаро ҳаракати пешбаранда ташкил медиҳад ва натиҷаи амалиёти ҳаракатӣ, қабл аз ҳама ба он вобастааст. Масалан, тела додан бо дастон ҳангоми ҷаҳиданҳои такягӣ.

Ҷузъҳои техникаро ҳамон ҳаракатҳое, ташкил медиҳад, ки фақат барои ин намуди амалҳои ҳаракатӣ характернок нестанд, (масалан, давидан ҳангоми ҷаҳидан ба дарозӣ бо тарзҳои гуногун) ва ё метавонанд бо баъзе тағйиротҳо иҷро карда шаванд. Ҷузъиёти тағйирбанда – роҳи асосии фардикунии техника мебошад.

Техникаи машқҳои ҷисмонӣ ҳамчун сохтори биодинамикӣ. Дар амалҳои ҳаракатӣ хислатҳои фазоӣ, ҳамкорӣ ва динамикӣ ва бо ҳам тобеъ будан, ки низомро ба вуҷуд овардаанд ҷудо карда мешаванд. Элементҳои ташкилдиҳанда дорои хислатҳои фарққунанда буда, ба ҳаллу фасл намудани вазифаҳои муайяни ҳаракатӣ равона карда шудаанд.

Элементҳои фазоии бавуҷудоваранда шомили бадан, тарзи истодан ва ҳаракати банду буғумҳо мебошад. Ҳолати баданро дар фазо мутобиқ ва мувофиқ муайян мекунанд. Бадан дар ду ҳолат метавонад уфуқӣ ва амудӣ бошад. Ҳолати бадани вобаста ба тарзи машқ аз якдигар фарқ мекунад. Барои мисол, ҳолати қадшуда, хамшуда ва дар якҷоягӣ. Ҳангоми иҷрои машқҳои

ҷисмонӣ ҳолат, китф ва бозуи бадан ҳатман тағйир меёбанд. Масалан, метавонад, ҳолат тағйир наёбад аммо китф ва бозуи бадан тағйир ёбад, ё баръакс ва дар мавриди сеюм ҳолат ва ҳам китф ва бозуи бадан тағйир ёфтанашон мумкин аст.

Ҳаракатҳои банду буғумӣ – ин тағйирёбии фазоии ҷойгиршавии ду раванд дар як банду буғум мебошад, ки барои ҳаллу фасли вазифаҳои ҳаракатӣ равона карда шудааст, хаму рост кардан. Дар фаъолияти ҳаракатии инсон ҳаракатҳои банду буғумӣ баъзан дар якҷоягӣ як ҳаракатро анҷом медиҳанд, баъзан ин банду буғумҳо дар алоҳидагӣ ин ё он ҳаракатро анҷом медиҳанд. Ба шарофати ин хусусият ҳама гуна вазифаҳои ҳаракатӣ аз сода гирифта, то мураккаб иҷро карда мешаванд.

Ченакҳои андозагирии элементҳои ташкилдиҳандаи фазоӣ инҳо мебошанд: координатҳо, ҷойивазкунӣ, траектория. Ин элементҳои номбаршуда, имкон медиҳанд мавқейи ҷойгир шудани бадан, оғоз ва анҷоми ҳаракати бадан ва қисматҳои ҷудогонаи он, самт, фаррохӣ, шакли ҳаракат дар фазо муайян карда шавад.

Координатаҳо – ченаки фазоии ҳолати бадан нисбат ба бадани дигар, ки ба воситаи воҳидҳои хаттӣ ва кунҷии андозагирӣ муайян карда мешаванд. Аз рӯйи координатаҳо муайян мекунанд бадан дар оғози муҳосиба дар куҷо қарор дорад (хатти оғоз, такяпоя, меҳвари дастгоҳи варзишӣ ва монанди инҳо), чӣ тавр вай нисбат ба уфуқ тамоюл дорад, дар зери кадом кунҷ узвҳои бадан ва монанди инҳо қарор дорад.

Ҷойивазкунӣ – ченаки фазоии тағйирёбии ҳолати бадан. Ин маврид ҳолати тағйирёбии баданро дар назар дорад. Масалан муайян мекунад, ки бадан аз оғози ҳаракат то поёни он чӣ роҳеро тай намудааст.

Траектория – ченаки фазоии ҳаракат, хатти хаёлии ҳаракати бадан. Дарозӣ, каҷӣ ва тамоюли онро дар фазо муайян мекунанд. Мутобиқ ба траектория самт, вусъат ва шакли ҳаракати бадан ва звеноҳои он дар фазо муайян карда мешавад.

Самт – тамоюли фазоии ҳаракти афзоянда ва чарханда. Масалан, барои

он ки дуртар ва болотар бичаҳӣ хонандаро лозим аст, ки ба такяпоя такя намуда, самти муайяни дурустеро интихоб намояд. Самтро муайян карда, муаллимро лозим аст, ки хонандаро ба ашёҳои беруна ҳидоят намояд, то ба мақсади лозима бирасанд. Барои муайян кардани самти ҳаракат, бадани хонанда нақши муҳимро мебозад, бадан кадом самтеро, ки интихоб кунад, дигар узвҳо дар фармони ӯ буда, ӯро ҳамроҳӣ мекунанд.

Вусъати ҳаракат – ҳаракати кунҷии бадан ё системаи бадан ба як самт аз самти дигар. Барои мисол, вусъати ҳаракати бадани хонанда дар рӯйи дор ***(перекладина)*** ба воситаи ҳаракати кунҷии он ба пеш ва ё қафо аз як ҳолати ниҳоӣ ба ҳолати ниҳоии дигар муайян карда мешавад. Вусъати аъзоҳои бадан нисбат ба худи бадани хонанда серҳаракат мебошанд. Серҳаракатии банду буғумҳо ба хонандагон имконият медиҳанд, ки дасту по ва ҳамаи аъзои бадани ӯ ба ҳаракат дароянд.

Шаклҳои ҳаракат – тасвири фазоии ҳаракати бадан ва звеноҳои он, ки мутобиқ ба траекторияҳо муайян карда мешаванд. Траекторияи бадан ва звеноҳои он вобастагӣ ба маркази вазни бадан дорад. Ҳамеша ҳаракатҳои банду буғуми инсон каҷу килеб сурат мегирад. Сарфи назар аз ноҳамвории ҳаркатҳои банду буғумҳо, баъзе аз банду буғум ба таври озодона тамоми траекторияи шаклҳои ҳаракатро иҷро мекунад. Масалан, ба воситаи ҳаракати даст ё пойҳо метавон траекторияи каҷ, рост ва ё шикастаро ба даст овард. Дар мавриди ҷудогона омӯзгор, махсусан ба хонандагон ҳаракати ростхатро меомӯзад, бахусус агар лозим бошад, ки омӯзгор ягон қисмати баданро инкишоф диҳад, ба унвони мисол метавонем, пас додани тӯби дастиро биоварем. Дар фаъолияти ҳаракатии инсон шакли ҳаракат бевосита тағйир меёбад ва ин чиз ба бисёр омилҳо вобастагӣ дорад ба монанди: сифатҳои биологии дастгоҳи ҳуҷайравию мӯшакӣ, вазни аъзоҳои муҳаррики бадан ва масофаи ҷойгиршавии онҳо аз меҳвари чарханда ва монанди инҳо. Барои арзёбии меъёрҳои фазоии бавуҷудоварандаи элементҳо, омӯзгор бояд ба хонандагон истифода бурдани асбобҳоеро ёд бидиҳад, ки тавассути онҳо бисёре аз хусусиятҳои кунҷҳо ва вусъати бадан ва қадамҳои хонандагон андозагирӣ карда мешавад.

Элементи бавучудомадаи замонӣ шомили фазаҳо ва муттаҳидии онҳо дар давраҳо мебошанд.

Фаза – элементи кутоҳтарини замонӣ, ки ҳаллу фасли вазифаҳои муайяни ҳаракатиро таъмин мекунад. Барои мисол, ҳангоми ***фазаи*** зимни телла додан ҳангоми чаҳидан бо дав масъалаи омодагӣ ба телла додани самаранок аз ҳисоби тағйир додани самти суръат ва тачамӯи неруи кашиши сахти мӯшакҳои ёзанда ҳаллу фасл карда мешавад.

Давра – муттаҳид кардани фазаҳое, ки хусусиятҳои умумӣ доранд – давраи такя ҳангоми дав; давраи лағжидани лижаҳо ҳангоми роҳгардии гуногунсуръат.

Ҳамин тариқ, техникаи машқҳои ҷисмонӣ гуногун буда, барои самаранок истифода бурдани он тамоми чораҳои заруриро андешидан лозим аст. Техникаи машқҳои ҷисмонӣ бояд комилан дуруст иҷро карда шаванд. Дар сурати дуруст иҷро карда шудани техника машқҳои ҷисмонӣ натиҷаҳои варзишӣ хуб шуда, саломатии варзишгарон низ беҳтар мешавад.

Равандҳои ислоҳоти муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбиро омӯхта, тағйироти дар ин соҳа ба амал омадаро таҳлил карда, ба имконоти ҷадиде, ки дар соҳаи хизматрасонии таълимӣ ба амал омадааст, диққат дода шуд. Аз он ҷумла дар шароити номусоиди таълимӣ, ки аз худ кардани онҳо дар сатҳҳои гуногуни таҳсилоти касбӣ ба амал бароварда мешаванд, мавриди баррасӣ қарор гирифтаанд. Дар айни ҳол худи ҷараён бо низоми ягонаи комили худ, ки дар чаҳорчӯби ҷараёни ягонаи таълимӣ фаъолият мекунад, муаррифӣ шудааст.

Татбиқи чунин ҳолат барои самтҳои ҷудогона ва тахассусҳои омодагии кадрҳои касбӣ дар айни ҳол тадбири маҷбурӣ мебошад. Ин амал ба хотири ба вуқӯъ пайвастани зиддиятҳо дар пасманзари ислоҳоти ҳамаҷониба ва дигаргуниҳо дар соҳаҳои гуногуни фаъолият ба амал омадааст. Моҳияти зиддият аз он иборат аст, ки нисбат ба баъзе вазъияти баамаломада муносибати мутақобилаи байниидоравии ҳуқуқӣ коркард нашудаанд .

Вазъияти мураккаб дар ин масъала нисбат ба як қатор самтҳои омодагии касбӣ, аз он ҷумла дар низоми омодагии кадрҳо дар асоси тарбияи ҷисмонии

мувофиқгардонидашуда ба амал омадааст. Аз он ҷумла дар таҷрибаи таълимӣ омодагии онҳо метавонад дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ аз рӯйи самти «Тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонидашуда» амалӣ карда шавад.

Ҳамин тариқ, метавон иқрор кард, ки масъалаи қонунии омодагии мутахассисон доир ба самти «Тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонидашуда» дар ҳоли ҳозир ҳалли худро наёфтааст. Дар вазъияти баамаломада қадами оқилона он мебуд, ки омода намудани мутахассисони касбии ин соҳа дар шакли лозима дар фазои ягонаи таълимӣ сурат бигирад.

Баланд бардоштани меъёрҳои гигенӣ ҳамеша боиси ташвиш ва нигаронӣ аст. Аммо чун ин тадбир маҷбурӣ аст, тасмим гирифта шуд, ки вазъияти баамаломада дар низоми касбии таҳсилот омӯхта шавад. Боз аз он ҷиҳат, ки ин қабил ҳодисаҳо вақтҳои охир зуд-зуд ба амал омада истодаанд ва метавонад ба навъҳои дигари фаъолияти касбӣ паҳн гашта, ба низоми омодагии касбӣ таъсири хешро бирасонанд.

Хатари эҳтимолии саломатии донишҷӯёне, ки мутобиқ ба шароити номусоиди таълимӣ доир ба самти «Тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонидашуда» таҳсил мекунанд муайян карда шуда, тасмим гирифта шуд, ки тадқиқотро ба мақсади ҷустуҷӯйи имконоти бартараф кардани омилҳои мусоидаткунанда барои зуҳури чунин падидаҳои манфӣ гузаронид. Дар тадқиқот методҳои маъруфи ташхисӣ мавриди истифода қарор гирифтанд аз қабили: комплекси мотиватсионӣ (К. Земфир); арзёбии коршиносӣ; омӯзиш ва амсоли инҳо. Ҳамаи донишҷӯён - мутахассисони оянда, ки мутобиқ ба тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонидашуда таҳсил мекунанд, дар ниҳояти кор ба ду гурӯҳ тақсим карда шуданд.

Қабл аз ҳама мехостем бифаҳмем, ки чаро донишҷӯён ин касбро интихоб мекунанд. Натиҷаҳои паҳн кардани анкета нишон дод, ки (ҷадвали 1) аксарияти донишҷӯён (85, 0-97, 0%) ба ин тахассасус бошуурона дохил мешаванд, чунки ҳанӯз дар марҳилаи таҳсил дар мактаби миёна дар чаҳорчӯби касбинтихобкунӣ онҳо ин касбро интихоб кардаанд. Дар айни ҳол тақрибан ҳама (85,0-91,0 %) дорои тасаввуроти комил дар бораи вазифаҳои мутахассис

мебошанд ва хоҳиш доранд омодагии касбиро доир ба ин самту тахассус касб кунанд. Пас, метавон ба таври асоснок тахмин кард, ки довталабоне, ки ба муассисаи таҳсилоти миёнаи касбӣ дохил мешаванд, нияти ҷиддии таҳсил доранд.

Ҷадвали 1. Натиҷаҳои пурсиши донишҷӯён оид ба интихоби касб дар оғози соли таҳсил

№ т/р	Саволҳо	Ҷавобҳо %					
		Шароити мусоиди таълимӣ			Шароити номусоиди таълимӣ		
		Ҳа Бале	Не	Мушкилӣ мекашам	Ҳа	Не	Мушкилӣ мекашам
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Оё дохил шудан ба муассисаи касбӣ интихоби худи шумост?	97, 0		3, 0	70, 0	25, 0	5, 0
2.	Оё шумо дар ҳақиқат мутахассис шудан мехоҳед?	97, 0	-	3,0	71, 0	24, 0	5, 0
3.	Оё шумо дар бораи касби интихобкардаатон тасаввуроти комил доред?	90, 9	-	1, 0	70, 0	25, 0	5, 0
4.	Ба шумо таҳсил кардан маъқул аст?	90, 7	-	9, 3	71, 0	24, 0	5, 0
5.	Оё шумо бо қаноатмандии пурра ба дарсҳо иштирок мекунед?	91, 7	7, 0	3, 0	70, 0	20, 0	10, 0
6.	Оё шумо омӯхтани ҳамаи фанҳои нақшаи таълимиро зарур медонед?	90, 6	9, 4	-	60, 0	30, 0	10, 0
7.	Оё шумо арзиши иҷтимоии тахассуси хешро дарк мекунед?	87, 8	12, 1	9, 1	70, 0	20, 0	10, 0

Дар айни замон ба пурсиши «Оё ба шумо таҳсил маъқул» аст? аз гурӯҳи донишҷӯёне, ки дар шароити мусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд фақат 90,7 % ҷавоби мусбат доданд, аз гурӯҳи дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсилкунанда бошад 71,0 % ҷавоби мусбат доданд. Инчунин посухҳо дар

мавриди хоҳиши иштирок кардан дар дарсҳо низ мавҷуд буданд.

Ҳамзамон андешаҳои донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекарданд муайян карда шуд, ки онҳо то чӣ андоза нақша ва барномаҳои таълимиро аз худ мекунанд.

Иҷро нашудани нақшаю барномаҳои таълимӣ ва аз тарафи дигар ҳазм нагардидани мавзуъҳои дарсӣ таъсири манфиро ба организми донишҷӯён зиёд мекунад, донишҷӯён бошанд дар навбати хеш барои расидани ба дастовардҳои нав ба нав дар роҳи таҳсил кӯшиш ба харҷ медиҳанд, ки ин амал дар навбати хеш хастагӣ ва мондашавии онҳоро метезонад.

Муайян карда шудааст, ки дар онҳо таносуби нисбатан муносиб шакл гирифтааст, ки дар он ҷо мотивҳои дохилӣ бар мотивҳои берунаи мусбат афзалият доранд ва мотивҳои мусбати беруна бар мотивҳои манфии беруна низ афзалият доранд. Ин ба мо имкон медиҳад дар бораи мотиватсияи устувори донишҷӯён сухан гӯем.

Пас мотиватсияи устувор метавонад имконоти функсионалии организми таҳсилкунандагонро паст намояд, ки дар онҳо хастагӣ ва хатари ба саломатии онҳо ворид шудани зарарро афзоиш медиҳад.

Таҳлили ҷадвали дарсие, ки дар асоси барномаҳои таълимии муассисаҳои таҳсилоти миёна ва касбӣ тартиб дода шудааст, аз мавқеи сарбории таълимӣ амалӣ карда мешавад. Мутобиқ ба муқаррар кардани сарбории максималии ҳафтаина бояд 27 соати дарси аудиторӣ ташкил диҳад, ки ба меъёри гигенаи бунёди ҷараёни таълим дар муассиса мувофиқат дорад. Масалан, дар ҷадвали дарсии курси сеюм маҷмӯи сарборӣ 36 соати дарси аудиториро дар як ҳафта ташкил медиҳад. Дар айни ҳол чунин навъҳои фаъолияти таълимӣ ба монанди кори мустақилона, корҳои курсӣ, корҳои илмӣ-тадқиқотии донишҷӯён, иҷрои супоришҳои эҷодӣ, иштирок дар конференсияҳои амалӣ ва боз супоришҳои дигарро ба назар гирифтан лозим аст. Ва дар маҷмӯъ, сарбории таълимӣ 66 соатро дар як ҳафта ташкил мекунад, ки мутобиқ ба меъёр бояд 54 соат бошад.

Комилан равшан аст, ки дар шароити номусоиди таълимӣ дар

муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ҷиҳати иҷрои барномаҳои таълимӣ омиле муайян мешавад, ки дар зери таъсири он имкони хатарҳои номатлуби сарбории таълимии ба саломатии донишҷӯён таъсиркунанда ва мусоидаткунанда ба пайдоиши мушкилот дар аз худ кардани ахбори таълимӣ пазируфта мешавад.

Дар айни ҳол муайян карда шудааст, ки (ҷадвали 2) қисмати бештари донишҷӯён дар шароити мураккаби таълим наметавонанд ба онҳо муқовимат нишон диҳанд ба хотири он ки онҳо дар бораи восита ва роҳҳои барқарор кардани қувваи хеш иттилоъ надоранд. Ҳамин тариқ, дар шакли саволнома пурсиш гузаронида муайян карда шуд, ки фақат 22,6 % аз теъдоди пурсидашудагон дорои омодагии кофии назариявӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ мебошанд. Ин чиз ба он тасдиқ карда мешавад, ки донишҷӯён дар муайян кардани тааллуқоти функсионалӣ машқҳои ҷисмонӣ мушкилӣ мекашанд. Онҳо наметавонанд муайян кунанд, ки кадоме аз ин машқҳо машқҳои махсус, табобатӣ ва татбиқӣ мебошанд. Ба эҳтимоли қавӣ аксари онҳо (64,1%) бо машқҳои умумиинкишофдиҳанда ошно мебошанд.

Дар мавриди донишҳо дар соҳаи ба таври фаврӣ барқарор кардани вазъияти функисоналии организм тавассути воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ мушкилот хеле зиёд аст. Барои ҳамин ҳам ҳеҷ кас аз пурсидашудагон машқҳои ҷисмониро барои барқарор кардани нерӯи хеш дар тӯли рӯзи таълимӣ мавриди истифода қарор намедиҳад. Дар муҳити оила низ ҳамин чиз рух медиҳад, фақат 5,0 - 7,0 % баъзеҳо дар бораи тарзҳои барқарор кардан ба монанди гимнастикаи нафаскашӣ, маҳсҳои нуқтаӣ ва амсоли инҳо тасаввурот доранду халос.

Ҷадвали 2. Натиҷаҳои пурсиши донишҷӯён дар мавзуи омодагии онҳо ба профилактикаи хастагӣ ва барқарор кардани қобилияти зеҳнӣ тавассути воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ (п = 53) чунин аст, ки дар нақшаи мазкур оварда шудааст

№ р/т	Саволҳо	Ҷавобҳо (теъдод / %)		
		Ҳа	Не	Дар посух мушкилӣ мекашам
1.	Оё Шумо омодагии кофии назариявӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ доред?	12/22,6	10/18,9	31/58,5
2.	Оё машқҳои ҷисмоние мавҷуданд, ки шумо онҳоро доимо такрор кунед?	12/22,6	22/41,5	19/35,9
3.	Оё Шумо дониш дар бораи арзишҳои ҷисмонии машқҳои ҷисмониро медонед?	16/30,2	8/15,1	29 / 54,7
4.	Оё Шумо машқҳои ҷисмониро нисбат ба соҳаҳояшон ҷудо карда метавонед? а) умумиинкишофдиҳанда б) махсус в) саломатӣ г) татбиқӣ	34/64,1 5/9,4 11/20,8 3/5,7	13/24,6 16/30,2 12/22,6 21/39,6	6/11,3 32 / 60,4 30/56,6 29/54,7
5.	Оё Шумо ягон машқи ҷисмониро дар тӯли рӯзи таълимӣ барои барқаррор кардани ҳолати умумии функсионалӣ иҷро мекунед?		50/94,3	3/5,7
6.	Оё Шумо ягон намуди машқи ҷисмониро барои барқарор кардани қобилияти фикрии хеш дар шароити хона иҷро мекунед?	1/1,9	50/94,3	2/3,8
7.	Оё Шумо маҷмӯаҳои барқароркуниро тартиб дода метавонед?	1/1,9	50 / 94,3	2/3,8
8.	Оё Шумо бо гурӯҳи машқҳои нафасгирӣ шинос ҳастед?	3/5,7	39/73,5	11 /20,8

9.	Оё Шумо усулҳои маҳси барқарроркунандаро медонед?	3/5,7	45/84,9	5/9,4
10.	Оё Шумо бо тарзу усулҳои нави варзиш шинос ҳастед?	4/7,5	47/88,7	2/3,8
11.	Оё Шумо мехоҳед дар бораи тарзҳои фаврии барқароркунӣ маълумот пайдо кунед?	48/90,6	-	5/9,4
12.	Оё Шумо омода ҳастед, ки пас аз омодагии қаблӣ вариантҳои барқароркунии фавриии воситаҳои тарбияи ҷисмониро мавриди истифода қарор диҳед?	53/100	-	-

Аммо ҳамон тавре ки муайян карда шуда буд, мавзуи ба таври фаврӣ барқарор кардан дар тӯли рӯз бисёриҳоро ба худ ҷалб намуд, ба ин чиз 90,6 % пурсидашудагон ишора карданд. Дар айни ҳол 100 % омодагии хешро дар бораи истифодаи барқароркунии фаврӣ пас аз гузаронидани омодагии пешакӣ эълон намуданд.

Ҳамин тариқ, ба маълумотҳои бадастомада такя карда, мо ба хулосае омадем, ки дар шароити номусоиди таълимӣ дар низоми омодагии касбӣ омиле мебошад, ки ба ҳолати саломатии донишҷӯён таъсири манфӣ мерасонанд. Аз ин рӯ, зарур аст, ки дар ин ҷода имконияти лозимиро истифода бурда, баҳри фароҳам овардани шароити мусоид чораҳо андешида шавад.

Раванди таълим моҳиятан низоми мураккаби педагогӣ буда, шомили унсурҳои гуногун мебошад. Дар ин робита вақте арзёбии самаранокии он сурат мегирад зарур аст, ки дар қатори муайян кардани натиҷаи ниҳоии таълим дигар меъёрҳои арзёбӣ мавриди истифода қарор бигиранд. Яке аз нишондиҳандаҳои

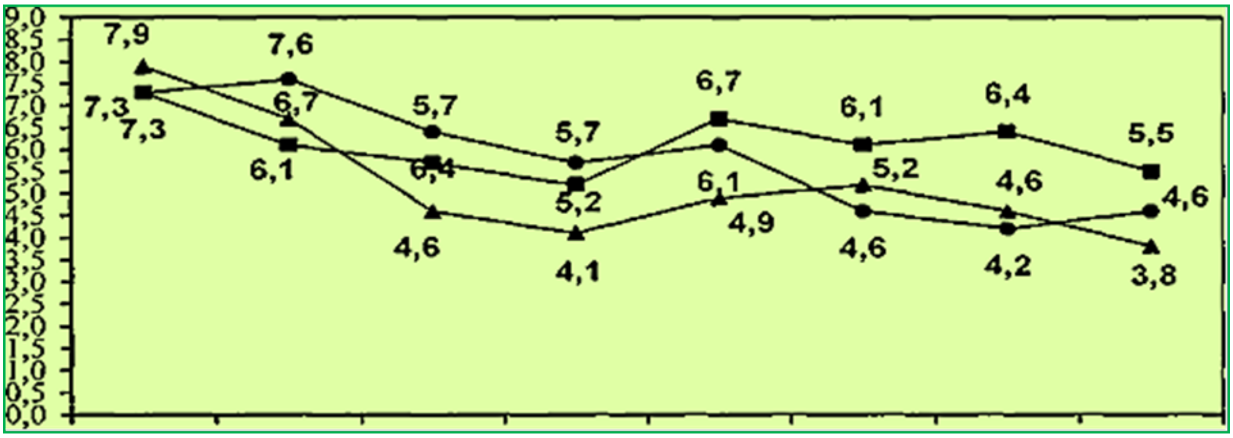
муҳим ин нишондиҳандаи таъсири шароити таълимӣ ба вазъияти функсионалии организми таълимгиранда мебошад [85,112] .

Ҳамон тавре ки маълум аст, саломатии ҳамаи категорияи таълимгирандагон солҳои охир хеле ташвишовар мебошад. Аз ин рӯ, солҳои зиёд аст, ки барои ҳаллу фасл намудани ин қазияи донишмандони риштаҳои гуногун кӯшиш ба харҷ медиҳанд. Аммо дар асри рушди техника ва технология ва истифодаи ин технология дар ҳар сари қадам ва шаклҳои гуногуни он дар раванди таълим боиси мураккаб ва хастакунанда шудани раванди таълим гаштааст. Пас вақте мо дар бораи самаранокии ҷараёни таълим суҳбат мекунем, бояд фаромӯш накунем, ки раванди таълим бояд мураккаб бошад, аммо на ба шакле, ки онро фаро гирифта нашавад [86, 95].

Бо таваҷҷуҳ ба гуфтаҳои боло, вазифаи асосии таҳқиқоти ин марҳила муайян кардани динамикаи солона мебошад, ки дар асоси он метавон тағйироти баамалоянда дар арзёбии ҳолати функсионалии донишҷӯён дар зери таъсири шароити номусоиди таълимӣ муайян кард. Барои ба даст оврадани ахбори мавриди таваҷҷуҳ аз методикаи нишондиҳандаҳои саломатӣ, фаъолнокӣ, вақтхушӣ, ки хеле маъруф буда, дар илми равоншиносӣ маъмул аст, истифода шуда буд. Тестҳо дар давоми соли таҳсил дар охирин рӯзи ҷумъаи ҳар моҳ пас аз соати сеюми дарсӣ бевосита дар синфхонаҳо доир карда мешуданд. Барои гузаронидани таҳлили муқоисавӣ ду гурӯҳ созмон дода шуда буд: гурӯҳи якум озмоишӣ аз теъдоди донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд созмон дода шуд.

Натиҷаҳои коркарди омории маълумоти бадастомада имкон доданд, муайян кунем, ки ҳар кадоме аз нишондиҳандаҳои саломатӣ, фаъолнокӣ, вақтхушӣ дорои динамикаи солонаи хеш мебошанд. Дар нақша онҳо шаклҳои зеринро мегиранд: гоҳо унсурҳои шикастаи каҷ ва гоҳо ба самти боло ва ё баръакс ба самти поён раванда мебошанд. Диапазони нишондиҳандаҳо аз рӯйи ҷавали нуҳбалла чунин ҳолатро ба худ мегирад, дар чаҳорчӯби аз 7,9 то 3,8 балл

(расми 1 - Тарбияи ҷисмонии мувофиқгардони дашуда).



Расми 1. Динамикаи ҳолати психофизикии донишҷӯён, ки дар шароити татбиқи меъёри гуногоуи таълимӣ дарс мехонанд

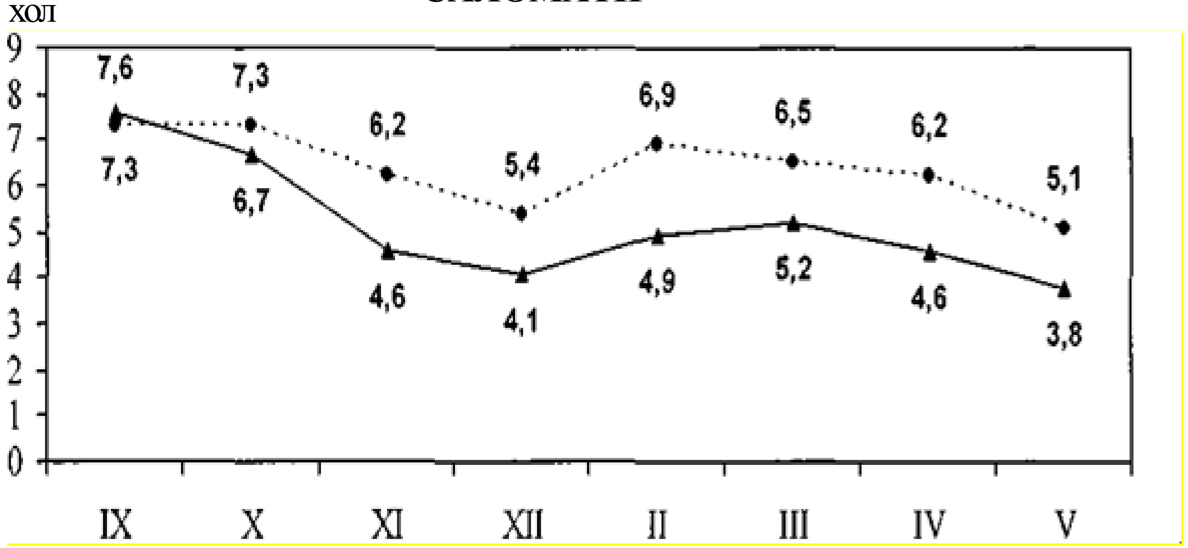
Бо таваҷҷуҳ ба саломатӣ, фаъолнокӣ ва вақтхушӣ дар якҷоягӣ дар байни гурӯҳҳои озмоишӣ ва назоратӣ муқоиса гузаронида қайд карда шуда буд, ки донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ қарор доранд дар онҳо тағйироти назаррас ба қайд гирифта шудааст ва нақшаи овардашуда низ далели ин гуфтаҳо мебошад. Дар он тағйирот аз моҳи сентябр то декабр ва аз моҳи декабр то май ба назар мерасанд. Дар донишҷӯёне, ки дар шароити хуби таълимӣ таҳсил мекунанд, ин тағйирот камтар ба мушоҳида мерасанд.

Маълумоти дар боло овардашударо шарҳ дода метавон гуфт, ки ҷараёни таълим ба динамикаи ҳолати функсионалии организм таъсири манфӣ мерасонад. Поён рафтани нишондиҳандаҳо фақат дар байни соли таълимӣ ва каме болоравӣ ба қайд гирифта шудаанд.

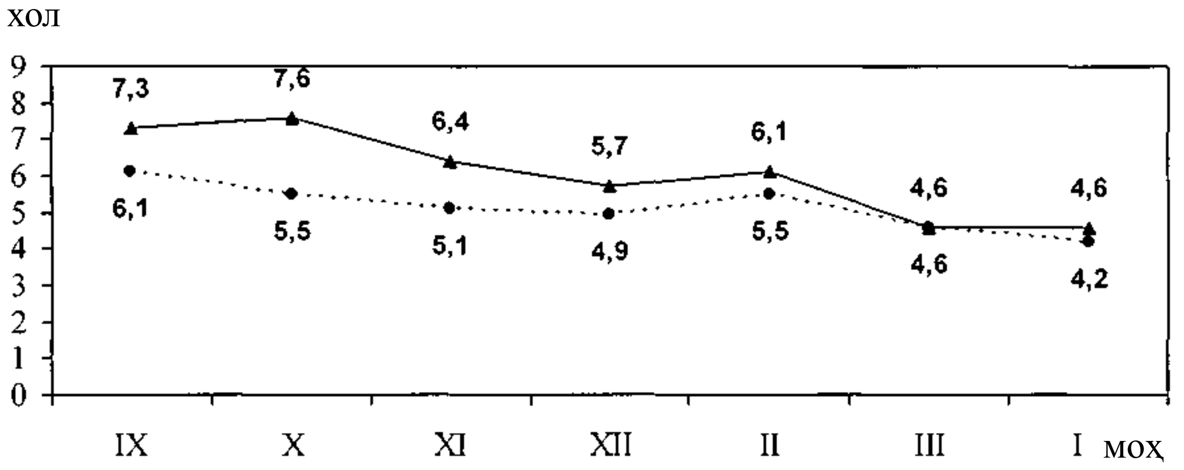
Дар шароити номусоиди таълимӣ дар муассисаҳои миёнаи касбӣ падидаҳои манфӣ бештар ба назар мерасанд. Пас донишҷӯён дар минтақаи хавф қарор доранд ва метавонанд ба оқибати ногувор оварда бирасонад. Ин ҳодисаро дар шакли беҳтару хубтар зимни муқоисаи гурӯҳҳои таҳқиқотӣ вобаста ба ҳар як нишондиҳанда дар танҳоӣ дидан мумкин аст. Барои мисол, агар саломатии донишҷӯёнро назорат кунем, мебинем, ки ин

нишондиҳанда дар аввал хеле боло буда (7,6 балл), сипас то моҳи декабр то сатҳи 4,1 бал паст мефарояд. Дар гурӯҳи назоратӣ поёнравӣ 2,2 балро ташкил медиҳад. Чунин ҳодиса дар гурӯҳи озмоишӣ ба назар мерасад. Яъне, комилан маълум аст, ки шароити озмоишӣ ба саломатии донишҷӯён таъсири манфӣ расонида боиси паст рафтани нишондиҳандаҳо дар қиёс бо гурӯҳҳои назоратӣ мегардад (расми 2) .

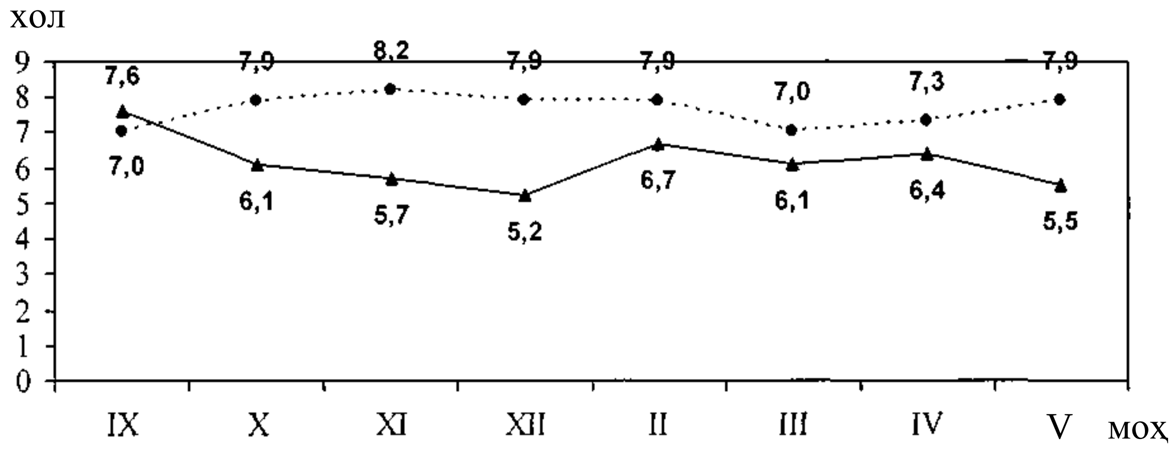
САЛОМАТӢ



ФАЪОЛНОКӢ



ВАҚТХУШӢ



Расми 2. Динамикаи солонаи ҳолати организми донишҷӯён дар муқоиса бо гурӯҳҳои озмоишӣ ва назоратӣ

Чунин муқоиса болоравии фаъолнокии донишҷӯёнро дар тӯли соли таълимӣ ва фарқи назарраси онро нисбат ба давраи аввали оғози дарс, яъне моҳи сентябр нишон медиҳад. Дар айни ҳол нишонаи ҳар чӣ бешатри он дар донишҷӯёни гурӯҳи озмоишӣ дар қиёс бо донишҷӯёни гурӯҳҳои назоратӣ ба чашм мерасад. Дар гурӯҳи озмоишӣ поён омадани нишондиҳанда якуякбора ба назар мерасад, аммо дар гурӯҳи назоратӣ бошад, поён омадани нишондиҳандаҳо ба таври суст сурат мегирад.

Пас маълумотҳо баёнгари он мебошанд, ки фаъолнокии донишҷӯён ба шароити таълимӣ ишора мекунанд.

Маълумоти дар натиҷаи муқоисаи ҷадвал ба даст омада, ки болоравии вақтхушии донишҷӯёнро дар давоми сол нишон медиҳад, аз ҳолати мавҷудбуда дарак медиҳад. Қабл аз ҳама набудани монандӣ дар байни гурӯҳи озмоишӣ ва гурӯҳи назоратӣ ба чашм мерасад, ки дар динамикаи саломатӣ ва фаъолнокӣ мушоҳида гардида буд. Дар айни ҳол қайд карда мешавад, ки дар донишҷӯёни гурӯҳи назоратӣ вақтхушӣ дар гурӯҳи озмоишӣ дар тӯли сол бетағйир монда ва ҳатто як каме боло рафтааст. Дар донишҷӯён дар поёни нимсолаи таҳсил коҳиши вақтхушӣ ба чашм мерасад ва дар оғози нимсолаи дуюм вазъи вақтхушии онҳо бештар гардида, рӯ ба боло ҳаракат мекунад. Дар гурӯҳи назоратӣ бошад аз моҳи март то охири соли хониш, яъне моҳи июн ҳолати вақтхушии донишҷӯён дар афзоиш мебошад.

Навиштаҳои болоро тафсир карда қайд кардан ба маврид аст, ки ба таври устувор хира кардани табъ ва ё ба таври назаррас коҳиш додани он натиҷаи таъсири манфии давомноки омилҳои беруна ва дохила ба ҳолати функсионалии организми инсон ба саломатӣ ва фаъолнокии он мебошад.

Натиҷаҳои тадқиқоти гузаронидашуда ба он ишора мекунанд, ки озмоиши дар шароити номусоиди таълимӣ гузаронидашуда боиси коҳиш ёфтани ҳолати функсионалии организми донишҷӯён шудааст. Табиатан ин вазъият дар қобилияти меҳнати фикрии донишҷӯён инъикос меёбад. Бахши бисёр муҳимми дилхоҳ тадқиқоти илмӣ таҳия ва асоснок кардани қарорҳои масъалаи баррасишаванда, исботҳое, ки бар асари озмоишҳо ба даст омадаанд, самаранокии онҳо тасдиқ ва инкори фарзияи пешниҳодшудаи корӣ мебошад. Дар робита ба ин натиҷаҳои тадқиқоти гузаронидашуда, ки ба ҷараёни раванди тарбияи ҷисмонии донишҷӯён дар шароити номусоиди таълимӣ сарчашма мегирад, бахшида шудаанд. Аз он ҷумла, маълумоти асосноккардашудаи назариявии модели раванди тарбияи ҷисмонии донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд; дар бораи механизми татбиқи технологияи модели таҳияшуда ва арзёбии озмоишии он; дар бораи имконияти ба таври фаврӣ барқарор кардани вазъияти функсионалии организм тавассути воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ дар раванди иҷроиши супоришҳои таълимӣ,

пешниҳод шудаанд.

Мутобиқ ба барномаҳои таълимии омодагии касбии кадрҳо дар муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ ҳар як фан нақшаи таълимӣ ва салоҳияти муайянеро дар соҳаи донишҳои муайян дар донишҷӯён ташаккул медиҳад. Фанни «Тарбияи ҷисмонӣ» низ ба ин гурӯҳ тааллуқ дорад. Аммо вижагии ин фан аз он иборат аст, ки вай на танҳо самти касбию амалӣ балки воситаи инкишофи ҷисмонӣ ва омодагии ҷисмонии донишҷуёнро дар тамоми раванди таҳсили онҳо, дар муассисаи таҳсилоти олии касбӣ низ дар бар мегирад.

Дар робита, ба ин вазифаҳои асосие, ки дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ҳаллу фасл карда мешаванд инҳо мебошанд: маърифатӣ, инкишофдиҳанда ва беҳдоштӣ.

Вазифаҳои маърифатию таълимӣ имкон медиҳанд, ки донишҳо дар соҳаи назария ва методикаи тарбияи ҷисмонӣ ба даст оварда шаванд.

Вазифаҳои инкишофдиҳанда динамикаи мусбатро дар инкишофи сифатҳои ҷисмонӣ таъмин мекунанд.

Вазифаҳои беҳдоштию саломатӣ ба ҳифз ва таҳкими саломатӣ равона карда шудаанд.

Ҳамаи инҳо ба нақшаи умумии мантиқии системаи тарбияи ҷисмонӣ дар чаҳорчӯби машғулияти таълимӣ ҷой мегиранд. Қайд кардан зарур аст, ки фаъолият кардани система фақат дар шароити роҳандозии чораёни анъанавии таълим имконпазир буда, метавонад самаранок бошад. Дар сурати тағйир ёфтани шароити таълим, яъне афзоиш ёфтани сарборӣ, системаи тарбияи ҷисмонӣ бояд бо таваҷҷуҳ ба шароити ба амал омада модернизатсия (навсозӣ) карда шавад.

Бо ин мақсад таҳлили маълумоти таҳқиқотии бадастовардашуда аз мавқеи тасвири умумии бадастомада дар бораи масъалаи мавриди баррасӣ қарор дошта, масъалаҳои бавуҷудомадаи ҷараёни бунёди тарбияи ҷисмонӣ дар шароити номусоиди таълимӣ гузаронида шуд.

Натиҷаҳои таҳлил нишон доданд, ки дар шароити номусоиди таълимӣ шакли асосии фаъолияти ҳаракатии донишҷӯён машғулияти таълимии тарбияи

ҷисмонӣ, ки ҷадвали дарсӣ пешбинӣ кардааст ва шомили фанни асосии нақшаи таълимӣ мебошад, ба ҳисоб меравад. Муносибати донишҷӯён нисбат ба ин машғулият якранг нест. Дар ин робита ба дарсҳо иштирок накардани донишҷӯён бидуни сабабҳои узрнок хеле зиёд аст (46,0 %). Далели асосии ин донишҷӯён он мебошад, ки онҳо чунин дарсҳоро дар шароити номусоиди таълимӣ беҳудаву беманфиат меҳисобанд. Камҳаракатии донишҷӯён далелҳои дигар, қабл аз ҳам шавқу ҳавас надоштан ба машғул шудан ба тарбияи ҷисмонӣ дар соатҳои дарси тарбияи ҷисмонӣ ва инчунин соатҳои фориғ аз дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, инчунин вижагии меҳнати таълимии марбут ба зарурати нишастани тӯлонӣ дар пушти мизи таълимӣ ва кори фикрӣ низ дорад.

Дар мавридҳои дар боло зикр шуда, инчунин дарк ва фаҳми муҳиммият ва манфиати машғулияти тарбияи ҷисмонӣ аз тарафи донишҷӯён эҳсос карда мешавад. Баъзан чунин майлу хоҳиши донишҷӯён ба назар мерасад, ки онҳо мехоҳанд дар машғулияти тарбияи ҷисмонӣ иштирок намоянд, аммо дӯст намедоранд, ки омӯзгорон онҳоро назорат кунанд, ё онҳоро маҷбур кунанд, ки дар шароити номусоиди таълимӣ ин ё он меъёри тарбияи ҷисмониро иҷро кунанд.

Ҷадвали 3

Тавсифномаи муқоисавии гурӯҳҳои донишҷӯён

дар ҷараёни таълим

№ р/т	Шароити мусоиди таълимӣ	Шароити номусоиди таълимӣ
	Тавсифҳо	Тавсифҳо
1.	Шароти мусоиди таълимӣ	Шароити номусоиди таълимӣ
2.	Таҳсил дар басти якум	Таҳсил дар басти дуюм
3.	Вақти кофӣ барои иҷрои машғулияти мустақилона	Меъёри вақт барои иҷрои машғулияти таълимӣ
4.	Вақт барои қонеъ гардонидани талабот ва манфиатҳои шахсӣ мавҷуд аст	Вақт барои қонеъ гардонидани талаботи шахсӣ маҳдуд аст
5.	Фаъолияти таълимӣ бо дигар навъҳо, аз ҷумла ҳаракатӣ мувофиқат дорад	Фаъолияти таълимӣ аз дигар намудҳои фаъолият дида, бартарӣ дорад

6.	Тарбияи ҷисмонӣ дар шаклҳои мухталиф амалӣ карда мешавад	Тарбияи ҷисмонӣ дар доираи машғулияти тарбияи ҷисмонӣ маҳдуд карда шудааст
7.	Хасташавӣ дар ҷараёни рӯзи таълимӣ камтар ба назар мерасад	Хасташавӣ дар ҷараёни рӯзи таълимӣ бештар ба назар мерасад
8.	Паст шудани нишондиҳандаҳои вазъияти умумӣ дар тӯли таълим	Ба таври назаррас коҳиш ёфтани нишондиҳандаҳои вазъияти умумӣ
9.	Муносибати оромона нисбат ба машғулияти таълимӣ ва тарбиявии ҷисмонӣ	Муносибати манфӣ нисбат ба машғулияти таълимӣ ва тарбиявӣ ҷисмонӣ
10.	Арзиши баланди моҳияти тарбияи ҷисмонӣ дар ҳаёти донишҷӯ	Арзиши баланди моҳияти тарбияи ҷисмонӣ дар ҳаёти донишҷӯ
11.	Сабабҳое, ки садди роҳи фаъолнокии ҳаракатӣ мешаванд: дароз кашидан ва дигар вобастагиҳо	Сабабҳое, ки садди роҳи фаъолнокии ҳаракатӣ мешаванд: набудани вақт, холигӣ дар назария ва методикаи тарбияи ҷисмонӣ
12.	Имконият мавҷуд аст, хоҳиши иштирок кардан дар машғулияти тарбияи ҷисмонӣ самти таълимидошта мавҷуд аст	Имконият мавҷуд аст, аммо хоҳиши иштирок кардан дар машғулияти тарбияи ҷисмонӣ самти таълимидошта мавҷуд нест
13.	Нисбат ба мазмун ва мундариҷаи методикаи таълим, ки дар машғулияти таълимии тарбияи ҷисмонӣ пешниҳод карда мешаванд оромона муносибат мекунад	Хоҳиши омӯхтани навъҳои варзишро надоранд, аммо мехоҳанд, ки онҳо дар мазмун ва мундариҷаи машғулияти таълимӣ ва тарбияи ҷисмонӣ мавриди истифода қарор дода шавад
14.	Имкони машғул шудан ба тамрин мавҷуд аст	Имкони машғул шудан ба тамрин мавҷуд нест
15.	Мехоҳанд, ки теъдоди соатҳои таълимӣ зиёд карда шавад	Намехоҳанд, ки теъдоди соатҳои таълимӣ зиёд карда шавад

Дар айни ҳол пешниҳод дар бораи зиёд намудани соатҳои машғулияти тарбияи ҷисмонӣ ба таври манфӣ қабул карда мешавад.

Суханҳои дар боло гуфташударо хулоса карда метавон гуфт, ки тасвири умумӣ дар маҷмӯъ, бавуҷудомада ба таври кофӣ зиддият дорад. Аз як сӯ, ба мушоҳида мерасад, ки донишҷӯён ба моҳияти тарбияи ҷисмонӣ баҳои баланд медиҳанд, аз сӯйи дигар бошад, дар донишҷӯён шавқу ҳавас нисбат ба тарбияи ҷисмонӣ дида намешавад, ҳатто онҳо нисбат ба тарбияи ҷисмонӣ нафрат

доранд, дар сурате, ки ин ягона воситаест барои амалӣ кардани талабот ба фаъолияти ҳаракатӣ. Дар айни ҳол тамоми вазъияти тасвиршуда дар пасманзари шароити номусоиди таълимӣ пешниҳод гардидааст, ки боиси ба вуҷуд омадани тавозуни нодуруст дар байни фаъолияти таълимӣ ва фикрӣ мегардад. Дар чунин ҳолат истифодаи васеи усулҳои барқароркунии фаврӣ дар фосилаи байни машғулияти таълимӣ ва манзил, зимни иҷроиши корҳои мустақилона ба мақсад мувофиқ мебошад. Аммо донишҷӯён чунин омодагиро надоранд, чунки барномаи тарбияи ҷисмонӣ чунин омодагиро ба таври кофӣ пешбинӣ накардааст.

Вазъияти ба амал омадаро омӯхта, асоснокии ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ барои донишҷӯён дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсилкунандаро ба тартиб дароварда, мо чунин ҳисоб мекунем, ки иттилоот бидуни дар назар гирифтани хоҳишу дархости донишҷӯён нисбат ба мазмуни машғулиятҳои таълимӣ доир ба тарбияи ҷисмонӣ нопурра хоҳад буд.

Барои ба даст овардани иттилооти мавриди назари хеш пурсише дар шакли анкета доир карда шуд. Ба ҳайси пурсидашудагон донишҷӯён курсҳои 2-юм ва 3-юм буданд, ки бо тедоди 39 нафар пурсида шуданд.

Натиҷаи пурсиш имкон дод муайян кунем, ки аксарияти пурсидашудагон намудҳои зерини варзиш: шиноварӣ, баскетбол, волейбол, фитнес, тенниси рӯйи миз, гимнастика, давиданро беҳтар мешуморанд. Намудҳои дигари фаъолияти варзишӣ низ номбар шудаанд, аммо фоизи хоҳишмадоне, ки майли машғул шудан ба он намудҳоро дошта бошанд дар муқоиса хеле кам мебошанд.

Таркиби намуди корҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзишии интихобкардаи донишҷӯёнро таҳлил намуда, метавон ба он хулоса омад, ки аксарияти онҳо аллакай дар мундариҷаи тарбияи ҷисмонӣ ҳам дар машқҳои омӯзишӣ ва ҳам дар дигар шаклҳои ташкилӣ истифода мешаванд. Ғайр аз ин, иҷрои ин намудҳои варзиш хароҷот ва шароити иловагиро талаб намекунад, зеро машқҳо дар самти «Тарбияи ҷисмонии мутобиқгашта» сурат мегирад. Аз ин ҷиҳат, ба мундариҷаи дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дохил кардани намудҳои дар боло номбаршудаи варзиш ва корҳои тарбияи ҷисмонӣ на танҳо имконпазир аст,

балки самарабахш ва босифат мебошанд.

Ба маълумоти дар натиҷаи таҳлил гузаронидашуда такя намуда, манзараи умумии вазъияти ба амал омада дар шароити нави таълим вобаста ба воситаҳои омодагии касбиро тасаввур карда, ба ҳайси самтҳои дигаргунсозии ҷараёни тарбияи ҷисмонии барои ин гурӯҳ пешниҳод мекунанд: 1) навсозии раванди тарбияи ҷисмонӣ; 2) ташкили низоми омодагӣ доир ба истифодаи воситаҳои тарбияии ҷисмонӣ ҷиҳати ба таври фаврӣ барқарор кардани ҳолати функсионалии бадан. Мазмун ва методикаи машғулияти фанни «Тарбияи ҷисмонӣ», инчунин ташкили шаклҳои хурди машқҳои мустақили ҷисмонӣ ҳамчун ҷанбаҳои тағйирот муқаррар карда мешаванд. Талаботе муайян карда шуданд, ки раванди тағйироти заруриро дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ба танзим медароранд:

1) дар шароити номусоиди таълимӣ ҷиҳати ҷараёни таълим, машғулияти тарбияи ҷисмонӣ бояд ба баланд шудани ҳолати функсионалии бадани донишҷӯён мусоидат кунад;

2) бо дарназардошти хеле машғул будани донишҷӯён дар раванди таълим, ҳалли вазифаҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ дар доираи машғулияти таълимӣ ба мақсад мувофиқ аст;

3) сарбории ҷисмонӣ дар фанни тарбияи ҷисмонӣ бояд бо риояи талабот оид ба баланд бардоштани фишори фикрии донишҷӯён дар машғулияти таълимие, ки дар ҷадвали пас аз он сурат мегиранд, ба танзим даровара шавад;

4) ташкили тарбияи ҷисмонӣ барои контингенти дар боло зикршуда бояд бо дарназардошти риояи принсипҳои гуманизатсия, дастрасӣ, рушди мустақилият, фаъолнокӣ, ташаббускорӣ амалӣ карда шавад;

5) иҷрои талаботи меъёрӣ аз ҷониби донишҷӯён набояд мақсади асосӣ дар ҷараёни машқҳои ҷисмонӣ бошад, балки ҳадафи асосии онҳо дар шароити баррасишаванда назорат аз болои динамикаи омодагии ҷисмонӣ мебошад;

6) бо мақсади ташаккул додани малакаҳои барқароркунии амалии донишҷӯён тавассути воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ барои пешгирии хастагӣ дар

чараёни ичрои машғулияти таълимӣ дар қисмати ниҳоии ҳар як дарси тарбияи ҷисмонӣ шиносоӣ бо маҷмӯи машқҳои монанд, усулҳо ва методҳои мавҷудаи татбиқи онҳо, методикаи амалӣ кардани онҳо дар сатҳи худташкилкунӣ зарур мебошад;

7) зарур аст, ки самти умумии раванди тарбияи ҷисмонӣ барои контингенти таҳсилкунанда дар шароити номусоиди таълимӣ ҳамчун маҷмӯи принсипҳои ҳамаҷониба, татбиқӣ, солимгардонӣ пешниҳод карда шавад, чунки заминаест, ки кафолати ноил шудан ба самараи дилхоҳи фаъолияти раванди тарбияи ҷисмониро медиҳад.

Мо дар мулоҳизаҳои мантиқии худ ба таърифи тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун системаи такмил ва ҳамоҳангсозии тамоми ҷанбаҳои хислатҳои шахсияти донишҷӯён такя кардем. Ҳамзамон бо таваҷҷуҳ ба дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ тасмим гирифта шуд, ки ба мафҳумҳои бунёдие, ки ин равандро муайян мекунанд, равшанӣ андохта шаванд.

Тарбияи ҷисмониро аз ҷиҳати фаъолияти худ, ки як қатор шаклҳои мурофиавиро дар бар мегирад, дида мебароем. Маълум гардид, ки моҳияти равандҳои асосии ба низом даровардашударо муайян кунем, ки тарбияи ҷисмониро ташкил медиҳанд.

Муҳимтарин ва маъмултарини онҳо раванди тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Он таълим додани амалҳои ҳаракатӣ, ташаккули малакаҳо, малакаҳо ва донишҳои мувофиқи ҳаракат, тарбияи сифатҳои ҷисмонӣ, қобилиятҳои ҳаракаткунанда, ташаккули хислатҳои шахсиятро дар бар мегирад. Ҳалли ин масъалаҳо дар доираи раванди фаъолияти омӯзгорӣ ва истифодаи мақсадноки омилҳои тарбияи ҷисмонӣ сурат мегирад [125].

Таълими ибтидоии ҷисмонӣ як навъи бунёдии тарбияи ҷисмонӣ мебошад, ки ташаккули пойгоҳи бунёдии малакаҳои ҳаракатро, ки дар ҷараёни зиндагӣ талабот мекунад, ки дар якҷоягӣ бо рушди тамоми сифатҳо ва қобилияти ҳаётан муҳимро барои нигоҳ доштани саломатии худ таъмин менамояд.

Таълими умумии ҷисмонӣ барои доираи васеи намудҳои гуногуни

фаъолият тавсиф карда мешавад.

Таълими махсуси ҷисмонӣ нисбат ба ҳама гуна намуди фаъолият тахассус ёфтааст.

Омодагии ҷисмонӣ – натиҷаи раванди тарбияи ҷисмоние мебошад, ки дар он малака ва маҳоратҳое, ки дар фаъолияти интихобкардашуда талаб карда мешаванд, ба туфайли рушди қобилияти ҷисмонӣ, ки самаранокии ин фаъолиятро муайян мекунанд, ба дараҷаи мукаммал оварда мешаванд.

Истилоҳи «варзиш», ба маънои мухтасар, дарвоқеъ, фаъолияти рақобатпазир аст; ба маънои васеъ бошад, фаъолияти рақобат, раванди омодагӣ ба он, инчунин муносибати мушаххаси байниинсониро, ки дар заминаи ин фаъолият ба вуҷуд меоянд, дар бар мегирад.

Мазмуни тарбияи ҷисмонӣ ташаккул ва такмили ҳадафмандонаи малака ва маҳорати ҳаракатӣ, инчунин таъсирро ба рушди ҳамаҷонибаи шахсият таъмин менамояд, ки бо чунин нишондиҳандаҳои сифатӣ; дониш, қобилияти зеҳнӣ ,камолоти ҷисмонӣ, арзишҳо (ҳавасмандгардонӣ, иҷтимоӣ, маънавӣ), фаъолонокии тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, тавсиф мешаванд.

Таърифи истилоҳот ва мафҳумҳои дар боло овардашуда имкон медиҳанд, ки аз тасмимҳои ғалат дар раванди асосноккунӣ ва таҳияи дигаргуниҳои зарурии системаи ҷории тарбияи ҷисмонии донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд пешгирӣ карда шавад.

Ҳамин тариқ, хусусияти раванди таълим дар шароити номусоиди таълимӣ муайян карда шуда, сабабҳои пасти самаранокии сохтмони анъанавии раванди тарбияи ҷисмонӣ барои донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд, муқаррар карда шуданд. Дар асоси муқаррароти умумии назария ва методикаи тарбияи ҷисмонӣ, бо мақсади бунёди системаи муассире, ки ба даст овардани натиҷаи ниҳоиро дар сатҳи тарбияи ҷисмонӣ таъмин менамояд, аз нишондоди донишҷӯёни дар шароити мусоиди таълимӣ таҳсилкунанда камӣ надорад, қадами навбатии амали мо ташаккули вазифаҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ барои контингенти зикршуда иборат мебошад

Ба ҳайси заминаи асосноккунандаи ташаккули онҳо хулосаҳои мантиқие, ки дар натиҷаи омӯзиши машғул будани донишҷӯён дар ҷараёни таълим, имконияти иштироки онҳо дар раванди тарбияи ҷисмонӣ самтҳои ташкилӣ ва моддӣ, ки метавонанд самаранокии раванди тарбияи ҷисмониро дар шароити номусоиди таълимӣ таъмин намоянд, баромад мекунанд. Дар натиҷа, хусусияти умдаи вазъи кунунӣ дар робита бо шароит ва имконияти татбиқи раванди тарбияи ҷисмонӣ тартиб дода шуданд:

1) раванди машгулияти тарбияи ҷисмонӣ дар шароити номусоиди таълимӣ ;

2) имконияти маҳдуди таъсири раванди тарбияи ҷисмонӣ дар доираи дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ вобаста ба иҷрои шаклҳои дигари ташкилӣ аз ҷониби донишҷӯён;

3) мавҷудияти мушкилот ва набудани омодагӣ ҷиҳати истифодаи чорабиниҳои фаврии барқароркунӣ дар соати дарсӣ ва берун аз он.

Бо дарназардошти хусусияти шароити дар боло зикршуда, пешниҳод карда шуд, ки барои ноил шудан ба самаранокии раванди муносиби тарбияи ҷисмонӣ шароити омӯзиш ба дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ таваҷҷуҳ зоҳир кардан мувофиқи мақсад аст, зеро шакли дастраси ташкилӣ, ки қобилияти фаро гирифтани тамоми донишҷӯёнро дорад. Ҳамзамон, дар синф, баробари вазифаҳои асосии барномаи таълимӣ пешниҳодшуда, супоришҳои мушаххас бояд бо дарназардошти хусусияти раванди ҷудонашавандаи таълимӣ ҳал карда шаванд. Ғайр аз ин, мундариҷаи дарсҳои амалӣ бояд боби "Усулҳои барқарорсозии фаврӣ тавассути тарбияи ҷисмонӣ"- ро дар бар гирад, ки таҳияи он барои барқарорсозӣ ва пешгирии хастагӣ дар раванди фаъолияти таълимӣ имкон фароҳам меорад.

Далелҳои дар боло овардашуда барои муайян кардани гурӯҳи вазифаҳои асосӣ муҳим мебошанд. Тибқи барномаи амалкунандаи намунавии фанни таълимии «Физикаи ҷисмонӣ» ҳадафи асосии он ташаккули тарбияи ҷисмонии шахс, қобилияти мувофиқи вазифа истифода бурдани тамоми арсенали тарбияи ҷисмонӣ маънои тақвият ва ҳифзи саломатӣ, инчунин омодагӣ ба фаъолияти

касбӣ ва шароити зиндагиро дар солҳои минбаъда дорад.

Моҳиятан барои ҳамаи шаклҳои таҳсил дар муассисаҳои таҳсилот қобили қабул мебошад. Аз ин ҷиҳат, барои бунёди раванди тарбияи ҷисмонии донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд, заминаи асосӣ таҳияи ҳадаф дар таҳрири боло мебошад.

Аммо, ҳамон тавре ки қаблан қайд карда шуда буд, вижагии фанни «Тарбияи ҷисмонӣ» дар муассисаи таҳсилоти миёнаи касбӣ аз он иборат аст, ки вай натанҳо фаъолнокии ҳаракатиро дар оянда, балки дар тамоми давраи таҳсил таъмин мекунад.

Дар ин робита, инчунин бо дарназардошти хусусияти хониш дар шароити номусоиди таълимӣ илова кардани рӯйхати вазифаҳои дар барномаи намуна мувофиқро тибқи мақсад донистем. Инҳо дохил шуданд:

- нигоҳ доштан ё баланд бардоштани сатҳи омодагии ҷисмонӣ ва рушди ҷисмонӣ дар тамоми давраи таҳсил;

- таъмини фаъолияти ҷисмонӣ барои пешгирии гиподинамия дар раванди таълим;

- омӯхтани усулҳои амалии барқароркунии ҳолати функсионалии бадан;

- ташаккули малакаҳо оид ба истифодаи воситаҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ барои пешгирии хастагӣ дар раванди фаъолияти шадид рӯҳӣ.

Принсипҳои рушди ҳамаҷониба ва ҳамоҳанги шахсият ва самти солимгардонии тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун принсипҳои умдаи ҳалли вазифаҳои гузошташуда қабул карда шуданд (Тасвири 3).

Ҳамзамон, дар асоси назарияи А. П. Матвеев (2002) «Дар бораи ҷанбаи системавии дарки фарҳанги ҷисмонӣ» намудҳои асосӣ ва фарқияти мурофиавӣ барои шароити баррасишавандаи омӯзиш муайян карда шуданд. Аз ҷумла, чизҳои асосӣ инҳоянд:

- фарҳанги ибтидоии ҷисмонӣ дар шакли раванди тарбияи ҷисмонӣ дар синф;

- тарбияи ҷисмонии солимгардонӣ ва барқарорсозӣ ҳамчун роҳи барқарор

кардани ҳолати функсионалии бадан ва фаъолияти фикрии донишҷӯён;

- «заминаи» тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун шакли қобили қабултарини нигоҳ доштани ҳолати ҷисмонӣ барои донишҷӯёне, ки зери фишори доимии равонӣ қарор доранд.

Ғайр аз он, бо мақсади ба даст овардани мувофиқати бештари раванди тарбияи ҷисмонии донишҷӯён ба шароити таълими онҳо бо истифода аз меъёр бо сарбории афзоянда, пешниҳод карда шуд, ки ба мундариҷа ва методикаи машғулият баъзе тағйирот ворид карда шаванд.

Присипҳои умумии тарбияи ҷисмонӣ

Рушди ҳамаҷонибаи гармоникии шахсият	Самти беҳдошти тарбияи ҷимсонӣ
1. Риояи ҳамкории тарбияи ҷисмонӣ бо дигар тарафҳои тарбияи гуманистӣ.	1.Меъёри асосии баҳодиҳии самаранокии воситаҳои истифодашудаи тарбияи ҷисмонӣ арзиши солимии онҳо мебошад.
2. Таъмин тарбияи ҳамаҷонибаи ҷисмонӣ, ягонагии умумӣ ва омодагии махсуси ҷисмонӣ	2.Сарбориҳои функсионалиро мутобиқи қонунҳои ҳифзи саломатӣ ба нақша гиред ва ба танзим дароред.
	3. Мунтазамӣ ва ягонагии назорати тиббию педагогиро таъмин намоед.

Тасвири. 3. Принсипҳои тарбияи ҷисмонӣ барои шароити таълими муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ

1) дар қисми омодагии дарс истифодаи комплекси тағйирёбандаи анъанавӣ ва ғайримуқаррарии гармкунии машқҳои ҷисмонӣ, ки ба ҳолати умумии эҳсосии гурӯҳ мувофиқанд, пешниҳод карда шуд; 2) дар қисми асосии дарс, мундариҷаи варзиш ё дигар корҳои ҷисмонии дар нақша гирифташуда (бо дарназардошти хоҳиши донишҷӯён муайян карда мешавад) истифода мешавад, ки фаъолияти ҷисмонии хонандагонро дар доираи тарбияи ҷисмонии асосӣ ва заминавӣ таъмин мекунад; 3) дар қисми хотимавии дарс, мундариҷа бояд бо маълумот дар бораи усулҳои гуногуни барқароркунии амалиётӣ тавассути

тарбияи ҷисмонӣ, ки ҳамчун воситаи барқароркунӣ пас аз тамринҳои ҷисмонӣ бевосита дар синф истифода мешаванд, инчунин ба таври профилактикаи хастагӣ дар машғулияти беруназсинфӣ, ки бояд дар синф аз худ карда шаванд ва ба таври мустақилона иҷро карда шаванд, пур карда мешавад.

2) Методика ҳамчун маҷмӯи усулҳои ба мақсад мувофиқ гузаронидани дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар қисми омодагии он бояд бо дарназардошти оқибати таъсири фаъолияти миқёси васеъ, ки дар заминаи гиподинамияи тӯлонӣ дар донишҷӯён гузаронида мешавад, сохта шавад. Дар қисми асосии дарс методология бояд бо дарназардошти зарурати ҳалли масъалаҳои асосӣ иловагӣ (мушаххас), инчунин ба принсипҳои фароғат (озодии интихоби намуди фаъолияти ҳаракат, набудани маҷбурӣ ба иҷрои ҳатмии талаботи меъёрӣ, лаззат аз иҷрои амалҳои ҳаракат, ҷаззобияти ҷисмонии пешниҳодшуда равона карда шудааст).

3) Дар қисми хотимавии дарс, сохтани методика ба ҳалли ду масъала асос ёфтааст:

а) барқарорсозӣ ва таъмини омодагии донишҷӯён барои идомаи таҳсил дар дарсҳои минбаъда;

б) омӯхтан ва азхуд кардани усулҳои барқарорсозии амалиётӣ бо мақсади истифодаи минбаъдаи онҳо дар давоми рӯзи мактаб ва алалхусус дар хона, ҳангоми иҷрои вазифаҳои таълимӣ.

Ҳамин тариқ, барои ноил шудан ба мувофиқати сохтани раванди тарбияи ҷисмонии донишҷӯён ба шароити таълими онҳо ва таъмини самаранокии зарурии фаъолияти он, намунаи татбиқи тарбияи ҷисмонӣ дар мактаби олии касбӣ рушд кардааст. Аз ҷумла, модел ҷузъҳои асосиеро, ки раванди тарбияи ҷисмониро ташкил медиҳанд, муносибати онҳо, пайдарпаии сохтмон ва татбиқи онро инъикос мекунад. Хусусияти хоси ҷараёни дар шакли намуна пешниҳодшуда маҳдудияти он дар доираи дарсҳои тарбиявӣ ва мустақилонаи тарбияи ҷисмонӣ мебошад, ки ба баланд будани шуғли донишҷӯён дар раванди таълим ва кам будани вақт барои дарсҳо аз ҷониби дигарон вобаста аст. Дар робита ба ин, модел дар синф ҳалли ҳам вазифаҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ ва

ҳам тарбияи ҷисмонии заминавӣ ва солимгардонӣ ва барқароршударо пешбинӣ мекунад.

Дурустии сохтани модели раванди тарбияи ҷисмонӣ барои контингенти дар боло зикршуда ва шароити таълими он то андозае кафили ба даст овардани натиҷаи пешбинишуда мебошад. Аммо, барои исботи самаранокии модели таҳияшуда тасдиқи озмоишӣ зарур аст. Дар ин росто, қадами навбатии тадқиқоти мо ташкил ва гузаронидани таҷрибаи педагогӣ буд.

2.2. Татбиқи самараноки технологияи педагогии машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва хусусиятҳои хоси он дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ

Барои ташаккулёбии тарбияи ҷисмонии донишҷӯёни муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ шароити муҳимтарин кори муштараку дӯстонаи устодон дар зери роҳбарии директори муассиса маҳсуб меёбад. Ҳамаи кормандони муассиса бояд мақсад, вазифа, мазмун ва шаклҳои ташкили тарбияи ҷисмониро дурст дарк карда, дар доир намудани корҳои амалӣ иштирок намуда, дар байни шогирдон ба таври фаъолона тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро ташвиқу тарғиб намоянд. Масъулият бобати дуруст ба роҳ мондани тарбияи ҷисмонӣ бар дӯши роҳбари муассиса вогузор карда мешавад, ки худаш шахсан ва ё ба воситаи ҷонишини деректор оид ба корҳои тарбиявӣ ҳамаи корҳо доир ба тарбияи ҷисмонӣ, ки дар муассиса тавассути созмони ҷавонон ва омӯзгорони фаннӣ пеш бурда мешавад, роҳбарӣ карда назорат кунанд. Онҳо бобати дуруст ба роҳ мондан, ташкил кардан ва гузаронидани дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ мутобиқ ба барномаи давлатӣ, нақшаи таълимии тасдиқшуда ва ҷадвали дарсҳо масъул мебошанд.

Омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ вазифадоранд:

а) сифати баланди дарсҳоро таъмин намуда, барномаи тарбияи ҷисмониро иҷро намоянд;

б) дар якҷоягӣ бо табиб гузаронидани ташхиси тиббиро таъмин намуда, маълумоти ба дастомадаро дар зимни кори худ ба назар бигиранд;

в) дар бораи вазъияти санитарию гигиении маҳалли машғулият ғамхорӣ зоҳир намоянд;

г) кӯшиш ба харҷ диҳанд, ки ҳамаи шогирдон бо либосҳои варзишӣ ба тамрин машғул шаванд;

д) дар ташкил ва гузаронидани машғулияти фориғазадарсӣ доир ба тарбияи ҷисмонӣ ширкат карда, шогирдони худро ба он ҷалб намоянд;

е) дар байни шогирдон доир кардани корҳои фаҳмондадиҳиро дар бораи аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ равнақу ривоҷ диҳанд;

ж) ба таври ҳамешагӣ донишҳои худро дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ баланд бардоранд;

з) шогирдонро ба тарбияи ҷисмонӣ ҳавасманд карда, дар онҳо одати устуворро ба машқҳои ҷисмонӣ ба вуҷуд оваранд.

Кори хеле зиёдеро доир ба ташкил ва гузаронидани машғулияти фориғазадарсии тарбияи ҷисмонӣ бояд раиси созмони ҷавонони муассиса анҷом диҳад. Ӯ гурӯҳи фаъолони пешоҳангро барои гузаронидани машғулият, баромадҳои варзишӣ, сайру гаштҳо, сафар ба саҳро ва кӯҳҳо, мусобиқаҳои варзишӣ ва доир кардани чорабиниҳои дилхушкунанда ташкил намояд. Раиси созмони ҷавонон кори худро бо устодони варзиш ҳамоҳанг намуда, дар зери роҳбарии директори мактаб ва мутобиқ ба нақшаи корҳои таълимӣ-тарбиявӣ мегузаронад.

Дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ лозим аст, ки фаъолияти маҳфилҳои тарбияи ҷисмонӣ, гурӯҳҳои варзишӣ ва маҳфилҳои варзиширо вусъат бахшида, дар масъалаи ташкили корҳои тарбияи ҷисмонӣ корро равнақу ривоҷ дод. Бояд таъкид дошт, ки соҳибкорони ватанӣ низ дар навбати худ барои рушд ва инкишофи варзиш кумак мерасонанд. Бо кумаки соҳибкорони ватандӯст ва муассисаҳои саҳҳомӣ бунёд гаштани теъдоди бисёр зиёди майдончаҳои варзишӣ дар саросари кишвар тасдиқи гуфтаҳои боло мебошад. Дар ин масъала Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон қадамҳои устувор гузошта истодааст. Ин яке аз роҳҳои тақвият ёфтани пойгоҳи моддӣ ва техникии муассисаҳои таълимӣ дар ташаккулёбии тарбияи ҷисмонӣ мебошад.

Назорати тиббӣ аз ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ. Фароҳам овардани шароити муносиб ва дуруст ба роҳ мондани тарбияи ҷимсонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ин дуруст ба роҳ мондани назоратӣ тиббӣ мебошад. Ин ба хотири он аст, ки аз восита ва методҳои тарбияи ҷисмонӣ дуруст истифода бурда, барои амалӣ намудани онҳо шароити муносиб роҳандозӣ шавад.

Барои амалӣ намудани ин вазифаҳо табибе, ки ба муассиса вобаста шудааст, толибилмонро ба хотири муайян кардани вазъияти саломатӣ, инкишофи ҷисмониашон аз муоинаи тиббӣ мегузаронад. Ба таври системавӣ

аз дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ назорат мебарад ва ҳолати гигиении маҳаллу майдончаҳое, ки дар онҷо дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ доир мешаванд онҳоро назорат мекунад. Дар байни толибилмони муассиса корҳои фаҳмондадиҳӣ мебарад. Дар чорабиниҳои муассиса оид ба баланд бардоштани саломатии толибилмон ва пешгирӣ аз зарб хӯрданҳо иштирок мекунад.

Пизишки муассиса мушовири наздиктарини омӯзгори фанни тарбияи ҷисмонӣ буда, ҳамзамон нозир дар масъалаи иҷро кардани талаботи беҳдоштӣ мебошад. Ҳамаи дастурҳои пизишк дар робита ба саломатӣ ва тарбияи ҷисмонии толибилмон барои омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ҳатмӣ мебошад. Толибилмон ҳар моҳ як маротиба муоинаи тиббӣ мегузаранд ва ба гурӯҳҳои тиббӣ тақсим карда мешаванд. Бо дарназдошти тақсимбандии шогирдон ба гурӯҳҳо омӯзгор зимни гузаронидани ҳамаи корҳои таълимӣ-тарбиявӣ, аз он ҷумла дарсҳои фориғаздарсӣ доир ба тарбияи ҷисмонӣ муносибати инфиродӣ мекунад.

Дар бораи муоинаҳои тиббии гузаронидаи хеш дар Шӯрои педагогии муассиса гузориш медиҳад. Ҳамаи шогирдон мутобиқ ба муоинаи тиббии гузаронидашдуа, ба се гурӯҳи: асосӣ, омодагӣ ва махсус ҷудо карда мешаванд.

Ба гурӯҳи асосӣ шогирдоне дохил мешаванд, ки дар инкишофи ҷисмонӣ ва вазъияти саломатӣ ҳеҷ камбудие надоранд, ҳамчунин толибилмоне дохил мешаванд, ки дар вазъияти саломатӣ каме норасоӣ доранд, аммо ин чиз ба варзиш машғул шудани онҳо мушкилот эҷод намекунад.

Ба гурӯҳи омодагӣ шогирдоне дохил мешаванд, ки дар инкишофи ҷисмонӣ ва вазъияти саломатӣ камбудиҳои ночизе доранд. Ин камбудиҳо тағйироти назаррасӣ функсионалӣ набуда ва шомили омодагии кофии ҷисмонӣ мебошанд.

Ба гурӯҳи махсус шогирдоне дохил мешаванд, ки вазъияти саломатии онҳо иҷозат намедиҳад, ки онҳо ба варзиш машғул шаванд ва ин қабил толибилмон бояд дар гурӯҳҳои махсус бо намудҳои махсуси варзиш машғул шаванд.

Баъзе хонандагон муваққатан то беҳтар шудани вазъияти саломатиашон

аз дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ озод карда шудаанд. Дар сурати зарурат ва дар сурати мавҷуд будани баъзе нишондодҳо барои толибилмони ҷудогонае машғулияти варзишии табобатӣ тавсия дода мешавад.

Толибилмоне, ки ба гурӯҳи асосӣ тааллуқ доранд ба машғулияти зерин роҳ дода мешаванд: а) ба ҳамаи машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ, ки мутобиқ ба барнома амалӣ карда мешаванд; б) ба машғулият дар бахшҳои тарбияи ҷисмонӣ ва бахшҳои дастаҷаъмонаи тарбияи ҷисмонӣ; в) ба иштирок дар мусобиқаҳои варзишӣ.

Шогирдони гурӯҳи омодагӣ ба машғулияти умумии тарбияи ҷисмонӣ бо риояи ба таври тадриҷӣ гузаштани машқҳо иҷозат дода мешаванд. Бо тавсияи пизишк толибилмони ин гурӯҳ бояд ба худ фишори аз ҳад зиёди ҷисмонӣ наёранд, бахусус дар давидан ва ҷаҳидан ба дарозӣ.

Ба шогирдоне, ки ба сабаби саломатӣ ба гурӯҳи махсус дохил мешаванд машқҳои тарбияи ҷисмонӣ ду-се бор дар ҳафта дар машғулияти фориғаздарсӣ дар назар гирифта шудааст. Машғулият барои ин гурӯҳҳо мутобиқ ба барномаҳои махсус аз тарафи кормандони тиббӣ ва ё омӯзгороне, ки омодагии махсус доранд, гузаронида мешавад.

Машқҳои доимӣ ва бо дарназардошти маълумоти тиббӣ ва хусусияти инфиродии мактаббачагон ба беҳтар шудани саломатӣ ва нишондиҳандаҳои ҷисмонии кӯдакон мусоидат мекунанд.

Маъмулан, дар натиҷаи гузаронидани чунин машғулият шогирдон аз гурӯҳҳои махсус ба гурӯҳи омодагӣ ва аз он ҷо ба гурӯҳӣ асосӣ гузаронида мешаванд. Интиқоли шогирдон аз як гурӯҳи тиббӣ ба гурӯҳи дигари он ҳамасола аз тарафи пизишки муассиса дар асоси муоинаҳои гузаронидаи ҷадид ва дархости волидайн ё омӯзгор амалӣ карда мешавад.

Муоинаи иловагӣ ҳамеша лозим аст, бахусус дар сурате, ки толибилм пас аз беморӣ ва муолиҷа ба мактаб омада бошад. Ба эҳтимолӣ қави толибилмоне , ки то беморӣ дар гурӯҳи асосӣ буданд ба гурӯҳи омодагӣ ва ё гурӯҳи махсус роҳ дода мешаванд. Ҳар гуна интиқол аз гурӯҳи тиббӣ ба гурӯҳи дигари он бояд ба омӯзгори роҳбари синф ва омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ расонида шавад,

чунки онҳо дар таҷрибаи худ ба таври диққаткорона ба машғулияти инфиродӣ машғул мешаванд. Ин қабл аз ҳама ба фишори ҷисмонӣ тааллуқ дорад. Диққати омӯзгор ба он равона карда мешавад, ки фишори ҷисмонӣ ба таври тадриҷӣ вобаста ба мутобиқ шудани организм сурат бигирад.

Гимнастика - яке аз воситаҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ. Гимнастика яке аз воситаҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ буда, маҷмӯи машқу тамринҳоеро дар бар мегирад, ки махсусан барои таъсир расонидан ба организми инсон ба мақсади таҳкими саломатӣ, инкишофи маҳорат ва малакаҳои ҳаракатӣ, сифатҳои ҷисмонӣ, иродавӣ ва ахлоқӣ, инчунин барои бартараф кардани камбудиҳои ҷисмонӣ интихоб карда шудаанд.

Ба сифатҳои фарқкунандаи гимнастика инҳо дохил мешаванд; гуногунии машқҳо, аз машқи одитарин то бисёр машқҳои мураккаби омехта, машқҳои сунъӣ бидуни асбобҳо, машқҳо бо асбобҳо барои расонидани таъсир ба организм ба хоҳиш ва дар сурати лозима (бо тақозои гурӯҳ); имкони танзими нисбатан дақиқи сарбории ҷисмонӣ ба организми онҳое, ки ба тамрин машғуланд.

Гимнастика аз маҷмӯи машқҳои варзишӣ иборат буда, онҳо дар машғулияти тарбияи ҷисмонӣ омӯзонда мешаванд, ки дар умум аз 6-7 машқ иборат аст. Онҳо бояд ба тамоми мушакҳои асосии бадан таъсир расонанд. Аз ҳама беҳтараш дар зери садои мусиқие, ки пагоҳирӯзӣ тавассути радио ва телевизион шунавонида мешавад, ба варзиш машғул шудан зарур аст .

Иҷро намудани машқҳои гимнастикӣ бо дақиқӣ, зебоию ҷаззобият аз дигар намуди машқҳо фарқ мекунанд. Бо таваҷҷуҳ ба танзими дақиқи вазн ба бадан, таъсири умумӣ ва маҳаллӣ доштани машқҳои гимнастикӣ метавонанд, мазмуни ислоҳкунандагӣ ва табобатӣ дошта бошанд.

Хусусиятҳои зикршуда, дар бораи имконоти истифодаи гимнастика барои теъдоди гуногуни одамон гувоҳӣ медиҳад.

Сарфи назар аз он ки гимнастика воситаи умумии инкишофи ҷисмонӣ маҳсуб меёбад, инчунин ба баланд бардоштани сатҳи варзишӣ ва дастовардҳои варзишӣ дар ҳама намудҳои варзиш мусоидат мекунад. Ҳар як варзишгаре, ки

барои баланд бардоштани натиҷаҳои варзишии худ кӯшиш ба харҷ медиҳад, бояд ҳатман ба гимнастика машғул шавад.

Гимнастика ба мақсади корҳои поксозӣ ва табобатӣ дар хонаҳои истироҳатӣ, осоишгоҳҳо, мактабҳои махсус ва беморхонаҳо ба таври васеъ мавриди истифода қарор мегирад.

Гимнастика ҳамчун меъёр ба ҳамаи зинаҳои ГТО (ба кору муҳофизат омодаам) мешавад.

Дар таснифи ягонаи умумии мамлакат доир ба гимнастика ҳамаи меъёрҳо ва талабот муайян карда шудаанд.

Гимнастика шомили қисмати таркибӣ ва барномаи ҳатмӣ доир ба тарбияи ҷисмонии кӯдакони синни томактабӣ (дар боғчаҳо), хонандагони матабҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, омӯзишгоҳҳо, коллеҷҳо ва муассисаҳои тасилоти олии касбӣ мебошад. Имконоти васеи истифодаи гимнастика ва миқдори машқҳои гуногун боиси ба вуҷуд омадани навъҳои ҷудогонаи мустақили он шудааст: а) гимнастикаи асосӣ ва хелҳои он - гимнастикаи беҳдоштӣ; б) гимнастикаи варзишӣ; в) акробатика; г) гимнастикаи бадеӣ; д) гимнастикаи варзишӣ-ёрирасон, истеҳсолӣ ва табобатӣ, шомили он мебошанд.

Гимнастикаи асосӣ ба таҳкими саломатӣ, инкишофи умумӣ ва обутоб додани организм ва баланд бардоштани фаъолияти кории инсон равона карда шудааст.

Тавассути воситаҳои асосии гимнастика ташаккулу такомули маҳорати асосии ҳаракатӣ, инчунин ба мақсад мувофиқ будани истифодаи истеъдоди ба даст оварда шуда, дар фаъолияти амалӣ таъмин карда мешавад.

Дар гимнастикаи асосӣ машқҳои зерин истифода бурда мешаванд: қадамзанӣ, тартибӣ, инкишофдиҳандаи умумӣ, машқҳои амалии озод, машқҳо дар рӯйи асбоби варзишӣ, харакҳо, машқҳои соддаи акробатикӣ, гимнастикаи бадеӣ ва бозиҳои серҳаракат.

Ин машқҳои ҷисмонӣ ба фаъолияти маркази системаи асаб вобаста буда, хастагии қишри мағзи сар ва такмил додани қобилияти коршоямии шахсро таъмину тақвият медиҳанд. Машқҳо барои инкишоф додани мушакҳо, узвҳои бадан,

мӯътадилии ҷараёни хун ва органҳои нафаскашӣ хеле фоидаоваранд. Машқҳо устухонҳоро устувор ва суръати ҳаракати онҳоро метезонанд .

Гимнастикаи асосӣ дар барномаҳои таълимии ҳатмӣ доир ба тарбияи ҷисмонии кӯдакони синни томактабӣ ва синни мактабӣ мавқеи асосиро ишғол мекунад. Дар тарбияи ҷисмонии хонандагони мактаб, омӯзишгоҳҳои касбии техникӣ ва муассисаҳои таҳсилоти олии касбии мамлакат низ гимнастика мавқеи асосиро ишғол мекунад. Дар бахшҳои гимнастикӣ, дастаҳои ҳаводорони тарбияи ҷисмонӣ, ҷамъиятҳои варзишии довталабон низ машғулиятро аз гимнастикаи асосӣ оғоз мекунанд.

Гимнастикаи асосӣ зинаи якуми зарурӣ дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш маҳсуб мешавад, ки асоси хуберо барои машғул шудан ба навъи дӯстдоштаи варзиш мегузоранд.

Гимнастикаи беҳдоштӣ ба таҳкими саломатӣ ва обутоб ёфтани организм мусоидат намуда, инкишофи ҷисмониро беҳтар намуда, фаъолияти кории инсонро баланд мебардорад.

Ба гимнастикаи беҳдоштӣ (гигиенӣ) машғул шудан моҳияти муназзамӣ ва интизомӣ дорад.

Гимнастикаи беҳдоштӣ бояд қисмати таркибии ҳамаи шаҳрвандони ватани азизамон Тоҷикистон бошад; машқҳои он сода буда, барои ҳамаи одамон бо дараҷаи омодагии гуногун ва синну соли мухталиф дастрас мебошанд. Вазифаҳои асосие, ки зимни интихоби машқҳои гимнастикаи беҳдоштӣ гузаронида мешавад, ин ба беҳтар гардонидани нафаскашӣ, гардиши хун, мубодилаи моддаҳо, идора кардани дастгоҳҳои варзишӣ мебошад.

Навъи аз ҳама паҳншудаи гимнастикаи беҳдоштӣ варзиши пагоҳирӯзӣ мебошад, ки номи «зарядка» (варзиш)-ро бо худ гирифтааст. Ба гимнастикаи беҳдоштӣ ба таври инфиродӣ ё гурӯҳи метавон машғул шуд. Ба гимнастикаи инфиродӣ маъмулан дар хона машғул мешаванд, аксаран субҳ ё пас аз хоб. Дар ин маврид варзиш аз машқҳои комплексии одӣ ва дастрас ва инкишофдиҳандаи умумӣ иборат мебошад. Мисоли ин қабил машқҳо метавонад машқҳое бошад, ки субҳгоҳон аз тариқи мавҷи радио ва телевизион

пахш мешаванд, бошад ва ҳадаф низ теъдоди зиёди аҳолӣ мебошад. Сокинон ба радио ва телевизион таваҷҷуҳ карда, ба он варзишгарон пайравӣ намуда, ба тамрин машғул мешаванд. Машқҳои дастаҷамъона дар хонаҳои кӯдакон, мактабҳои шабонарӯзӣ, хобгоҳҳо, урдугоҳҳо, майдончаҳои кӯдакон дар истироҳатгоҳҳо ва осоишгоҳҳо, корхонаҳои саноатӣ ва амсоли инҳо доир карда мешаванд. Барои иқтидори ҷисмонӣ тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, ҳифзи саломатӣ ва дигар тадбирҳо зарур мебошанд.

Машғулиятҳои дастаҷамъона ва инфиродӣ як ҳадаф ва вазифа доранд, фақат дар муддати кӯтоҳ гузаронида мешаванд. Дар машғулияти дастаҷамъона теъдоди зиёди машқҳо мавриди истифода қарор гирифта, элементҳои сафоропӣ, гузаштан аз монеаҳо ва машқ дар рӯйи асбобҳои варзишӣ мавриди истифода қарор дода мешаванд.

Гимнастикаи варзишӣ як намуди тарбияи ҷисмонӣ маҳсуб мешавад. Гимнастикаи варзишӣ инкишофи ҷисмонии тамринкунандаро дар ҳамоҳангӣ бо дастовардҳои баланди маҳорати варзишӣ дар иҷрои машқҳои гимнастикии мураккаб, ки тавассути тадриҷан мураккаб намудани машқҳои гимнастикӣ ба даст оварда мешавад, таъмин мекунад.

Асос барои кори таълимӣ доир ба гимнастикаи варзишӣ таснифи ягонаи барнома мебошад, ки мутобиқ ба он инчунин мусобиқаҳои гимнастикӣ гузаронида мешаванд.

Мутобиқ ба ин барнома ҳамаи машқҳо бо риояи принсипи аз сода ба мураккаб доир карда мешаванд, ки тадриҷан аз машқҳои одӣ шурӯъ карда, то ба машқҳои мураккаб оварда мерасонад, ки ин машқҳоро фақат варзишгарони касбии дараҷаи баланд иҷро карда метавонанд.

Барномаи таснифӣ ягона устувор намебошад он барои муддати муайяне таҳия карда мешавад ва бо таваҷҷуҳ ба сатҳи умумии вазъияти гимнастикаи варзишӣ шаклан иваз мешавад. Барномаи таснифӣ ба барномаҳои мусобиқаҳои варзиши гимнастикӣ навъҳои зерини мусобиқаҳоро дохил мекунад: барои мардон машқҳои озод, машқҳо дар рӯй чӯб, ҳалқаҳо, аспак ва ҷаҳиш: барои занон: машқҳои озод, машқҳо дар болои чӯб, брус (чӯби чаҳортарош) ва ҷаҳиш.

Машғулияти таълимӣ доир ба гимнастикаи варзишӣ фақат ба машқҳои таснифӣ маҳдуд намешавад Барои таъмини инкишофи ҳаматарафаи ҷисмонии варзишгарон - дав, шино, лижаронӣ, варзиши сабук ба таври васеъ мавриди истифода қарор мегирад, ки онҳо дар навбати худ барои тайёрӣ ба супоридани меъёрҳои комплекси ГТО (Ба меҳнату ҳифозат омода) мусоидат мекунанд

Мазмун ва хислати корҳо доир ба гимнастикаи варзишӣ, бахусус мусобиқаҳо ва таснифи ягонаи барнома онро ба яке аз машҳуртарин намудҳои варзиш дар мамлакати мо табдил додааст. Ин ҳолат боиси инкишофи сареи гимнастика шуда, ҳамзамон маҳорати варзишгарони мо сайқал меёфтанд. Имрӯзҳо варзишгарони мо дар ин намуди варзиш дастовардҳои назаррас ба даст овардаанд.

Акробатика ҳам, ҳамон вазифа ва самтҳоеро дорад, ки гимнастикаи варзишӣ онро доро мебошад, аммо акробатика бо машқҳои махсуси худ фарқ мекунад. Машқҳои махсуси акробатика, муаллақ задан, ғел хӯрдан, баргардиш, купрукҳо ва аҳромҳо мебошанд. Машқҳои акробатикӣ ба таври инфиродӣ, дутоӣ ва гурӯҳӣ, бидуни асбобҳои варзишӣ (тахтаи ҷаҳиш, трамплин) иҷро карда мешаванд.

Акробатика низ барномаи таснифӣ дорад ва мутобиқ ба он мусобиқаи доир карда мешаванд.

Гимнастикаи бадеӣ чунин намуди гимнастика мебошад, ки дар он дар баробари тарбияи ҷисмонӣ тарбияи эстетикӣ (зебоипарастӣ) низ тарбия карда мешавад. Дар якҷогӣ бо гимнастикаи бадеӣ, мушобеҳ ба гимнастикаи варзишӣ ва акробатика он низ дорои самти варзишӣ мебошад.

Дар гимнастикаи бадеӣ ҳам машқҳои махсус ва ҳам машқҳои умумиинкишофдиҳанда мавриди истифода қарор мегиранд, ба ҷузъ аз ин дар ин намуди гимнастика мо элементи машқҳои акробатикаро низ дида метавонем.

Ба машқҳои махсус қадамзаниҳои махсус, дав, ҷаҳишҳои гардишдор, унсурҳои рақсии мардумӣ, силсилаи машқҳо ва бозиҳои мусиқавӣ дохил мешаванд. Дар гимнастикаи бадеӣ ба таври васеъ тӯб, ҳалқаҳо, гарданбанд, байрақчаҳо, лента, банди ҷаҳиш ва соири ашёҳо ба таври васеъ мавриди

истифода қарор мегиранд.

Хусусияти фарққунандаи он алоқаи зичи он бо мусиқӣ ва рақс мебошад, ки ба фасоҳати иҷроиши машқҳо мусоидат намуда, таъсири эмотсионалиро нисбат ба машққунандаҳо баланд бардошта, ба инкишофи дарку эҳсоси ритм аз тарафи онҳо мусоидат мекунад.

Гимнастикаи бадеӣ барномаи таснифотӣ дорад ва мутобиқ ба он мусобиқа доир карда мешавад. Гимнастикаи ёридиҳанда як чанд намуд дорад: гимнастикаи варзишӣ-ёридиҳанда, гимнастикаи истеҳсолӣ ва табобатӣ.

Гимнастикаи варзишӣ-ёридиҳанда дар машғулияти таълимӣ тамринӣ ба таври васеъ мавриди истифода қарор мегиранд. Гимнастикаи варзишӣ ба омодагии умумии ҷисмонии варзишгар ва ба такомули он сифатҳои ҷисмоние равона карда шудаанд, ки асоси иҷроиши машқҳои варзиширо ташкил медиҳанд. Ин кор тавассути интихоби машқҳои махсус барои тамрини варзишгарон аз қабили: варзишгарони варзиши сабук, боксёрҳо, гимнастҳо, футболистон ва амсоли инҳо ба даст меояд. Нарм намудани бадан қабл аз мусобиқа намунаи гимнастикаи варзишӣ-ёридиҳанда маҳсуб мешавад.

Гимнастикаи истеҳсолӣ ба хотири таҳкими саломатии коргарон ва баланд бардории боздеҳии кории коргарон гузаронида мешавад. Аз ҳама дида, бештар ду шакли гимнастикаи истеҳсолӣ мавриди истифода қарор мегиранд: а) гимнастика пеш аз кор (муддати 8-10 дақиқа); таваққуфҳои варзишӣ (муддати 5-7 дақиқа), ки дар байни соати корӣ дар вақти муайяншуда барои ин кор ин варзишҳо гузаронида мешаванд, мақсад аз гузаронидани ин варзишҳо рафъ кардани хастагии коргарон ва баланд бардоштани боздеҳии кории коргарон мебошад. Маҷмӯи варзишҳо барои гимнастикаи қабл аз кор ва барои таваққуфҳои варзишӣ   аз машқҳои умумиинкишофдиҳанда ва машқҳои махсус бо дарназардошти теъдоди коргарон ва хусусияти истеҳсол ташкил карда мешаванд.

Гимнастикаи табобатӣ воситаи асосии табобати тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Вазифаи он барқарор кардани саломатӣ ва фаъолияти меҳнатии одамон аст. “Агар ҷисм солим бошад, рӯҳ низ саломат аст” гуфтааст

мутафаккири бузурги халқи форсу тоҷик Абуалӣ ибни Сино.

Гимнастикаи табобатӣ дар таҷрибаи кори профилактикӣ ва табобатӣ ба таври васеъ мавриди истифода қарор мегирад Дар гимнастикаи табобатӣ машқҳое мавриди истифода қарор мегиранд, ки ба кулли организм ва қисматҳои ҷудогонаи он таъсир мерасонанд. Машқҳои гимнастикӣ дар ин ҳолатҳо аз тарафи пизишки табобаткунанда зери назорати қатъӣ гирифта мешаванд ва аксаран ба воситаҳои физиотерапевтикӣ шабоҳату ҳамхонӣ доранд.

Таҷрибаи кор доир ба гимнастикаи табобатӣ нишон медиҳад, ки ин намуди гимнастикаро метавон ба таври васеъ барои барқарор кардани функсияҳои ҳаракатии организм ва ислоҳ, ҳамчунин мушкилоти функсионалӣ ҳангоми бемории узвҳои дохилӣ, инчунин норасоиҳо дар инкишофи ҷудогонаи қисматҳои бадан ба таври васеъ мавриди истифода қарор дод.

Дар гимнастикаи табобатӣ ба таври васеъ машқҳои коррексионӣ (ислоҳсозӣ) чун ислоҳ намудани каҷиҳои мухталифи сутунмуҳра, қафаси сина, кафи по мавриди истифода қарор медиҳанд.

Нисбати гимнастика, ки яке аз воситаҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ мебошад педагогҳои бузурги рус Кабаян О. С. дар асари худ «Масъалаи ташаккули дониш дар бораи тарзи ҳаёти солим» ва Колашник С. А. дар китоби худ «Саломатӣ – аз тариқи ҷаҳонбинии волеологӣ» андешаронӣ намуда, иҷрои ин намуди варзишро барои солимии равонию ҷисмонии тамоми инсоният зарур шумурдаанд.

Тарбияи ҷисмонӣ дар системаи омодагии касбӣ. Гузариш ба таълими миёнаи умумӣ баланд бардоштани талаботро нисбат ба омодагии донишҷӯёни муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ пешниҳод мекунад. Баланд бардоштани сатҳи омодагии омӯзгор қабл аз ҳама ташаккул ва маҳорат дар кори тарбиявӣ, ташкили фаъолияти коллективи хонандагон, роҳбарӣ аз болои вақти фароғати талабагон ва кори инфиродиро дар назар дорад.

Такмили омодагии педагогии омӯзгор дар бисёр ҷиҳат ба омодагии тамоюли касбии ҳамаи таълим дар муассисаи касбӣ вобастагӣ дорад, чунки вай

майлу рағбати устувори шахсиятро ба касб ташаккул дода, сифатҳои зарурироинкишоф медиҳад.

Тамоюли касбии таълим ба қайд гирифтани хусусияти кори омӯзгор дар мактабро ба таври қатъӣ талаб мекунад. Вай инчунин хислати корҳои тарбиявиро дар байни коллективи донишҷӯён ва фаъолияти иҷтимоӣ-педагогии онҳоро муайян месозад. Тамоюли касбии омодагии омӯзгорон дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ маънои онро дорад, ки аз худ кардани донишҳои махсус дар бораи тарбияи ҷимсонӣ ва ҳаҷми муайяни маҳорати ҳаракатӣ аз тарафи донишҷӯёни донишкадаҳои омӯзгорӣ на танҳо барои такмили ҷисмонии шахсӣ, балки барои ташккули минбаъда низ лозим мебошад. Пас донишҷӯёни коллеҷҳои омӯзгорӣ бояд дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ тайёрии методиро низ бояд гузаронанд, ки ба онҳо имкон медиҳад дар баъзе мавридҳо вазифаи омӯзгори тарбияи ҷисмониро иҷро намоянд. Мазмуни кор доир ба тамоюли касбии тарбияи ҷисмонӣ дар барномаи махсуси таҳияшудаи сол ба соли таълимӣ бо рӯйхати талаботи санҷишӣ ба система дароварда шудааст. Барнома ба оинномаи мактаби таҳсилоти миёнаи умумӣ ва муқаррарот "Дар бораи тарбияи ҷисмонии хонандагони мактабҳои таҳсилоти умумӣ" такя намуда, ба системаи ягонаи машғулият, машғулияти фориғ аз дарсӣ, чорабиниҳои оммавии тарбияи ҷисмонӣ, фаъолияти ҳаваскорон, ки ба ташаккули талабот ба фаъолияти педагогии донишҷӯён бо кӯдакон равона карда шудааст, алоқаманд мебошад.

Мазмуни омодагии касбии педагогӣ барои тарбияи ҷисмонӣ ҳамон ҳаҷми маълумот ва маҳоратро доир ба тарбияи ҷисмонӣ, ки барои омӯзгори ҳар гуна тахассус барои иштироки пурра дар тарбияи ҷисмонии мактаббачагон лозим мебошад дар назар дорад.

Ҳаҷми тахминии маводи назариявӣ бояд шомили маълумоти зерин: дар бораи вазифаҳо, мазмун ва шаклҳои тарбияи ҷисмонӣ; дар бораи асосҳои ташкилии он; дар бораи методикаи истифодаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ дар гурӯҳҳои синнусоли гуногун; дар бораи назорати тиббӣ-педагогӣ ҳангоми тарбияи ҷисмонии мактаббачагон бошад.

Ҳаҷми тахминии маҳорат ба гурӯҳҳои ба навъи фаъолияти омӯзгорон мутобиқатдошта ҷудо мешаванд:

Маҳорати конструктивӣ (созанда), яъне маҳорати таҳия кардани чорабиниҳо доир ба ҷалби хонандагон ба машғулияти доимии машқҳои ҷисмонӣ; ба нақша гирифтани чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ дар системаи умумӣ, корҳои тарбиявӣ дар мактаб, урдугоҳҳои пешоҳангӣ, интихоби воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ аз он ҷумла маҷмӯи гимнастикаҳои беҳдоштӣ, бозиҳои серҳаракат; таҳияи кардани нақшаи гузаронидани сафарҳои туристӣ; дар назар гирифтан ва дар ҳаёти маишии хоанандагон ҷорӣ намудани меъёри беҳдоштию гигиенӣ.

Маҳорат и ташкилотчигӣ, яъне маҳорати ташкил кардани фаъолон доир ба кори тарбияи ҷисмонӣ ва ташкил намудани фаъолияти он; истифодаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ мутобиқ ба вазифаҳои педагогӣ; ташкил ва гузаронидани чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ ҳангоми машғулияти рӯзона ва зимни машғулияти фориғаздарсӣ, бо ҷалби фаъолон ва волидайн, ёрӣ расондан дар омодагии хонандагон барои супоридани меъёрҳои ГТО.

Маҳорат и иртиботӣ, яъне маҳорати муошират кардан бо хонандагон, бо ташаккул додани ташаббус дар онҳо дар машғулияти мустақилонаи ҷисмонӣ; истифодаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ барои бунёд кардани коллектив, барои омӯхтани сифатҳои инфиродии мактаббачагон; роҳбар будан дар тамоми чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ; ташвиқу таблиғ намудани донишҳои тарбияи ҷисмонӣ дар байни хонандагон, волидайн, аҳолӣ, расондани ёрии машваратӣ.

Маҳорат и гностикӣ ё маърифатӣ, яъне маҳорати таҳлил кардани ҳолати тайёрии ҷисмонии хонандагон; ба таври эҷодкорона истифода намудани воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ барои тарбияи ҳаматарафаи хонандагон; истифода намудани маълумоти илмӣ дар фаъолияти таълимӣ-тарбиявӣ.

Ба ҷуз аз ин, ҳар як хатмкунандаи донишкадаи омӯзгорӣ бояд малакаҳои истифода намудани воситаҳои тарбияи ҷисмониро дар ҳаёти шахсӣ

барои нигоҳ доштани омодагии ҷисмонии худ мутобиқ ба зинаҳои синнусолии комплекси ГТО, барои такмили сифатҳои аз назари касбӣ муҳим (масалан, табодули эмотсионалӣ, муҳаррикии хуб, қомати расои намуна, диққати тақсимшуда, устувории он, қобилияти зуд ба фаъолияти дигар гузаштан ва амсоли инҳо)-ро дошта бошад.

Он ҳаҷми маълумот ва маҳорату малакаҳое, ки дар боло зикраш рафт кам аст. Вай метавонад аз ҳисоби машғулият дар шуъбаи таълими такмили варзиш (*гирифтани донишҳо ва маҳорати доварӣ доир ба варзиш, маълумот доир ба варзиш*), ва дар шуъбаи варзиш ва туризми факултети ихтисосҳои иҷтимоӣ (*касби донишҳо ва маҳоратҳои мураббии иҷтимоӣ доир ба варзиш, туризм, мутахассис доир ба комплекси ГТО ва амсоли инҳо*) васеъ карда шаванд. Варзиш ва ташаккули хусусият тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таълимию касбӣ бояд дар назорати доимии омӯзгорон қарор гирад .

Ба ҷуз аз ин, талаботҳо нисбат ба тамоюли касбии тарбияи ҷисмонӣ тавассути ихтисосҳои факултет муайян карда мешавад. Барои мисол дар факултети тарбияи томактабӣ, ки дар он ҷо мутахассисони муассисаҳои томактабӣ тайёр карда мешаванд, хусусияти кор ба воситаи "Барномаи тарбия дар боғчаи кӯдакон", ки дар он таваҷҷуҳи бештар ба тарбияи ҷисмонӣ зоҳир мегардад, муайян карда мешавад. Дар факултети педагогика, ки муаллимони синфҳои ибтидоӣ тайёр карда мешаванд, хусусияти кор ба воситаи "Барномаи тарбияи ҷисмонӣ барои синфҳои I-III" муайян карда мешавад.

Тамоюли касбии мащғулияти таълимӣ доир ба тарбияи ҷисмонӣ Бахши назариявии барномаи таълимӣ дар донишҷӯён ташаккул додани боварӣ ба зарурати истифодаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ барои инкишофи ҳаматарафаи шахсият ва дар ин асос бунёд кардани сабабҳои арзишноки иҷтимоӣ ва аз худ кардани донишҳо, фаҳмидани вазифаҳои дар пешорӯи тарбияи ҷисмонӣ истода доир ба асосҳои назария ва методикаи тарбияи ҷисмониро дар назар дорад.

Зимни банақшагирии бахши назариявии барнома мазмуни онро ба талаботи корҳои тарбиявӣ барои хонандагон; ба хотири пешгирӣ аз такрор ва

алоқаҳои байнифаннӣ бо дигар фанҳои таълимӣ: “Физиологияи синнусолӣ ва гигиенаи мактабӣ”, “Омодагии тиббӣ”, “Психологияи синнусолӣ ва педагогӣ”, “Муқаддимаи ихтисос” наздик намудан зарур аст.

Мазмуни маводи асосии назариявӣ дар курсҳои I - II мутобиқ ба талаботи барномаи муассисаҳои касбӣ тақсим карда мешавад, аммо вай бояд аз ҳисоби баррасии Оинномаи муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ муқаррарот “Дар бораи тарбияи ҷисмонии хонандагони муассисаҳои таҳсилоти умумӣ” ва комплекси умумиитифоқии тарбияи ҷисмонии ГТО (дараҷи I-II) илова карда шавад. Дар соли сеюми таҳсил мавзуъҳои: “Асосҳои ташкил ва методикаи гузаронидани корҳои тарбияи ҷисмонӣ дар реҷаи рӯзонаи мактаб”, “Асосҳои машғулияти синфӣ ва беруназсинфӣ доир ба тарбияи ҷисмонии хонандагон”, “Методикаи ташкил ва гузаронидани сайрҳои туристӣ бо хонандагон”, “Хусусияти дастаҷамъонаи тарбияи ҷисмонӣ дар урдугоҳи пешоҳангӣ”(*дар донишкада ва факултетҳое, ки таҷриба дар урдугоҳи пешоҳангӣ дар нимсолаи IV ба нақша гирифта шудааст ва мавзуъ дар ҷамъомади дастурию методии қароргоҳ қироат карда мешавад*) ба нақша гирифта шудаанд.

Машғулиятҳои амалӣ ҳаҷми асосии вақти таълимиро дар бар мегиранд (то 130 соат дар як сол). Тамоюли касбӣ тақвияти таваҷҷуҳ ба тарафи фаъолияти ҳаракатии омӯхташавандаро талаб мекунад. Машғулияти амалӣ бояд амиқ шудани донишҳои назариявӣ, аз худ кардани техникаи машқҳои ҷисмонӣ, ташаккул ёфтани маҳорати педагогиро таъмин менамояд.

Маҳорати педагогӣ ба гурӯҳҳои мантиқӣ, ки банақшагирии қулай ва аз худ карданро дар ҳама марҳалаҳои таълим дар коллеҷ таъмин мекунад, гирди ҳам овардааст. Ба ин гурӯҳ: маҳорати дастур додан, дастур додан ва идора кардани сафи бачаҳо, ташкил ва гузаронидани машқҳои пагоҳирӯзӣ, дақиқаҳои тарбияи ҷисмонӣ, бозиҳои серҳаракат, сайрҳои туристӣ, доварии мусобиқот, ёд додани фаъолияти ҷудогонаи ҳаракатӣ, таҳлил кардани дарси тарбияи ҷисмонӣ шомиланд.

Тамоюли касбии машғулияти фориғаздарсӣ. Чорабиниҳои оммавии тарбияи ҷисмонӣ, ки ба таври доимӣ дар коллеҷҳои педагогӣ доир карда

мешаванд, дар такмили сифати тайёрии касбӣ ва маҳорати додани донишҳо ва таҷрибаи худ ба кӯдакон инъикос меёбанд, бояд мусоидат намоянд. Дар асоси худфаъолиятии донишҷӯён машқҳои пагоҳирӯзиро дар хобгоҳҳо, танаффусҳои тарбияи ҷисмонӣ ҳангоми машғулияти дарс, дарсҳои мустақилона ва иловагӣ барои муваффақона аз худ кардани талаботи меъёрии комплекси ГТО мавриди истифода қарор додан зарур аст. Ширкати фаъоли донишҷӯён дар идоракунии худфаъолиятии ҳаракати тарбияи ҷисмонӣ дар гурӯҳи таълимӣ дар курс (роҳбари гурӯҳи варзишӣ), факултет (дар шӯроҳо ва комиссияҳои ГТО), донишкада (раёсати бошишгоҳи варзишӣ, маҳфилҳои варзишӣ), маҳорати ташкилотчигиро ташаккул дода, донишҳои методиро амиқ мегардонанд. Бояд қайд кард, ки тарбияи ҷисмонӣ баҳри солимгардонии наврасону ҷавонон аҳамияту моҳияти махсус дорад.

Имконияти калон дар ташаккули маҳорати педагогӣ ба ҳузур доштани донишҷӯён дар қароргоҳи варзишӣ, ки дар он ҷойҳо омодагии васеи фаъолони иҷтимоии тарбияи ҷисмонӣ амалӣ карда мешавад, алоқаманд аст. Омодагии касбии донишҷӯён дар дастаҳои сохтмонӣ, ки ҳамчун мактаби обутоби меҳнатӣ, сиёсӣ ва ташкилотчигӣ хизмат мекунанд, амалӣ карда мешавад. Дар ин ҷо фаъолияти меҳнатӣ дар якҷоягӣ бо корҳои тарбиявӣ, ки дар заминаи мустақилона гузаронида мешаванд амалӣ мегарданд. Фаъолони варзиш гузаронидани чорабиниҳои варзишӣ, кори бахшҳои варзишӣ, таблиғи донишҳои тарбияи ҷисмониро ташкил карда, дар тайёрӣ ва супоридани меъёр ва талаботи комплекси ГТО кумак мерасонанд.

Омодагии донишҷӯён барои кор бо тарбияи ҷисмонии мактаббачагон тавассути ихтисосҳои ҷомеашиносӣ, ки дар он ҷо дар тӯли 2-3 соли таълим аз худ кардани назария ва барномаи методӣ-амалӣ таъмин карда мешавад, ба амал бароварда мешавад.

Тамоюли касбии тарбияи ҷисмонӣ дар ҷараёни амалияи иҷтимоӣ-педагогӣ ва таълимӣ. Зинаи муҳим дар системаи омодагии касбии донишҷӯён таҷрибаи педагогӣ: иҷтимоӣ-педагогӣ, тарбиявӣ-табобатӣ, шиносоӣ-таълимӣ ва коромӯзӣ мебошад.

Системаи корҳои амалии омодагии донишҷӯён дар курсҳои I-III шомили ташаккули маҳоратҳои амалӣ ва малакаҳо дар асоси шаклҳои иҷтимоии фаъолияти донишҷӯён ва кори омӯзгорӣ дар асоси роҳхати созмони ҷавонон, факултети ихтисосҳои ҷомеашиносӣ мебошад. Ҳамаи навъҳои таҷрибаи бе танаффус аз таълим ба алоқаи таълим дар муассисаҳои касбӣ бо корҳои таълимӣ-тарбиявии дар мактаб тавассути шинос намудан бо хусусият ва иштироки бевосита дар тарбияи миллӣ ва худшиносии хонандагон равона карда шудааст.

Дар курси 2-юм ташаккули касбии маҳорат дар тачрибаи тарбиявӣ-табобатӣ дар қароргоҳҳои пешоҳангон дар назар гирифта шудааст. Ҳангоми таҳсил дар курси 3-юм иштирок ва саҳмгузорӣ дар гузаронидани чорабиниҳои ҷудогона доир ба корҳои тарбиявии фориғаздарсӣ зимни ҷараёни таҷриба дар мактаб ба гирифта эътибор гирифта шудааст.

Дар ҷараёни тачриба донишҷӯён барномаи чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ, ки мазмуни онҳо тавассути системаи умумии омодагии касбӣ муайян карда шуда, дар байни кафедраҳои педагогика, тарбияи ҷисмонӣ ва созмони ҷавонон ҳамоҳанг карда шудааст, амалӣ карда мешавад.

Тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ қисмати ҷудонашавандаи омодагии мутахассисони оянда мебошад. Дар айни ҳол вай дорои вазифаҳои худ доир ба таъмини инкишофи муносиби ҷисмонӣ ва дастёбӣ ба сатҳи заруррии омодагии ҷисмонии донишҷӯён мебошад. Аз ин рӯ, дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ тарбияи ҷисмонӣ дар тамоми шаклҳои гуногуни он чун як низоми комил, барои тамоми давраи таҳсили донишҷӯён дар назар гирифта шуда, пешниҳод карда шудааст.

Шакли асосии тарбияи ҷисмонии донишҷӯён, ин машғулияти академӣ мебошад. Бахусус, ба ин намуди машғулият нақши асосӣ дар ҳаллу фасли вазифаҳои дар боло зикршуда, инчунин таҳкими саломатии донишҷӯён ҷудо карда шудааст. Саломатии донишҷӯён бисёр муҳим аст, чунки дар пасманзари маълумоти мавҷудбуда дар бораи касалмандии донишҷӯён боиси нигаронии зиёд шуда истодааст. Дар шароити гузариш ба стандартҳои нави давлатии

таҳсилот шароити номусоиди таълимӣ мавҷуд мебошад. Муайян кардани самаранокӣ ва комилан мувофиқ будани ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ мутобиқ ба воқеияти бавуҷудомада хеле асоснок ва зарурӣ мебошад. Дар марҳалаи ибтидоии тадқиқот таҳлили муқоисавии нишондиҳандаҳои омодагии донишҷӯёни соли сеюми таҳсилот анҷом дода шуд.

Дар тадқиқот ҳам писарон ва ҳам донишҷӯдухатрон иштирок карданд. Санҷиш бевосита дар машғулияти дарсӣ дар чаҳорчӯби буриши назоратӣ гузаронида шуд. Дар натиҷа муайян карда шуд, ки донишҷӯёне, ки мутобиқ ба самти тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонӣ дар шароити мусоид таҳсил мекунанд, бо нишондиҳандаҳои омодагии умумии ҷисмонӣ аз донишҷӯёне, ки дар шароити номусоид таҳсил мекунанд фарқ мекунанд.

Яъне, ҳангоми таҳсил дар шакли хуби таълимӣ, донишҷӯёни самти тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонидашуда фаъолнокии ҷисмонии нисбиро таъмин мекунанд, ки вай имкон медиҳад шакли ҷисмонӣ нигоҳдорӣ карда шавад.

Гурӯҳҳои донишҷуёни таҳсилкунандаи самти тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонидашударо дар шароити номусоиди таълимӣ муқоиса карда, дар қиёс бо нишондиҳандаҳои умумии омодагии ҷисмонӣ фарқияти онҳо муайян карда шуд. Дар айни ҳол ин фарқият ҳам дар гурӯҳҳо ба қайд гирифта шудааст. Аз он ҷумла, аниқ шудааст, ки ҷавонони таълимгиранда дар шароити номусоиди таълимӣ нисбат ба ҷавононе, ки дар шароити хуби таълимӣ таҳсил мекунанд мутобиқ ба ҳамаи параметрҳо ақибмондаанд.

Омилҳоеро баррасӣ хоҳем кард, ки ба худи ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ ва инчунин самаранкоии он таъсир мерасонанд. Дар робита ба ин, як қатор тадқиқотҳо гузаронида шуд, ки натиҷаи онҳо имкон дод, маълумотҳое ба даст оварда шаванд, ки муносибати донишҷӯёнро нисбат ба ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ, фаъолнокии онҳо дар ин ҷараён, арзёбии машғулияти тарбияи ҷисмонӣ ва амсоли инҳоро инъикос менамоянд. Дар тадқиқот донишҷӯёне, ки (писарон ва духтарон) аз рӯйи самти «Тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонидашуда» таҳсил мекунанд ва ба ду гурӯҳ

тақсим карда шудаанд, иштирок намуданд. Ба гурӯҳи якум донишҷӯёне дохил мешаванд, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд, ба гурӯҳи дуюм бошад, донишҷӯёне дохил мешаванд, ки дар шароити хуби таълимӣ таҳсил мекунанд.

Қабл аз ҳама мо мехостем, муносибати донишҷӯёнро нисбат ба тарбияи ҷисмонӣ (дар ҷалвал) ҳамчун унсури фарҳанги умумӣ муайян кунем. Маълумоти ба даст омада нишон медиҳад, 34,4 % пурсидашудагон аҳамияти иҷтимоии онро хеле баланд арзёбӣ мекунанд ва онро ҳамчун қисмати ҷудонопазири фарҳанг мепазиранд. 44,3 % онро хеле баланд арзёбӣ мекунанд. 15,7 % онро на онқадар баланд, арзёбӣ мекунанд ва 5,7 % бошанд нисбат ба ин масъала бетарафӣ зоҳир кардаанд. Дар айни ҳол қайд кардан зарур аст, ки дар гурӯҳе, ки дар шароити мусоид таҳсил мекунанд, ин арзёбӣ ба маротиб баландтар аст.

Ҷадвали 4.

Муносибати донишҷӯён нисбат ба муҳиммияти

иҷтимоии тарбияи ҷисмонӣ (%)

Нисбат ба тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун унсури фарҳанги умумӣ / вариантҳо / ҷавобҳо	Гурӯҳ дар шароити номусоиди таълимӣ		Гурӯҳ дар шароити мусоиди таълимӣ		Нишонди-ҳандаҳои миёна
	писарон	духтарон	писарон	духтарон	
	Теъдоди ҷавобҳо	Теъдоди ҷавобҳо	Теъдоди ҷавобҳо	Теъдоди ҷавобҳо	
Хеле баланд	16,7	19,0	53,3	56,3	34,3
Баланд	44,4	52,4	40,0	43,7	44,3
На он қадар б	27,8	23,8	-	-	15,7
Бетараф	11,1	4,8	6,7	-	5,7
Бетафовут	-	-	-	-	-

Мантиқан дараҷаи баланди дарки аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ бояд

донишҷӯёнро ба фаъолнокии бештар водор намояд. Дар робита ба ин мо кӯшиш кардем, муайян кунем, ки донишҷӯён ба тарбияи ҷисмонӣ ва обутоби бадан машғул мешаванд.

Дар натиҷа муайян карда шуд, ки ба ҳисоби миёна (дар ҳар ду гурӯҳ) ба таври системавӣ ба варзиш ва дигар намудҳои тарбияи ҷисмонӣ 21,4 % ва ба таври гоҳу ногоҳ 65,7 % донишҷӯён машғул мешаванд. Бақияи 13,0 % мавқеи нофаъол доранд.

Мусобиқаҳои байнигурӯҳӣ нишон доданд, ки ҳар ду гурӯҳҳо нисбат ба фаъолнокии ҷисмонӣ майлу рағбат нишон медиҳанд. Аммо фоизи он донишҷӯёне, ки ба таври системавӣ ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ машғул мешаванд, дар гурӯҳе, ки дар шароити мусоид таълим гирифтаанд, зиёдтар мебошанд. Моҳиятан мутахассисони оянда аз рӯй тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонидашуда, ки дарки бошуурона ба фаъолияти касбии оянда доранд, бояд қабл аз ҳама худи онҳо ҷонибдори тарзи ҳаёти солим ва фаъолияти ҷисмонию варзишӣ бошанд. Аммо фоизи пасти донишҷӯёне, ки ба таври системавӣ ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ машғул мешаванд, бахусус дар гурӯҳе, ки дар шароити номусоид таълим гирифтаанд ба зарурати омӯхтани ин вазъияти баамаломада далолат мекунад. Дар ҷараёни ҷустуҷӯйи посух ба саволҳои гузошташуда таҳқиқот гузаронида шуд. Омилҳо ва сабабҳое, ки садди роҳи фаъолнокии донишҷӯён дар ин раванд мешаванд омӯхта шуданд.

Маълумоти ба даст омада имкон доданд, муайян кунем, ки аксарияти мутлақи донишҷӯён (90,0-99,0 %) таълимгирандагон дар шароити мусоид машғулияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро ба истироҳат ва хушгузаронӣ (90,4 %); имконоти муошират бо дӯстон (93,2 %); таҳкими саломатӣ (98,6 %); қонеъ гардонидани талаботи худ ба фаъолнокии ҳаракатӣ (95,5 %) мушобеҳ медонанд.

Аз муқоисаи байнигурӯҳӣ метавон натиҷагирӣ кард, ки донишҷӯёне дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд, муносибати онҳо нисбат ба тарбияи ҷисмонӣ оҳиста – оҳиста коста мегардад. Ба назари мо, ин ба он

алоқаманд аст, ки номусоидии шароит онҳоро аз тарбияи ҷисмонӣ дур кардааст ва ин далелҳои муътамади даст кашидан аз ҳаракти фаъолонаро доранд. Аз он ҷумла, 76,8 % онҳо ба нарасидани вақт ишора кардаанд, ки вақти онҳо барои супоришҳои дигар сарф карда мешавад. Дар айни ҳол 73,2 % қайд карданд, ки онҳо майлу хоҳиши машғул шудан ба варзишро надоранд, барои он ки ин як чизи ба истилоҳ нолозим буда ва мазуни машғулият барои онҳо шавқманд ва ҷолиб намебошанд (62,5 %). Дар гурӯҳҳое, ки шароити хуби таълимӣ доранд, теъдоди камтари донишҷӯён сабабҳои объективӣ ва субъективиеро, қайд кардаанд, ки садди роҳи фаъолнокии онҳо нисбат ба машғулияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш мебошанд.

Ҳамин тариқ, дар сатҳи 50,0 % донишҷӯён ба ғайриқаноаткунанда будани мазмуни машғулияти тарбияи ҷисмонӣ ва набудани малакаҳои ташкили машғулияти мустақилона ишора кардаанд. Ба сабабҳои дигар аз 16 то 34 % пурсидашудагон таъкид мекунанд.

Бо таваҷҷуҳ ба маълумоти пешниҳодшуда метавон тахмин кард, ки дар номусоидии шароити таълимӣ фоизи зиёд ба он ишора карданд, ки дар ҷараёни дарсҳо ва машғулияти дигар фанҳо банд мебошанд ва барои тарбияи ҷисмонӣ ба онҳо вақт намемонад. Ҳамон тавре ки натиҷаи анкетаҳо нишон медиҳанд, донишҷӯёни муосир доираи васеи афзалиятро нисбат ба навъҳои гуногуни фаъолият доро мебошанд. Ин қабл аз ҳама ба он вобаста аст, ки дастрасии озода нисбат ба ҳамаи имконот дар марҳалаи кунунии инкишофи ҷомеа мавҷуд мебошад. Ҳамзамон бо ин қайд кардан зарур аст, ки дар иртибот бо шароити таълим дар муассисаҳои миёнаи касбӣ донишҷӯёне, ки мутобиқ ба равияи «Тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонидашуда» таълим мегиранд, хусусияти фарқкунандаи интихоби фаъолият ва ҳиссаи вақт иштирок дар он зоҳир мегардад.

Яке аз хусусияти асосии ба донишҷӯёни таълимгиранда дар шароити номусоиди таълимӣ хосбуда, ин майлу хоҳиш доштан ба фаъолияти маърифатӣ мебошад. Ба ин чиз ҳамон ҳолате ишора мекунанд, ки 94,6 % донишҷӯён амалан ҳамарӯза (4,5 маротиба дар ҳафта) супоришҳои таълимиро иҷро

мекунанд ва барои ин кор ба ҳисоби миёна 1,6 соатро сарф мекунанд. Кор дар Интернет дар чаҳорчӯби таълим ҳамарӯза ба ҳисоби миёна 1,5 соат вақтро мегирад. Кори мустақилонаро дар соли хониш аз се як ҳиссаи донишҷӯён (32,1 %) бо миқдори як маротиба дар ҳафта бо тӯли 1 соат иҷро мекунанд. Дар айни ҳол 44,6 % ба бозиҳои шавқовари Интернет машғул мешаванд, аммо ба таври хеле кам (3 маротиба дар ҳафта) бо тӯли (0,5 соат). Дигар навъҳои фаъолияте, ки ба таълим алоқаманд намебошанд ва донишҷӯён ба онҳо машғул шуда, истироҳат кунанд, неру бигиранд хеле кам истифода мешаванд.

Дар гурӯҳи донишҷӯёне, ки дар шароити хуби таълимӣ таҳсил мекунанд навъҳои зерини фаъолият афзалият доранд: мулоқот бо дӯстон (93,2 %); бозиҳои шавқоври дар Интернет (91,8 %); рафтан ба маконҳои дилхушӣ (84,9 %); иҷрои супоришҳои таълимӣ (78,1 %); рафтан ба бошишгоҳҳо (56,2%); рафтан ба дискотекаҳо (71,2 %); машқҳои варзишӣ ва фитнес-бошишгоҳҳо (50,7 %); рафтан ба кинотеатрҳо (53,4%). Басомади иштирок дар ин навъи фаъолият ба ҳисоби миёна 1-2 маротиба дар ҳафтаро ташкил мекунад. Ҳамин тариқ, дар асоси маълумоти пешниҳодшуда метавон гуфт, ки сарфи назар аз дараҷаи дарк ва фаҳми аҳамияти иҷтимоии тарбияи ҷисмонӣ аз тарафи донишҷӯёне, ки дар номусоид будани шароити таълимӣ таҳсил мекунанд, нақши он дар инкишофи ҷисмонӣ, фоидаи сиҳатӣ ва дар ҳақиқат фаъолнокии онҳо ва иштироки онҳо дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ дар сатҳи эъломия мебошад.

Сабабҳои асосии вазъияти баамаломада инҳо мебошанд: ҷудо кардани вақти озод; омодагии методии заиф доир ба истифодаи тарбияи ҷисмонӣ дар ҷараёни маърифатӣ; афзалияти дигар навъҳои фаъолият бар фаъолияти ҷисмонию варзишӣ. Ягона имконоти воқеии воситаи таҳкими саломатӣ, таъмини вазъияти ҷисмонии муносиб ва омодагии ҷисмонӣ дар чаҳорчӯби ҷараёни таълим машғулияти тарбияи ҷисмонӣ асос ёфтааст. Қабл аз ҳама машғулияти дарсӣ доир ба фанни тарбияи ҷисмонӣ боқӣ мемонад. Аммо барои муваффақ шудан ба натиҷаҳои самаранок самт ва мазмуни онҳоро мутобиқ ба шароитҳои нави баамаломада, ки аз воқеияти ҷадид маншаъ мегиранд таҷдид

кардан лозим аст.

Ҳамин тавр, барои асоси арзёбии самаранокии дигаргуниҳои озмоишӣ талаботи меъёрии барномавӣ ва системаи тасҳеҳшудаи баҳогузории тарбияи ҷисмонии донишҷӯён қабул карда шуданд. Ба ғайр аз он, барои муайян кардани таъсири дарсҳои таҷрибавии тарбияи ҷисмонӣ ба саломатӣ ва фаъолияти донишҷӯён саволномаҳои аз тарафи ниҳоди илмӣ таҳия карда шуда ва дигар методикаҳо мавриди истифода қарор гирифтанд.

Иштирокчиёни таҷрибаи педагогӣ донишҷӯёни коллеҷи омӯзгории Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав, аз рӯи ихтисоси «Тарбияи ҷисмонӣ» таҳсил мекарданд, ки ба ду зергурӯҳ тақсим карда шуданд: 1) донишҷӯён дар шароити муқаррарии таълимӣ – назоратӣ; 2) донишҷӯён дар шароити номусоиди таълимӣ – озмоишӣ.

Мақсади асосии озмоиш бартараф кардани ақибмонӣ дар нишондиҳандаҳои омодагии ҷисмонии донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд, иборат буд. Вобаста ба ин, ба сохтори машғулияти тарбияи ҷисмонӣ тасҳеҳот ворид карда шуд, ки зарурият ва асоснокии он дар боби қаблӣ исбот карда шуд. Аз ҷумла, барои татбиқи онҳо амалҳои зерин иҷро шуданд:

1. Дар асоси далели муқарраршудаи вайрон кардани устувории ҳолати функсионалии донишҷӯён дар давоми рӯзҳои дарс, ки сабаби он ҳазм шудани барномаҳои таълимӣ ҳангоми таҳсил дар шароити номусоиди таълимӣ мебошад, нишондиҳандаи тағйирёбандаи умумии ҳолати психофизикии гурӯҳ дар оғози дарси тарбияи ҷисмонӣ, дар қисми омодагии он, маҷмӯаҳои пешакӣ омодашудаи гармкунии амали тағйирёбанда истифода мешуданд, ки интихоби онҳо вобаста ба он сурат гирифта буд, арзёбии амалии ҳолати умумии гурӯҳ, ки тибқи фарзия омодагии бештар ва самарабахши донишҷӯёнро барои иҷрои машқҳои ҷисмонии мураккаб дар қисми асосии машғулият таъмин менамояд.

Арзёбии умумии ҳолати гурӯҳ аз рӯйи натиҷаҳои ҷавобҳо (баланд кардани дастҳо - «хуб», ба пеш – «миёна», ба поён – «бад») ба саволҳои: «Шумо худро чӣ гуна ҳис мекунед?», «Оё шумо ба амалҳои фаъоли серҳаракат

омодаед?», «Ҳолати шумо чӣ гуна аст?» Ин тартиб сарфи иловагии вақтро талаб намекунад, истифодаи он осон аст ва бидуни омодагии махсуси донишҷӯён ва муаллимон истифода мешавад. Ҳамзамон, Шумо метавонед ба таври зоҳирӣ заминаи умумии ҳолати гурӯҳро муайян кунед.

2. Мувофиқи маълумоти бадастомада, дар бораи афзалияти донишҷӯёни таҳсилкарда дар шароити номусоид ва ҳолати ҳазм нашудани барномаҳои таълимӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, намудҳои зерини фаъолияти ҷисмонӣ ва варзиш ҳамчун мазмуни асосии онҳо пешниҳод карда шуданд: варзиш (баскетбол, волейбол) ва бозиҳои беруна, гимнастика (бо унсурҳои фитнес), унсурҳои варзиши сабук, шиноварӣ. Татбиқи мундариҷа дар қисми асосии дарс гузаронида шуд. Тавсияҳои пешбарандаи методологӣ барои қисми асосии дарсҳо инҳо муайян карда шуданд: истифодаи машқи ҷисмонӣ дар сатҳи таъсири солимгардонӣ, ноил шудан ба зичии максималии ҳаракат дар дарс, таълим ва такмил додани ҳаракати моторӣ дар ҷараёни иҷрои ҳамаҷонибаи онҳо (усули дедуксия) истифодаи тестҳои назоратӣ барои арзёбии динамикаи тағйирот дар сатҳи омодагии ҷисмонии донишҷӯён.

Ғайр аз ин, дар ҳар як дарс, новобаста аз мундариҷа, дар қисми асосӣ барои тарбияи қувва вақт ҷудо карда мешуд. Ба донишҷӯён 20 маротиба кашидан дар турник, ба донишҷӯдухтарон - 50 маротиба бардоштани тан аз ҳолати дароз кашида хоб рафтан.

Бо дарназардошти зарурати иштироки минбаъдаи донишҷӯён дар машғулияти таълимӣ пас аз тарбияи ҷисмонӣ, дар қисмати ниҳоӣ маҷмӯаҳои барқарорсозӣ истифода шуданд, ки барқароркунии нисбатан пурраро, аз ҷумла иҷрои рӯҳиро ба дараҷаи дар оғози дарс сабтшуда таъмин мекунанд. Рӯйхати комплексҳои барқароршавандаи истифодашуда иборатанд аз: машқҳои нафаскашӣ, машқҳо барои тағйирёбии шиддат ва истироҳати мушакҳо, истироҳат, дақиқаҳо барои омӯзиши психофизикӣ, худмассаж [58]. Омӯзиш ба усулҳои таҷдиди комплексҳои зикршудаи машқҳои пешакӣ, ба таври иловагӣ дарсҳо ташкил карда шуда буданд. Истифодаи онҳо дар қисми хотимавии дарс, диққат ба ҳалли ду вазифаи асосӣ равона карда шуд:

1) таъмини барқарорсозии функсияҳои бадани донишҷӯён пас аз иҷрои фаъолияти ҷисмонӣ, ки омодагии донишҷӯёнро барои идомаи фаъолияти таълимии худ кафолат медиҳад;

2) азхудкунии амалии усулҳои барқарорсозии амалиётӣ дар сатҳи таъсири максималӣ ба организм барои истифодаи мустақилонаи берун аз соатҳои дарсӣ ва ҳангоми иҷрои вазифаҳои таълимӣ дар хона.

Ҳангоми ҷустуҷӯйи имконияти мутобиқ кардани дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ба шароити таълим ва ҳазм шудани барномаҳои таълимӣ, мо истифодаи ҳама гуна шаклҳои иловагии ташкилиро, аз ҷумла онҳоро дар низоми умумии тарбияи ҷисмонӣ зарур донистем. Яке аз ин шаклҳо омӯзиши мустақилона мебошад: яъне шаклҳои хурди тарбияи ҷисмонӣ дар шакли мустақилона иҷро кардани машқҳои ҷисмонии инфиродӣ ё маҷмӯаҳои онҳо. Ба назари мо, ин шакл барои донишҷӯёне, ки асосан бо фаъолияти омӯзиши зеҳнӣ машғуланд, қобили қабул аст. Асоси ин соддагиву гузаранда ва мавҷудияти иҷрои онҳо дар ҳама гуна шароит, аз ҷумла дар хона мебошад.

Дар робита бо гуфтаҳои боло, барои иҷрои мустақилона инҳо пешниҳод карда шуданд: кашишхӯрӣ (аз 30 маротиба бо афзоиши минбаъдаи ҳафтаинаи 5 нишастан барои донишҷӯён, аз 20 маротиба бо афзоиши 3 маротиба барои донишҷӯдухтарон; кашиш ва дароз кардани дастҳо дар ҳолати ба рӯйи замин дароз кашидан ҳаррӯза барои донишҷӯён ҳамагӣ 50 маротиба; баланд ва паст кардани тана дар маҷмӯъ дар як рӯз барои донишҷӯдухтарон 30 маротиба). Интихоби ин машқҳо аз он сабаб ба амал омадааст, ки афзоиши нишондиҳандаҳои қувва такрори мунтазами машқҳои қувватро талаб мекунад.

Пеш аз озмоиш ба иштирокчиён корҳои фаҳмондадиҳӣ ва ташвиқотӣ бурда мешавад, ки дар онҳо ба донишҷӯён дар бораи хусусияти шароити таълим ва оқибатҳои эҳтимолии манфӣ, роҳҳои пешгирии онҳо тавассути тарбияи ҷисмонӣ, ба монанди имконияти иштирок дар озмоиш гуфта дода мешавад

Бо мақсади назорати динамикаи омодагии умумии ҷисмонии донишҷӯён

дар ҷараёни таҷриба, машқҳои санҷишӣ (ҷадвали 5) истифода шуданд, ки самти онҳо якҷоя карда шуда, сифати асосии ҷисмониро фаро ва инъикос намуд.

Ҷадвали 5

Машқҳои санҷишӣ барои омодагии умумии ҷисмонӣ

№ п/п	Хусусияти самти санҷиш	Машқҳои санҷишӣ
1.	Омодагии суръат ба қувва	- давидан 60 м (с) - ҷаҳидан ба дарозӣ аз ҷой(см)
2.	Устувории умумӣ	- давидан 3000 м (дақиқа., с) - давидан 2000 м (дақиқа., с)
3.	Омодагии ҷисмонӣ	- хаму рост кардани дастон дар ҳолати овезон будан дар турник (чанд маротиба) - овез кардани бадан аз ҳолат нишастан, пойҳо, дастҳоро пушти сар бо ҳам қуфл кардан
4.	Ҳамоҳангсозӣ	- давидан ба ҳар самт (3 х 10 м, с)
5.	Қаишӣ	- хам шудан ба пеш аз ҳолати нишастан

Дар марҳалаи аввали таҳқиқоти озмоишӣ таҳлили муқоисавии омодагии ҷисмонии донишҷӯёне, ки дар пурсиш иштирок кардаанд, гузаронида шуд. Бояд қайд кард, ки пеш аз гузаронидани таҷриба ва иштирокчиён намояндагони як гурӯҳи омӯзишӣ буданд. Табиист, ки дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ барои тамоми гурӯҳ яксон буданд ва татбиқи онҳо дар доираи барномаи таълимӣ сурат мегирифт.

Натиҷаҳои таҳқиқот нишон доданд, ки дар оғози таҷриба донишҷӯёни гурӯҳи озмоишӣ, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд, нисбат ба донишҷӯёни гурӯҳи назоратӣ, ки дар шароити муқаррарӣ таҳсил мекунанд, нишондиҳандаҳои омодагии ҷисмонӣ дар сатҳи фарқияти оморӣ ($p < 0.05$) камтар доранд. Аз ҷумла, дар байни донишҷӯписарон дар ҳама нишондиҳандаҳои ба қайд гирифташуда тафовути назаррас ба чашм расид. Дар байни донишҷӯдухтарон, низ дар ҳамаи нишондиҳандаҳо фарқият мавҷуд аст, аммо дар чор нафар аз шаш нафар ба қайд гирифташуда бештар мебошад. Дар

сатҳи боэътимод, қафо мондан дар индикаторҳои зерин ба қайд гирифта шудааст: баланд ва фаровардани бадан аз ҳолати моил, масофаи 3x10 м. Бо вуҷуди ин, гуфтан мумкин аст: маълумоти бадастомада нишон медиҳад, ки донишҷӯёни гурӯҳи назоратӣ ва гурӯҳҳои озмоишӣ, ки тибқи барномаи ягона дар шароити мутлақи ташкилӣ ва мундариҷа таҳсил мекунанд, аз ҷиҳати сатҳи омодагии ҷисмонӣ якхела нестанд. Дар айни замон, бартарии гурӯҳи назоратӣ нисбат ба гурӯҳи озмоишӣ барои ин нишондиҳанда аҳамияти оморӣ дорад (Ҷадвали 6).

Озмоиш чор моҳ тӯл кашид. Мазмуни онро ду шакли ташкилӣ муаррифӣ мекарданд: ҷаласаҳои омӯзишӣ ва мустақилона (шаклҳои хурд).

Ҷадвали 6

Сатҳи омодагии ҷисмонӣ донишҷӯёни гуруҳи назоратӣ ва гурӯҳи озмоишӣ, ки тибқи барномаи ягона дар шароити якхелаи ташкилӣ таҳсил мекунанд

т/р №	Нишондиҳандаҳо ва воҳидҳои ченак	Усули омӯзиш			
		Шароити мусоиди таълимӣ X ± t	T	P	Шароити номусоиди таълимӣ X ± t
Донишҷӯписарон					
1	Вақти давидан 60 м, с	8.10 ± 0.26	2.15	<0.05	8.59 ± 0.35
2.	Масофаи ҷаҳиш ба дарозӣ аз як нуқта, см	223.00 ± 2.30	4.81	<0.05	210.00 ± 2.26
3	Вақти давидан 3000 м, дақ.	13.20 ± 0.78	2.78	<0.05	14.00 ± 1.45
4	Шумораи ба боло бардоштан ва ба пойин фуровардани тан, рақам	8.00 ± 0.47	2.12	<0.05	6.00 ± 0.88
5	Хам шудан ба пеш аз ҳолати нишастан дар фарш, см	3.00 ± 1.58	2.81	<0.05	4.80 ± 1.66
6	Вақти давидан 3 x 10 м. ба	7.90 ± 1.03	2.10	<0.05	8.40 ± 1.42
Донишҷӯдухтарон					
1	Вақти давидан 60 м, с	10.40 ± 0.15	2.24	<0.05	11.10 = 4 = 0.52
2	Масофаи ҷаҳиш ба дарозӣ аз як нуқта, см	162.00 ± 0.70	3.60	<0.05	153.00 ± 1.12
3	Вақти давидан 3000 м, дақ.	11.30 ± 0.73	2.38	<0.05	12.10 = FC 1.18

4	Шумораи ба боло бардоштан ва ба пойин фуровардани тан, рақам	20.00 ± 2.10	0.76	> 0.05	19.00 ± 3.32
5	Хам шудан ба пеш аз ҳолати нишастан дар фарш, см	- 5.00 ± 0.73	2.55	<0.05	- 9.00 ± 0.88
6.	Вақти давидан 3 х 10 м. ба	9.32 ± 0.48	1.63	> 0.05	9.80 ± 0.51

Машғулияти омӯзишӣ тибқи ҷадвали умумии ҷорӣ гузаронида шуданд: дар як ҳафта ду соати академӣ машқҳои амалиро омӯзгори дараҷаи номзади илм дошта, пешакӣ бо моҳият ва мундариҷаи таҷриба ошно кардааст, анҷом медод. Муаллифи таҷриба давра ба давра назорати педагогиро оид ба риояи шароити амалии он гузаронидааст. Агар зарур бошад, дар ҳамкорӣ бо муаллим ба амали ӯ ислоҳҳо ворид карда шуданд. Дар ҷараёни таҷриба назорати ҷории омӯзгорӣ гузаронида шуд.

Худомӯзӣ дар шаклҳои хурд тибқи тавсияи амалии таҳияшуда татбиқ карда шуд. Барои назорати иҷрои дарсҳои мустақили тарбияи ҷисмонӣ маҷаллаҳои алоҳида истифода шуданд, ки минбаъд таҳлил карда шуданд.

Дар марҳалаи ибтидоии таҳқиқоти озмоишӣ дар баробари санҷиши нишондиҳандаҳои омодагии умумии ҷисмонӣ инҳо низ ба қайд гирифта шуданд: арзёбии аҳамияти омилҳое, ки ба самаранокии дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ таъсир мерасонанд; таъсири дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ба бадан ва ҳолати функсионалии донишҷӯён; тағйирёбии нишондиҳандаҳои некӯаҳволӣ, фаъолият ва манфиат, ки дар зери таъсири дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ рух медиҳад; худидоракунии арзёбии фаъолият ва некӯаҳволӣ дар раванди иҷрои супоришҳои мактабӣ дар хона ва ғайра.

Дар охири озмоиш санҷиши такрорӣ гузаронида шуд, ки имкон дод таҳлили муқоисавии нишондиҳандаҳои сабтшуда, ки дараҷаи самаранокии таъсири шароити таҷрибавиро ба иштирокчиёни таҷриба тавсиф кунанд.

Яке аз нишондиҳандаҳои баррасишаванда арзёбии аҳамияти омилҳое буд, ки ба самаранокии дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ таъсир мерасонанд. Дар натиҷаи таҳқиқоти гузаронидашуда маълум гардид, ки дар ҷараёни таҷриба пурсидашуда тағйирёбии ақидаҳоро дар арзёбии аҳамияти омилҳое, ки ба

самаранокии дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ таъсир мерасонанд, ба таври возеҳ зоҳир кард (Ҷадвали 7). Ҳамин тавр, пеш аз оғози озмоиш, субъектҳои ҳарду гурӯҳ даҳро ҳамчун омили асосӣ муайян карданд. Ҳамзамон, арзёбии аҳамияти онҳо дар таъмини самаранокӣ дар миқёси даҳбалӣ дар доираи 3-7 балл (x = 5,0) муайян карда мешавад, ки ба сатҳҳои миёна ва паст мувофиқат мекунанд, ки бо мафҳумҳо ишора карда мешаванд «барои баланд бардоштани самаранокӣ кумак мекунад»(4-7 хол) ва «каме барои баланд бардоштани самаранокӣ кумак мекунанд»(1-3 хол).

Ҷадвали 7. Арзёбии аҳамияти омилҳое, ки ба самаранокии машғулият таъсир мерасонанд оид ба тарбияи ҷисмонӣ (n = 49)

№ т/р	Омилҳо	Шароити мусоид			Шароити номусоид		
		Х аз рӯйи ҷадвали 10-балла					
		пеш	Эътимод-нокии фарқият	баъд	пеш	Эътимод-нокии фарқият	баъд
1	Имконияти иштироки фаъолона бидуни дастгирии иловагӣ	3.1	<0.05	6,7		<0.05	7.5
2	Дастрасӣ ва баробарӣ	5.1	<0.05	8.3	5.4	<0.05	8.8
3	Имкони иштирок дар фаъолияти рақобатпазир	3.6	<0.05	8.3	4.4	<0.05	8.2
4	Тақсимнашавандаи гурӯҳ аз рӯйи ҷинс	4.2	<0.05	7,7	4.6	<0.05	7.2
5	Якҷоя амалҳои моторӣ ва ҳисси фармон	4.2	<0.05	7,7	5.1	<0.05	7.8
6.	Кӯмаки иттилоотӣ (тавзеҳот, маслиҳат, эродҳо)	5.5	<0.05	8.6	5.7	<0.05	8.8
7.	Дастгирӣ ва тасдиқи рафиқон	5.1	<0.05	9.0	5.8	<0.05	8.8
8.	Диққати муаллим	4.5	<0.05	6.9	5.1	<0.05	7.2
9.	Ҳавасмандкунии фаъолият ва харакати омӯзгор	4.2	<0.05	7.2	5.4	<0.05	8.2

10.	Дастурҳо оид ба ислоҳи техника	5.1	<0.05	8.8	6.6	<0.05	9.1
11	Машқҳои техникӣ	-	-	9.3	-	-	9.1
12.	Таълим ва ҳиллаҳои техникӣ	-	-	9.0	-	-	9.4
13.	Амалҳои тактикии таълим	-	-	8.6	-	-	9.1
14.	Омӯзиши тарзи амал дар даста	-	-	8.9	-	-	8.8
15.	Омӯзиши қоидаҳои бозӣ			7.9			8.2
16.	Омӯзиши қоидаҳои доварӣ	-	-	8.9	-	-	9.4
	Эзоҳ: миқёси рейтинг 1-3 - кӯмаки зиёд намерасонад; 4-7 - кӯмак мекунад; 8-10 - ёрии калон мерасонад						

Бо дарназардошти ин гурӯҳи омилҳо, қайд карда шуд, ки ҳамаи онҳо ё бо қонеъ кардани манфиати худ ва даъвои иштирок дар тарбияи ҷисмонӣ алоқаманданд, ё қаноатманди орзуҳои худ дар муносибат бо ҳамсинфон ва омӯзгорон дар раванди амалҳои муштараки моторӣ мебошанд.

Ҳангоми гузаронидани чунин як кори ташхисии монанд дар охири озмоиш, маълум шуд, ки шумораи омилҳо, ки онҳоро асосӣ меноманд, ба шонздаҳ мерасанд. Дар айни замон, таҳлили гурӯҳи омилҳои навтаъсис нишон дод, ки онҳо бевосита ба раванди таълим, такмили минбаъдаи техника ва рушди тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш алоқаманданд. Баҳодиҳии аҳамияти ин омилҳо, ки ба самаранокии тарбияи ҷисмонӣ таъсир мерасонанд, мувофиқи ақидаи тағйирёфтаи пурсидашуда хеле баланд аст, ки ба сатҳи баланд (8-10 хол) рост меояд. Яъне, дар шароити озмоишӣ як гурӯҳ омилҳое ба вуҷуд меоянд, ки бевосита ба ҷараёни таълим алоқаманданд, ки баррасии онҳо ба андозаи зиёд самаранокии онҳоро муайян мекунад ва ба баланд шудани фаъолияти худи донишҷӯён мусоидат мекунад.

Инчунин бояд қайд кард, ки холҳо аз рӯйи ҳамаи даҳ омиле, ки гурӯҳи асосиро дар марҳалаи омодагӣ ба озмоиш ташкил мекарданд, зиёд шуданд.

Маълумоти бадастомада нишон медиҳад, ки шароити озмоишӣ имкон

дод, ки муносибати донишҷӯён ба дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар самти мусбат тағйир биёбад, назари нав ба арзиши онҳо ташаккул ёбад, манфиатҳои аз қонеъ кардани орзуҳои худ ба ҷаласаҳои мустақим ҳамчун раванди фаъолияти ҷисмонӣ равона карда шаванд.

Барои тасдиқи гуфтаҳои боло андешаи донишҷӯён дар бораи таъсири дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ба бадан ва ҳолати функсионалии он оварда шудааст.

(Ҷадвали 8). Агар пеш аз оғози озмоиш танҳо 28,4 % шумораи донишҷӯёне, ки дар шароити номусоид таҳсил мекунанд, боварӣ доштанд, ки дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ба баланд бардоштани некуаҳволии онҳо, пас дар охири озмоиш шумораи онҳо ба 54, 4% расид; дар гурӯҳи назоратӣ мутаносибан ба 68,3 % ва 72,3 %.

Ҷадвали 8

Фикри донишҷӯён оид ба таъсири дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ба организм ва ҳолати функсионалӣ (%)

Р/т	Мазмуни саволҳо	Пеш аз озмоиш (n = 41)		Пас аз озмоиш (n = 41)	
		Шароити мусоид	Шароити номусоид	Шароити мусоид	Шароити номусоид
1	**Оё фаъолият некуаҳволии Шуморо беҳтар мекунад?**				
	Албатта	68.3	28.4	72.3	54.4
	Не	8Д	34.2	5.1	PD
	Гуфта наметавонам	12.2	11.1	-	-
	Чӣ гуна онҳо ба кӣ амал мекунанд	4D	Ил	8.5	20.2
	Ҳама чиз ба сарборӣ вобаста аст	8.3	13.2	5.1	24.4
2	**Таъмини саломатӣ**				
	Не	4.1	31.5	-	-
	Шояд, ҳа	68.3	48.2	72.4	67.3
	Албатта, ҳа	27.6	20.3	27.6	32,7
3	**Мусоидат ба:**				
	Беҳтар кардани ҳолат	28.8	24.0	61.6	76.4
	Қувваи зиёд	31.6	29.6	61.6	76.4
	Такмил додани устуворӣ	31.6	33.3	61.6	76.4
	Рушди суръат	28.8	33.3	61.6	76.4
	Баланд бардоштани				

	сифат:				
	Не	11.8	28.3	5.1	PD
	Шояд не	18.6	30.3	11.1	13.2
	Шояд, ҳа	34.2	21.7	39.5	48.2
	Албатта, ҳа	26.3	14.4	36.0	17.5
	Ман ҷавоб дода наметавонам	11.8	7.3	8.4	-

Агар 31,5% ба таъсири судманди онҳо ба саломатӣ шубҳа дошта бошанд, пас ҳангоми санҷиши такрорӣ ҳеҷ кас набуд. Дар айни замон, фоизи донишҷӯёни гурӯҳи озмоишӣ аз 36,1% то 65,7% ва гурӯҳи назоратӣ аз 60,5% ба 75,5% афзоиш ёфт, ки ба онҳо дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар шакли тағйирёфта ба афзоиши қобилияти корӣ мусоидат мекунанд.

Тағйир додани дарк, муносибат ва арзёбии аҳамияти дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ба ҳузури донишҷӯён таъсири мусбат расонд. Ҳамин тариқ, сатҳи миёнаи иштирок надоштан бе сабаби узрнок дар гурӯҳи озмоишӣ аз 38,0 % то 12 %, дар гурӯҳи назоратӣ аз 26 % то 11 % коҳиш ёфт.

Дарвоқеъ, динамикаи мусбии нишондиҳандаҳои дар боло зикршуда шарти ҳатмии тағйироти сифатии натиҷаҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯён мебошад. Инро натиҷаҳои буриши назоратии нишондиҳандаҳои омодагии ҷисмонӣ, ки дар марҳалаи ниҳоии озмоиш гузаронида шудаанд, тасдиқ карданд (Ҷадвали 9).

Ҷадвали 9.

Нишондиҳандаҳои омодагии умумии ҷисмонии донишҷӯёне, ки пас аз таҷриба дар шароити гуногуни низоми таълимӣ таҳсил мекунанд (n = 44)

Р / т	Нишондиҳандаҳо ва воҳидҳои ченак	Усули омӯзиш			
		Шароити мусоид ± t	T.	P.	Шароити номусоид X ± м
Донишҷӯписарон					
1	Вақти давидан 60 м, с	7.95 ± 0.28	1.45	> 0.05	8.10 ± 0.30
2	Масофаи ҷаҳиши дароз аз нуқта, см	228.00 ± 2.30	2.87	<0.05	225.00 ± 2.20

3	Вақти давидан 3000 м, дақ.	13.20 ± 0.73	1.70	> 0.05	13.20 ± 1.44
4	Шумораи кашишҳо ва дарозии дастҳо дар шакли овезон дар сутун, рақам	10.00 ± 0.46	1.15	> 0.05	9.20 ± 0.86
5	Чуқурии хам ба пеш аз ҳолати нишаст дар фарш, см	2,06 ± 0,63	0.81	> 0.05	2.60 ± 0.60
6.	Вақти давидан 3 х 10 м, с	7.70 ± 0.82	1.24	> 0.05	7.50 ± 1.07
Донишҷӯдухтарон					
1	Вақти давидан 60 м, с	10.00 ± 0.15	0.22	> 0.05	9.08 ± 0.53
2	Масофаи ҷаҳиши дароз аз нуқта, см	164.00 ± 0.74	1.69	> 0.05	162.00 ± 1.02
	Вақти давидан 2000 м, дақ.	11.13 ± 0.75	2.35	> 0.05	11.15 ± 1.19
4	Шумораи пастиву баландиҳои танаи аз ҳолати моил, миқдор	40.00 ± 2.12	0.74	> 0.05	39.50 ± 3.30
5	Чуқурии хам ба пеш аз ҳолатинишаст дар фарш, см	- 9.00 ± 0.74	1.50	> 0.05	- 10.00 ± 0.87
6.	Вақти давидан 3 х 10 м, с	9.20 ± 0.80	1.08	> 0.05	9.32 ± 0.68

Маълумоти қабулшуда иҷозат дод, ки фарқияти аз ҷиҳати оморӣ муҳим (р < 0.05) барои ҳамаи натиҷаҳои ба қайд гирифташудаи омодагии умумии ҷисмонӣ дар байни гурӯҳҳои озмоишӣ ва назоратӣ (ҳам донишҷӯписарон ва ҳам донишҷӯдухтарон), ба истисноии машқ - ҷаҳиши дароз аз ҷой ошкор карда шавад. Дар натиҷа, агар дар оғози озмоиш донишҷӯёни гурӯҳи озмоишӣ, ки дар шароити сарбории аз меъёр зиёд таҳсил карда, дар сатҳи омории муҳим фарқият дар нишондодҳои тарбияи ҷисмонӣ аз донишҷӯёни гурӯҳи назоратӣ, ки дар реҷаи муқаррарӣ таҳсил мекарданд нишон медоданд, пас дар охири озмоиш гурӯҳҳо баробар шуда, якхела шуданд.

Бояд қайд кард, ки донишҷӯёни гурӯҳи озмоишӣ дар аксарияти машқҳои санҷишӣ, ҳам дар байни писарон ва ҳам дар байни духтарон тағйироти дохилигурӯҳии мусбат дар дараҷаи назарраси фарқиятҳо доштаанд.

Афзоиши ғайриэътимоднок дар байни донишҷӯписарон дар машқ дар дави маршрутӣ 3х10 м ба қайд гирифта шудааст ва дар байни донишҷӯдухтарон низ дар машқҳои - хам шудан аз ҷойи нишаст ва ҳамон маршрут 3х10 м. ба қайд гирифта шуд. Ин далелро бо он шарҳ додан мумкин аст, ки барои ноил шудан

ба афзоиши назарраси натиҷа ин машқҳо омодагии махсуси дарозмуддати мақсаднокро талаб мекунад, ки мо онро дар шароити озмоиш ташкил карда натавонистем. Дар гурӯҳи назоратӣ низ тағйироти мусбӣ ба қайд гирифта шуданд. Аммо дар сатҳи фарқияти оморӣ, ин барои донишҷӯён танҳо дар машқҳо рӯй дод: ҷаҳидан ба дарозӣ аз ҷой ва кашида гирифтан ба сутун; дар байни донишҷӯдухтарон дар машқҳо: давидан ба масофаи 2000 м, бардоштан ва фаровардани бадан аз ҳолати хобида, ба пеш хам шудан аз ҳолати нишаст. Дар боқимондаи машқҳо, тағйироти мусбӣ низ сабт шуданд, аммо онҳо тасдиқи омории муҳим надоштанд.

Акнун мепардозем ба хусуияти хоси баргузории машғулияти тарбияи ҷисмонӣ ва тавсифи сифатҳои касбии омӯзгор, ки дар рушди муносибат ба зарурияти тарбияи ҷисмонӣ ҷойгоҳи машқҳои ҳаракатӣ ва дигар сифатҳои шахсият таъсири хеле бузург доранд.

2.3. Ташкил, таҳлил ва арзёбии натиҷаҳои таҳқиқот доир ба ташаккулёбии арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ дар шароити муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ

Дар таҳқиқот мо ба он назария такя намудем, ки дар раванди таҳсил донишҷӯён на танҳо аз ҷиҳати ҷисмонӣ обутоб ёбанд, балки аз ҷиҳати зеҳнӣ ва дигар сифатҳои баланди инсонӣ бархӯрдор гарданд. Маҳз, чунин мавқеъгирии назариявӣ дар рафти коркард ва гузаронидани қисмати озмоиши озмоишӣ ба эътибор гирифта шуд.

Мақсади озмоиш аз асоснок ва санҷидани натиҷаи самараноки хусусияти ташаккулёбии тарбияи ҷисмонии донишҷӯён тавассути машғулияти тарбияи ҷисмонӣ дар шароити муосири муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ва таъсири он ба рушди фарҳанги ҷисмони ва касбии онҳо равона шудааст, шароити мусоид фароҳам меорад.

Барои ба даст овардани ҳадафҳои гузошташуда иҷрои чунин вазифаҳо рӯйи кор омад:

- гузаронидани озмоиши ташхисӣ (муайянкунӣ) оид ба муносибати донишҷӯён ба тарбияи ҷисмонӣ, дарку фаҳми мақсад ва вазифаҳои вай;
- муайян намудани рӯйоварӣ ба арзиши ҷисмонӣ нисбат ба худ, ба хонандагон ва ба фаъолияти педагогии оянда;
- гузаронидани озмоиши ташаккулдиҳанда оид ба татбиқи технологияи ташаккулёбии тарбияи ҷисмонӣ тавассути маҷмӯи машғулияти ҷисмонӣ;
- ба низом даровардани натиҷаҳои таҳқиқот.

Барои ҳаллу фасл кардани вазифаҳои дар пеш гузошташуда дар кори диссертатсионӣ як қатор методҳое, ки ҳангоми гузаронидани тадқиқотҳои педагогӣ лозим мебошанд, мавриди истифода қарор гирифтанд:

1.Таҳлили адабиёти илмӣ-методӣ ва махсус.

2.Мушоҳидаи педагогӣ.

3.Пурсиш (Пурсишнома) (суҳбат, анкента).

4.Тести педагогӣ.

5.Тести психологию педагогӣ.

6.Озмоиши педагогӣ.

7.Методҳои омори математикӣ.

Таҳлили адабиёти илмӣ-методӣ ва махсус. Теъдоди хеле зиёди адабиёти ватанию хориҷӣ ва илмию методӣ мавриди таҳлил қарор гирифт ва ин кор ба мо имкон дод дар бораи масъалаи таҳқиқшаванда тасаввури комиле ҳосил кунем. Дар натиҷаи корҳои анҷомшуда: зиддияти асосии мавҷудбуда дар равия ва самтҳои масъалаи мазкур мафҳумҳои аввалия ва истилоҳҳо муайян карда шуданд. Минбаъд маводи омӯхташуда хулоса кардашуда имкон дод, объект, предмет, мақсад ва вазифаҳои тадқиқот ифода ва муайян карда шаванд.

Омӯзиши сарчашҳои илмӣ ба васеъ гаштани донишҳо, ки ба дарки асоснокшудаи дигаргуниҳои баамалоянда дар низоми таҳсилоти миёнаи касбӣ, инчунин тарбияи ҷисмонӣ ва варзиши мактабӣ имкон медиҳанд, мусоидат мекунад.

Дар асоси маълумоти омӯхташуда мубрамияти масъала муайян карда шуда, ососи назариявии тадқиқот таҳия гардида, равияҳои рушди тарбияи ҷисмонии донишҷӯён муайян карда шуданд.

Мушоҳидаи педагогӣ. Барои ҷамъоварии иттилоот дар бораи ташкил, идоракунӣ ва самаранокии тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ фаъолияти зерини донишҷӯён дар машғулияти дарсӣ мавриди таҳлил қарор гирифтанд: фаъолнокӣ, шавқмандӣ, муносибат ва амсоли инҳо. Ба ғайр аз ин, аз болои фаъолияти таълимӣ дар шароити номусоиди таълимӣ мавриди мушоҳида ва назорат қарор гирифтанд.

Истифодаи методи мушоҳида барои дарёфти иттилоот тавассути роҳи алоқаи баргаштӣ кумак намуда, имкон дод ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ мутобиқ ба аксуламали мушоҳида ва равияи ҳодисаҳои ба амал оянда ислоҳ карда шавад.

Методи пурсиши тадқиқот. Суҳбат – бо кумаки ин метод муносибати донишҷӯён нисбат ба ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти

миёнаи касбӣ дар маҷмӯъ, роҷеъ ба ихтисоси оянда, ва шароити номусоиди таълимӣ муайян карда шуданд. Маълумоти бадастомада ҳамчун ахбороти ёридиҳанда, такмилкунанда ва дақиқкунандаи иттилооте, ки тавассути истифодаи методҳои дигар ба даст омадаанд, мавриди истифода қарор гирифтанд.

Анкета (Пурсишнома) – барои истифодаи иттилоот роҷеъ ба масъалаҳои мавриди ниёз бо мақсади арзёбии андешаи муташаккили дастаҷамъона мавриди истифода қарор дода шудааст. Барои ба даст овардани иттилооти дақиқ, мукаммал ва ҳамаҷониба, пурсишномаҳои махсус таҳия шуда, мавриди истифода қарор гирифтанд. Натиҷаи пурсишномаҳо ҳамчун маводи аввалия барои мушоҳидаҳои педагогии минбаъда ва озмоишҳо хизмат намуда, инчунин ғайримустақим имкон доданд, ки самаранокии регламент (меъёри вақт) ва худи ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ арзёбӣ карда шавад.

Тести педагогӣ. Бо мақсади ба даст овардани нишондиҳандаҳои инфиродии омодагии ҷисмонии донишҷӯён машқҳои тестии санҷидашуда ва тавсиягардида аз тарафи барномаи таълимии тарбияи ҷисмонӣ мавриди истифода қарор гирифтанд: давидан ба масофаи 60 м, 3000 м (писарон), 2000 м (духтарон), кашидан дар турник (писарон), ҷаҳидан ба дарозӣ аз ҷой, бардоштани бадан аз ҳолати дарозкашидагӣ (духтарон), давидани чанднафарӣ 3х10 м. Дар асоси ин намудҳо нишондиҳандаҳои гурӯҳии омодагии ҷисмонии донишҷӯён муайян карда шуданд. Маълумоти бадастомада ба сифати меъёри арзёбии самаранокии ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ мавриди истифода қарор гирифтанд.

Тести психологию педагогӣ. Тести психологию педагогӣ барои муайян кардани ҳолати психофизикии организми донишҷӯён дар муддати муайяни вақт, дар давоми сол ва рӯзи таълимӣ, инчунин дар машғулияти тарбияи ҷисмонӣ мавриди истифода қарор гирифт. Аз ҷумла, методикаи ҳолат, фаъолнокӣ, табъ истифода гардид.

Динамикаи фаъолияти зеҳнӣ бошад, мутобиқ ба методикаи ҳалқаҳои Ландольт ва ҷадвали Анфимова муайян карда шуд. Таъсири ҷараёни таълим

дар шароити номусоиди таълимӣ бо ҳолати кории донишҷӯён омӯхта шуд. Ба ғайр аз ин, имконоти воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ доир ба омодагии организм нисбат ба нишон додани муқовиммат дар баробари ҳолати манфӣ аз сӯйи таълимӣ мавриди баррасӣ қарор гирифт.

Озмоиши педагогӣ. Моҳияти озмоиш аз он иборат аст, ки ба воситаи дигаргуниҳои ташкиливу мундариҷавии ҷараёни тарбияи ҷисмонии донишҷӯён ва истифодаи оқилонаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ дар раванди таълим натиҷаҳое ба даст оварда шавад, ки сатҳи лозимаи омодагии ҷисмонии донишҷӯён, инчунин қобилияти психофизикии муқовиммати хастагӣ дар шароити номусоиди таълимӣ таъмин карда шавад.

Озмоиши педагогии солона дар пойгоҳи муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ доир карда шуд. Бевосита дар озмоиш донишҷӯёне иштирок намуданд, ки аз рӯйи равияи «Тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонидашуда» таҳсил мекарданд. Барои гузаронидани таҳлили муқоисавии маълумоти ба дастомада гурӯҳҳои озмоишӣ ва назоратӣ ташкил карда шуданд.

Ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ дар шакли озмоиш гузаронида шуд, ки он татбиқи модели таҳиякардашудаи тарбияи ҷисмониро дар вазъияти ҷараёни тарбияи ҷисмонии донишҷӯён дар шароити муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ дар назар дорад.

Ҷараёни таълим дар чаҳорчӯби талаботи таҳияшуда аз тарафи намояндагони муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ амалӣ карда шуданд. Идоракунӣ ва роҳбарӣ аз болои ҷараёни таълим дар шакли ҷудо кардани вазифаҳо мутобиқ ба меъёри ҳуқуқӣ ва санадҳои қонунгузории фаъол амалӣ карда шуданд.

Методи оморӣ - математикӣ. Маълумоте, ки дар ҷараёни таҳқиқот ба даст омаданд мутобиқ ба методи ба ҳамагон маълуми математикӣ - оморӣ (Г. Ф. Лакин, **1990** ва дигарон) бо таваҷҷуҳ ба нишондиҳандаҳои зерин: бузургии миёнаи арифметикӣ (М), инҳирофи стандартӣ, яъне ихроҷ аз масири аслӣ (±С), иштибоҳи миёнаи математикӣ (±Т), коэффитсиенти коррелатсия (Г) мавриди коркард қарор гирифтанд.

Озмоиши педагогӣ дар пойгоҳи муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ доир карда шуд. Бевосита дар озмоиш донишҷӯёне иштирок намуданд, ки аз рӯйи равияи «Тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонидашуда» таҳсил мекарданд. Барои гузаронидани таҳлили муқоисавии маълумоти ба дастомада гурӯҳҳои озмоишӣ ва назоратӣ ташкил карда шуданд.

Таҳқиқот бо ҷалби донишҷӯёни муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ, ки аз рӯйи ихтисоси тарбияи ҷисмонӣ таҳсил мекунанд, доир карда шуд. Барои доир кардани таҳқиқоти муқоисавӣ донишҷӯён ба гурӯҳҳои зерин тақсим карда шуданд, ки як қисмати онҳо дар шароити хуби таълимӣ ва қисмати дигарашон бошанд, дар шароити номусоид таҳсил мекарданд. Ҳамагӣ дар ҷараёни тадқиқот 178 нафар донишҷӯён бо изофаи 23 нафар омӯзгорон иштирок карданд.

Ташкили тадқиқот мутобиқ ба тавсияҳои мавҷудбуда доир ба гузаронидани тадқиқоти педагогӣ амалӣ гардид. Озмоиши педагогӣ дар шароити табиӣ пас аз омодагии қаблӣ ба монанди таҳия кардани пойгоҳи гузаронидани озмоиш ва инчунин иштирокчиёни он доир карда шуд.

Барои ҳаллу фасли вазифаҳои дар рисола гузошташуда ва инчунин мутобиқ ба мантиқи сохтани ҷараёни таҳқиқот корҳо марҳала ба марҳала анҷом дода шуданд.

Азбаски ба андешаи намояндагони босалоҳият (омӯзгорон ва дигар мутахассисон) на ҳамаи пурсидашудагон дар фаъолияти таълим ва амалӣ ба арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ шиносои доранд. Қисми зиёди он (55,57%) дар банақшагирӣ ва ташкили мустақилонаи он душвори мекашанд. Танҳо дар 18%-и онҳо то андозае муносибати бошуурона ва танҳо 13% ифодаи равшану возеҳ нишон додаанду халос.

Марҳалаи аввали корҳои озмоишӣ бошад имкон дод, ки на танҳо тавсифи рӯйоварии микдорӣ ва сифати донишҷӯёнро ба арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ муайяну пешниҳод намоем. Инчунин таҳияи мувофиқи сатҳи ташаккули муносибати арзиши онҳоро ба фаъолияти ояндаи омӯзгорон таъин намоем.

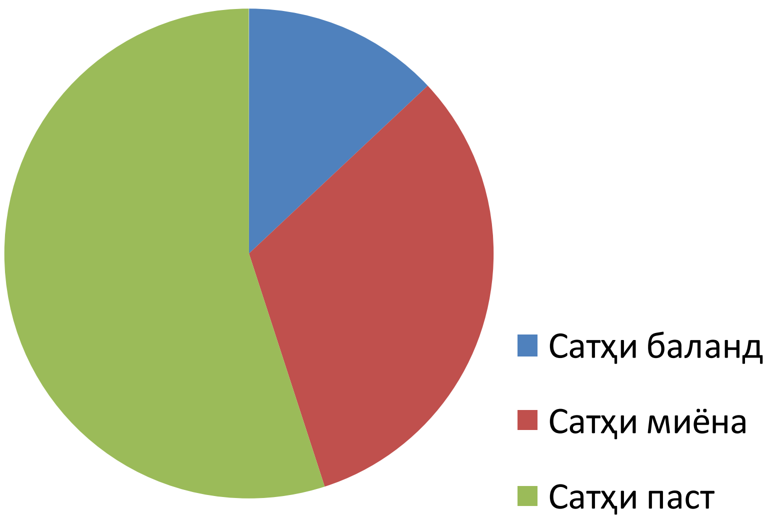
Дар мавриди гузаронидани корҳои мазкур ба донишҷӯён мо ба натиҷаҳои

муайян намудани дараҷаи касбӣ – омӯзгорон (Болиеваич Е. И., Веремева З. Г., Кулчинская Т. И. Лубишева, Флисенко О. И., Сенкин, Сголяров ва дигарон) – ро ба назар гирифта, меъёри зеринро ҷудо намудем:

- Муҳайё будани мативҳои мусбӣ барои қабули фарҳанги ҷисмонӣ дар таҳсилот;
- Муҳайё будани арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ дар фаъолияти омӯзгорон;
- Ташаккули устувори маҳорати ҷисмонӣ, иртиботивӣ ва дигарон;
- Маҳорати истифодаи муваффақи воситаву васоили ташкили ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ ва татбиқи ҳамкории субъекти дар ин ҷода.

Ба нишондиҳандаҳои муқараршуда такя карда, тамоми маълумоти ба дастомадаро ҷамъбаст намуда, кушиш намудем, ки сатҳу дараҷаи ташаккули тарбияи ҷисмонии омӯзгорони коллеҷи педагогиро таҳия ва тарҳрезӣ намоем;

1. Сатҳи (баланд) – қабул кардани ҳадафҳои фарҳанги ҷисмонӣ дар таҳсилот; ифодаи равшани муносибати фарҳангӣ, ҷисмонӣ дар фаъолияти педагогӣ; муносибати арзишманди тарбияи ҷисмонии донишҷӯён ба фаъолияти касбӣ; истифодаи воситаҳои мусоиду мувофиқ дар фаъолияти мустақилона ва эҷодии ҷисмонию маърифатии донишҷӯён, кушиши ба худинкишофдиҳӣ ва худтакмилдиҳӣ дар ин раванд.
2. Сатҳи (миёна) – мавҷуд будани муносибати мусбӣ, вале нокифоя нисбат ба фарҳанги ҷисмониро дар назар дорад; бетарафӣ нисбат ба арзишҳои он ва фаъолияти меҳнат; маҳорати бе душворӣ ба алоқа баромадан, истифодаи воситаҳои мувофиқ дар ин ҷода, вале бо иштирок ва ташаббуси бевоситаи омӯзгор:
3. Сатҳи (паст) – бетарафӣ нисбат ба фаъолияти педагогӣ, махсусан нисбат ба арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ, истифода кардани воситаҳои мувофиқу мусоид, нишон дода натавонистани мустақили ва унсурҳои эҷодӣ дар фаъолияти педагогӣ.



Диаграммаи № 1. Сатҳи ташаккули арзишҳои тарбияи ҷисмонии омӯзгорони коллеҷи педагогӣ

Дар ин маврид маводу маълумоти васлкунандаи чунин тағйироту азнавташаккулёбии раванди таълими муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ татбиқи консепсияи пешниҳодшудаи мо татбиқи фаъоли ҷисмоникунонии арзишҳои ин фарҳанг гардад.

Ҳамин тарз, дар натиҷаи озмоиши ташхиси гузаронидашуда, ки натиҷаи он дар саҳифаи қаблӣ зикр ёфта чунин хулоса намоем:

1. Иштирокчиёни озмоиши (донишҷӯёни курсҳои 1-4 коллеҷ) хеле аниқ тавассути машғулият нисбат ба арзиши ҷисмонӣ ва дигар арзишҳои иҷтимоӣ мавқеъгирӣ кардaнд.

2. Барои иштироккунандагони марҳалаи мазкур на он қадар равиши равонкунии касбӣ ва шахсӣ арзишҳои муҳимми тарбияи ҷисмонӣ ифода ёфтааст, пеш аз ҳама дар:

- нокифоя нишон додани майлу рағбати худро ба масъалаи арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ;

- ба қадри кофи дарк накардани аҳамияти ташаккули арзишҳои ҷисмонӣ дар фаъолияти касбӣ дар рафти таълим ва нашуморидани ин раванд ҳамчун асоси бевоситаи азхудкунии фаъолияти педагогии худ дар коллеҷ;

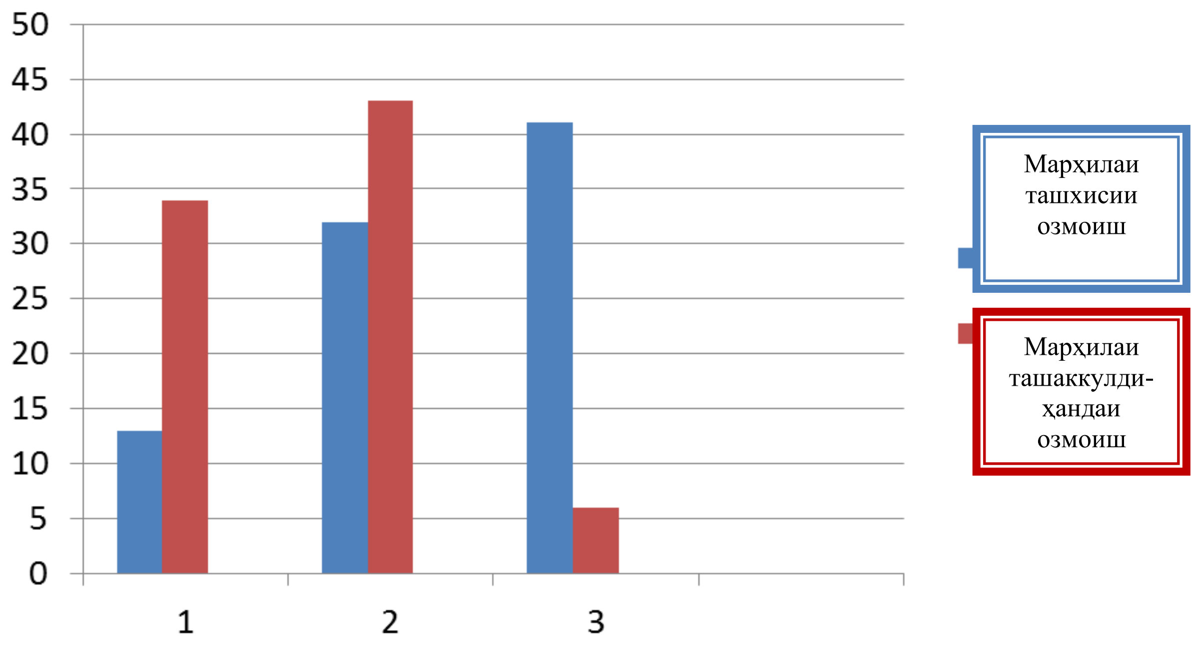
3. Маълум карда шуд, ки вазъияти таълимӣ дар коллеҷи омӯзгорӣ дар зимни аз бар намудани касб ва фаҳми арзишҳои он бунёд гардидааст, моҳиятан аз курс ба курсгузарӣ фарқ мекунад. Дар ин ҷода, гурӯҳҳои алоҳидаи чӣ аз мавқеи мусбӣ ва чӣ аз мавқеи манфӣ доир ба тарбияи ҷисмонӣ ва арзишҳои фарҳангии он барои фаъолияти педагогӣ ба вуҷуд меоянд.

Таҳлили назариявӣ барои омӯзиши хусусияти ташаккулёбии тарбияи ҷисмонии омӯзгорониояндаи муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ бахшида шуда, инчунин маълумоти бадаст омада имкон медиҳад, ки гиреҳҳоиояндаи масъалаи мазкурро дар шароити коллеҷи педагогӣ кушоянд.

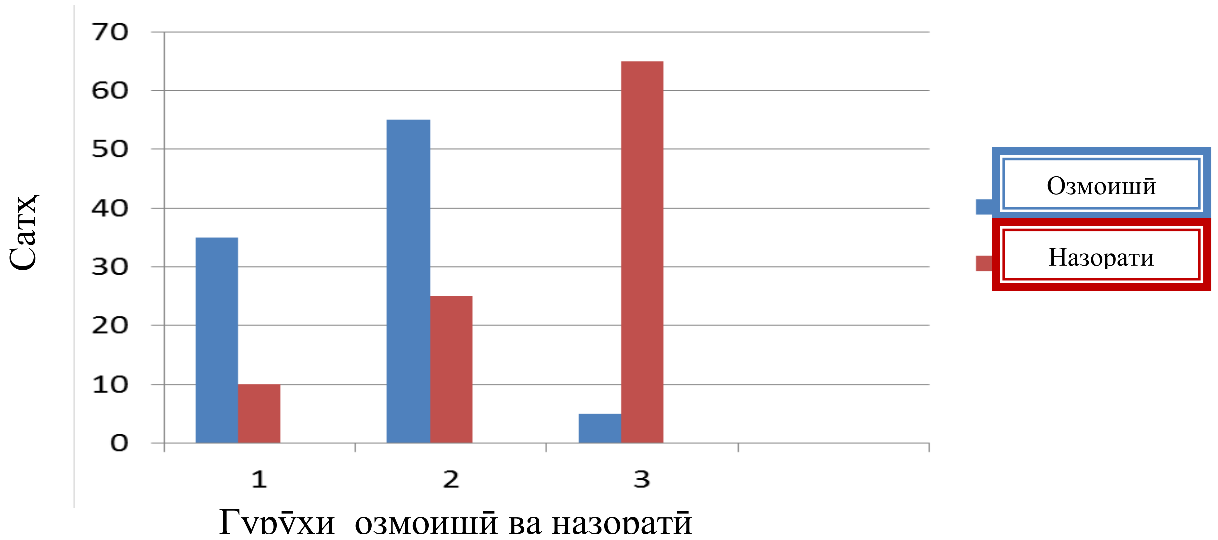
Бояд тазаккур дод, ки самти стратегии корҳои озмоишӣ дар ягонагӣ, мазмуну муҳтаво ва расмии худ баҳри мақсаднок ташаккул додани самту тамоилҳои шиносоӣ ба арзишҳои касбии омӯзгорониояндаи коллеҷи омӯзгорӣ оид ба тарбияи ҷисмонӣ бахшида шудааст. Такмил ва рушди онҳо ҳадафмандона ва бо тартиб ҷараён гирифт, ки дар ин бора нишондиҳандаҳои ташаккули шиносоӣ ва руйоварии донишҷӯён ба фарҳанги арзишҳои ҷисмонии донишҷӯён дар фаъолияти педагогӣ далолат мекунад (Диаграммаи №2), ки дар он ба таври айён оварда шудааст.

Натиҷаи муқоисавии ташаккули хусусияти тарбияи ҷисмонӣ тавассути машғулияти ҷисмонии донишҷӯёни гурӯҳҳои озмоишӣ имкон медиҳад, ки дар бораи тағйироти сифатӣ ва миқдории таҳқиқот (ба ҳамаи унсурҳои вай) сухан ронем:

- ба 21% теъдоди донишҷӯёне, ки дар сатҳи баланд қарор гирифта буданд афзуд;
- ба 23% теъдоди донишҷӯёне, ки дар дараҷаи миёна қарор гирифта буданд баланд, гардид;
- ба 44% теъдоди донишҷӯёни дараҷаи сеюм паст фуромад.



Маълумоти бадастомадаи таҳқиқот оид ба тағйироти босуръати ташаккули хусусияти тарбияи ҷисмонии донишҷӯён аз самаранокӣ ва имконияти беҳтар кардани раванди таълим дар коллеҷ хабар медиҳад. Барои тасдиқу исботи босамари технологияи корҳои озмоишӣ – озмоишӣ дар матни боло ва дар амал татбиқ намудани шароити педагогии муносиб озмоиши тавассути машғулияти ҷисмонӣ, ки барои муқоисаи сатҳи ташаккули хусусияти тарбияи ҷисмонии донишҷӯён нигаронида шуда буд, гузаронида шуд. Акнун ба таҳлили омории натиҷаҳои корҳои озмоиши муроҷиат мекунем.



Диаграммаи 3. Сатҳи ташаккули хусусияти тарбияи ҷисмонии донишҷӯён (таҳлили муқоисавии натиҷаҳои марҳалаҳои ниҳоии таҳқиқот) (%)

Дар рафти озмоиши ҷамъбаст (ниҳоӣ) барои ба таври комплекс муайян кардани сатҳи ташаккули хусусияти тарбияи ҷисмонӣ тавссути машғулият дар гурӯҳҳои озмоишӣ ва назоратӣ шурӯъ кардем. Тавре, ки таҳлили маълумоти ба дастомада нишон медиҳад, донишҷӯёни гурӯҳи озмоиш аз рӯйи дараҷаи ташаккули ҷисмонӣ тавассути машғулияти ҷисмонӣ аз гурӯҳи назоратӣ хеле пеш рафтаанд. Натиҷаи он дар диаграммаи №3 инъикос ёфтааст.

Дар асоси гузаронидани пурсишҳои такрори суҳбатҳо ва таҳлили таҷрибаи педагогии донишҷӯёни гурӯҳҳои озмоишӣ ва назоратӣ маълумоте ба даст омаданд, ки дар иштирокчиёни гурӯҳҳои озмоиши кушиши мустақилонаву ба таври эҷодӣ ҳал намудани масъалаҳои таълимиро ба кӯдакон мушоҳида намоем. Ин пеш аз ҳама дар худ татбиққунии онҳо бо хонандагон ва атрофиён ифода ёфтааст.

Маҳз ҳамин қобилитяти асосӣ барқароршавии рефлексияи (фазилат) – и педагогӣ гаштаанд. Ҳамзамон тамоюли равшании худтатбиққунии дарсҳои омӯзгорӣ гардидаанд. Чунончӣ худи донишҷӯёни гурӯҳи озмоишӣ кӯшиши дар соҳаи таҳсилот кор кардани онҳо устувор ва шахсан бошуурона буд.

Дар фаъолияти таълимӣ иштирокчиёни озмоиш майли бештар ба тамоюлҳои муосири соҳаи варзишӣ ва ғояҳои педагогикаи ҳамкорӣ ва безуроварӣ ва дигар нишон доданд. Бояд махсус қайд кунем, ки суръати инкишофи ҷисмонӣ ва маърифатӣ бештар дида мешавад.

Бе шубҳа, диаграммаҳо дар гурӯҳи назорати низ дида мешавад. Аммо рушди руйоварӣ ва шинохти ботинии онҳо нисбат ба тарбияи ҷисмонӣ ва фаъолияти педагогӣ нисбатан сатҳӣ буда, ин ҳолат дар фаъолияти ояндаи педагогии эшон бе таъсир намемонад.

Инак натиҷаҳои озмоиши ҷамъбастӣ нишон дод, ки бо вуҷуди дар ибтидо дараҷаи якхелаи тайёрию омодагии ташаккули ҷисмонӣ доштанашон ҳарду гурӯҳ ба даст овардани нишондодҳои гуногун ноил шудаанд. Таҳлили натиҷаҳои миқдорӣ ва сифатӣ имкон дод тасдиқ кунем, ки маҳз дар гурӯҳи озмоишӣ таъсироти ҷиддии оморӣ ва амалӣ ба вуҷуд омад.

Серамалию ҷараёни инкишофи онҳо дар натиҷаҳои такрори ба даст омадаи

таҳлили муқоисавӣ дараҷаи ташаккули тарбияи ҷисмонии донишҷӯёни гурӯҳҳои озмоишӣ ва назоратӣ тасдиқи худро ёфтаанд. Дар гурӯҳи назоратӣ 12% донишҷӯён сатҳи баланди ташаккурро соҳиб шудаанд, қисми зиёде ки дар корҳои озмоишӣ иштирок надоштанд (63%) дар сатҳи паст қарор доштанд.

Ҳамин тариқ корҳои озмоишӣ – озмоишӣ зарурият ва муҳиммияти мақсаднок омода намудани омӯзгорони ояндаи коллеҷи омӯзгориро ба фаъолияти педагогӣ тавассути тарбияи ҷисмонӣ ва ба исбот гирифтани хусусият аз аҳамият холӣ нест. Таҳлили натиҷаҳои муқоисавӣ буришҳои ҷамъбастӣ сапт намуд, ки маҳз ба риштаи дидактикӣ ва методҳои дуруст даровардани машғулияти ҷисмонӣ ва ба назар гирифтани хусусияти тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ метавонад ин раванди педагогиро самаранок гардонад.

Дар марҳалаи якум (2018 - 2019) адабиётҳо ва дигар манбаъҳо омӯхта шуда, моҳияти масъала ва роҳҳои ҳалли он муайян карда шуд. Фарзияи корӣ таҳия ва вазифаҳои тадқиқот мушаххас гардонида шуд. Барнома ва нақшаи татбиқи он таҳия карда шуда, маълумоти аввалиндараҷа дар бораи шароитҳои таълим доир ба санадҳои меъёрӣ ва танзимкунанда ҷамъоварӣ карда шуда, вазъият, шароит ва самаранокии ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ таҳлил карда шуд. Шароити омодагии касбӣ доир ба самти «Тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонидашуда» омӯхта шуда, шароити педагогӣ ва гигиении таълимӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ мавриди баррасӣ қарор гирифтанд.

Дар марҳалаи дуюми (2019 - 2021) таҳқиқот доир ба муайян кардани самаранокӣ ва натиҷаи ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ гузаронида шуда, муносибат нисбат ба он ва арзёбӣ аз тарафи донишҷӯён доир карда шуд. Самаранокии ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ баррасӣ шуда, вариантҳои такмил ва дастрасӣ ба комилан мувофиқ будан дар шароити ба амал омада мавриди баррасӣ қарор гирифтанд. Таҳқиқоти озмоишӣ доир ба арзёбии самаранокии мазмуну мундариҷа ва шароити сохтани ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ барои донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил

мекунанд доир карда шуданд. Ба ғайр аз ин озмоиш оид ба муносибгардонии шароити таълим дар тӯли рӯзи дарозкардашуда ва нигоҳдории қобилияти кории донишҷӯён тавассути воистаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш доир карда шуд.

Дар ҷараёни ташаккули озмоиш динамикаи солонаи инкишофи ҷисмонӣ, омодагии ҷисмонӣ, вазъияти психофизикӣ ва эмотсионалӣ, шавқу рағбат ва ҳаваси машғул шудан ба тарбия ҷисмонӣ муайян карда шуд.

Дар марҳалаи сеюм (2021 - 2022) натиҷаҳои озмоишҳои педагогӣ мавриди коркард қарор гирифта, рисола ва автореферат (хулосаи рисола) навишта шуданд.

Хулосаи боби дуюм

Натиҷаи таҳқиқоти гузаронидашуда нишон медиҳад, ки донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд, нишондиҳандаҳои ҳолати функсионалии бадан ва фаъолияти зеҳнӣ коҳиш ёфта бошад ҳам, сатҳи беморӣ афзоиш ёфтааст.

Дар робита бо гуфтаҳои боло, мо метавонем ба хулоса биоем, ки дар шароити номусоиди таълимӣ раванди тарбияи ҷисмонӣ бесамар аст. Инро маълумоти дар ҷараёни омӯзиши самараноки раванди тарбияи ҷисмонии донишҷӯёне, ки дар шароити ғайристандартӣ таҳсил мекунанд, тасдиқ мекунанд.

Муайян карда шуд, ки ин тоифаи донишҷӯён аз ҷиҳати тарбияи ҷисмонӣ нисбат ба донишҷӯёне, ки дар шароити хуби таълимӣ таҳсил мекунанд, дар сатҳи поёнтар қарор мегирад. Инҳо ҳамчун омилҳои асосӣ ва сабабҳои вазъи мавҷуда муайян карда шудаанд: шароити номусоиди таълимӣ; сарфаи беҳудаи вақт; имконияти бузург ва гуногунии интихоби намудҳо, фаъолиятҳои алтернативии тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш; афзалияти мавқеи декларативӣ нисбат ба фаъолияти амалии иштироки шахс дар тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш; набудани маълумот дар бораи имконияти эҳтимолӣ ва самтҳои нави рушди тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш.

Омӯзиши сарчашмаҳои илмӣ ва таҳлили ҳолати масъала нишон доданд,

ки имрӯзҳо барои ташаккул додани раванди тарбияи ҷисмонии донишҷӯён мутобиқи иҷрои накшаҳои таълимӣ қаноатмандкунанда нест. Аммо, дар назария ва методологияи тарбияи ҷисмонӣ, педагогикаи умумӣ ва варзишӣ, инчунин дар дигар соҳаҳои фаъолияти илмӣ, донишҳои назариявӣ ва таҷрибаи амалӣ оид ба масъалаҳои ташаккули раванди тарбияи ҷисмонӣ дар донишгоҳҳои гуманитарӣ ва махсус ҷамъ оварда шудаанд, тарбияи ҷисмонии амалӣ, ташкили тарбияи ҷисмонӣ, бо дарназардошти муносибати инфиродӣ ва имконияти инфиродӣ, пешгирии хастагӣ ба воситаи тарбияи ҷисмонӣ, ташкили тарбияи мустақили ҷисмонӣ, шаклҳои хурди тарбияи ҷисмонӣ, варзиши донишҷӯён ва бисёр чизҳои дигар ҷамъоварӣ шудаанд. Ин масъалаҳо аз ҷиҳати моҳияти худ ба масъалаҳое, ки дар ин асар баррасӣ шудаанд, шабеҳ мебошанд. Ин имкон медиҳад, ки ҳангоми интихоби самтҳои ҳалли масъалаи зикршуда аз дастовардҳои илмӣ, дониш ва таҷрибаи мавҷуда истифода барем.

Дар ҷараёни раванди таҳқиқот пешниҳод карда шуд, ки барои ноил шудан ба самаранокии тарбияи ҷисмонӣ, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таваҷҷуҳи худро ба дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ диҳем, ки ба ин васила оё иҷроиши нақшаҳои таълимӣ таъмин мегардад ва ё талаботи донишҷӯён қонеъ гардонида мешавад? Дар баробари вазифаҳои асосии дар барномаи таълимӣ пешниҳодшуда, вазифаҳои дигаре низ бояд ҳал карда шавад: 1) нигоҳ доштан ё баланд бардоштани сатҳи физикӣ, омодагӣ ва рушди ҷисмонӣ дар тамоми давраи таҳсил; 2) таъмини фаъолияти ҳаракат барои пешгирии гиподинамия дар раванди таълим ба таври кофӣ; 3) омӯхтани усулҳои амалии барқароркунии ҳолати функсионалии бадан; 4) ташаккули малакаҳо оид ба истифодаи воситаҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ барои пешгирии хастагӣ дар раванди фаъолияти шадиди равонӣ.

Ҳангоми фарқияти намудҳо барои шароити баррасишаванда инҳо муайянкарда шуданд: фарҳанги асосии ҷисмонӣ, солимгардонӣ, барқарорсозии тарбияи ҷисмонӣ, фарҳанги ҷисмонии заминавӣ.

Илова ба гуфтаҳои боло, пешниҳод карда шуд, ки таъсири раванди тарбияи ҷисмонӣ тавассути истифодаи шаклҳои хурд дар хона зиёд карда

шавад. Бо ин мақсад, супоришҳо дар шакли машқҳои алоҳида, маҷмӯаҳо ва дастурҳо барои татбиқи онҳо таҳия карда шуданд.

Ҳамин тариқ, бо дарназардошти ҷузъҳои асосии раванди тарбияи ҷисмонии барои ин контингент мавҷудбуда, зарурат ва амалҳои мушаххаси ислоҳи онҳоро бо фарогирии хусусияти шароити таълим модели таҷрибавии сохтани раванди тарбияи ҷисмонӣ донишҷӯён таҳия карда шуданд.

Ташкили таҳқиқоти озмоишӣ, ки дар давоми он модели таҳияшуда амалӣ карда шуд, имкон дод, ки ислоҳҳои бадастомада натиҷаҳои нишондиҳандаҳои омодагии ҷисмонии донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд, фарқияти назаррас надоранд аз донишҷӯёне, ки дар шароити хуби таълимӣ таҳсил мекунанд. Дар куҷо сатҳи иштирок дар дарсҳо зиёд шуд, сатҳи беморӣ паст шуд, шавқ ва ҳавасмандӣ ба дарсҳо зиёд шуд.

Инноватсияи дигаре, ки бо мақсади таъмини оптимизатсияи шароити таълим дар ҳолати ғайристандартӣ пешниҳод шудааст, истифодаи тадбирҳои барқарорсозии амалиётӣ дар рӯзи дарс буд. Сабаби зарурати истифодаи онҳо камшавии ба таври озмоишӣ нишондиҳандаҳои ҳолати умумӣ ва фаъолияти ақлии донишҷӯён дар нимаи дуюми рӯзи дарс буд.

Бо мақсади таъмин намудани имконияти иштироки ҳамаҷонибаи донишҷӯён дар раванди таълим, дар марҳилаи зоҳир шудани хастагӣ, имконияти фаврӣ, барқарор намудани қобилияти меҳнатии зеҳнӣ тавассути воситаи тарбияи ҷисмонӣ санҷида шуданд. Яке аз шартҳои интихоб натиҷаи барқароркунии ҳадди ақкал 20% буд, зеро дар акси ҳол коҳиши қобилияти равонӣ ба сатҳи аввал дар камтар аз 30 дақиқа рух медиҳад. Дар натиҷа, самарабахштаринҳо инҳо буданд: истироҳати мушакҳо, шиддати статикии гурӯҳҳои мушакҳои инфиродӣ, ҳаракати ихтиёрӣ дар ритм ва мусиқӣ.

Маълумоти озмоишӣ имконияти пешгирии хастагӣ, нигоҳ доштани сатҳи зарурии рӯҳиро нишон медиҳад, иҷрои арзёбии нисбатан баланд ба вазъи худ ва эҳсосоти худ.

Ҳамин тариқ, таҳсил дар шароити мусоиди таълимӣ бо мақсади таъмини самаранокии зарурии раванди тарбияи ҷисмонӣ ва ба даст овардани фаъолият

дар шароити зикршуда, ба мақсад мувофиқ аст. Ҷузъҳои бо ҳам алоқаманд, ки қисмати асосии онҳо иборатанд: машқҳои омӯзишӣ, шаклҳои хурд, шаклҳои солимгардонӣ ва барқарорсозӣ. Ин сохтмон ба шумо имкон медиҳад, ки ҳал кунед вазифаи асосии дар ин кор гузошташуда, бартараф кардани ақибмонӣ дар сатҳи омодагии ҷисмонии донишҷӯёне мебошад, ки дар шароити номусоиди таълимӣ аз донишҷӯёне, ки дар шароити хуби таълимӣ таҳсил мекунанд, иборат аст. Дар натиҷа, фарзияи дар асар пешниҳодшуда тасдиқ карда мешавад.

ХУЛОСАИ УМУМӢ

1. Дар раванди дигаргунсозии муосири муассисаҳои касбӣ, имконияти ташкили муассисаҳои хусусии миёнаи касбӣ пайдо шуда, мақсад аз он таълиму тарбияи ҷавонон ва соҳибкасб шудани онҳо буд. Аммо бо сабаби нарасидани лавозимоти варзишӣ ва шароити номусоиди таълимӣ дар машғулияти тарбияи ҷисмонӣ, ин боиси вайрон шудани таносуби намудҳои рӯҳӣ (тарбиявӣ) ва ҷисмонӣ (ҳаракат) - и фаъолият дар раванди таълим гардид. Ҳамзамон, тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои касбӣ ҳамчун воситаи асосии тарбияи ҷисмонии донишҷӯён, инчунин оптимизатсияи раванди таълим ва пешгирии хастагии равонӣ дар доираи барномаҳои анъанавӣ амалишуда бе назардошти шароити тағирёфта истифода мешавад.

2. Дар солҳои охир норасоии лавозимоти варзишӣ ва шарту шароити гузаронидани машғулияти тарбияи ҷисмонии донишҷӯёни муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ моро водор месозад, ки оид ба беҳтар шудани ин раванд андешаҳои худро баён намоем. Ҳамзамон, назария ва амалияи фарҳанги ҷисмонӣ оид ба ҳалли масъалаҳои марбут бояд ҳамчун заминаи назариявӣ ва методологӣ дониста шавад.

3. Баргузории машғулияти тарбияи ҷисмонии донишҷӯён дар шароити номусоиди таълимӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ нишон дод, ки самаранокии худро гум карда истода, зарурати ҷустуҷӯй роҳҳои мувофиқи табдили онро барои ноил шудан ба натиҷаи фаъолият дар сатҳи нишондиҳандаҳои меъёрии зарурии тарбияи ҷисмонӣ пешакӣ муайян мекунад. Дар боло нишондиҳандаҳои коҳишёфтаи омодагии умумии ҷисмонии донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд, дар муқоиса бо донишҷӯёни дар шароити хуби таълимӣ таҳсилшаванда тасдиқ карда мешавад, ки дар сатҳи фарқияти оморӣ қайд карда шудааст (p <0.05).

4. Дар ҷараёни таълим дар шароити номусоиди таълимӣ тадриҷан дар донишҷӯён нишондодҳои ҳолати функсионалии бадан ва фаъолияти зеҳнӣ кам мешаванд, ки ин зуҳури хастагӣ дар онҳоро нишон медиҳад, ки ин махсусан дар нимаи дуюми рӯзи дарс рух медиҳад. Чунин вазъ талаб мекунад, ки чораҳои

иловагӣ оид ба пешгирии хастагӣ дар речаи тамрин, аз ҷумла машқҳои ҷисмонӣ ё маҷмуи онҳо, ки метавонанд зуд ва самаранок таъсири барқароркуниро таъмин кунанд.

5. Дар шароити маҳдудияти марбут ба дараҷаи баланди шуғли донишҷӯён дар раванди таълим, шаклҳои мувофиқ ва дастраси ташкилӣ дар системаи тарбияи ҷисмонӣ барои донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил менамоянд, инҳоянд:

- машғулияти омӯзишӣ ҳамчун шакли асосие, ки иҷрои вазифаҳои асосии тарбияи ҷисмониро таъмин менамояд ва ба нигоҳ доштани ҳолати ҷисмонии донишҷӯёне, ки таҳти фишори доимии вазнини таҳсилӣ қарор мегиранд, мусоидат мекунад;

- омӯзиши мустақилона дар вақти берунaзсинфӣ дар шакли хурд, ки иҷрои машқҳои ҷисмонии инфиродӣ ё маҷмӯи онҳоро пешбинӣ мекунанд;

- дарсҳои солимгардонӣ ва барқарорсозӣ, ки ба пуррасозии фаврии ҳолати функсионалии бадан ва фаъолияти ақлӣ тавассути тарбияи ҷисмонӣ дар давоми рӯзҳои дарс равона карда шудаанд.

6. Ҳангоми таълим дар шароити номусоиди таълимӣ ва бо имконияти маҳдуд барои гузариш ба дигар намудҳо, аз ҷумла машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш, диққати асосӣ бояд дод, пеш аз ҳама ба самаранокии дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, ки дар низомномаи раванди таълим пешбинӣ шудаанд, равона карда шавад. Самаранокиро дар натиҷаи ба даст овардани сатҳи зарурии омодагии ҷисмонии донишҷӯён бо роҳиислоҳи мундариҷа ва усулҳои гузаронидани ин дарсҳо таъмин кардан мумкин аст: а) истифодаи машқҳои тағйирёбандаи гармӣ дар қисми омодагӣ, ки интихоби он дар асоси арзёбии амалии ҳолати умумии эҳсосии гурӯҳ гузаронида мешавад; б) дар қисми асосӣ, фаъолияти дастгоҳӣ аз ҳисоби татбиқи мундариҷаи дар барномаи таълимӣ пешбинишуда дар доираи тарбияи ҷисмонии асосӣ ва заминавӣ таъмин карда мешавад; в) дар қисми хотимавӣ ҳалли ду вазифа иҷро карда мешавад: 1) барқарорсозӣ ва таъмини омодагии донишҷӯён барои идомаи таҳсил; 2) омӯзиш ва азхудкунии усулҳои барқарорсозии амалиётӣ бо мақсади минбаъда, истифодаи мустақилона дар

давоми рӯз, хусусан ҳангоми иҷрои вазифаҳои таълимӣ дар хона.

7. Татбиқи дарсҳои ислоҳшудаи тарбияи ҷисмонӣ дар шароити таҷрибаи педагогӣ имкон медиҳад, ки дар нишондиҳандаҳои омодагии ҷисмонии донишҷӯёни таҳсилкунанда динамикаи мусбӣ ба даст оварда шавад. Ҳамин тавр, дар охири таҷриба ҷиҳати натиҷаи муқоисаи байни гурӯҳҳо, маълум шуд, ки фарқиятҳои оморӣ барои ҳама нишондиҳандаҳои ба қайд гирифташуда ёфт нашудаанд. Аз ин рӯ, шароити озмоишӣ имкон дод, ки қафомонии гурӯҳи озмоишӣ аз гурӯҳи назоратӣ, ки дар оғози озмоиш ба амал омада буд, аз рӯйи нишондиҳандаҳои омодагии ҷисмонӣ, ки бо далели якрангии онҳо нишон дода шудааст, бартараф карда шавад. Муқоисаҳои дохили гурӯҳӣ нишон доданд, ки дар гурӯҳи озмоишӣ дар аксарияти мутлақи нишондиҳандаҳои ба якҷоя гирифташуда дар сатҳи оморӣ аҳамияти мусбат ба амал омадааст (p <0,05), ба истиснои машқҳо: хатсайр ба масофаи 3x10 м (мардон ва занон), хам ба пеш (занҳо). Дар гурӯҳи назоратӣ, дар машқҳо чунин тағйирот ба қайд гирифта шуданд: ҷаҳидан ба дарозӣ ва аз хам кашидан ва дароз кардани дастҳо ҳангоми овезон дар сутун (мардон), боло ва фаровардани бадан аз ҳолати моил ва хам ба пеш (занон).

8. Гузаронидани машғулияти таҷрибавии омӯзишӣ ва иштирок дар татбиқи онҳо оид ба тағйирёбии ақидаи дуввум ба мусбат вобаста ба арзёбии самаранокии дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ мусоидат мекунад. Инчунин ин усул имкон медиҳад, ки назари нав ба манфиати онҳо ва тағйирёбанда аз мустақиман ба машғулияти омӯзишӣ орзуҳои худро қонеъ мекунанд. Ҳангоми арзёбии аҳамияти омилҳое, ки ба самаранокӣ таъсир мерасонанд, тағйирот ворид шуд, машғулияти омӯзишӣ, ки нишондиҳандаҳои онҳо ба ҳисоби миёна 3 хол афзуда, ба сатҳи баланд (8-10 хол) мувофиқат кардан гирифтанд. Ҳамзамон як гурӯҳ омилҳое ташаккул ёфтанд, ки бевосита ба раванди таълим алоқамандaнд, ки афзоиши таваҷҷуҳ ва иштироки фаъолро дар онҳо кафолат медиҳанд. Оқибати ин коҳиш ёфтани нишондиҳандаи миёнаи дарсгурезӣ бе сабаби узрнок буд.

9. Ба донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил

мекунанд, тавсия дода мешавад, ки машғулияти мустақилонаро дар хона тибқи тавсияи методии махсуси таҳияшуда ба ҷо биёранд, ки ин ба онҳо имкон медиҳад, ки дар ташаккули сифатҳои фардии ҷисмонӣ натиҷаҳои мусбат ба даст оранд. Ҳамин тавр, иҷрои мунтазами машқҳо барои рушди қувва, нишондиҳандаҳои машқҳо: якбора нишастан дар мардҳо аз 30 то 50 маротиба, дар занон - аз 10 то 35 маротиба; хам ва дароз кардани дастҳо барои дастгирӣ - аз 15 то 32 маротиба (мардон); баланд ва паст кардани бадан аз ҳолати моил - аз 19 то 40 маротиба (занон).

10. Дар шароити номусоиди таълимии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ, ки машғулияти тарбияи ҷисмонӣ дар нимаи дуввуми рӯз баргузор мешаванд, сатҳи фаъолияти зеҳнии донишҷӯён паст мешавад, ки ин бо зуҳури хастагии афзояндаи онҳо шарҳ дода мешавад. Дар ин вазъият истифодаи иловагии воситаҳои барқарорсозии амалиётӣ, аз ҷумла воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ талаб карда мешавад. Аз ҳама усулҳои маълум ва дастраси барқарорсозии сареъ самараноктарин инҳоянд: истироҳати мушакҳо (33,7%), стресси статикӣ (36,9%), ритми мусиқӣ (ҳаракати озод ба мусиқии ритмӣ) (44,3%).

Пешгирии хастагӣ ва барқарорсозии фаъолияти зеҳнии донишҷӯён дар нимаи дуюми рӯзи дарс ба дараҷаи барои идомаи омӯзиш зарурӣ ҳангоми истифодаи воситаҳои барқароркунии боло дар якҷоягӣ дар пайдарпайии зерин имконпазир аст: истироҳати мушакҳо + статикӣ машқҳо + > ритми мусиқӣ.

11. Системаи тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ танзим карда мешавад, ки ҷузъҳои муайянкунандаи он инҳоянд: дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ; корҳои берунази синфӣ (шаклҳои хурд), дарсҳои солимгардонӣ ва барқарорсозӣ дар шакли комплексҳои барқарорсозии амалиётӣ, ки самаранок мебошанд. Дар заминаи намудҳои заминавӣ, асосӣ ва солимгардонӣ ва барқароршавӣ омезиш дода, он метавонад сатҳи омодагии ҷисмонии донишҷӯёнро, ки ба шароити муқаррарии таҳсилот шабеҳанд, таъмин намояд.

Тавсияҳо барои истифодаи натиҷаҳои таҳқиқот дар амал:

1. Дар шароити дигаргуниҳои доимӣ дар тамоми соҳаҳои ҳаёти ҷомеаи мо, системаи тарбияи ҷисмонӣ бояд саривақтӣ ва ба қадри кофӣ ҷавоб диҳад, то иҷрои самарабахши вазифаҳои ба зиммаашон гузошташударо таъмин кунад. Ин ба тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ дахл дорад, ки дар он ҷо дар ҳама самтҳо тағйироти назаррас ба амал омада истодаанд, ки баррасии қатъиро талаб мекунад.

Дар ин робита, барои ноил шудан ба мувофиқати тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ, на танҳо бо иҷрои вазифаҳои анъанавӣ, балки нав ба миён омадаи тарбияи ҷисмонӣ, назорати мунтазами шароити ҳуқуқӣ, мурофиавӣ, иҷтимоӣ, омӯзгорӣ талаб карда мешавад. Дар ин фаъолият, аз ҷумла, назорати муносибати донишҷӯён ба тарбияи ҷисмонӣ, омӯхтани ҳавасмандии онҳо ба дарсҳо, тағйир додани тарзи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ва ғайра муҳим аст. Дар ин робита, усулҳои пурсишҳои иҷтимоӣ, кор бо ҳуҷҷатҳо ва омӯзиши таҷрибаи пешқадам хеле самаранок мебошад.

2. Барои назорат кардани динамикаи солонаи ҳолати функсионалии организмҳои донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд, роҳи соддатарин ва дастрастарин истифодаи методикаи ТФК (тандурустӣ, фаъолият, кайфият) мебошад; аммо барои омӯзиши динамикаи рӯзонаи қобилияти фикрӣ, санҷишҳои ислоҳӣ лозим аст .

3. Шароити таҳсил, вазъи номусоиди таълимӣ, оид ба ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ дар баробари вазифаҳои анъанавии дар нақшаи таълимии ҷорӣ зикршуда, мушкилот вобаста ба хусусияти таълим бояд ҳал карда шавад:

- нигоҳ доштан ё баланд бардоштани сатҳи омодагии ҷисмонӣ ва рушди ҷисмонии донишҷӯён вобаста ба тамоми давраи таҳсил дар донишгоҳ, таъмини фаъолияти ҷисмонӣ барои пешгирии гиподинамия дар раванди таълим мебошад;
- омӯхтани усулҳои амалии барқароркунии ҳолати функсионалии бадани донишҷӯён;

- ташаккули малакаҳо оид ба истифодаи воситаҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ барои пешгирии хастагӣ дар раванди фаъолияти шадиди равонӣ.

4. Дар раванди тарбияи ҷисмонии донишҷӯёне, ки дар шароити афзоиши сарбории таълимӣ таҳсил мекунанд ва камбуди вақти холӣ аз таҳсилро эҳсос мекунанд, намудҳои асосии тарбияи ҷисмонӣ барои татбиқ тавсия дода мешаванд:

- фарҳанги ибтидоии ҷисмонӣ вобаста ба шакли тарбияи ҷисмонӣ дар синф;

- тарбияи ҷисмонии солимгардонӣ, барқарорсозӣ ҳамчун роҳи барқарор кардани ҳолати функсионалии бадан ва фаъолияти фикрии донишҷӯён;

- заминаи фарҳанги ҷисмонӣ ҳамчун шакли қобили қабул, нигоҳ доштани ҳолати ҷисмонии донишҷӯёне, ки зери фишори таълимӣ (рӯҳӣ) қарор доранд.

5. Дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ барои контингенти дар боло зикршуда бояд мутобиқи тавсияҳои зерин танзим карда шаванд:

- мундариҷа ва методикаи қисми омодагии ҳар як дарс бояд ба тағйирёбанда будани интихоб аз як қатор маҷмӯи машқҳои пешакӣ бо самтҳои гуногуни ҳадаф асос ёбад , ки шарти он ба арзёбии амалии ҳолати умумии гурӯҳи омӯзишии донишҷӯён мебошад;

- дар қисми асосии дарс мундариҷаи пешбинишудаи барнома амалӣ карда мешавад, дар ҳоле ки вазифаҳои тарбияи ҷисмонии асосӣ ва заминавӣ, инчунин барои ба даст овардани натиҷаи зарурӣ, қувват ҳал карда мешаванд;

- омодагӣ, тавсия дода мешавад, ки дар ҳар як дарс барои машқҳои қувватнокӣ 5-8 дақиқа ҷудо карда шавад;

- дар қисми ниҳоӣ бояд ду вазифа ҳамзамон ҳал карда шаванд: 1) барқароркунӣ ба дараҷае, ки барои идомаи омӯзиш дар дарсҳои минбаъда кофӣ бошад ; 2) омӯхтани усулҳои амалии барқарорсозӣ бо мақсади истифодаи онҳо дар оянда ба таври мустақилона ҳам дар вақти мактаб ва ҳам берун аз синф.

6. Бо мақсади пешгирии хастагӣ ва барқарорсозии фаъолияти зеҳни

донишҷӯён ҳангоми иҷрои вазифаҳои таълимӣ дар давраи мактабӣ ва берун аз мактаб, бояд усулҳои маъруф, аллакай санҷидашуда ва самарабахши амалиётӣ истифода мешаванд, ки инҳоянд: истироҳати мушакҳо, шиддати статикии мушакҳо, ҳаракатҳои ихтиёрӣ дар мусиқӣ ё ритм.

7. Имконияти иловагӣ барои ҷалби донишҷӯёне, ки дар шароити сарбории таълимии аз меъёр зиёд ба машқҳои ҷисмонӣ таҳсил мекунанд, шаклҳои хурди тарбияи ҷисмонӣ дар шакли супоришҳо барои иҷрои як машқи мушаххас ё якчанд машқҳои хонагӣ мебошанд. Вазифаҳо бояд мақсаднок бошанд ва барои татбиқи онҳо тавсияи методӣ пешниҳод кунанд.

ФЕҲРИСТИ АДАБИЁТИ ИСТИФОДАШУДА

1. Абрамов Я.Ю. Чавгонбозӣ. - Душанбе, 1966. – 142 с.

2. Аксенова, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / О. Э. Аксенова; под ред. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004. - 296 с.

3. Алексанянц, Г. Д. Новые пути решения кадровой проблемы врачебно-физкультурной службы / Г. Д. Алексанянц, А. Г. Ахромова, А. В. Бакалдин // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: тр. НИИ пробл. физ. культуры и спорта КубГАФК. - Краснодар, 1999. - Т. 2.-С. 209-212.

4. Алексанянц, Г. Д. Получение дополнительного профессионального образования в сфере оздоровительной физической культуры - новый подход к решению кадровой проблемы врачебно-физкультурной службы / Г. Д. Алексанянц, А. Г. Ахромова, Д. Б. Тлехас // Актуальные проблемы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы науч.-практ. конф. /РГАФК.-М., 2001.- Ч. 2.-С. 13-17.

5. Алексеев, С. В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник для студентов вузов специальностей 022300 Физическая культура и спорт, 021100 Юриспруденция / С. В. Алексеев; под ред. проф. П. В. Крашенинникова - М.: ЮНИТИ - ДАНА, Закон и право, 2003. - 671 с.

6. Амельченко, Л. Б. Интеграция как главное условие компетентностного подхода в образовании / Л. Б. Амельченко // Научные исследования и разработки в спорте: вестн. аспирантуры и докторантуры: посвящ. 110-летию со дня основания ун-та / [под ред. С. М. Ашкинази]; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2006. - Вып. 15. - С. 10-15.

7. Амонашвили, Ш. А. Размышления о гуманной педагогике / Ш. А. Амонашвили. - М., 1996. - 210 с.

8. Андрущенко, Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету "Физическая культура". / Л.Б. Андрущенко // Теория и

практика физической культуры. - 2002. - № 2. - С. 47-54.

9. Аристова, Л.В., Шпилько С. П. Физическая культура в новых условиях. - М.: Экономика, 2001. - С. 47-58.

10. Ахметов, С. М. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма: стратегия настоящего и будущего /СМ. Ахметов // Физическая культура, спорт - наука и практика. - Краснодар, 2007. - № 1-4. - С. 6-8.

11. Ахметов, С. М. Модернизация процесса подготовки специалистов физической культуры в системе среднего профессионального образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04; 13.00.08 / С. М. Ахметов; КГУФКСТ. - Краснодар, 2004. - 50 с.

12. Ахметов, С. М. Программное обеспечение преемственности подготовки специалистов по физической культуре и спорту в системе «Колледж - вуз» / С М . Ахметов // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 8. - С. 18-19.

13. Ахромова, А. Г. Дополнительное профессиональное образование студентов специальности «Физическая культура и спорт» / А. Г. Ахромова, В. Н. Завгородний // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России: тез. докл. 2-й науч.-практ. конф. (Москва, 25-27 марта 2004 г.). - М., 2004. - С. 271-273.

14. Ахромова, А. Г. Подготовка специалистов нового профиля в области оздоровительной физической культуры / А. Г. Ахромова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: тр. НИИ пробл. физ. культуры и спорта КубГАФК. - Краснодар, 1998. - С. 227-231.

15. Ахромова, А. Г. Специалисты нового профиля в области оздоровительной физической культуры - веление времени / А. Г. Ахромова // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Междунар. конгр. - М, 1998. - Т. 2. - С. 471-472.

16. Бобоҷонов А. К. “Таърихи тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон”, китоби хониш. Душанбе. 2002.

17. Бабанский, Ю. К. Педагогический процесс: избранные педагогические труды / Ю.К. Бабанский; сост. М.Ю. Бабанский. - М, 1989. - 74 с.

18. Баженов, А. Е. Особенности управления подготовкой специалистов физической культуры / А. Е. Баженов // Теория и практика управления физической культурой и спортом: материалы очно-заоч. науч. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2006. - С. 14-18.

19. Балашова, В. Ф. Оценка профессиональной готовности будущих специалистов по АФК / В. Ф. Балашова // Теория и практика физической культуры. - 2008. - № 7. - С. 37-38.

20. Бальсевич, В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. - 1993. - № 4. - С. 21-23.

21. Бальсевич, В. К. Непрерывное физкультурное образование / В. К. Бальсевич, Г. И. Попов, Н. И. Санникова // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 12. - С. 10-13.

22. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 1. - С. 22-26.

23. Белявский, В. В. Организация профессионального образования лиц с ограниченными возможностями здоровья / В. В. Белявский // Детская и подростковая реабилитация. - 2006. - № (6). - С. 54-56.

24. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. - М., 1989. - 192 с.

25. Бикмухамедов, Р. К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования // Теория и практика физической

культуры. - 2003. - № 7. - С. 45-50.

26. Бикмухаметов, Р. К. Духовное воспитание будущих педагогов: Учебно-метод. пос. для педагогических вузов и колледжей. - Казань: , Центр инновационных технологий, 2002. - С. 22-41.

27. Бирюков, С. Сфера образования: ориентация на профессионалов / С. Бирюков // Спорт для всех. - 2006. - № 3 (357). - С. 5.

28. Богдан, Н. В. О необходимости формирования педагогического мышления как показателя готовности педагогов к здоровьесберегающей деятельности / Н. В. Богдан // Проблемы физкультурно-педагогического образования в Уральском регионе: тез. докл. 9 регион, науч.-метод, конф. / Федерал, агентство по физ. культуре, спорту и туризму, Урал. гос. акад. физ. культуры. - < Челябинск, 2005.-С. 12-14.

29.Бойкова, М.Б. Психолого-педагогические детерминанты коррекции процесса профессиональной подготовки в училищах олимпийского резерва: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / М.Б. Бойкова; -Майкоп, 2007. -25 с.

30. Бойкова, М. Б. Психолого-педагогические детерминанты коррекции процесса профессиональной подготовки в училищах олимпийского резерва: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / М. Б. Бойкова; КГУФКСиТ. -Майкоп, 2007.-179 с.

31. Бондаревская, Е. В. Гуманистическая парадигма личностно-ориентированного образования / Е. В. Бондаревская // Педагогика. -М., 1997.-№ 4.-С. 11-17.

32. Бондаревская,Е. В.Концепция личностно-ориентированного образования и целостная педагогическая теория / Е.В. Бондаревская // Школа духовности. - 1999. - № 5. - С. 41-52.

33. Борисенко, В. В. Организация и проведение учебного процесса с группами специализации баскетбола в ХАИ: методические рекомендации. - Харьков: Хар ГАЖТ. - 2000. - 28 с.

34.Братусь Б.С. Опыт обновления гуманитарной психологии //Вопросы психологии. 1990, № 6.

35.Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман; 2-е изд.,доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 208 с.

36.Быховская, И. М. Человеческая телесность в социокультурном измерении: традиции и современность / И.М. Быховская. - М.: ГЦОЛИФК, ОС РАН, 1993.-179 с.

37.Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2002. - 156 с.

38.Валетов,М. Р. Формирование здоровьеориентированной направленности личности студентов в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.Р. Валетов; УралГУФК. - Челябинск, 2006. - 23 с.

39. Васильева, И. Н. Интегративное обучение и модульные педагогические технологии / И.Н. Васильева, О.А. Чепенко // Специалист. - 2000. - № 6. - С. 19.

40. Вербицкий, А. А. Особенности реформирования образования в России и зарубежных странах / А.А. Вербицкий // Сравнение систем высшего образования и сравнительная педагогика: тез. междунар. конф. - М., 1994.-С. 8-11.

41. Виленский, М. Я. Соловьев Г. М., Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности // Теория и практика физической культуры. - 2001. №3.-С. 2-7.

42.Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие / П. А. Виноградов, А. П. Душанин, В. И. Жолдак-М.: Советский спорт, 1996. - 592 с.

43.Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем // Теория и практика физической культуры. -2003.-№7. -С. 51-54.

44.Вучева, В. В. Аспекты гуманизации образования по физической культуре студентов вуза / В . В. Вучева // Теория и практика физической культуры. -

2006. - № 7. - С. 24-26.

45. Выдрин, В. М. Методические проблемы теории физической культуры /В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. - 1984. - № 6.-С. 10-12.

46. Гаврикова, А. Л. Система непрерывного многоуровневого профессионального образования Новгородского государственного университета / под ред. А. Л. Гавриковой, В.В. Тимофеева. - М.: Изд. дом «Новый учебник», 2004. - 80 с.

47. Головастенко, Л. В. Тенденции модернизации образования в области физической культуры / Л. В. Головастенко // Методология современной общей и спортивной педагогики, Всерос. науч. конф.: посвящается 75-летию со дня основания каф. педагогики Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма (7-9 окт. 2004 г.), материалы науч. конф. / под общ. ред. С.Д. Неверковича, В.В. Гожина, Л.Д. Квиртия; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2004. - С. 146-147.

48. Голуб, С. Б. Профессиональное образование как социально-педагогическая проблема / СБ. Голуб // Специалист. - 1999. - № 10. — С.36 - 39.

49. Гостев, Р. Г. Государственное регулирование развития сети физкультурно-спортивных сооружений. - Спортивная отрасль России. Ежегодник, выпуск второй. - М., 2007 . - С. 37-62.

50. Государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования. Содержание и технологии обучения в средних специальных учебных заведениях / сост. Л.Г. Семушина, Н.Г. Ярошенко. - М., 2001. - С. 57-68.

51. Греков, А. А. Университетский комплекс на основе Ассоциации педагогических учебных заведений / А. А. Греков. - М.: Нов. учеб., 2004. - 14 с.

52. Григорьев, А. Е. Физическое воспитание в России. - СПб., 1994. - С. 101-109.

53. Григорьев, В. И. Физкультурно-педагогическая технология управления физическим воспитанием студентов вузов / В . И. Григорьев //

Проблемы совершенствования учебного и тренировочного процесса в вузах спортивного профиля; материалы докладов 4-й межвузовской научно-практической конференции. - Чайковский, 1998. - С. 24-26.

54. Гузева, Н. Ю. Формирование профессионально значимых ориентации будущего учителя в условиях педколледжа: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Н. Ю. Гузева. - Оренбург, 1998. - 149 с.

55. Гуляев, М. Д. Инновации в технологии непрерывного физкультурного образования в условиях региона: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / М. Д. Гуляев; РГАФК. - М., 2002. - 26 с.

56. Гуськов, С. И. Любитель или профессионал? - М.: Знание, 2003.

57. Давиденко, Д. Н., Пономарев, Г. Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 5. - С. 52-54.

58. Динейка, К. В. 10 уроков психофизической тренировки / К. В. Динейка. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 63 с.

59. Деркач, А. А. Акмеологические основы развития профессионала / А. А. Деркач. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004. - 752 с.

60. Днепров, Э. Д. Современная реформа образования в России: исторические предпосылки, теоретические основания, этапы подготовки и реализации: автореф. дис. ... д-ра пед. наук в виде научного доклада: 13.00.08 / Э. Д. Днепров. - СПб., 1994.- 40 с.

61. Довгань, В. И. О совершенствовании медико-биологической подготовки будущих учителей физической культуры / В. И. Довгань // Состояние и перспективы совершенствования физической культуры в системе образования; материалы межрегиональной научно-практической конференции. - Омск, 1998. - Ч. 1. - С. 91-93.

62. Дубровский, В. М. Лечебная физическая культура: учебник для вузов. В. М. Дубровский. - М: Владос, 1998. - 608 с.

63. Дусавицкий, А. К. Развитие личности в учебной деятельности / А. К.

Дусавицкий. - М.: Дом педагогики, 1996. - 96 с.

64. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в России - становление, развитие, перспективы / С П . Евсеев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2005. - № 18. - С. 15-21.

65. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений по спец. 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и 0323 - Адапт. физ. культура: рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - М.: Сов. спорт, 2004. - 239 с.

66. Евсеев, С. П. Методологические подходы к созданию новой программы по физиологии для специалистов адаптивной физической культуры /СП. Евсеев // Адаптивная физическая культура. - 2008. -№ 1 (33). - С. 30-33.

67. Евсеев, С. П. Пути развития адаптивной физической культуры в России / С. П. Евсеев // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр. (9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб.): (материалы конгр.) / С-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - 2003. - Т. 2. - С. 108-110.

68. Евсеев, С. П. Становление адаптивной физической культуры России / С. П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. - М., 2006. - № 10.-С. 8-10.

69. Евсеев, С. П. Термины и понятия адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев // Термины и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгр. (20-22 дек. 2006 г., Санкт-Петербург): материалы конгр. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту РФ; С-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2006. - С. 75-76.

70. Железняк Ю. Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М.: издательский центр «Академия» 2000. С. 70-73.

71. Железняк, Ю. Д. Инновационные перспективы подготовки специалистов по физической культуре в системе высшего профессионального физкультурного образования / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физической

культуры. - 2006. - № 4. - С. 9-12.

72.Железняк, Ю. Д. Факультеты физической культуры на современном этапе профессионального образования / Ю.Д. Железняк, Е.Н. Воробьёва; матер, междун. научно-практической конференции «Физическое воспитание в системе гормонального развития личности». -Воронеж, 1998.-С. 29-31.

73.Железняк, Ю. Д. Целостная профессиональная деятельность как системо-образующий фактор построения обучения специалистов по физической культуре и спорту в вузе / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. - 1994. - № 12. - С. 17-20.

74.Жильцов Е. Н., Казаков В. Н.; Экономика социальных отраслей сферы услуг: Учебное пособие / М.: Экономический факультет МГУ; ТЕИС, 2007.-С. 80-87.

75.Жолдак В. И., Квартальное В. А. Менеджмент спорта и туризма. - М., 2001.-С. 13-15.

76. Загвязинский, В. И. Теория обучения: современная интерпретация / В. И. Загвязинский. - М.: Академия, 2001. - 192 с.

77. Захаров, А. А. Проблемы и перспективы развития университетского

образования в области физической культуры и спорта / А. А. Захаров // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - № 5. - С. 50-52.

78.Зволинская, Н. Н. Пути обновления квалификационной характеристики специалиста по физической культуре и спорту / Н. Н. Зволинская, В. И. Маслов // Теория и практика физ. культуры. - 2003. -№ 12. - С. 40-44.

79.Зиятдинова, Ф. Г. Российская образовательная политика в свете зарубежного опыта / Ф. Г. Зиятдинова // СОЦИС. Социологические исследования. - 2006. - № 5 (265). - С. 51-58.

80.Золотухина, И. А. Личностное развитие и физическая культура: возможности индивидуализации обучения / И. А. Золотухина // Среднее профессиональное образование. - 2007. - № 5. - С. 60-62.

81.Иванов, В. Г. Активизация познавательной деятельности студентов / , В. Г. Иванов // Среднее специальное образование. - 1997. - № 10. - С. 26.

82. Иванов, В. Г. Междисциплинарные связи в образовательном процессе / В. Г. Иванов, Т. А. Иванова // Среднее профессиональное образование. - М, 2000. - № 12. - С. 44-46.

83. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008. - 352 с.

84. Интеграция высшего физкультурного образования в общеевропейскую систему высшего образования: на примере университетов и академий / физической культуры / В. А. Таймазов [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - № 12. - С. 2-5.

85. Каденев, В. А. Уровень и динамика физической работоспособности студентов / В. А. Каденев, А. А. Федякин, А. Н. Буровых // Проблемы, инновационные подходы и перспективы развития Российского Причерноморья, материалы межрегион, молодеж. науч.-практ. конф. -Сочи, 1998.-59 с.

86. Калугина, Т. Г. Здоровьесбережение в образовательном пространстве СПО: проблемы, поиски решений, перспективы / Т. Г. Калугина // Среднее профессиональное образование. - 2007. - № 5. - С. 5-8.

87. Каргаполов, Е. П. Организационно-управленческие осно ы непрерывного физкультурного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Е. П. Каргаполов; ГЦОЛИФК. - М, 1992. - 49 с.

88. Карташов, А. Г. Болонское соглашение и СПО / А. Г. Карташов // Специалист. - 2004. - № 8. - 28 с.

90. Кизько, А. П. Возможности исследовательских подходов и проблема понятия «педагогическое исследование» // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 7. - С. 12-13.

91. Киселева, Н. Н. Разработка дополнительных образовательных программ на основе модульно-компетентностного подхода / Н. Н. Киселева // 12 международный научный конгресс «Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех» (26-28 мая 2008 г.): / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. -Т. 3.-С. 214-215.

92. Консепсияи милии тарбияи ҷисмонӣ ва варзиши Ҷумҳурии Точикистон. Душанбе, 2008.

93. Конуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш». Душанбе. 2007.

94. Кожин, В. И. О преемственности государственных образовательных стандартов подготовки физкультурных кадров / В. И. Кожин, А.И. Свистунов // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России: тез. докл. 3-й науч.-практ. конф. (Москва, 14-15 апр. 2005 г.) / М-во образования и науки РФ [и др.].-М., 2005.-С. 245-248.

95. Колетвинова, Н. Д. Модель реализации интеграционных связей в профессионально-коммуникативной подготовке будущего учителя / Н.>Д. Колетвинова //Среднее профессиональное образование.-2005. - № 11.-С. 47-49.

95. Колоколова, Л. А. Оценка новых форм и методов обучения / Л. А. Колоколова // Среднее специальное образование. - 1997. - № 6. - С. 13.

96. Комплекс мероприятий по реализации Концепции развития системы образовательных учреждений Росспорта до 2010 г.: прил. 2 к приказу Росспорта от 21 июня 2007 г. № 373 // Сборник официальных документов и материалов. - 2007. - № 8. - С. 59-63.

97. Комплексное учебно-методическое обеспечение образовательного процесса в средних профессиональных учебных заведениях: методическое пособие / А. Ф. Щепотин, А. П. Шеховцев. - М.: НПЦ «Профессионал», 2000. - 50 с.

98. Коник, Г. А. Современные тенденции организации физического воспитания студентов / Г. А. Коник, В. А. Темченко, Т. Е. Усова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под ред. проф. Ермакова С.С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). - 2009. - №4. - С. 68 - 74.

99. Коник, Г. А. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов

высших учебных заведений / Г. А. Коник, В. А. Темченко, Т. Е. Усова //, Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб.научных трудов / под ред. проф. Ермакова С. С. - Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). - 2006. - № 4. - С. 108-114.

100. Конфликт: О проблемах современного спорта: Сборник / сост. В. Я.Шабельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - С. 20-25.

101. Концепция развития системы образовательных учреждений Росспорта до 2010 года: прил. № 1 к приказу Росспорта № 373 от 21.06.2007 г. // Сб. офиц. док. и материалов Федерал, агентства по физ. культуре и спорту.-2007.-№8.-С.52-58.»

102. Копылов, А. Д. Направленность профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры как фактор самоопределения в системе образовательных и физкультурно-оздоровительных учреждений / А. Д. Копылов, В.Ф. Пешков // Теория и практика физической культуры. - 2005. - № 5. - С. 54-57.

103. Кореневский, С. А. Подготовка кадров в области физической культуры и спорта в новых социально-экономических условиях / С. А. Кореневский // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 8. -С. 5.

104. Корзин, А. Б. О научно-методическом обеспечении образовательного процесса / А. Б. Корзин // Среднее профессиональное образование. -2002. - № 5. - С. 20-22.

105. Костюченко, В. Ф. Концепция специального профессионального образования в вузах физической культуры в современных условиях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / В. Ф. Костюченко. - СПб., 1997.-40 с.

106. Кошкаров, В. А. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие для студентов / В. А. Кошкаров, И. П. Кравцевич; под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Изд. центр «Академия», 2002 -384 с.

107. Кудрявцев М. Д. Особенности применения методики обучения младших школьников двигательным действиям на основе теории учебной деятельности // Теория и практика физической культуры. -2003.-№7. -С. 55-57.

108. Кузин, В. В. Многоуровневая подготовка спортивных кадров / В. В. Кузин, М. Е. Кутепов. - М.: ФОН, 1999. - 246 с.

109. Кузьмичева, Е. В. Формирование профессиональных умений у студентов институтов физической культуры на основе решения проблемно-педагогических ситуаций (на примере волейбола): автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. В. Кузьмичева; ГЦОЛИФК. - М., 1990.-23 с.

110. Куликова Л. М., Модернизация системы непрерывной практики студентов по специальностям «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура» / Л. М. Куликова // Систематизация непрерывной педагогической практики студентов вуза физической культуры в условиях модернизации профессионального образования в России: материалы рос. семинара-совещания (15-18 нояб. 2004 г.) / Федер. агентство по физ. культуре, спорту и туризму [и др.]. - Челябинск, 2005.-С. 3-11.

111. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений, осуществляющих образоват. деятельность по специальностям 022500 -Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адапт. физ. культура) и 0323 - Адапт. физ. культура: рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / С. Ф. Курдыбайло, С. П. Евсеев, Г. В. Герасимова. -М.: Сов. спорт, 2004. - 179 с.

112. Курдюков, Б. Ф. Теория и методология модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов физической культуры в системе высшего образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Б. Ф. Курдюков; КГУФКСТ. - Краснодар, 2004. - 50 с.

113. Латыпов, И. К. Дополнительное образование в сфере физической культуры как компонент непрерывного образования / И. К. Латыпов // Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма в условиях современных достижений науки и практики: материалы Всерос. науч. конф. - М., 2004. - С. 25-28.

114. Латыпов, И. К. О проблеме развития непрерывного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта на современном этапе / И.

К. Латыпов, Н. И. Николаева // Совершенствование дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации высшего профессионального образования: материалы Всерос. науч. конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Ин-т повышения квалификации и проф. переподгот. кадров. - М., 2006. - С. 35-39.

115. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации: руководство для врачей / под ред А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. -М: Медицина, 1996. - 400 с.

116. Локтев, С. А. Многоуровневая образовательная структура Кубанской государственной академии физической культуры на пути к университетскому академическому комплексу / С. А. Локтев, Ю. К. Чернышенко, В. А. Якобашвили // Теория и практика физической культуры. - 2002. - № 3. - С. 47-50.

117. Локтев, С. А. Особенности тестирования общей физической работоспособности у детей и подростков / С. А. Локтев, Г. Д. Алексанянц, Т. Г. Сулимова // Теория и практика физ. культуры. - М., 1991. -№ 10.-С. 53-54.

118. Лосин, Б. Е. Организационные особенности многоуровневой системы повышения квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта / Б. Е. Лосин // Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма в условиях современных достижений науки и практики: материалы Всерос. науч. конф. - М., 2004. - С. 12-14.

119. Лубышева, Л. И. Концепции формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. - М.: ГЦОЛИФК, 1992. - 123 с.

120. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 240 с.

121. Лубышева, Л. И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни / Л. И. Лубышева, В.К. Бальсевич // Современные исследования в области спортивной науки; материалы Международной конференции. - СПб.:

НИИФК, 1994. - С. 57-59.

122. Мустафокуллов Т. Х. «Методика обучения технике сложных опорных и акробатических прыжков». Методические разбработки для тренеров. Душанбе. «Знания». 1989.

123. Макарова, Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. -М.: Советский спорт, 2002. - 480 с.

124. Малорошвило, Л. Н. Формирование готовности студентов вузов физкультурно-спортивного профиля к здоровьесбережению учащихся: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л. Н. Малорошвило; УралГАФК. - Челябинск, 2004. - 22 с.

125. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев: учебник для спец. физ. уч. завед. - М.: РГАФК, 2002. - 176 с.

126. Маякова, О. В. Функциональное состояние студентов 1-го курса Кубанской государственной академии физической культуры / О. В. Маякова, В. В. Трунова, В. В. Лысенко // Тезисы 23 научной конференции студентов и молодых ученых вузов юга России (5-7 декабря 1995 г.). - Краснодар, 1995.-С. 136-138.

127. Миргородский, К. А. Методика физкультурного образования в системе повышения квалификации специалистов здравоохранения / К.А. Миргородский // Проблемы физкультурно-педагогического образования в Уральском регионе: тез. докл. 9 регион, науч.- метод. конф. / Федерал, агентство по физ. культуре, спорту и туризму, Урал. гос. акад. физ. культуры. - Челябинск, 2005. - С. 61-62.

128. Михайлов, М. К. Подготовка кадров и повышение квалификации по специальности «Восстановительная медицина» / М. К. Михайлов, Ш. С. Каратай, В. В. Фаттахов // ЛФК и массаж. - 2005. - № 5. - С. 42.

129. Михалев, В. И. Интеграция физкультурного образования в Сибири / В. И. Михалев // Физическая культура и спорт в современных условиях: теория, практика и перспективы; материалы Всерос. науч.-практ. конф. (18-21 нояб. 2002 г.) / Сиб. гос. акад. физ. культуры. -Омск, 2002. - С. 3-9.

130.Многоуровневая образовательная структура Кубанской

государственной академии физической культуры на пути к университетскому (академическому) комплексу / Ю.К. Чернышенко, В.А. Якобашвили [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2002. -№3.-С. 47-50.

131. Москатова, А. К. Развивающее обучение и оптимизация профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту / А. К. Москатова // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. (Москва, 13-14 марта 2003 г.). - М., 2003. - С. 210-215.

132. Национальное законодательство о физической культуре и спорте: хрестоматия в 2-х томах / В. В. Кузин, М. В. Кутенов. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002. - 448 с.

133. Неверкович, С. Д. Принципы развивающего образования / С. Д. Неверкович // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России: тез. докл. 2-й науч.-практ. конф. (Москва, 25-27 марта 2004 г.). - М., 2004. - С. 29-30.

134. Неверкович, С. Д. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура и спорт» / С. Д. Неверкович и др., под. ред. С. Д. Неверковича. -М.: Академия, 2010. -329 с.

135. Николаева, Н. И. И снова о непрерывном образовании / Н. И. Николаева // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. (Москва, 13-14 марта 2003 г.). - М., 2003. - С. 32-34.

136. Николаева, Н. И. Перспективы развития дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта / Н. И. Николаева, М. Л. Земцова // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации

профессионального образования в России: тез. докл. 2-й науч.-практ. конф. (Москва, 25-27 марта 2004 г.). - М., 2004. - С. 287-289.

137. Николаева, Н. И. Совершенствование непрерывного ' профессионального образования в сфере физической культуры и спорта / Н. И. Николаева // Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма в условиях современных достижений науки и практики: материалы Всерос. науч. конф. - М., 2004. - С. 14-21.

138. Никулина, Е. В. Интегрированное обучение в профессиональной подготовке студентов факультета физической культуры / Е. В. Никулина // Теория и практика физ. культуры. - 2006. - № 4. - С. 42-44.

139. Номероцкая, Л. К. Использование активных форм обучения ' практическим навыкам в курсе медподготовки / Л. К. Номероцкая, Л. А. Добрынина // Материалы научной и методической конференции по итогам работы в 1991-1992 годах / Хабаровский ГИФК. -Хабаровск, 1993.-С. 139-141.

140. О разнонаправленности высшего образования в физической культуре и конкретизации его предметной основы / В. Г. Минченко, А. А. Тарасенко, М. М. Шестаков [и др.] // Вестник учебных заведений физической культуры. - 2006. - № 1. - С. 4-6.

141. О совершенствовании подготовки кадров в области физической культуры и спорта в учреждениях профессионального образования Росспорта: решение коллегии Федерального агентства по физической культуре и спорту от 31 янв. 2006 г. № 1/2 // Сборник официальных документов и материалов. - 2006. - № 2. - С. 58-59.

142. Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования: приказ Минобрнауки России от 20 дек. 2007 г. № 370: [с прил.] // Сборник официальных документов и материалов. - 2008. - № 2. - С. 44-45.

143. Общегуманитарная подготовка студентов институтов физической культуры / В. У. Агеевец, Н. Н. Алфимов, С. П. Евсеев [и др.] // Теория и

практика физ. культуры. - 1994. - № 12. - С. 23-25.

144. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. * Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - М.: Тесей, 2003. - 528 с.

145. Опыт проведения интегрированных занятий / Н. Б. Гузарова, Н. В. Перфильева // Специалист. - 2005. - № 2. - С. 23.

146. Пастухина, Р. И. Функциональное состояние и работоспособность студентов пединститута в процессе обучения / Р. И. Пастухина, Г. А. Заславская, Г.С. Штатгерт. - Екатеринбург, 1993. - 37 с.

147. Пасюков, П. Н. К итогам Всероссийского семинара-совещания «Подготовка будущего учителя к использованию здоровьесберегающих технологий в школе» (г. Южно-Сахалинск, 24-27 ' мая 2004 года) / П. Н. Пасюков // Проблемы физической культуры, спорта и здоровья на Дальнем Востоке: [сб. науч. тр.] / М-во образования и науки РФ [и др.]. - Хабаровск, 2004. - Вып. 6. - С. 89-95.

148. Пасюков, П. Н. Модернизация региональных образовательных систем как стратегия непрерывного физкультурно-педагогического образования / П. Н. Пасюков // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России: тез. докл. 2-й науч.-практ. конф. (Москва, 25-27 марта 2004 г.). - М., 2004. - С. 30-32.

149. Пахомова, Л. Э. Методическое обеспечение спецкурса "Культура жизнедеятельности" для учащихся старших классов общеобразовательной школы // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 7. - С. 58-59.

150. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие для студентов / В. А. Кошкаров, И. П. Кравцевич [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 384 с.

151. Перспективы развития спортивной медицины / А. В. Смоленский, Ю. А. Борисова, О. Н. Белина [и др.] // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России: тез. докл. 2-й науч.-практ. конф.

(Москва, 25-27 марта 2004 г.). - М., 2004. - С. 300-301.

152. Петров, П. К. Подготовка специалистов по физической культуре и спорту в условиях информацизации общества / П. К. Петров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 5.-С. 45-47.

153. Петьков, В. А. Теоретические основы и прикладные аспекты формирования физической культуры личности в системе непрерывного образования: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01 / В. А. Петьков; АГПИ. -Армавир, 1999. - 414 с.

154. Плаксина, И. В. Формирование профессионального самосознания студентов физкультурного вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / И. В. Плаксина; СибГАФК. - Омск, 2003. - 23 с.

155. Подласый, И. П. Педагогика. - Кн. 1: Общ. основы. Процесс обучения: Новый курс: В 2 кн.: учеб. для студентов вузов, обучающихся по педагог, спец.: рек. М-вом образования РФ / И. П. Подласый. - М.: ВЛАДОС, 2003. - 574 с.

156. Пономарева, В. В. Вся жизнь - в медицине и физической культуре / В. В. Пономарева // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2003. - № 2. - С. 56-57.

157. Пономаренко, И. И. Гигиеническая оптимизация обучения и укрепления здоровья студентов технических вузов: дис. ... д-ра мед. наук: 13.00.08 / И.И. Пономаренко. - М., 1990. - 49 с.

158. Послание президента РФ Федеральному собранию. Опубликовано 05.11.2008 г. Документ: http://www.regnum.ru/news/ 1079115.html

159. Проблемы повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту в современных условиях: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (17-18 июня 1998 г.) / под ред. Б.Е. Лосина. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. - 88 с.

160. Проблемы учебно-методического обеспечения курса спортивной медицины / А. В. Смоленский, Ю. А. Борисова, О. Н. Беллина [и др.] // Материалы совместной научно-практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. -М., 2001.-С. 182-184.

161. Программно-методическое обеспечение учебного процесса по дисциплинам дополнительной специальности в сфере физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, Т. Г. Карнаухова, Т. А. Якубенко // Актуальные проблемы дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры, спорта и туризма: материалы науч.-практ. конф. / РГАФК. - М., 2001. - Ч. 1. -С. 51-54.

162. Путалова, И. Б. Проблема реализации программ многоуровневой профессиональной организационно-правовой подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта / И. Б. Путалова, Т. С. Сусикова // Физическая культура и спорт в современных условиях: теория, практика и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (18-21 нояб. 2002 г.) / Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск, 2002. - С. 72-73.

163. Решение задач Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования в структуре непрерывной многоуровневой подготовки специалистов по восточным единоборствам / А. В. Литманович [и др.] // Совершенствование дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта в условиях модернизации высшего профессионального образования; материалы Всерос. науч. конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Ин-т повышения квалификации и проф. переподгот. кадров. - М , 2006. - С. 80-85.

164. Решение Коллегии МО РФ «О развитии среднею и высшею профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма» от 14 марта 2000 т.

165. Рыбачук 1-І. А. Диаі носчика и мсюды поддержки здоровья сіуденіов в физическом воспи іапии: учебно-меюдическое пособие / Н. А. Рыбачук, И. А. Алферова. - Краснодар: КубГУ, 2009. - 64 с.

166. Сальников В. А. Индивидуальные различия как основа оптимизации спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. -2003.- №7. С. 27-30.

167. Санникова, П. И. Технология определения внутрипредметных и

межпредметных связей в системе физкультурного образования в вузе / Н. И. Санникова // Теория и пракіика физической культуры. - 2006. -№ 4. - С. 26, 39.

168. Сахарова, М. В. Суӣциосіь и содержание сморіивно-педаӣ оі ических іехнолоӣ ий / М. В. Сахарова, Ж. К. Холодов, Д. Н. Плаюнов // Деіский тренер. - 2006. - № 1. - С. 76-82.

169. Саидова М. Ҳ. Гузаронидани бозиҳои серҳаракат ва пойгаҳо дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ барои донишҷӯёни мактабхои олӣ (дастури методӣ). - Душанбе: «Тоҷир» ТГУК, 2013.-36 с.

170. Саидова М.Ҳ., Музаффаров С. Комплекси таълимӣ аз фанни «Тарбияи ҷисмонӣ». - Душанбе: «Ирфон», 2012. - 128 с.

171.Семушина, Л. Г. Научно-методическая деятельность педагогических работников ссузов / Л. Г. Семушина // Специалист. - 2005. - № 4. - С. 28-31.

172. Саидова М.Х. Методические указания по профилактике травм на занятиях по физическому воспитанию при выполнении физических упражнении студентами ТГӮк. ООО «Эр-граф», 2009. -15 с.

173. Сингина, Н. Ф. Совершенствование образовательной системы профессиональной подготовки и переподготовки кадров в сфере физической культуры и спорта / Н. Ф. Сингина, М. М. Никитаев // Методология современной общей и спортивной педагогики; Всерос. науч. конф.: посвящается 75-летию со дня основания каф. педагогики Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма (7-9 окт. 2004 г.); материалы науч. конф. / под общ. ред. С. Д. Неверковича; В. В. Гожина, Л. Д. Квиртия; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2004. - С. 297-297.

174. Сафаров Ш.А. Губанова Л.А. Тарбияи ҷисмонӣ, китоби дарсӣ барои синфҳои 10-11. - Душанбё. “Мавлавӣ”. 2009.

175. Сластенин, В. А. Психология и педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. А. Сластенин, В. П. Каширин. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.

176. Смирнов В.З. Очерки по истории прогрессивной русской педагогики XIX века. -М.: Учпедгиз, 1963. С. 78-90.

177. Современные технологии обучения в профессиональном образовании / А. Ф. Щепотин, В. Д. Фёдоров. - М.: НПЦ «Профессионал-Ф», 2005.-2 изд.-40 с.

178. Содержание, функции и управление методической деятельностью в средних специальных учебных заведениях / В. Д. Фёдоров, А. Г. Семушина, В. А. Подвойский. - М.: НПЦ «Профессионал-Ф», 2004. -200 с.

179. Сафаров Ш.А. Рукнҳои ахлоқӣ ва арзишҳои фарҳангии варзиш. Душанбе. "Ирфон". 2013.

180. Состояние здоровья и физическая работоспособность студентов в процессе обучения в физкультурном вузе / Н. Д. Граевская, В. К. Велитченко, Т.И. Долматова [и др.] // Вестн. спорт, медицины России. -1997.-№ 1(14).-С.2-7.

181. Социальная политика: учебник / под общ. ред. Н. А. Вонгина. - М.: Издательство «Экзамен», 2003. - 736 с.

182. Социология физической культуры и спорта: учебник / В. И. Столяров. - М.: ФиС, 2005. - 400 с.

183. Спортивная медицина: проблема кадров - проблема существования / С. Е. Павлов, Т. Н. Павлова, С. М. Никитина [и др.] // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. (Москва, 13-14 марта 2003 г.). -М, 2003.-С. 140-142.

184.Сафаров, Ш.А., Каримова Д. Ч., Саидова М. Х., Сафаров К. Д. Тарбияи ҷисмонӣ. - Хуҷанд, "Набӣ Фахрӣ" 2019, 336 саҳ.

185.Шукроев, К. Ш. Развитие физкультуры и спорта в Таджикистане. Душанбе, «Маориф», соли 1990.

МУҚАРРАРОТИ АСОСИИ ТАҲҚИҚОТИ ДИССЕРТАТСИОНӢ ДАР ИНТИШОРОТИ ЗЕРИНИ МУАЛЛИФ ИНЪИКОС ЁФТААНД:

1. Мақолаҳои дар нашрияҳои илмии тақризшавандаи феҳристи тавсиянамудаи КОА назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон нашргардида:

[1-М] Шарипов Ҳ. Ҳ. Таснифоти педагогии машқҳои ҷисмонӣ / [Матн] // Ҳ.Ҳ. Шарипов // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, 2019, № 6. – С. 271-276. ISSN 2074-1847.

[2-М] Шарипов Ҳ.Ҳ. Нақши гимнастика дар раванди тарбияи ҷисмонӣ / [Матн] // Ҳ.Ҳ. Шарипов // Паёми донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Н.Хусрав, 2019, № 1/2-(62). С. 175-178. ISSN2074-1847.

[3-М] Шарипов Ҳ. Ҳ. Тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун низоми иҷтимоӣ / [Матн] // Ҳ.Ҳ. Шарипов // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, 2019, № 5. Қисми 2. – С. 219-221. ISSN2074-1847.

[4-М] Шарипов Ҳ.Ҳ. Хусусиятҳои тарбия ҷисмонии донишҷӯёни коллеҷҳои педагогӣ / [Матн] // Ҳ.Ҳ. Шарипов // Паёми Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Н.Хусрав, 2019, №1/3-(65). – С. 161-164.

[5-М] Шарипов Ҳ.Ҳ. Ташкили кор доир ба тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ / [Матн] // Ҳ.Ҳ. Шарипов // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, 2020, № 2. – С. 270-274. ISSN2074-1847.

[6-М] Шарипов Ҳ.Ҳ. Техникаи машқҳои ҷисмонӣ / [Матн] // Ҳ.Ҳ. Шарипов // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, 2020, № 4. – С. 297-301. ISSN2074-1847.

[7-М] Шарипов Ҳ.Ҳ. Таълими фаъолиятҳои ҳаракатӣ дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ / [Матн] // Ҳ.Ҳ. Шарипов // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, 2021, № 7. – С. -178-183. ISSN2074-1847.

[8-М] Шарипов Ҳ.Ҳ. Қоидаҳои гигиении (беҳдоштии) машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ / [Матн] // Ҳ.Ҳ. Шарипов // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, 2022, № 1. – С. 241-247. ISSN2074-1847.

[9-М] Сафаров Ш.А., Шарипов Ҳ.Ҳ. Арзишҳои иҷтимоии тарбияи ҷисмонии донишҷӯён дар шароити муосири муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ - АТТ № 4. 2022 с. 143-147

2. Мақолаҳои дар маҷмуаи маводи конференсия ва нашрияҳои дигар батабърасида:

[10-М] Шарипов Ҳ. Ҳ. Хусусиятҳои хоси таълиму тарбияи ҷисмонӣ дар байни донишҷӯёни факултетҳои тарбияи ҷисмонӣ // ДДБ ба номи Н Хусрав / Маҷмуаи маводи Конференсияи байналмилалии илмӣ-амалии “Истифодаи маводи кишваршиносӣ ҳамчун воситаи тарбияи ифтихори миллӣ ва ватандӯстӣ зимни таҳқиқ ва омӯзиши фанҳои таълими муассисаҳои таҳсилоти миёна ва олии касбӣ. - Бохтар, 19 - 20 октябр соли 2018 ДДБ ба номи Носири Хусрав. С. 141-145

[11-М] Шарипов Ҳ. Ҳ. Донишҳои варзишӣ ва таснифоти машқҳои ҷисмонӣ –асоси мустаҳкам кардани саломатии миллат // ДДБ ба номи Н Хусрав / Маводи конференсияи илми-назариявии байналмилалӣ бахшида ба 28-солагии Истиқлолияти давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар мавзӯи “Ҷаҳонишавӣ ва гуфтугӯи тамаддунҳо дар замони муосир”. – Бохтар, 2019. – С. 105-106.

[12-М] Шарипов Ҳ. Ҳ. Хусусиятҳои хоси тарбияи ҷисмонӣ дар раванди таълим // Дастури таълимӣ барои омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ ва ихтисосмандони соҳаи варзиш. – Бохтар, 2019. – 60 с.

[13-М] Шарипов Ҳ. Ҳ. Вазъи ҷараёни тарбияи ҷисмонии донишҷӯён дар шароити муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ // Дастури таълимӣ барои омӯзгорони фанни тарбияи ҷисмонӣ ва ихтисосмандони соҳаи варзиш. – Бохтар, 2020. – 60с.

[14-М] Шарипов Ҳ. Ҳ. Равандҳои рушд ва инкишофи бадани инсон // Маводи конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ-амалии “Самтҳои афзалиятноки ислоҳоти таҳсилоти омӯзгории донишгоҳӣ”. – Бохтар, ДДБ ба номи Носири Хусрав, 2021. – С. 144-148.

[15-М] Шарипов Ҳ. Ҳ. Маҷмуи барномаи таълимӣ бозиҳои варзишӣ , серҳаракат, миллӣ ва методикаи таълими онҳо // Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав, 2021. – 37 с.

[16-М] Шарипов Ҳ. Ҳ. Барномаи таълимӣ аз фанни “Сайёҳат” // Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав, 2022. – 16 с.