

**ВАЗОРАТИ МАОРИФ ВА ИЛМИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН
ДОНИШГОҶИ 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 ДОНИШЧЌЌН - ОМУЌЗГОРОНИ
ОЯНДА ДАР ШАРОИТИ МУОСИРИ МУАССИСАҲОИ ТАҲСИЛОТИ
МИЁНАИ КАСБЌ
(дар мисоли коллечҲои омуЌзгории вилояти Хатлон)**

АВТОРЕФЕРАТИ

**диссертатсия барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илмҲои
педагогЌ аз рЌи ихтисоси 13.00.08 - Назария ва методикаи таҳсилоти
касбЌ (13.00.08.04 - Назария ва методикаи фанҲои гуманитарЌ)**

БОХТАР - 2023

Диссертатсия дар кафедраи педагогикаи Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав иҷро шудааст.

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

Муқарризони расмӣ: **Сафаров Шодӣ Асомуродович** - доктори илмҳои педагогӣ, ректори Донишкадаи тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон ба номи С. Раҳимов

Давлатов Дилшод Разоқович - номзади илмҳои педагогӣ, дотсенти кафедраи илмҳои ҷамъиятӣ ва гуманитарии филиали Донишгоҳи давлатии Москва ба номи М.В. Ломоносов

Муассисаи пешбар: **Донишгоҳи давлатии Данғара**

Ҳимояи диссертатсия _____ соли 2023, соати ____⁰⁰ дар шурои диссертатсионии КАО-046 назди МДТ “Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Б. Ғафуров” (735700, Ҷумҳурии Тоҷикистон, ш. Хучанд, гузаргоҳи Мавлонбеков, 1) баргузор мегардад.

Бо диссертатсия ва автореферат дар китобхона ва сомонаи МДТ “Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Б. Ғафуров” (www.hgu.tj) шинос шудан мумкин аст.

Автореферат « _____ » _____ соли 2023 тавзеъ шудааст.

**Котиби илмии шурои
диссертатсионӣ,
доктори илмҳои педагогӣ, дотсент**

Абдуллоева М.

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 чараҳои таълиму омӯзиши тарбияи ҷисмонӣ ба вазифаҳои асосии омодагии ҷисмонӣ, тарбияи ҷисмонӣ ва таҳкими саломатии донишҷӯён мусоидат мекунад.

Ба ғайр аз ин, масъалаҳои ба монанди бемақсад интиҳоб намудани касб, ки ба фаъолияти махсуси таълимӣ дохиланд, ҳаллу фасл карда мешаванд. Дар натиҷа дар ҳолати дуруст ва мақсаднок интиҳоб намудани касб дар байни донишҷӯён ин ба баланд бардоштани сифати таълим ва фаъолнокии ҳаракати донишҷӯён дар чараҳои таълим мусоидат мекунад. Аммо марҳилаи кунунии инкишофи ҷомеа то андозае мавқеи ҳаётии моро тайғир 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 кулӣ ин ворид шудани Ҷумҳурии Тоҷикистон ба фазои ягонаи таҳсилот мебошад. Дар айни ҳол мқоният ба вучуд омадааст, ки муассисаҳои таълимӣ ба таври мустақилона дар ҳамаи сатҳҳо сохтор ва мазмуни чараҳои педагогиро дуруст интиҳоб 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 олии касбӣ мегардад, ки бештар бо васеъшавӣ ва дигаргуниҳои сифатии доираи фаъолияти касбии онҳо алоқаманд мебошад.

Яке аз вазифаи муҳими низоми омода намудани донишҷӯён – омӯзгорони ояндаи 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 тавачҷуху рӯоварӣ ба ҳифзи устувории саломатӣ тавассути машку машғулиятҳои ҷисмонӣ бояд иборат бошад.

Барои шиносоии кӯдакон бо маданияту фарҳанг ва ғамхорӣ дар бораи саломатии шахсӣ бояд мавриди ҷалби натавонҳо мутахассисони соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш бошад, балки мавриди омӯзиши кормандони тиб, волидайн, психологҳо ҳамчун иштирокчиҳои фаъоли ин чараён 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 омӯзгори муҳимияти тарбияи ҷисмониро ҳамчун воситаи васоили мустақам кардани саломатӣ ва барқарор кардани қувваҳои ҷисмонӣ мешуморанд, вале бояд тазакур дод, ки на ҳамаи омӯзгори синфҳои ибтидоӣ ба ташкил намудан ва гузаронидани фаъолияти ҷисмониву варзишӣ омодаанд, махсусан норасоӣ дар дониш ва маҳорату малақаҳои истифодаи воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ дар қорҳои тарбиявӣ бо хонандагони хурдсол эҳсос мегардад.

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

Дарачаи омӯзиши мавзӯ. Таҳқиқ намудани масъалаҳои мазкур моро водор намуд, ки ба қорҳои илмиву таҳқиқотии олимону мутахассисони соҳаҳои гуногун рӯ оварем.

Таҳлил, мутолиа, арзёбиҳо ва баррасиҳои қорҳои 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, Абдурахмони Ҷомӣ, Ҳусайн Воизи Кошифӣ, Восифӣ, Аҳмади Дониш, Абдулазиз, Содиқи Ашур, Садриддин Айни, 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 олимони аз ҷумла – П. П. Блонский, Н. К. Крупская, А. В. Луначерский, П. Ф. Легафт, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский, С. Т. Щатский ва дигарон пайдо кардан мумкин аст.

Паҳлӯҳо ва ҷанбаҳои мухталифи омодамои омӯзгори 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. Анисеева, С. В. Григорев, Д. И. Маллаев, А. Н. Монтев, Б. Д. Жлконин ва дигарон) бештар дида мешавад. Истифодаи бозҳои 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 арзишҳои мекушоянд (А. Г. Асмолов, В. А. Бодров, А. Г. Здравомислов, К. К. Платонов, С. А. Рубинштейн, И. С. Якиманская), инчунин ҷустуҷӯҳо, 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. Омӯрзоков, Н. Комилов, М. Сабуров, Т. Сияркулов,

Н. Н. Турсунов, К. Ш. Шукроев ва дигарон мавриди омӯзишу ковишҳои чиддӣ қарор гирифтааст.

Ҳамзамон дар баробари масъалаҳои назариявӣ проблемаҳои амалии тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти олий ва миёнаи касбии ҷумҳурӣ тадричан ҳалли худро ёфта истодааст, ки ин раванд инъикоси ҳешро дар қонун “Дар бораи маориф”, “Консепсияи мактаби миллии тоҷик”, “Меъёри давлатии тайёрии таълими маълумоти олии касбӣ”, “Консепсияи миллии 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 шакли навҳои гуногуни тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ҷавобгӯ бошанд, ба воя расонем. Вале таҳқиқотҳои то имрӯз ба даст омада нишон медиҳанд, ки тайёри омода намудани омӯзгорони ояндаи коллеҷҳои омӯзгорӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ мавзӯи махсуси омӯзишу таҳқиқ қарор нагирифтааст.

Ҳамин тариқ, дар ин раванд ихтилофоти зерин ҷой доранд:

- муҳимияти проблемаи ташаккули рушди арзишҳои педагогӣ омӯзгори оянда – тарбияи ҷисмонӣ ва нокифоя будани таҳияву коркардҳои муқаммалу пухтаи тасаввуроти назариявӣ доир ба ин падида;

- муҳайё будани таҷрибаи омодаسازی ба фаъолияти омӯзгории донишҷӯёни коллеҷи омӯзгорӣ ба арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ ва сусту заиф будани сатҳу дараҷаи он дар ин ҷода;

- зарурияти ташаккули ҳадафмандии омодагии омӯзгорони ояндаи коллеҷи омӯзгорӣ ба арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ ва набудани амсилаю шароити педагогӣ аз ҷиҳати илмӣ асос ёфта ва татбиқи онҳо.

Ихтилофу зиддиятҳои дар боло зикршуда сабабгори интиҳоби **проблемаи таҳқиқот**, чигунагии мазмун ва шароитҳое, ки бомуваффақияту бобарории ташаккули рушди арзишҳои тарбияи ҷисмониро дар омӯзгорони ояндаи синфҳои ибтидоӣ таъмин мекунад, муайян сохта, водор сохтанд, ки барои таҳқиқоти диссертатсионӣ мавзӯи “Хусусиятҳои ташаккулёбии арзишҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯён-омӯзгорони оянда дар шароити муносири муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ”-ро интиҳоб намоем.

Робитаи таҳқиқот бо барномаҳо (лоиҳаҳо) ва ё мавзӯҳои 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 муқаррароти Барномаи 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 омӯзгорони ояндаи 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 иқтисодии захираҳои иловагӣ.

4. Таҳия ва ба таври озмоиш асоснок намудани шароитҳои мусоиди таълимии ба ташаккули арзишҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯён-омӯзгорони оянда дар шароити муносири муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ.

Объекти таҳқиқот – раванди таълим дар шароити муносири муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ.

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

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

- ягонагии назарияӣ ва амалии омодаسازیи омӯзгорони оянда ба рушди худинкишофӣ ва ташаккули омодагии фаъолияти касбӣ нигаронида шаванд ;

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

- амсилаи ташаккули арзишҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯёни коллеҷҳои омӯзгорӣ - омӯзгорони ояндаи синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ қарор дода шаванд.

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 қорӣ таҳия ва вазифаҳои таҳқиқот мушаххас гардонида шуд. Барнома ва нақшаи татбиқи он таҳия карда шуда, маълумоти аввалиндараҷа дар бораи шароитҳои таълим доир ба санадҳои меъерӣ 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 гигиеникӣ таълимӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ мавриди баррасӣ қарор гирифтанд.

Дар марҳалаи дуюми (2019 -2021) таҳқиқот доир ба муайян кардани самаранокии 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 таҳлил ва дастрасӣ ба қомилан мувофиқ будан

дар шароити ба амал омада мавриди баррасӣ қарор гирифтанд. Таҳқиқоти озмоишӣ доир ба арзёбии самаранокии мазмуну мундариҷа ва шароити сохтани чараёни тарбияи ҷисмонӣ барои донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд доир карда шуданд. Ба ғайр аз ин озмоиш оид ба муносибгардони шароити таълим дар тӯли рӯзи дарозкардашуда ва нигоҳдории қобилияти кори донишҷӯён тавассути воистаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш доир карда шуд.

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

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

Асосҳои назариявии таҳқиқот. Асосҳои назариявӣ-методологии таҳқиқотро концепсияи 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. Матвеев, 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. Слостенин, А.Ф. Спирин, Ф. Шарифзода ва диг.); технологияҳои инноватсионии педагогии омодаسازی 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.Ч. 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 илмӣ муосир дар бораи қонуниятҳои чараёни 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. Слостенин 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) таъмаҷиб.

Сарчашмаи маълумот. Адабиёти илмӣ, педагогӣ-психологӣ ва тиббӣ, санадҳои меъриии танзимкунандаи фаъолияти касбии педагогӣ-психологӣ дар соҳаи маориф; санадҳои меърию 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

точик, рус ва мамолики Иттиҳоди Давлатҳои Мустақил (ИДМ) роҷеъ ба фаъолияти педагогӣ- психологӣ оид ба ташаккули тарбияи ҷисмонӣ, асарҳои илмӣ-таҳқиқотии ба мавзӯ дахлдори муҳаққиқони муосири Тоҷикистон, Россия ва давлатҳои узви ИДМ, андешаҳои намояндагони соҳаи маориф дар маҷаллаҳои илмӣ-педагогӣ ва дигар нашрияҳои илмӣ-публисистиӣ, маърузаҳо дар конференсияҳои илмӣ, маводи интернет, таҳқиқоти бунёдии олимони тоҷик ва ғайра, ки ба масъалаи таҳқиқоти 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 ҷамъбаस्तкунӣ, умумикунонӣ ва ҳамгунсозӣ, шакливозкунӣ ва тағйирдиҳӣ, усули гузариш аз мафҳумҳои умумиятёфта ба мафҳумҳои мушаххас, усулҳои амсиласозии ҳолатҳои имконпазир, таҷрибаи фикрӣ ва таҳқиқоти монографӣ ташкил мекунад. 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, озмоиши санҷишии ҳулосаҳои 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.

Навгони илмӣ 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 чараён гирифтани таълим дар шароити номусоид ва дастрас набудани лавозимоти варзишӣ барои иҷрои машқҳои

тарбияи ҷисмонӣ асоси коҳиш ёфтани нишондиҳандаҳои функционалии ҳолати организм, қобилияти зехнӣ, 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 иштироқи 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 ҷисмонӣ доир ба таъмини ҳаллу ҷасли 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 ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ зимни баён намудани онҳо дар асоси ҳаллу ҷасли 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, мурағаб 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 ҷудоғона 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 ҷаври барқарор намудани қувваи қори донишҷӯён дар қисмати дуҷуми рӯзи таълимӣ, ки истифодаи онҳо иштироки ҷаври донишҷӯёнро дар ҷараёни таълим таъмин мекунанд.

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

Мутобиқати диссертатсия бо шиносномаи ихтисоси илмӣ. Мавзӯ 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 доғалаби дарачаи илмӣ дар таҳқиқот дар таҳлили ҳамаҷонибаи мавзӯи таҳқиқот; дар омӯзиши дурусти таҳқиқотҳои назариявӣ ва таҷрибавӣ, таҳлили миқдорӣ ва сифатии мавод ва натиҷаҳои таҳқиқот; дар истифодаи маҷмуи усулҳо вобаста ба мавзӯ, мақсад ва вазифаҳои таҳқиқот; дар барузори таҳқиқоти таҷрибавӣ-озмоишӣ ва тасдиқи амалии муқаррароти қори илмӣ дар давоми озмоиш, таҳлили натиҷаҳои қорқарди маълумоти озмоишӣ, таҳия ва нашри мақолаҳои илмӣ, иштирок дар қорабиниҳои 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 коллеҷҳои зикршуда, дар шуроҳои илмӣ-методии муассисаҳои таълимии номбурда муҳокима ва мавриди тасвибу озмоиш қарор дода шуданд.

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

Интишорот аз рӯи мавзӯи 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 номгӯӣ аз онҳо дар нашрияҳои илмӣ тақризшавандаи феҳристи тавсиянамудаи ҚОА назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ва 2 номгӯӣ дар маҷмӯаи маводи конференсияҳо ба таъб расидаанд, инъикоси худро ёфтаанд.

Сохтори диссертатсия. Диссертатсия аз муқаддима, ду боб, хулоса ва рӯйхати адабиёти истифодашуда иборат мебошад. Мазмуни рисола дар 195 саҳифаи чопи компютерӣ дарҷ гардидааст. Рӯйхати адабиёти истифодашуда 185 номгӯӣро ташкил медиҳад.

МУНДАРИҶАИ АСОСИИ ДИССЕРТАТСИЯ

Муқаддима ба асоснок намудани муҳимми проблемаи таҳқиқот, таҳлили сатҳи пажӯҳиши он, муайян намудани объект, предмет, мақсад ва вазифаҳои асосии он, арзёбии навгониҳои илмӣ ва муқаррароти ба ҳимоя пешниҳодшаванда бахшида шудааст.

Боби аввали диссертатсия **“Асосҳои назариявӣ-методологии инкишофи тарбияи ҷисмонӣ донишҷӯён дар шароити муносири муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ”** ба таҳлилу баррасии ҷанбаҳои назариявӣ ва моҳияти тарбияи ҷисмонӣ дар низомии таҳсилоти миёнаи касбӣ, асосҳои психологӣ-педагогӣ рушди ва самтҳои асосии беҳдоштӣ-профилактикӣ ташкили он бахшида шудааст.

Дар зербоби аввали боби мазкур *“Ҷанбаҳои назариявӣ ва моҳияти тарбияи ҷисмонӣ дар низомии таҳсилоти миёнаи касбӣ”* бо дарназардошти таҳлилу таҳқиқи асарҳои муҳаққиқони хориҷию ватанӣ аз қабиле В. К. Басевич, М. И. Любишева, В. И. Ляк, И. В. Манжелей, В. И. Столяров, С. В., Бистритская, Р. А. Абзалов, В. Зиятдинов, А. В. Логинов, Д. А. Никифаров, В. С. Биков, С. В. Михайлова, В.Д. Гончаров, С.А. Игнатов, В.П. Лукьянко, А.С. Матвеев, А.А. Никитина, Н.А. Лономарев, Г.М. Соловев, Ш. Сафаров, А.Турсунов ва дигарон тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун заминаи рушди ҳамаҷонибаи қобилиятҳои ҷисмонӣ ва маънавии инсон, худамалисозии вай, густариши қобилиятҳои маънавӣ ва ҷисмонӣ тавассути фаъолияти ҷисмонӣ, аз барқарордани онҳо бо дигар арзишҳои ҷисмонӣ баррасӣ мегардад.

Дар зербоби дуюми боби аввал *“Асосҳои психологӣ-педагогӣ рушди тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ”* таъкид мегардад, ки ҳадафи фанни тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ – ин тарбияи шахсият ва мутахассиси ҳамаҷонибаи инкишофёфта мебошад. Ин дар сурате имконпазир мегардад, ки дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ маҷмӯи вазифаҳои тарбиявӣ, маърифатӣ, инкишофдиҳанда ва хислати беҳдоштидошта ҳаллу фасл карда шаванд. Зимни таҳлили сарчашмаҳои марбута вазифаҳои зерини фанни тарбияи ҷисмонӣ равшан мегарданд: инкишофи шахсият ва омодагии ӯ ба иҷрои вазифаҳои касбӣ; иншиқофи шахсият ва омодагии донишҷӯён ба фаъолияти ояндаи касбӣ; ташаккули асоси донишҳо оид ба тарзи ҳаёти солим; ташаккули талабот ва

шавку рағбати донишчӯён дар бобати машғул шудан ба машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш; аз тарафи донишчӯён аз худ гаштани донишҳои методӣ амалӣ, малака ва маҳоратҳое, ки имкон медиҳанд сифатҳои ҷисмонӣ ҳаётии организм дар сатҳи лозима нигоҳ дошта шаванд; омодагии касбӣ, ҷисмонӣ, физиологӣ ва равонӣ донишчӯён нисбат ба фаъолияти касбии оянда; истифодаи мақсаднокӣ машқҳои ҷисмонӣ, методҳо, методика ва технологияҳои тарбияи ҷисмонӣ барои дастрасӣ ба ҳадафҳои ҳаётӣ ва касбӣ.

Зербоби сеюми боби мазкур *“Самтҳои асосии беҳдошти - профилактики ташкили машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ”* ба қоидаҳои беҳдошти-профилактики ташкили машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ бахшида шудааст. Муҳимии масъалаи мазкур дар он ифода меёбад, ки мувофиқи маълумоти Вазорати тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон беморшудани донишчӯён наздики 56,0 %-ро ташкил медиҳад. Мутахассисон ба андешае омадаанд, ки сабаби асосии беморшудани донишчӯён ин камҳаракатӣ ва шиддати аз ҳад зиёди кори зеҳнӣ ва ҳолати эмотсионалӣ ва иттилоотӣ аз меъёр зиёд мебошад. Таъкид мегардад, ки самаранокӣ таълими фаъолияти ҳаракатӣ ба ташкили омилҳои беруна алоқамандии мустақим дорад, чунки аз як тараф мустақиман ба чараёни аз худ кардани машқҳои ҷисмонӣ таъсир мерасонанд, аз сӯйи дигар дараҷаи татбиқи вазифаҳои беҳдоштиро (тозагии маҳалли машғулият, ҳаво ва амсоли инҳо) муайян мекунад.

Боби дуюми диссертация **“Технологияи педагогии баргузори машғулияти тарбияи ҷисмонӣ барои донишчӯёни муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ”** ба масъалаи таҳқиқи амалии маҳсулнокии вориднамоии технологияи педагогии баргузори машғулияти тарбияи ҷисмонӣ барои донишчӯёни муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ тавассути озмоиши педагогӣ бахшида шудааст.

Дар зербоби аввали боби мазкур *“Технологияи баргузори машғулияти тарбияи ҷисмонӣ ва хусусиятҳои он дар раванди таълими муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ”* натиҷаи озмоиш ҷиҳати муайян намудани маромнокии донишчӯёне, ки ба муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ дохил мешаванд, арзёбии ҳолати функционалии донишчӯён зерин таъсири шароити номусоиди таълимӣ оварда шудаанд.

Тибқи натиҷаҳои пурсишнома (К. Земпфир) аксарияти донишчӯён (85, 0-97, 0%) ба ин таҳассус бошуурона дохил мешаванд, чунки ҳанӯз дар марҳилаи таҳсил дар мактаби миёна дар чаҳорҷӯби касбинтиҳобкунӣ онҳо ин касбро интиҳоб кардаанд ва дорои тасаввуроти комил дар бораи вазифаҳои мутахассис мебошанд ва хоҳиш доранд омодагии касбро доир ба ин самту таҳассус касб кунанд.

Бо мақсади муайян кардани динамикаи солони ки дар асоси он метавон тағйироти баамалоянда дар арзёбии ҳолати функционалии донишчӯён дар зерин таъсири шароити номусоиди таълимӣ муайян кард, марҳилаи минбаъдаи таҳқиқот сурат гирифт. Барои ба даст овардани ахбори мавриди тавачҷух

методикаи нишондиҳандаҳои саломатӣ, фаъолнокӣ, вақтхушӣ, истифода шуданд. Тестҳо дар давоми соли таҳсил дар охирин рӯзи чумъаи 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 қач ва гоҳо ба самти боло ва ё баръакс ба самти поён раванда мебошанд. Диапазони нишондиҳандаҳо аз рӯйи чавали нухбалла чунин ҳолатро ба худ мегирад, дар чаҳорҷӯби аз 7,9 то 3,8 балл (диаграммаи 1 - Тарбияи ҷисмонии мувофиқгардонидашуда).



Диаграммаи 1. Динамикаи ҳолати психофизикии донишҷӯён, ки дар шароити татбиқи меъёри гуногуни таълимӣ дарс меҳонанд

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 чараёни таълим ба динамикаи ҳолати функционалии организм таъсири манфӣ мерасонад. Поён рафтани нишондиҳандаҳо фақат дар байни соли таълимӣ ва каме болоравӣ ба қайд гирифта шудаанд.

Дар зербоби дуюми боби мазкур “Татбиқи самараноки технологияи педагогии машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва хусусиятҳои хоси он дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ” барои асоси арзёбии самаранокии дигаргуниҳои озмоишӣ талаботи меъерии барномавӣ ва системаи тасҳеҳшудаи баҳогузори 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.

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.

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.

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 %); қонё 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 фаъолоноро 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 гурӯҳҳои, ки шароити хуби таълимӣ доранд, теъдоди камтари донишҷӯён сабабҳои объективӣ ва субъективиро, 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.

Қабл аз ҳама мо мехостем, муносибати донишҷӯёнро нисбат ба тарбияи ҷисмонӣ 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 маротиба баландтар аст.

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 чаҳорҷӯби 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 фаъолият, ки ба таълим алоқаманд намебошанд ва донишҷӯён ба онҳо машғул шуда, истироҳат кунанд, 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 шавқовари 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 ҳафта ташкил мекунанд.

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 некуаҳолии онҳо таъсир мерасонад, пас дар охири озмоиш шумораи онҳо ба 54,4% расид; дар гурӯҳи назоратӣ мутаносибан ба 68,3 % ва 72,3 %.

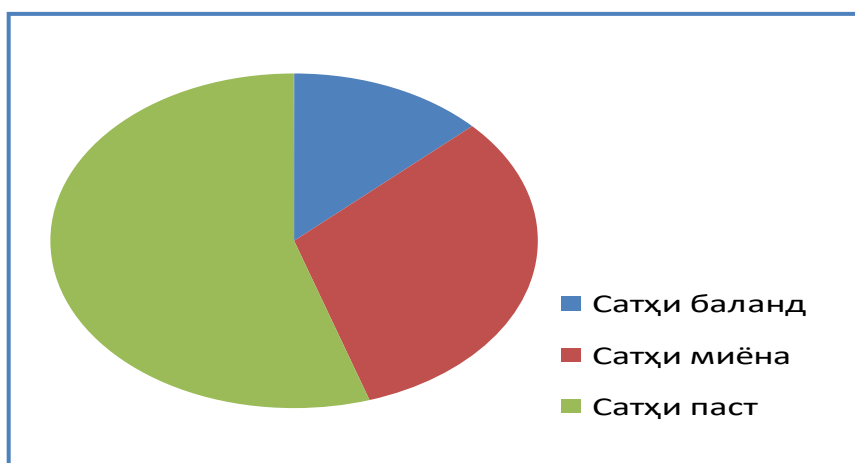
Агар 31,5% ба таъсири судманди онҳо ба саломатӣ шубҳа дошта бошанд, пас ҳангоми санҷиши такрорӣ ҳеҷ кас набуд. Дар айни замон, фоизи донишҷӯёни гурӯҳи озмоишӣ аз 36,1% то 65,7% ва гурӯҳи назоратӣ аз 60,5% ба 75,5% афзоиш ёфт, ки дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар шакли тағйирёфта ба афзоиши қобилияти қорӣ мусоидат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

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

Дар зербоби сеюми боби дуввум “Таҳлил ва арзёбии натиҷаҳои таҳқиқот доир ба ташаккулёбии арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ дар шароити муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ” барои исботи самаранокии модели таҳияшуда озмоишӣ педагогӣ гузаронида шуд.

Мақсади озмоиш дар марҳилаи мазкур аз асоснок ва санҷидани натиҷаи самараноки хусусияти ташаккулёбии тарбияи ҷисмонии донишҷӯён тавассути машғулияти тарбияи ҷисмонӣ дар шароити муносири муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ва таъсири он ба рушди фарҳанги ҷисмони ва касбии онҳо иборат буд.

Тамоми маълумоти бадастомадаро ҷамъбаст намуда, кӯшиш намудем, ки дараҷаи ташаккули фарҳанги тарбияи ҷисмонии омӯзгорони коллеҷи педагогиро таҳия ва тарҳрезӣ намоем (Диаграммаи 2).

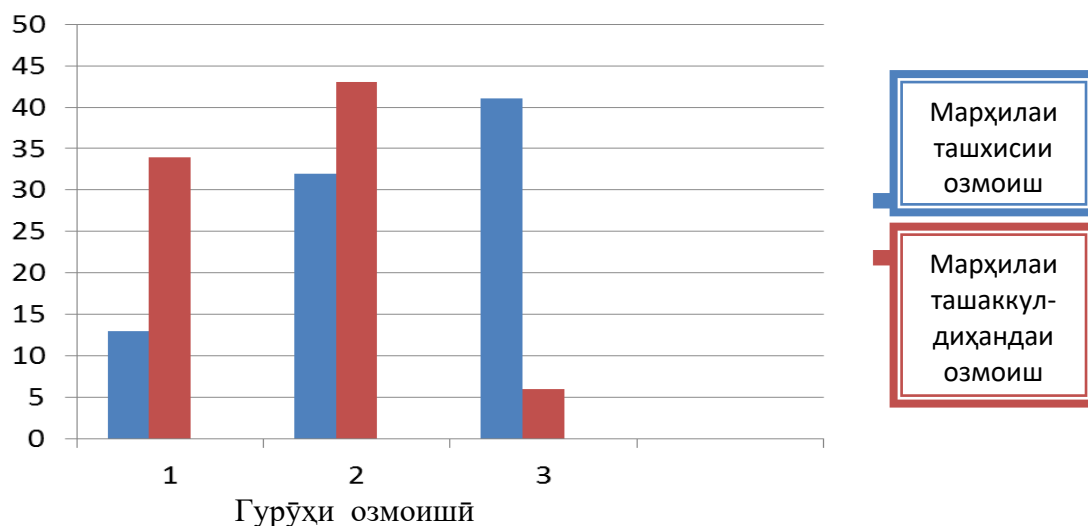


Диаграммаи 2. Дараҷаи ташаккули фарҳанги тарбияи ҷисмонии омӯзгорони коллеҷи педагогӣ

Чуноне, ки аз диаграмма аён аст, фарҳанги тарбияи ҷисмонии аксари омӯзгорони коллеҷи педагогӣ дар сатҳи паст қарор дорад.

Натиҷаи муқоисавии ташаккули хусусияти тарбияи ҷисмонӣ тавассути машғулияти ҷисмонии донишҷӯёни гурӯҳҳои озмоишӣ имкон медиҳад, ки дар бораи тағйироти сифатӣ ва миқдори 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 гирифтабуданд баланд гардид;
- ба 44% теъдоди донишҷӯёни дараҷаи сеюм паст фурумад.



Диаграмаи №2. Дараҷаи ташаккули (хусусияти) тарбияи ҷисмонии донишҷӯён (таҳлили натиҷаҳои муқоисавии марҳалаҳои ташхисӣ (муайянкунанда ва ташаккулдиҳанда)

Маълумоти бадастомадаи таҳқиқот оид ба тағйироти босуръати ташаккули хусусияти тарбияи ҷисмонии донишҷӯён аз самаранокӣ ва имконияти беҳтар кардани раванди таълим дар коллеч хабар медиҳад.

Натиҷаҳои озмоиши ҷамъбасти нишон дод, ки бо вучуди дар ибтидо дараҷаи якхелаи тайёрию омодагии ташаккули ҷисмонӣ доштанишон ҳарду гурӯҳ ба даст овардани нишондодҳои гуногун ноил шудаанд. Таҳлили натиҷаҳои миқдорӣ ва сифатӣ имкон дод тасдиқ кунем, ки маҳз дар гурӯҳи озмоишӣ таъсири ҷиддии оморӣ ва амалӣ ба вучуд 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 қорҳои озмоишӣ иштирок надовштанд (63%) дар сатҳи паст қарор доштанд.

Ҳамин тариқ қорҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ зарурят ва муҳимияти мақсаднок омода намудани омӯзгорони ояндаи коллечҳои омӯзгориро ба фаъолияти педагогӣ тавассути тарбияи ҷисмонӣ ва ба инобат гирифтани хусусият аз аҳамият ҳолӣ нест. Таҳлили натиҷаҳои муқоисавии буришҳои ҷамъбасти собит 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.

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 доништа шавад.

3. Баргузориҳои машғулияти тарбияи ҷисмонии донишҷӯён дар шароити номусоиди таълимӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ нишон дод, ки самаранокии худро гум карда истода, зарурати ҷустуҷӯи роҳҳои мувофиқи табдили онро барои ноил шудан ба натиҷаи фаъолият дар сатҳи нишондиҳандаҳои меъерии 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 омӯри қайд карда шудааст ($p < 0.05$).

4. Дар чараёни таълим дар шароити номусоиди таълимӣ тадричан дар донишҷӯён нишондодҳои ҳолати функционалии бадан ва фаъолияти зеҳнӣ кам мешаванд, ки ин зуҳури хастагӣ дар онҳоро нишон медиҳад, ки ин маҳсусан дар нимаи дуюми рӯзи дарс руҳ 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 берунасинфӣ дар шакли хурд, ки иҷрои машқҳои ҷисмонии инфиродӣ ё маҷмуи онҳоро пешбинӣ мекунанд;

- дарсҳои солимгардонӣ ва барқарорсозӣ, ки ба пуррасозии ғаврии ҳолати функционалии 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 роҳи ислоҳи 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 чиҳати натиҷаи муқоисаи байни гурӯҳҳо, маълум шуд, ки фарқиятҳои омӯри 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 омӯри аҳамияти мусбат ба амал омадааст ($p < 0,05$), ба истиснои машқҳо: хатсайр ба масофаи 3×10 м (мардон ва занон), ҳам ба пеш (занҳо). Дар гурӯҳи назоратӣ, дар машқҳо чунин тағйирот ба қайд гирифта шуданд: чаҳидан ба дарозӣ ва аз ҳам кашидан ва дароз кардани дастҳо ҳангоми овезон дар сутун (мардон), боло ва фаровардани бадан аз ҳолати моил ва ҳам 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 ҳол афзуда, ба сатҳи баланд (8-10 ҳол) мувофиқат кардан гирифтанд. Ҳамзамон як гурӯҳ омилҳое ташаккул ёфтанд, ки бевосита ба раванди таълим алоқаманданд, ки афзоиши тавачҷуҳ ва иштироки фаъолро дар онҳо қафолат медиҳанд. Оқибати ин коҳиш ёфтани нишондиҳандаи миёнаи дарсгурезӣ бе сабаби узрнок буд.

9. Ба донишчӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил мекунанд, тавсия дода мешавад, ки машғулияти мустақилонаро дар хона тибқи тавсияи методи махсуси таҳияшуда ба ҷо биёранд, ки ин ба онҳо имкон медиҳад, ки дар ташаккули сифатҳои фардӣ 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; ҳам ва дароз кардани дастҳо барои дастگیرӣ - аз 15 то 32 маротиба (мардон); баланд ва паст кардани бадан аз ҳолати моил - аз 19 то 40 маротиба (занон).

10. Дар шароити номусоиди таълимӣ муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ, ки машғулияти тарбияи ҷисмонӣ дар нимаи дуввуми рӯз баргузор мешаванд, сатҳи фаъолияти зехнии донишчӯён паст мешавад, ки ин бо зуҳури ҳастагии афзоюндаи онҳо шарҳ дода мешавад. Дар ин вазъият истифодаи иловагии воситаҳои барқарорсозии амалиётӣ, аз ҷумла воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ талаб карда мешавад. Аз ҷама усулҳои маълум ва дастраси барқарорсозии сарё самараноктарин инҳоянд: истироҳати мушакҳо (33,7%), стресси статикӣ (36,9%), ритми мусиқӣ (ҳаракати озод ба мусиқии ритмӣ) (44,3%).

Пешгирии ҳастагӣ ва барқарорсозии фаъолияти зехнии донишчӯён дар нимаи дууми 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 беруназсинфӣ (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 донишчӯёнро, 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 зиммашон гузошташударо таъмин кунад. Ин ба тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ дахл дорад, ки дар он ҷо дар ҷама 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 аънанавӣ, балки нав ба миён омадаи тарбияи ҷисмонӣ, назорати мунтазами шароити ҳуқуқӣ, муҳофизавӣ, иҷтимоӣ, омӯзгорӣ талаб карда мешавад. Дар ин фаъолият, аз ҷумла, назорати муносибати донишчӯён 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 функционалии 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. [4-М]

3. Шароити таҳсил, вазъи номусоиди таълимӣ, оид ба чараҳои 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 функционалии 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 ҳолӣ 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 функционалии 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-М]

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 интиҳоб аз як қатор маҷмӯи машқҳои пешакӣ бо самтҳои гуногуни ҳадаф асос ёбад, ки шартӣ 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 ниҳой бояд ду вазифа ҳамзамон ҳал карда шаванд: 1) барқароркунии 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 хангоми иҷрои вазифаҳои таълимӣ дар давраи мактабӣ ва берун аз мактаб, бояд усулҳои маъруф, аллакай санчидашуда ва самарабахши амалиётӣ истифода мешаванд, ки инҳоянд: истироҳати мушакҳо, шиддати статикӣ 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.

МУҚАРРАРОТИ АСОСИИ ТАҲҚИҚОТИ ДИССЕРТАТСИОНӢ ДАР ИНТИШОРОТИ ЗЕРИНИ МУАЛЛИФ ИНЪИКОС ЁФТААҢД:

1. Мақолаҳои дар нашрияҳои илмӣ тақризшавандаи фехристи тавсиянамудаи ҚОА 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 тарбияи 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 гигиени (беҳдошти) 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 муносири 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 факултети тарбияи ҷисмонӣ // ДДБ ба номи Н Хусрав / Маҷмуаи маводи Конференсияи байналмилалӣ 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 “Қаҳонишавӣ 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 фанҳои 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 фанҳои 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 бозихҳои 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 фанҳои “Сайёҳат” // Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав, 2022. – 16 с.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАДЖИКИСТАН
БОХТАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ НОСИРА ХУСРАВА**

На правах рукописи

УДК: 377.5(575.3)

ББК: 74.20(2Т)

Ш-25

ШАРИПОВ ХАЛИМ ХОКИМОВИЧ

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В
СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
(на примере педагогических колледжей Хатлонской области)**

АВТОРЕФЕРАТ

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

БОХТАР – 2023

Диссертация выполнена на кафедре педагогики Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава.

Научный руководитель: **Курбонов Файзали Асадуллоевич** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики Бохтарского государственного университета имени Носира Хусрава

Официальные оппоненты: **Сафаров Шоди Асомуродович** – доктор педагогических наук, ректор Таджикского института физической культуры имени С. Рахимова

Давлатов Дилшод Разоқович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры общественных и гуманитарных наук филиала Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова

Ведущая организация: Государственный университет Дангары

Защита диссертации состоится _____ 2023 года, в __⁰⁰ часов в диссертационном совете 6D.KOA-0462 при ГОУ «Худжандский государственный университет имени академика Б. Гафурова» (735700, Республика Таджикистан, г. Худжанд, переулок Мавлонбекова, 1).

С диссертацией и его авторефератом можно ознакомиться в библиотеке и на сайте ГОУ «Худжандский государственный университет имени академика Б. Гафурова» (www.hgu.tj).

Автореферат разослан «__» _____ 2023г.

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

Абуллоева М.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Одной из важнейших задач системы физического воспитания молодого поколения в нашей стране является обеспечение условий для укрепления и сохранения здоровья специалистов, которые будут вносить свой вклад в процветание страны. Занятия физической культурой в учреждениях системы профессионального среднего образования направлены на то, чтобы учащиеся укрепляли свое здоровье, а также улучшали свою физическую подготовку.

Помимо этого, особое внимание уделяется вопросам осознанного выбора молодыми людьми их будущей профессии. Обучение сознательно выбранной профессии, к овладению которой стремится учащийся, делает образовательный процесс эффективней, мотивирует будущего специалиста к проявлению активности в его рамках. На современном этапе общественного развития происходит трансформация не только внешних экономических и социальных условий, но и изменения личностных мировоззренческих установок. Помимо этого, существенно меняются требования, которые предъявляются обществом и экономикой к уровню подготовки и личностным качествам молодых специалистов. Основным двигателем изменений, происходящих в образовательных учреждениях системы профессионального образования в Республике Таджикистан, является интеграция нашей страны в глобальное образовательное пространство. Это коренным образом изменило условия деятельности образовательных учреждений, создало новые «правила игры». Существенно расширилась степень свободы учебных заведений в плане выбора содержательной составляющей и структуры образовательного процесса, учащиеся получили возможность большей вариативности в выстраивании собственной образовательной траектории.

В связи с вышесказанным можем констатировать, что уровень подготовки будущих педагогических работников требует в современных условиях повышенного внимания, что вызвано существенными изменениями требований, предъявляемых к современным преподавателям.

Формирование у будущих специалистов-педагогов понимания огромного значения физического воспитания в преподавательской работе, развитие у них соответствующих ценностных установок является одной из ключевых задач образовательного процесса по подготовке педагогических кадров. Воспитание и профессиональная подготовка будущих педагогов должны быть основаны на четком понимании того, что физическая культура является не каким-либо отдельным качеством личности, а органичным и неотъемлемым компонентом культуры человека в целом. Человек, обладающий физической культурой, это не только хорошо подготовленный в физическом плане индивид, помимо этого он имеет соответствующую систему мировоззренческих установок, четкое осознание значения и роли физического воспитания в жизни каждого человека, важности сохранения и укрепления здоровья как основной ценности человеческой жизни.

Для того, чтобы приобщить ребенка к здоровому образу жизни, привить ему понимание огромного значения здоровья в его жизни, необходимы усилия не только педагогов, специализирующихся на преподавании физической культуры, но также психологов, врачей, родителей и многих других людей, причастных к воспитанию детей. Преподаватели начальных классов, учителя-предметники, классные руководители, методисты, воспитатели – к этому процессу должны быть привлечены все участники образовательного процесса по физическому воспитанию детей. Лишь в условиях слаженной деятельности всего коллектива образовательного учреждения можно решить задачу по воспитанию у молодых людей здоровьесберегающего мировоззрения, понимания важности здорового, активного образа жизни в их будущей судьбе, как залог успешности их будущей профессиональной успешности.

Как показали современные исследования, подавляющее количество преподавателей осознают огромную значимость физической культуры для молодежи, рассматривая ее как неотъемлемую составляющую общей культуры человека, относятся к этому вопросу чрезвычайно серьезно, между тем далеко не все они имеют необходимые профессиональные компетенции, знания и навыки, позволяющие им организовать на должном уровне физкультурную деятельность детей. Особенно остро эту проблема стоит с преподавателями младших классов. На основе вышесказанного мы можем сделать вывод о чрезвычайной актуальности темы, которая выбрана для диссертационного исследования.

Степень изученности темы исследования. В ходе написания работы авторы проанализировали значительный массив научных материалов, относящийся к интересующей нас теме.

Различные вопросы, связанные с педагогикой, ролью учителя в воспитании молодого поколения, были раскрыты в трудах многих персидско-таджикских мыслителей, таких как: Абуабдулло Рудаки, Садриддин Айни, Садик Ашур, Абдулазиз, Абуали Ибн Сины, Абдуррахмани Джами, Абулкасима Фирдоуси, Ахмади Дониш, Васифи, Хусейн Ваизи Кашифи, Саади Ширози, Унсурмаоли Кайковус.

Уже с первых лет советской власти большое внимание уделялось вопросам педагогики и воспитания молодого поколения в соответствии с новыми идеологическими установками. Среди педагогов и ученых, посвятивших свою деятельность разработке этой проблемы, следует назвать такие имена, как Н. К. Крупская, П. П. Блонский, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский, П. Ф. Лигафт, А. В. Луначерский.

Посвятили свои научные изыскания проблемам профессиональной подготовки преподавателей физкультуры, и в целом роли физического воспитания в развитии молодого поколения, такие исследователи, как А. Н. Монтев, Д. И. Маллаев, С. В. Григорев, Н. П. Аникеева, М. Н. Алиев и др. Роль спортивных игр в общей физической подготовке людей всех возрастных категории была предметом исследования Ю. В. Купрянова, В. М. Григорева, В. Я. Виленского, А. О. Бударина и др.). Помимо этого, в

контексте рассматриваемой нами проблемы чрезвычайно полезными мы считаем вопросы формирования ценностных ориентиров и мотивационных аспектов в процессе личностного совершенствования, рассматриваемые такими учеными, как С. А. Рубинштейн, К. К. Платонов, И. С. Якиманская, А. Г. Здравмислов, В. А. Бодров, А. Г. Асмолов.

Значительный интерес для нас представляют работы с анализом педагогических технологий и систем (М. П. Сибирская, В. М. Сериков, Г. К. Селевко, И. Я. Лернер, Н. В. Кузмина, В. А. Краевский, Т. А. Илина, В. И. Загвязинский, В. И. Журавлев, Г. М. Гаджиев, Ю. К. Бабанский, С. И. Архангелский и др.).

Существенный вклад в разработку интересующей нас темы внесли работы таджикских ученых К. Ш. Шукроевой, Н. Н. Турсунова, Т. Сияркулова, М. Сабурова, Н. Комилова, Д. Омурзокова, Б. С. Махмадрасулова.

Помимо внимания исследователей и педагогов-практиков к рассматриваемой нами проблематике, государственно-правовой аспект образовательного процесса находит свое отражение в многочисленных нормативно-правовых документах, таких как закон «Об образовании», государственный образовательный стандарты, национальные концепции и стратегии развития образовательной сферы в Республике Таджикистан, где регулируются вопросы подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта. Как показывает анализ современных публикаций на интересующую нас тему, проблемы, связанные с подготовкой будущих преподавателей по физическому воспитанию для колледжей педагогического профиля, не стали предметом особого внимания специалистов различного профиля.

Таким образом, мы сталкиваемся с рядом противоречий:

- между значимостью вопросов, касающихся формирования системы профессиональных ценностных ориентиров преподавателей физического воспитания и низким уровнем наших знаний и концептуальных представлений в этой сфере;

- между недостаточным уровнем понимания у будущих преподавателей физической культуры роли физического воспитания в жизни человека и явным недостатком педагогического опыта в деле воспитания у будущих преподавателей этих качеств;

- между необходимостью наличия системного подхода к вопросам подготовки будущих преподавателей физической культуры и отсутствием зарекомендовавших себя на практике эффективных образовательных моделей.

Названные выше противоречия легли в основу выбора проблемы исследования, его условий и содержательная составляющей.

Связь исследований с программами (проектами) или научными темами. Представленное исследование выполнено в рамках плана научной деятельности кафедры физвоспитания БГУ имени Насири Хусрава Бахтара, а также в русле правительственной Программы по развитию спорта и

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования состоит в теоретическом обосновании и разработке педагогической модели формирования системы ценностных ориентиров здорового образа жизни в рамках обучения в средних профессиональных учебных заведениях.

Задачи исследования. Для того, чтобы достичь целей, стоящих перед исследованием, необходимо решить ряд следующих задач:

1. Провести анализ педагогических и социальных основ процесса обучения будущих преподавателей системы профессионального среднего образования, а также ценностей физической культуры.

2. Выявить, по каким направлениям в настоящее время развивается система физического воспитания в средних профессиональных учебных заведениях с учетом современных реалий.

3. Определить уровень эффективности сложившейся на протяжении многих десятилетий традиционной системы развития физической культуры в оптимальных условиях и какие резервы имеются для ее совершенствования.

4. Разработать и обосновать на экспериментальной основе совокупность оптимальных педагогических условий, необходимых для эффективного формирования у будущих преподавателей системы ценностей физической культуры в условиях профессиональных средних учебных учреждений.

Объектом исследования выступает учебный процесс в современных профессиональных средних учебных учреждениях.

Предметом исследования является специфика процесса формирования системы ценностей физической культуры у будущих преподавателей в условиях образовательного процесса в системе профессионального обучения.

Гипотеза исследования. Система здоровьесберегающих ценностных установок будущих преподавателей в ходе образовательного процесса в профессиональных средних учебных учреждениях Республики Таджикистан может эффективно формироваться при соблюдении следующих условий:

- если будет обеспечен комплексный характер теоретического и практического обучения будущих преподавателей, целью которого является личностное и профессиональное развитие учащегося, его подготовка к выполнению будущих профессиональных функций;

- если весь комплекс упражнений в рамках физического воспитания будет реализован на практике в условиях образовательного процесса в профессиональном среднем учебном учреждении, а также будет детально описана его содержательная составляющая и сущность;

- если будет создана модель развития ценностных установок физической культуры у будущих преподавателей младших классов системы

общего образования.

Этапы исследования. Диссертационное исследование проводилось в три следующих этапа:

В рамках первого этапа (с 2018 по 2019 гг.) был проведен анализ научных источников по исследуемой проблематике, выявлена сущность проблемы и намечены основные направления по ее решению. Были детализированы задачи, стоящие перед исследованием и сформулирована рабочая гипотеза. Была составлена программа и выработан алгоритм ее реализации. Был проведен анализ современного состояния системы физического воспитания в условиях профессиональных средних учебных учреждений, изучена нормативно-правовая база Республики Таджикистан в этой сфере, детально рассмотрены гигиенические и педагогические условия, который необходимы для организации эффективного процесса по физической подготовке в условиях системы профессионального образования.

Второй этап (с 2019 по 2021 гг.) был посвящен исследованиям, в рамках которых определялся уровень эффективности процесса обучения физической культуре, анализировались перспективные направления по совершенствованию этого процесса с тем, чтобы он полностью отвечал требованиям, предъявляемым в современных условиях к системе физического воспитания применительно к профессиональной подготовки будущих преподавателей общеобразовательных учебных учреждений. Была исследована эффективность педагогических и организационных условий процесса физической подготовки учащихся, а также его содержательная составляющая при обучении в условиях, которые по многим параметрам не отвечают необходимым требованиям. Помимо этого, проведено тестирование модели образовательного процесса по схеме продленного дня на предмет поддержания необходимого уровня работоспособности у учащихся через обеспечение их физической активности на протяжении учебного дня.

В процессе проведения эксперимента была проанализирована динамика в течение года физического, эмоционального и психофизического состояния учащихся, их стремление к занятиям физическими упражнениями.

В рамках третьего этапа (с 2021 по 2022 гг.) данные, полученные в ходе эксперимента, были обработаны и проанализированы, оформлен автореферат и само диссертационное исследование.

Теоретические основы исследования. Методологическим и теоретическим фундаментом исследования является теория деятельности (Д.И. Фельдштейна, А.Н. Леонтьев, М.С. Каган), методика формирования навыков (В.П. Филипп, Л.П. Матиев, В.М. Зацлорский, М.М. Беген и др.), исследования проблем профессиональной подготовки преподавателей (Ф.Шарифзода, А.Ф.Спирин, М.Лутфуллоев, В.А.Сластенин, М.М.Левина, Кулюткин и др.), анализ современных преподавательских технологий (Е.А. Янбург, Ф. Шарипов, В.В. Сериков, Л.С. Подимова, В.А. Караковский, И.Ф. Исаев, Е.В. Бандаревская, В.П. Велалко и др.), исследования в сфере

формирования физической культуры (К.Ш. Шукроев, К.Ш. Шукроев, С.А. Сафаров, М.Х. Саидова, В.И. Лях, Л.И. Лубышева, Т.С. Лесгафт, Д.Ж. Каримова, В.М. Видрин и др.).

Методологические основы исследования. В качестве методологического исследования автор опирался на анализ новейших исследований, посвященных особенностям учебного процесса в профессиональных высших и средних образовательных учреждениях (В. А. Сластенин, М. Х. Саидова, Б. Ф. Курдюков, В. П. Бедерханова, Ю. К. Бабанский, С. А. Архангельский и др.), исследования природы и сущности спорта и физической культуры (Е. Г. Юдин, Н. Х. Хакунов, Ш. А. Сафаров, В. В. Кузин, Ю. К. Чернышенко, Г. Г. Наталов, В. К. Бальсевич и др.), а также теоретических изысканий в области физвоспитания (К. Д. Чермит, Г. Г. Наталов, Л. П. Матвеев).

Источники информации. В ходе работы над исследованиями была использована литература медицинского, психологического и педагогического характера и другие научные источники. Был осуществлен анализ нормативно-правовой документации в образовательной сфере Республики Таджикистан, программные документы, концепции и стратегические планы в сферах образования, развития спорта и физической культуры, пропаганды здорового образа жизни. Было изучено мнение современных ученых Таджикистана, Российской Федерации и других стран СНГ о роли физического воспитания в образовательном процессе, проанализированы многочисленные публикации в изданиях, посвященных педагогике и здравоохранению, исторические материалы выдающихся таджикских мыслителей средневековья, интернет-ресурсы по интересующей нас тематике.

Эмпирическую основу исследования составляют логические методы эмпирического анализа явлений и понятий: их интерпретация с позиции методологического и логического аспектов анализа, которые обуславливают особенности терминологического и понятийного аппарата; совокупность методов общетеоретического характера, включая синтез и анализ, проведение мысленного эксперимента, обобщение, преобразование, методику моделирования и т. д. Помимо этого, данные, полученные в результате исследования, пополнялись результатами бесед, опросов, тестов, контрольных заданий и т.д. Следует отметить, что сделанные в ходе нашего исследования выводы нашли свое применение в практической плоскости в рамках педагогической деятельности по подготовке преподавателей младших классов общеобразовательных учебных учреждений Республики Таджикистан.

Экспериментальная база исследования. Основная часть исследовательской работы проводилась на базе Государственного университета имени Насыра Хусрава (г. Бохтар) с учащимися, подходящими по специальности «Физическая культура».

Научная новизна исследования:

- были изучены и подвергнуты детальному анализу различные составляющие и сущность процесса формирования физической культуры у учащихся профессиональных средних учебных заведений;

- был определен педагогический и психологический теоретические аспекты процесса преподавания физической культуры в контексте образовательного процесса в системе профессионального образования;

- были детализированы ключевые санитарно-профилактические подходы к процессу организации занятий по физической подготовке в профессиональных учебных заведениях;

- были разработаны модели занятий по физической культуре, выделены их особенности в контексте общей подготовки учащихся профессиональных учебных заведений;

- была проведена разработка и практическая апробация педагогических технологий в контексте образовательного процесса по формированию физической культуры в профессиональных учебных учреждениях, доказан высокий уровень ее эффективности в деле воспитания здоровьесберегающего мировоззрения у будущих преподавателей.

Положения, выносимые на защиту:

1. Автору исследования удалось выявить, что проведение занятий по физической культуре в условиях дефицита необходимого спортивного снаряжения, при отсутствии других необходимых условий для полноценной подготовки, не позволяет поддерживать на должном уровне функциональные показатели организма учащихся, оказывать позитивное влияние на их интеллектуальный уровень, предотвращать заболевания, связанные с недостатком физической активности, низким иммунитетом и т.д.;

2. Хороший уровень материально-технического обеспечения, создание всех необходимых условий для продуктивных занятий физической культурой позволяет на должном уровне поддерживать физическое состояние учащихся, достигать всех целей, стоящих перед физическим воспитанием будущих преподавателей младших классов общеобразовательных учебных учреждений Республики Таджикистан.

3. Было установлено, что вторую половину учебного дня целесообразно использовать для снятия эмоционального и интеллектуального напряжения учащихся, для чего рекомендуется организовывать занятия в кружках, проводить соревнования или олимпиады, другие спортивные мероприятия.

Теоретическая значимость исследования выражается в обретении новых методических и научных знаний, касающихся вопросов физического воспитания, которое проводится в надлежащих условиях с точки зрения организации и материально-технического снабжения образовательного процесса по формированию физической культуры у учащихся профессиональных средних учебных заведениях, находившихся в предыдущие годы в весьма неблагоприятных условиях, что не позволяло им соответствовать всем требованиям, которые предъявляются к уровню подготовки будущих преподавателей младших классов общеобразовательных учебных учреждений.

Были обоснованы содержательная составляющая и основные направления организации занятий по физическому воспитанию для учащихся, проходящих профессиональную подготовку в профессиональных учебных заведениях, где созданы для этого все благоприятные условия. При этом, настоящее исследование позволяет существенно обогатить теоретические знания в сфере подготовки по физической культуре, его результаты позволяют предложить новые методы и средства учебно-воспитательного процесса, которые позволяют успешно решить задачи, стоящие перед с системой профессионального образования Республики Таджикистан, и в частности, в сфере физического воспитания будущих преподавателей.

Результаты экспериментального исследования вызвали у специалистов рост интереса к вопросам физического воспитания в образовательных учреждениях системы профессионального образования, поскольку они выдвинули перед соответствующими специалистами новые задачи, позволяющие шире взглянуть на отдельные теоретические аспекты образовательного процесса по физическому воспитанию в рамках общепрофессиональной подготовки будущих преподавателей общеобразовательных школ.

Практическая значимость исследования находит свое подтверждение в следующем:

- были разработаны новые перспективные направления в сфере физического воспитания, которые позволяют существенно повысить уровень физической подготовки учащихся профессиональных учебных заведений, которые не обеспечены для этого должным образом;

- осуществлена разработка структуры и содержательной составляющей занятий по физическому воспитанию студентов, обучающихся в профессиональных учебных заведениях, условия в которых не позволяют в полном объеме реализовать учебные программы и планы по физической культуре;

- была проведена разработка мероприятий по адаптации малых форм физической деятельности к современным условиям в виде комплекса упражнений, которые можно выполнять в домашних условиях, и регулярное занятие которыми позволит достичь необходимого уровня физической нагрузки на организм учащегося, что позволит минимизировать последствия неблагоприятных условий учебного заведения для занятий физическим воспитанием;

- был разработан комплекс методических рекомендаций, направленных на организацию самостоятельных занятий, налаживанию обратной связи и обеспечению контроля за ходом выполняемых учащимися заданий по физическому воспитанию;

- была разработана методика быстрого восстановления учащимися своей трудоспособности в течение второй половины дня, что позволило существенно улучшить их физическое состояние, в целом повысить эффективность образовательного процесса.

Уровень достоверности результатов исследования. Достичь этих целей удалось через строгое научное обоснование разработанных методических рекомендаций, прошедших апробацию в практических условиях, и которые были составлены с учетом условий современного нормативно-правового поля в исследуемой сфере; исследование рассматриваемой проблемы было проведено в строгом соответствии с научной логикой; были широко использованы большие массивы статистических данных, авторитетных научных источников, а также точные методы обработки данных, которые удалось получить в ходе данного исследования.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности.

Тема и содержание диссертации соответствуют паспорту научной специальности 13.00.08 – «Теория и методика профессионального образования» (13.00.08.04- Теория и методика гуманитарных дисциплин).

Личный вклад соискателя ученой степени в исследование выражается в том, что автор провел комплексный анализ рассматриваемых в работе проблем; гармонично интегрировал экспериментальные и теоретические исследования, смог обеспечить правильное сочетание качественных и количественных методов анализа, которые в полной мере отвечают задачам и целям, стоящим перед исследованием. Были осуществлены исследования экспериментального характера, которые позволили на практическом уровне подтвердить теоретические положения, изложенные в научном исследовании.

Результаты исследования были подвергнуты многостороннему анализу, сделаны соответствующие выводы и собранные в результате исследования материалы отражены в научных статьях, докладах для научно-практических конференций, а также оформлены в виде диссертации.

Апробация и внедрение результатов исследования. Полученные в ходе исследования результаты стали предметом живого обсуждения на научно-практических и научно-методических мероприятиях, проводимых профессорско-преподавательским составом Бохтарского государственного университета, на кафедрах и научно-методических советах этого ВУЗа, а также Педагогического колледжа.

Ключевые положения диссертационного исследования получили свое подтверждение в публикациях других авторов, докладах и выступлениях на научно-практических мероприятиях республиканского масштаба, включая круглые столы, семинары и конференции.

Публикации по теме диссертации. Полученные в результате исследования результаты нашли свое отражение в двух методических пособиях, ряде образовательных программ и научных статей, из которых восемь работ были опубликованы в научных изданиях, рекомендованных ВАК Республики Таджикистан. Две подобные статьи вошли в сборники с материалами различных научно-практических конференций.

Структура диссертации. Диссертационное исследование включает в себя введение и две главы, заключение и список литературы, используемой в

работе. Полный объем диссертации составляет 190 страницы, а перечень литературы включает в себя 185 источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** дано обоснование значимости рассматриваемой проблемы, произведен анализ ее разработанности, обозначены задачи и цели, стоящие перед исследованием, его предмет и объект. Также оценена научная новизна исследования и представлены положения, которые автор диссертации вынес на защиту.

В рамках первой главы исследования **«Теоретико-методические основы развития физического воспитания студентов в современных условиях учреждений среднего профессионального образования»** произведен анализ и изучение природы и теоретических аспектов понятия «формирование физической культуры» в рамках образовательного процесса в профессиональных средних образовательных учреждениях, изучены педагогические и психологические стороны данного процесса.

Первый параграф рассматриваемой главы, который называется *«Теоретические аспекты и сущность физического воспитания в системе среднего профессионального образования»* посвящен рассмотрению физического воспитания как одной из ключевых составляющих общего процесса совершенствования человека, его физических и духовных характеристик через обеспечение высокой двигательной активности. При изучении этого вопроса проанализирован большой объем исследований отечественных и зарубежных авторов, среди которых: А.Турсунова, Ш. Сафарова, Г.М. Соловьев, Н.А. Лономарев, А.А. Никитина, А.С. Матвеев, В.П. Лукьяненко, С.А. Игнатъев, В. Д. Гончаров, С. В. Михайлова, В. С. Быков, Д. А. Никифаров, В. К. Басевич, Р. А. Абзалов, И. В. Манджели, В. Я. Ляк, М. Я. Любищева и др.

Второй параграф данной главы *«Психолого-педагогические основы развития физического воспитания в учреждениях среднего профессионального образования»* включает в себя положение о том, что перед учебной дисциплиной «физическое воспитание» в рамках образовательного процесса в профессиональных учебных заведениях ставится цель воспитать развитого гражданина и специалиста. Для этого учебно-воспитательный процесс по формированию физической культуры должен быть направлен на решение комплекса задач познавательного, воспитательного, оздоровительного и развивающего характера. На основе проведенного анализа научных источников по рассматриваемой нами тематике автор выделил следующие задачи, стоящие перед физическим воспитанием: личностное развитие субъекта и его подготовка к будущей профессиональной деятельности; системная деятельность по формированию у будущих специалистов потребности в ведении здорового образа жизни, здоровьесберегающего мировоззрения, осознание ключевой роли здоровья человека в его жизни; приобретение учащимися знаний практического и

методического характера, совокупности умений и навыков, которые позволят ему сохранять высокую работоспособность, хороший жизненный тонус, укреплять свое здоровье и поддерживать его на должном уровне; подготовка к будущей профессиональной деятельности в контексте развития психических, физиологических, физических и профессиональных качеств; системное и целенаправленное применение физических упражнений, приемов и методик физического воспитания, позволяющих достичь профессиональные и жизненные цели.

В третьем параграфе главы *«Основные санитарно-профилактические направления организации занятий физической культурой в учреждениях среднего профессионального образования»* были детально изучены вопросы, связанные с санитарно-профилактическими аспектами процесса организации занятий по физическому воспитанию в учреждениях системы профессионального образования. Актуальность этой проблемы обусловлена тем, что, как свидетельствует статистика Министерства здравоохранения РТ, около 56% всех студентов в республике страдают теми или иными видами заболеваний. По мнению специалистов, среди основных причин такого положения дел являются интеллектуальная перегрузка, которая сопровождает образовательный процесс, и малоподвижный образ жизни учащихся, а также информационная и эмоциональная перегрузка, превышающая норму.

Акцентируется внимание на том, что уровень эффективности физических упражнений непосредственно обусловлен влиянием внешних факторов, поскольку они воздействуют как на сам процесс физических упражнений, так и на условия, в которых происходят занятия.

Во **второй главе** диссертации **«Педагогическая технология проведение физкультурного обучения студентов учреждений среднего профессионального образования»** рассматриваются вопросы, связанные с практическим изучением эффективности педагогической технологии по формированию физической культуры у учащихся средних профессиональных учебных учреждений в процессе проведения педагогического эксперимента.

Первый параграф *«Технология проведения физической культуры и ее особенности в образовательном процессе учреждений среднего профессионального образования»* содержит в себе итоги экспериментального исследования по выявлению уровня готовности абитуриентов средних профессиональных учебных заведений, оценки их функциональных возможностей в условиях воздействия неблагоприятных факторов, связанных с обучением.

Результаты анкетирования абитуриентов свидетельствуют об осознанности их выбора своей профессии, поскольку это стремление сформировалось у них еще в период учебы в общеобразовательном учебном заведении, и будущие студенты полностью осознают задачи, стоящие перед ними в ходе обучения, выражают стремление к овладению именно этой профессией.

Для того, чтобы определить годовую динамику, и на основании этих данных выявить изменения в функциональном состоянии учащихся, находящихся в неблагоприятных условиях, были проведены специальные исследования с использованием методов по определению характеристик физической активности, общего состояния здоровья и влияния досуга. Это исследование продолжалось ежемесячно на протяжении года. В исследовании участвовали две группы, изучение которых позволило осуществлять сравнительный анализ. В первой группе занимались учащиеся, условия обучения которых с полным основанием можно отнести к неблагоприятным.

На основе анализа результатов эксперимента мы выявили ярко выраженную годовую динамику параметров состояния здоровья, досуга и физической активности. По девятибалльной шкале эти показатели находятся в пределах от 3,8 баллов до 7,9. (рисунок 1).

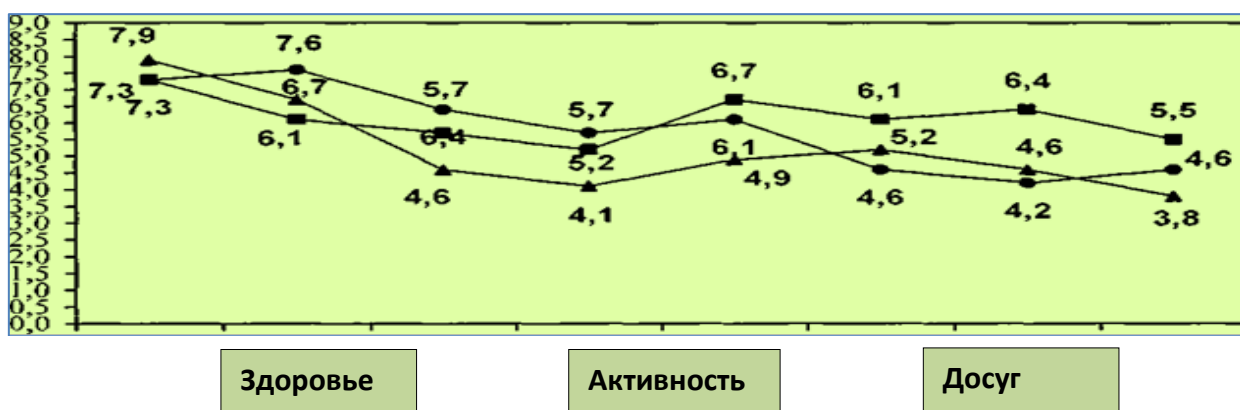


Рис. 1. Динамика физического и психологического состояния студентов, проходящих обучение в условиях реализации различных стандартов

Был проведен сравнительный анализ параметров активности, состояния здоровья и эффективности досуга в контрольной и экспериментальной группах. По его итогам было выявлено, что наблюдаются серьезные изменения у учащихся, проходящих подготовку в неблагоприятных условиях, подтверждением чему является представленный выше график. При этом, у студентов, проходящих подготовку в благоприятных условиях, изменения происходили по осеннему и весеннему циклу.

В целом, обобщая полученные результаты, можно утверждать, что образовательный процесс ухудшает общую динамику состояния организма учащихся.

Второй параграф второй главы «Эффективная реализация педагогической технологии занятий физической культурой и ее особенности в учреждениях среднего профессионального образования» содержит в себе теоретические обоснования оценки уровня эффективности мероприятий в рамках эксперимента, а также корректировку механизма оценивания качества

формирования физической культуры у учащихся. Помимо этого, были проведены исследования методом анкетирования, задача которых состояла в определении эффективности воздействия регулярного выполнения физических упражнений на протяжении учебного дня на общее состояние учащихся, их познавательную активность и здоровье в целом.

В педагогическом эксперименте принимали участие учащиеся Педагогического колледжа при Бохтарском университете, проходящие подготовку по курсу «Физическая культура». Студенты были распределены по двум группам: первые из них проходили подготовку в благоприятных условиях обучения, вторые же - в условиях, весьма далеких от стандартных норм.

Перед этим экспериментом ставилась задача минимизировать отставание по физической подготовке учащихся, не имеющих возможность обучаться в условиях максимального благоприятствования для эффективного образовательного процесса. Поэтому в программу подготовки авторы внесли изменения, обоснованность которых и аргументы необходимости их внедрения были представлены в материалах предыдущей главы.

Прежде всего мы стремились выяснить, как учащиеся в целом относятся к физическому воспитанию, как к одному из компонентов общей культуры.

Исследование показали, что 34,5% опрошенных осознают высокое социальное значение физической культуры как одного из важнейших элементов общей культуры. Очень высоко ее оценивают 44,4% респондентов, 5,6% не смогли ответить на вопрос и в целом остались к нему равнодушны, а 15,7% невысоко оценили ее значимость. Следует при этом отметить, что участники исследования, проходящие подготовку в благоприятных условиях, продемонстрировали существенно лучшее отношение к физической культуре.

Таким образом, средний для обеих групп показатель студентов, которые регулярно занимаются спортом и физическими упражнениями, составил 21,4%, 65,8% опрошенных занимаются физической культурой на нерегулярной основе, а 13% вообще не интересуются этим вопросом.

Было выявлено, что подавляющее число учащихся (91-98%), занимающихся в благоприятных условиях, занимаются физической подготовкой для собственного удовольствия и в качестве отдыха; для 93,2% это является отличным способом пообщаться с друзьями; 98,5% стремятся через физические упражнения укрепить свое здоровье, а 95,6% удовлетворяют таким образом свое стремление к повышению двигательной активности.

Сравнение обеих групп позволяет прийти к выводу о том, что учащиеся, проходящие подготовку в неблагоприятных условиях, демонстрирует постепенное ухудшение своего отношения к физической культуре. Мы считаем, что именно неблагоприятные условия для занятий являются причиной их отдаления от ценностей активного образа жизни и понимания значимости физического воспитания их жизни. При этом, 76,7%

опрошенных сослались на дефицит времени, на необходимость решать в это время другие задачи. Для 73,3% эти занятия кажутся ненужными, 62,6% - неинтересными. Среди студентов, занимающихся в благоприятных условиях, заметно меньшее количество тех, кто нашел субъективные или объективные оправдания невозможности заниматься физической культурой.

Так, около половины опрошенных сослались на неудовлетворительное, по их мнению, содержательное наполнение этих занятий, а также на собственное неумение правильно организовать самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений. От 16 до 35% опрошенных сослались на причины другого характера.

Если на начальной стадии экспериментального исследования лишь 28,5% учащихся, проходящих подготовку в ненадлежащих условиях, считали физические занятия полезными для их здоровья, то к завершающему этапу их количество достигло 54,5%; для контрольной группы эти показатели составили соответственно 68,4% и 72,2%.

Из них высказывали сомнение в пользу физической культуры для здоровья 31,6%, однако после экспериментального исследования сомневающихся не оказалось. Учащиеся экспериментальные группы улучшили свои показатели с 36% до 66%, а в контрольной - с 61% до 76% при ответе на вопрос, улучшилась ли их работоспособность в результате занятий физическими упражнениями.

Изменение точки зрения на значимость физического воспитания привело к улучшению посещаемости студентами занятий. Например, пропуск занятий без уважительных причин учащимися экспериментальной группы снизился с 37% до 11%, для контрольной группы эти цифры составили 25% и 10% соответственно.

Третий параграф текущей главы посвящен педагогическому испытанию, цель которого заключается в доказательстве возможности практического применения и эффективности предложенной авторами модели.

Перед экспериментом на данной стадии стояла задача проверить уровень эффективности процесса формирования физической культуры у учащихся через занятия физическими упражнениями в рамках образовательного процесса в условиях профессиональных учебных заведений.

Анализируя полученную в ходе эксперимента информацию, авторы сделали попытку разработки методов оценки уровня сформированности физической культуры у будущих преподавателей младших классов в рамках их подготовки в педагогическом колледже (рисунок 2).



Рисунок 2. Степень сформированности культуры физического воспитания педагогов педагогического колледжа

На диаграмме видно, что физическое воспитание у будущих преподавателей, проходящих подготовку в педагогическом колледже, находится на явно неудовлетворительном уровне.

В результате сравнительного анализа, проведенного по итогам эксперимента, авторы пришли к следующим выводам относительно количественных и качественных изменений, произошедших у учащихся экспериментальной группы:

- на 20,7% возросло количество учащихся с высоким уровнем сформированности физической культуры;
- на 24% выросло количество студентов, достигшим среднего уровня;
- количество учащихся с третьи уровнем снизилось на 43%.

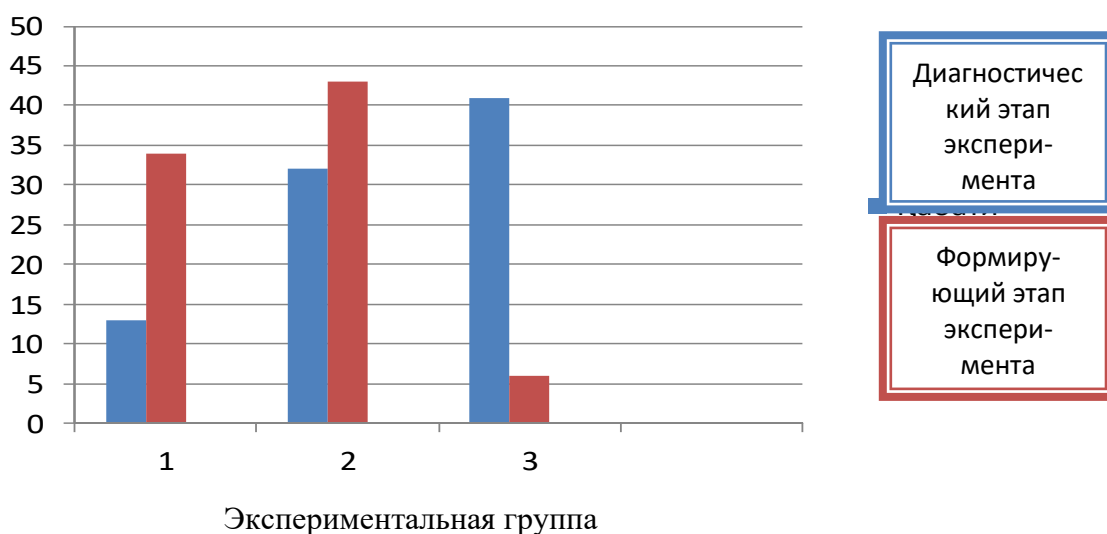


Диаграмма №2. Уровень сформированности физического воспитания учащихся Педагогического колледжа.

Полученная в ходе экспериментального исследования информация подтверждает существенную позитивную динамику в процессе формирования у учащихся компетенций в сфере физической культуры, что свидетельствует о высокой эффективности предложенной методики, которая обладает серьезным потенциалом по совершенствованию образовательного процесса по подготовке будущих преподавателей младших классов общеобразовательных школ Республики Таджикистан.

Помимо этого, данные по итогам экспериментального исследования говорят о разном уровне итоговой подготовки учащихся экспериментальной и контрольной групп при равных показателях в начале обучения. Позитивная динамика этих параметров в экспериментальной группе была более ярко выраженной, нежели в контрольной.

Применение различных методов измерения уровня сформированности компетенций в сфере физической культуры у участников обеих групп позволило с высоким уровнем достоверности подтвердить высокий уровень эффективности разработанной авторами модели образовательного процесса по физической подготовке будущих преподавателей в педагогическом колледже.

Резюмируя, можно констатировать существенную практическую и теоретическую значимость проведенного авторами экспериментального исследования для совершенствования учебно-воспитательного процесса по подготовке будущих преподавателей младших классов общеобразовательных школ Республики Таджикистан в средних педагогических учебных учреждениях с различным уровнем материально-технического снабжения и обеспечения условий для формирования у учащихся компетенций в сфере физического воспитания и физической культуры.

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

1. В условиях происходящих в настоящее время реформ образовательной сферы в Республике Таджикистан серьезные изменения происходят и в системе профессионального образования, включая создание частных профессиональных учебных учреждений, деятельность которых направлена на воспитание молодого поколения и их профессиональную подготовку. Однако общей проблемой для всех видов образовательных учреждений остается недостаточное материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию и физической культуре, что, в свою очередь, приводит к существенному дисбалансу между умственной, весьма значительной нагрузкой и недостаточной физической активностью в ходе обучения. Следует при этом принимать во внимание, что задачей физического воспитания в средних профессиональных учебных заведениях является не только физическое развитие учащихся, но также профилактика эмоционального и умственного переутомления, которое получают учащиеся в ходе напряженной учебы.

2. Характерные для современного таджикского образования проблемы, прежде всего касающиеся должного материально-технического обеспечения образовательного процесса, включая подготовку по физической культуре, стимулируют активный поиск новых подходов к совершенствованию методических и организационных аспектов учебного процесса. При этом необходимо опираться на прочный методологический и теоретический фундамент, коим и является практический опыт и теоретические основы физического воспитания, как важной составляющей общей культуры современного человека.

3. Практика свидетельствует о том, что занятия физической культуры в неблагоприятных условиях, которые еще встречаются в отечественных профессиональных учебных заведениях, отличаются низким уровнем эффективности, вследствие чего необходим активный поиск новых форм и методик занятий, которые бы могли обеспечить в неблагоприятных условиях достижения необходимого уровня физической подготовки учащихся.

4. Учащиеся, которые проходят обучение в условиях, не соответствующих необходимым нормам, со временем демонстрируют ухудшение функционального состояния, повышенную утомляемость, что особенно характерно для второй половины дня, а также снижение уровня интеллектуальной деятельности. Для недопущения такой ситуации необходимы дополнительные профилактические меры с целью снижения утомляемости через активизацию физической деятельности, что является наиболее эффективным средством восстановления физических и интеллектуальных кондиций.

5. В условиях существенных ограничений, связанных с высокой насыщенностью учебного процесса, и не позволяющих обеспечить нормальные условия для полноценного занятия физической культурой, наиболее доступными и эффективными методами по обеспечению необходимого уровня физической активности являются:

- тренировочные занятия как основной способ достижения основных целей, стоящих перед физическим воспитанием, поддержания необходимого уровня физической активности учащихся, проходящих подготовку в неблагоприятных условиях при значительных перегрузках;

- выполнение ограниченных комплексов физических упражнений самостоятельно в свободное от учебы время;

- выполнение комплекса физических упражнений, направленных на восстановление и оздоровление, позволяющих оперативно снять переутомление организма, улучшить интеллектуальную деятельность с помощью физической активности.

6. Когда образовательный процесс, включая физическую подготовку, осуществляется в условиях, которые не могут быть названы благоприятными, основной акцент необходимо делать, в первую очередь, на обеспечение эффективности таких занятий с тем, чтобы за счет повышения именно качественного уровня компенсировать недостатки материально-технического снабжения, и минимизировать другие проблемы за счет

усиления методической и организационной составляющих. Вкратце рассмотрим, какие коррективы следует внести в методику и содержательную составляющую занятий по физической культуре для того, чтобы обеспечить должный уровень физической подготовки учащихся:

- активно использовать в рамках подготовительного этапа тренировки различные виды разминочных упражнений с учетом текущего эмоционального состояния учащихся;

- в рамках основного этапа обеспечить интенсивность двигательной активности посредством полноценной реализации содержательной составляющей учебной программы в части основного курса физического воспитания;

- заключительный этап тренировочного занятия посвятить решению следующих задач:

- 1) восстановить физические кондиции учащихся и подготовить их к продолжению основной части обучения;

- 2) обучить будущих преподавателей основам оперативной реабилитации с тем, чтобы в дальнейшем они могли самостоятельно на протяжении учебного дня выполнять эти упражнения, включая домашние условия.

7. Проведение занятий по физической культуре по модернизированной программе позволяет достичь позитивной динамики параметров физической подготовки будущих преподавателей. На завершающем этапе экспериментального исследования удалось сравнить показатели физической подготовленности между обеими группами по всем ключевым параметрам.

Другими словами, реализация разработанный авторами исследования модели проведения занятий по физической подготовке позволила устранить разницу между учащимися двух групп, которая имела место быть до эксперимента, что можно отчетливо видеть по итогам анализа этих результатов. Как показал анализ результатов внутри экспериментальной группы, практически по всем показателям наблюдалась позитивная динамика. Исключением являлись упражнения по наклонам вперед для женщин. Учащиеся контрольные группы улучшили свои показатели в прыжках в длину, наклонах вперед для женщин и упражнений на пресс в положении лежа.

8. Практическая реализация экспериментальной программы позволяет существенно повысить эффективность выполняемых упражнений и, как следствие, изменить в положительную сторону негативное мнение учащихся, проходящих подготовку в неблагоприятных условиях, о пользе и значимости физической культуры для их здоровья и учебы. Оценивая эффективность факторов, которая оказывает влияние на уровень работоспособности, мы пришли к выводу о росте средних показателей примерно на 3 пункта, достигнув уровня 8-10 пунктов. Такие успехи позволили учащимся более отчетливо увидеть взаимосвязь между занятиями по физической подготовке и их успешности в учебе в целом. Таким образом, еще одним позитивным эффектом от реализации экспериментальной учебной программы стало

существенное сокращение непосещаемости лекций по неуважительным причинам.

9. Для тех учащихся, профессиональная подготовка которых происходит в неблагоприятных условиях, были разработаны специальные методики, позволяющие им организовывать самостоятельные занятия в домашних условиях с тем, чтобы достичь в этих условиях такого же эффекта в улучшении своего физического состояния, уровня работоспособности и общего улучшения учебных результатов, как и у тех, чья учебная деятельность проходит в нормальных условиях.

10. Когда учебный процесс проходит в неблагоприятных условиях, а занятия по физическому воспитанию проводятся по окончании основных лекционных занятий по профильным и специальным предметам, интеллектуальная активность студентов к этому времени значительно сокращается ввиду их переутомления. Поэтому использование физических упражнений в качестве одного из методов оперативной реабилитации является наиболее эффективным решением. Самыми распространенными и эффективными методами такой реабилитации считаются свободные движения под музыкальный ритм (44%), упражнения на статистическую нагрузку (36%), а также упражнения на мышечную релаксацию (35%).

Таким образом, в ходе экспериментального исследования была подтверждена эффективность общепризнанного метода профилактики повышенной утомляемости и восстановления интеллектуальных способностей студентов до уровня, позволяющего продолжать продуктивную учебную деятельность, и заключающегося в совершении комплекса упражнений, о которых было сказано выше.

11. Система физической подготовки в средних профессиональных учебных учреждениях включает в себя следующие основные компоненты: плановые занятия по физической подготовке; так называемые малые формы физкультуры, которые проводятся во внеурочное время; выполнение комплексов упражнений, направленных на реабилитацию и имеющих общеоздоровительный эффект, которые направлены на сохранение высокого уровня работоспособности и интеллектуальной активности учащихся в течение учебного дня. Комплексное использование реабилитационных видов физической подготовки и базовой программы по физическому воспитанию позволит обеспечить студентам, занимающимся в неблагоприятных условиях, возможность достичь тех же результатов и показателей, которых добиваются учащиеся, образовательный процесс которых проходит в должных условиях.

Рекомендации по использованию результатов исследования на практике:

1. Систему физического воспитания, как и всю образовательную сферу в целом, не могли не коснуться фундаментальные изменения во всех сферах нашей жизни. Для того, чтобы отвечать современным вызовам, необходимо,

чтобы эта система смогла оперативно адаптироваться к новым условиям. В полной мере это относится и к средним профессиональным учебным заведениям.

Для того, чтобы в профессиональных учебных учреждениях физическое воспитание стало системным процессом, необходимо не только обеспечить выполнение стандартных задач, но также решить вопросы, возникающие в связи с созданием необходимых педагогических, социальных, правовых и организационных условий. Помимо прочего, в рамках этой деятельности необходимо обеспечить контроль за тем, как учащиеся относятся к занятиям по физической подготовке, изучить различные аспекты их мотивации и на основании этого анализа вносить коррективы в методику и организацию занятия по физической культуре. Самыми эффективными методиками такого анализа по праву считается изучение опыта передовых педагогов, работа с соответствующей документацией, социальные опросы.

2. Для того, чтобы отслеживать динамику физического состояния учащихся, которые проходят подготовку в условиях, не соответствующих современным требованиям, целесообразно прибегать к методу ТФК, однако для измерения суточной динамики интеллектуальных способностей следует пользоваться коррекционными тестами. [4-А]

3. Для того, чтобы решить проблемы занятий по физкультуре в неблагоприятных условиях, необходимо, помимо задач, обозначенных в учебном плане, решить проблемы, которые связаны с особенностями образовательного процесса в конкретном учебном учреждении:

- обеспечить необходимый уровень физической активности учащихся на протяжении всего учебного периода в педагогическом колледже, которая позволит поддерживать хорошее функциональное состояние организма студентов, их работоспособность и высокий уровень интеллектуальной активности;

- обучить студентов методам самостоятельного восстановления ресурсов организма и профилактики переутомления;

- сформировать у студентов навыки использования потенциала физической культуры для профилактики переутомления.

4. В ходе образовательного процесса по физической подготовке учащихся, учебная деятельность которых отличаются высокой нагрузкой и существенным дефицитом свободного времени, целесообразно прибегать к следующим формам физических занятий:

- выполнение комплекса физических упражнений начального уровня с учетом особенностей основного курса физического воспитания в учебном учреждении;

- выполнение упражнений, направленных на реабилитацию организма и поддержание на должном уровне интеллектуальной и психической активности учащихся;

- выполнение упражнений, входящих в базовый курс по физической культуре, которые позволят поддерживать необходимый физический и

интеллектуальный тонус учащихся, находящихся в условиях высокой учебной нагрузки.[5-А]

5. Для того, чтобы восстановить интеллектуальную деятельность студентов, следует во время учебного дня, а также после учебы применять эффективные, годами испытанные методы, среди которых назовем прежде всего так называемую ритмическую гимнастику в произвольном стиле, снятие мышечного напряжения и эмоциональную релаксацию.

6. Еще одним эффективным способом вовлечения учащихся, проходящих подготовку в напряженных условиях, в физическую активность, является обучение их малым формам физической культуры, которые выражаются в виде выполнения определенных заданий в домашних условиях, включающих в себя комплекс несложных упражнений. Такая деятельность должна носить систематический, целенаправленный характер, и поддерживаться со стороны преподавателей необходим методическим обеспечением.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДИССЕРТАЦИИ ОТРАЖЕНЫ В СЛЕДУЮЩИХ ПУБЛИКАЦИЯХ АВТОРА:

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

[1-А] Шарипов Ҷ. Ҷ. Таснифоти педагогии машқҳои ҷисмонӣ / [Матн] // Ҷ.Ҷ. Шарипов // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, 2019, № 6. – С. 271-276. ISSN 2074-1847.

[2-А] Шарипов Ҷ.Ҷ. Нақши гимнастика дар раванди тарбияи ҷисмонӣ / [Матн] // Ҷ.Ҷ. Шарипов // Паёми донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Н.Хусрав, 2019, № 1/2-(62). С. 175-178. ISSN2074-1847.

[3-А] Шарипов Ҷ. Ҷ. Тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун низоми иҷтимоӣ / [Матн] // Ҷ.Ҷ. Шарипов // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, 2019, № 5. Қисми 2. – С. 219-221. ISSN2074-1847.

[4-А] Шарипов Ҷ.Ҷ. Хусусиятҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯёни коллеҷҳои педагогӣ / [Матн] // Ҷ.Ҷ. Шарипов // Паёми Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Н.Хусрав, 2019, №1/3-(65). – С. 161-164.

[5-А] Шарипов Ҷ.Ҷ. Ташкили кор доир ба тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ / [Матн] // Ҷ.Ҷ. Шарипов // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, 2020, № 2. – С. 270-274. ISSN2074-1847.

[6-А] Шарипов Ҷ.Ҷ. Техникаи машқҳои ҷисмонӣ / [Матн] // Ҷ.Ҷ. Шарипов // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, 2020, № 4. – С. 297-301. ISSN2074-1847.

[7-А] Шарипов Ҷ.Ҷ. Таълими фаъолиятҳои ҳаракатӣ дар машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ / [Матн] // Ҷ.Ҷ. Шарипов // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, 2021, № 7. – С. -178-183. ISSN2074-1847.

[8-А] Шарипов Ҳ.Ҳ. Қоидаҳои гигиени (беҳдошти) машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ / [Матн] // Ҳ.Ҳ. Шарипов // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон, 2022, № 1. – С. 241-247. ISSN2074-1847.

[9-А] Сафаров Ш.А., Шарипов Ҳ.Ҳ. Арзишҳои иҷтимоии тарбияи ҷисмонии донишҷӯён дар шароити муносири муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ - АТТ № 4. 2022 с. 143-147

2. Статии, оубликованные в сборниках материалов конференций и в других изданиях:

[10-А] 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-А] 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-А] 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-А] 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-А] Шарипов Ҳ. Ҳ. Равандҳои рушд ва инкишофи бадани инсон // Маводи конференсияи ҷумҳуриявии илмӣ-амалии “Самтҳои афзалиятноки ислоҳоти таҳсилоти омӯзгорони донишгоҳӣ”. – Бохтар, ДДБ ба номи Носири Хусрав, 2021. – С. 144-148.

[15-А] Шарипов Ҳ. Ҳ. Маҷмуи барномаи таълимӣ бозихҳои варзишӣ, серҳаракат, миллӣ ва методикаи таълими онҳо // Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав, 2021. – 37 с.

[16-А] Шарипов Ҳ. Ҳ. Барномаи таълимӣ аз фанни “Сайёҳат” // Донишгоҳи давлатии Бохтар ба номи Носири Хусрав, 2022. – 16 с.

АННОТАТСИЯ

ба диссертатсияи Шарипов Ҳалим Ҳокимович дар мавзуи “Хусусиятҳои ташаккулёбии арзишҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯён-омӯзгорони оянда дар шароити муосири муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ” барои дарёфти дараҷаи илмӣ номзади илмҳои педагогӣ аз рӯйи ихтисоси 13.00.08 - Назария ва методикаи таҳсилоти касбӣ (13.00.08.04 - Назария ва методикаи фанҳои гуманитарӣ)

Калидвожаҳо: шароитҳои педагогӣ, проблема, тарбияи ҷисмонӣ, ташаккулёбӣ, муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ, арзишҳо, арзишҳои тарбияи ҷисмонӣ.

Дар таҳқиқоти диссертатсионӣ хусусиятҳои ташаккулёбии арзишҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯён-омӯзгорони оянда дар шароити муосири муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ таҳқиқу баррасӣ шуда, дар ин росто хусусиятҳои ташаккулёбии арзишҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯён дар ҷараёни машғулиятҳо дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ коркард ва асоснок карда шудаанд.

Дар боби якуми диссертатсия асосҳои назариявӣ ва методии тарбияи ҷисмонии донишҷӯён дар шароити муосири таҳсилоти миёнаи касбӣ ва таҳқиқ ва таҳлил карда шуда, дар ин замина ҷанбаҳои назариявӣ ва моҳияти тарбияи ҷисмонӣ дар низоми таҳсилоти миёнаи касбӣ, асосҳои психологию педагогии рушди тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ва самтҳои асосии санитарӣ, профилактикӣ, ташкили дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ баррасӣ карда шудаанд.

Дар боби дуюми диссертатсия технологияи педагогии ташаккули арзишҳои тарбияи ҷисмонии донишҷӯёни муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ, аз ҷумла технологияи тарбияи ҷисмонӣ ва хусусиятҳои он дар раванди таълими муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ ва технологияи педагогии тарбияи ҷисмонӣ мавриди озмоиш қарор ёфта, самаранокии он дар раванди машғулиятҳо санҷида ва тасвиб шудааст, натиҷаҳои тадқиқот оид ба ташаккули арзишҳои тарбияи ҷисмонии хонандагон – омӯзгорони оянда дар шароити муассисаҳои таҳсилоти миёнаи касбӣ таҳлил ва баҳогузорӣ карда шуданд.

Аҳамияти илмӣ ва амалии таҳқиқот дар он ифода меёбад, ки мазмун ва мундариҷаи машғулиятҳои таълими тарбияи ҷисмонӣ барои донишҷӯёне, ки дар шароити номусоиди таълимӣ таҳсил карда, имконияти иҷрои нақшаю барномаҳои таълимиро надоранд, таҳия карда шудааст.

АННОТАЦИЯ

на диссертацию Шарипова Халима Хокимовича на тему «Особенности формирования ценностей физического воспитания студентов - будущих учителей в современных условиях учреждений среднего профессионального образования (на примере педагогических колледжей Хатлонской области)» на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.08 – Теория и методика профессионального образования (13.00.08.04 – Теория и методика гуманитарных предметов)

Ключевые слова: педагогические условия, проблема, физическое воспитание, формирование, учреждения среднего профессионального образования, ценности, ценности физического воспитания.

В диссертации рассмотрены особенности формирования ценностей физического воспитания студентов - будущих учителей в современных условиях учреждений среднего профессионального образования на примере педагогических колледжей Хатлонской области, в связи с чем автором диссертационного исследования разработаны и обоснованы особенности формирования ценностей физического воспитания на занятиях в средних профессиональных учреждениях.

В первой главе диссертации исследованы и проанализированы теоретико-методологические основы физического воспитания студентов в современных условиях среднего профессионального образования и в этом контексте, рассмотрены теоретические аспекты и сущность физического воспитания в системе среднего профессионального образования, психолого-педагогические основы развития физического воспитания в учреждениях среднего профессионального образования и основные санитарно-профилактические направления организации занятий по физическому воспитанию в учреждениях среднего профессионального образования.

Во второй главе диссертации подвергнута исследованию педагогическая технология совершенствования физического воспитания студентов средних профессиональных учреждений, в том числе, технология физического воспитания и ее особенности в образовательном процессе учреждений среднего профессионального образования, также апробирована педагогическая технология занятий физической культурой, проверена ее эффективность, анализированы и оценены результаты исследования формирования ценностей физического воспитания студентов – будущих учителей в условиях учреждений среднего профессионального образования.

Научная и практическая значимость исследования выражается в том, что автором разработаны и представлены учебно-тренировочные занятия по физической культуре для студентов, обучающихся в неблагоприятных образовательных условиях и не имеющих возможности реализации учебных планов и программ.

ANNOTATION

on the dissertation of Halim Khokimovich Sharipov on the topic “Features of the formation of values in physical education of students - future teachers in modern conditions of secondary vocational education institutions (on the example of pedagogical colleges of the Khatlon region)” for the degree of candidate of pedagogical sciences in specialty 13.00.08 – Theory and methods of vocational education (13.00.08.04 – Theory and methodology of humanitarian subjects)

Key words: pedagogical conditions, problem, physical education, formation, institutions of secondary vocational education, values, values of physical education.

The dissertation examines the features of the formation of physical education values of students - future teachers in modern conditions of secondary vocational education institutions using the example of pedagogical colleges in the Khatlon region, in connection with which the author of the dissertation research has developed and substantiated the features of the formation of physical education values in classes in secondary vocational institutions.

In the first chapter of the dissertation, the theoretical and methodological foundations of physical education of students in modern conditions of secondary vocational education and in this context are explored and analyzed, the theoretical aspects and essence of physical education in the system of secondary vocational education, the psychological and pedagogical foundations of the development of physical education in institutions of secondary vocational education are considered and the main sanitary and preventive directions for organizing physical education classes in secondary vocational education institutions.

In the second chapter of the dissertation, the pedagogical technology of improving physical education of students of secondary vocational institutions was studied, including the technology of physical education and its features in the educational process of institutions of secondary vocational education, the pedagogical technology of physical education classes was also tested, its effectiveness was tested, the results were analyzed and evaluated research on the formation of values in physical education of students - future teachers in the conditions of institutions of secondary vocational education.

The scientific and practical significance of the study is expressed in the fact that the author has developed and presented educational and training sessions in physical education for students studying in unfavorable educational conditions and who do not have the opportunity to implement curricula and programs.