

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
ТАДЖИКИСТАН
ТАДЖИКСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ИМЕНИ С. РАХИМОВА**

На правах рукописи

**УДК: 37(075.3)
ББК: Я 72 74.20
Ш - 25**

ШАРИПОВ МИРЗОБОКИ

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЭФФЕКТИВНОГО
ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

АВТОРЕФЕРАТ

**диссертации на соискании ученой степени кандидата
педагогических наук по специальности 13.00.01 – Общая
педагогика, история педагогики и образования**

ДУШАНБЕ – 2025

Диссертация выполнена в Институте развития образования имени Абдуррахмана Джами Академии образования Таджикистана.

Научный руководитель: **Сафаров Шоди Асомуродович** - доктор педагогических наук, профессор, президент Академии образования Таджикистана

Официальные оппоненты: **Шаропов Шавкатджон Ахмадович** - доктор педагогических наук, профессор кафедры социальной и профессиональной педагогики Худжандского государственного университета имени академика Бободжона Гафурова

Намозов Тошкул Буриевич - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры Таджикского государственного педагогического университета имени Садриддина Айни

Ведущая организация: **Таджикский международный университет иностранных языков им. Сотима Улугзода**

Защита диссертации состоится 03 июля 2025 года, в 13:00 часов в диссертационном совете 6D.KOA-077 при Академии образования Таджикистана (734024, Республика Таджикистан, г. Душанбе, ул. Адхамова, 11/2, тел.: 227 23 40).

Адрес и электронная почта ученого секретаря диссертационного совета: bakhridin.1973@mail.ru, (+992) 904-29-22-66.

С содержанием диссертации и автореферата можно ознакомиться в библиотеке и в официальном сайте Академии образования Таджикистана (www.aot.tj)

Автореферат разослан « ____ » _____ 2025 года.

Ученый секретарь
диссертационного совета,
кандидат педагогических наук



Б. Мухиддинзода

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Сегодня во всём мире наблюдается тенденция к ослаблению личной мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Данное обстоятельство стало одной из причин ухудшения здоровья человека, что не может не вызывать обеспокоенности со стороны медицинских работников, науки и государства в целом.

Недостаточный уровень медицинского обслуживания в Таджикистане является одной из самых серьёзных причин снижения уровня здоровья населения. Однако, нельзя обойти стороной и вопросы ухудшения экологии в крупных муниципальных образованиях, наличие вредных привычек у представителей молодёжи и взрослых людей.

У многих школьников не воспитана культура бережного и ответственного отношения к своему здоровью. Поэтому важно воспитывать в ребёнке личную заинтересованность за своё здоровье, начиная с младшего школьного возраста. В настоящее время подобная деятельность реализуется на уровне общеобразовательных учебных заведений и поощряется государством.

Отметим, что потенциал современной школы в плане воспитания у учащихся ценностного отношения к здоровью гораздо больше, чем используют сегодня образовательные учреждения. Поэтому среди детей, подростков и молодёжи сохраняется высокий уровень заболеваемости. Например, к моменту окончания общеобразовательной школы количество учеников с близорукостью увеличивается в пять раз, а детей, у которых диагностируются психоневрологические нарушения, становится больше в 1,5 раза. Гиподинамия, ещё одна патология, формирующаяся у школьников с момента зачисления в образовательное учреждение.

В формировании ценностного отношения к здоровью учащихся начальной школы большое значение имеет совместная деятельность образовательного учреждения и родителей учащихся. Это понимают учителя, но на практике такую работу осуществляют в ограниченном объёме. Здоровьесберегающая деятельность часто сводится к организации тематических классных часов, мероприятий по типу «Мама, папа, я - спортивная семья».

Начиная данное исследование, мы провели среди школьников начальных классов опрос, результаты которого показали, что большинство из них (90%) считают себя абсолютно здоровыми, хотя в действительности болеют несколько раз в год, а некоторые имеют даже хронические заболевания. Положительным моментом нужно считать то, что 71% детей полагают, что за своим здоровьем нужно следить самому. Однако, как это сделать они не смогли сказать и указали, что в таких вопросах полагаются на помощь взрослых.

Далее мы провели анкетирование родителей учащихся и выяснили, что они понимают ценность здоровья, но затрудняются ответить, как организовать здоровьесберегающую деятельность в семье и воспитать у своих детей ценностное отношение к здоровью. Многие сказали, что базу здорового образа жизни ребёнка закладывает дошкольное образовательное учреждение, а в школьный период знания, умения и навыки ЗОЖ совершенствуются.

Результаты опроса и анкетирования убедительно доказали, что семья должна стать основой воспитательного процесса, целью которого является формирование у школьников отношения к здоровью, как высшей жизненной ценности, и мотивации к здоровому образу жизни. Общеобразовательному учреждению нужно активно включиться в этот процесс, организуя совместную деятельность и оказывая родителям школьников педагогическую, социальную, психологическую помощь. Реализуя данное условие, мы получим здорового физически и психически ребёнка, который способен осознанно оценивать и развивать своё здоровье.

Степень научной разработанности. В современной теории педагогики мы обнаружим несколько равноценных теорий воспитания ценностного отношения к здоровью у молодых людей:

- деятельностьная. Её цель, гармоничное развитие личности ребёнка, имеющего навыки самоутверждения, самореализации;
- социокультурологическая. Согласно данной идее, здоровье человека во многом зависит от социального и культурного пространства, в котором находится индивид;

- системно-целостная. Предполагает, что здоровье личности находится во взаимосвязи с природой и социумом. Для совершенствования здоровья необходимо добиться целостности, гармонии человека и природы.

Для современной таджикской системы образования характерен процесс формирования аксиологического подхода к пониманию ценности здоровья. Если рассматривать вопросы отношения к здоровью, как ценности, с позиции педагогической науки, то под данным качеством понимается воспитание у ребёнка двигательных умений, навыков, способствующих сохранению и развитию личного здоровья.

Среди условий воспитания у школьников первых лет обучения ценностного отношения к здоровью выделяют уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия спортом, построение режима дня и двигательной активности (В.Н. Беленов, А.Г. Сухарев, В.В. Борисов, А.В. Щукаева) [8], [21], [12], [23].

Несмотря на имеющийся интерес исследователей к проблеме здоровья и здорового образа жизни, вопросы формирования у учащихся начальной школы ценностного отношения к здоровью не стали предметом рассмотрения педагогического сообщества. При этом Государственный стандарт образования в начальной школе предусматривает инструменты, механизмы, посредством которых допустимо вносить обновления в систему школьного образования, в том числе в отношении воспитания у учащихся здоровьесберегающих потребностей.

Сегодня возникла необходимость в обновлении технологий, методик организации в общеобразовательных школах здоровьесберегающего обучения, мотивации школьников на здоровый образ жизни.

Анализ особенностей теоретических и практических проблем по теме нашего исследования дал возможность выделить несколько противоречий между:

- постоянно возрастающей значимости процессов сохранения, укрепления и совершенствования здоровья человека в условиях глобализации мирового общественного пространства и негативными тенденциями, указывающими на ухудшение здоровья учащихся общеобразовательных школ;

- потребностью общества в здоровом поколении, которому присуще ценностное отношение к своему здоровью и здоровью других людей, и слабом уровне разработанности теоретических, методических основ формирования у детей, обучающихся в начальной школе, отношения к здоровью, как к жизненной ценности;

- возрастающей роли учителей общеобразовательных школ, родителей учеников в процессе воспитания физически и психически здорового ребёнка, и отсутствием системного подхода к организации совместной деятельности школы и родителей в этом направлении;

- мотивацией школы, родителей учащихся к совместным и согласованным действиям в вопросах воспитания у детей отношения к здоровью, как высшей ценности жизни, и недостаточным развитием форм, методов совместной деятельности заинтересованных лиц, направленной на решение проблем привития младшим школьникам навыков ЗОЖ, формировании у них осознанного понимания ценности здоровья.

Выявленный ряд противоречий позволяет указать на проблему нашего исследования, которую мы видим в том, чтобы обосновать с научной точки зрения необходимость совместных усилий учителей и родителей учащихся, как базовое условие воспитания ценностного отношения к здоровью у школьников первых лет обучения в общеобразовательной школе. Актуальность обозначенной проблемы для развития теории и практики педагогической деятельности, целью которой является воспитание у детей ценностного отношения к здоровью, определила тему нашей исследовательской работы: *«Педагогические условия эффективного воспитания здорового образа жизни у учащихся начальных классов»*.

Связь исследования с программами (проектами) или научными темами. Диссертационная работа выполнена в рамках реализации плана научно-исследовательских работ отдела технологии труда, физического воспитания и начальной военной подготовки Института развития образования имени Абдуррахмана Джами Академии образования Таджикистана на 2019-2023 годы на тему «Пути и методы формирования здорового образа жизни учащихся на занятиях и внеурочной деятельности в учреждениях общего

среднего образования» и основных положений Национальной программы формирования здорового образа жизни на 2011-2020 годы (Постановление Правительства Республики Таджикистан от 30 октября 2010 года № 560).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель исследования: обоснование с научной точки зрения модели, посредством которой будет реализован процесс совместной деятельности учителей и родителей учеников, с целью формирования у младших школьников ценностного отношения к здоровью, разработка данной модели и её экспериментальная проверка.

Задачи исследования: цель исследовательской работы, а так же выдвинутая гипотеза указали на необходимость решения ряда принципиальных задач:

1. Рассмотреть различные аспекты формирования здоровья, мотивации на здоровьесбережение с позиции педагогической, психологической науки.

2. Исследование формирования здоровья у учащихся начальных классов (изучение психолого-педагогических особенностей школьников младшего возраста и их влияния на формирование здоровья, анализ эффективности применения технологий здоровьесбережения в образовательном процессе начальных классов, выявление взаимосвязи между познанием окружающей действительности и формированием здорового образа жизни).

3. Поиск и анализ мнений ученых о здоровье и здоровом образе жизни (изучение классических и современных трудов по физиологии, гигиене, валеологии и педагогике, выявление основных концепций и теорий, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни, анализ взглядов ученых на влияние здоровья на развитие и обучение школьников).

4. Выявление педагогических условий для воспитания ценностного отношения к здоровью (определение компонентов ценностного отношения к здоровью, разработка методик формирования ценностного отношения к здоровью у младших школьников и изучение влияния различных факторов на формирование ценностного отношения к здоровью).

5. Анализ особенностей профессиональной подготовки учителя начальных классов, выявление необходимых знаний, умений и навыков учителя начальных классов для формирования у учащихся ценностного отношения к здоровью).

6. Установить показатели оценки уровня сформированности ценностного отношения к здоровью (уровень знаний и понимания школьниками основ здорового образа жизни, отношение школьников к своему здоровью и здоровью окружающих, мотивация школьников к сохранению и укреплению здоровья, навыки и привычки здорового образа жизни).

Объект исследования: процесс формирования у учащихся начальной отношения к своему здоровью, как высшей жизненной ценности.

Предмет исследования: совместная деятельность образовательного учреждения, семьи учащихся, как необходимое условие формирования у детей ценностного отношения к здоровью.

Гипотеза исследования: отношение учащихся начальных классов к здоровью, как высшей жизненной ценности, будет успешно формироваться в условиях образовательного процесса при соблюдении следующих условий:

- школьники первых лет обучения в общеобразовательной школе осознают необходимость сохранения, укрепления и совершенствования своего здоровья и готовы к реализации деятельности в этом направлении, используя умение регулировать своё поведение с целью здоровьесбережения;

- формирование ценностного отношения детей к своему здоровью, в ходе учебно-образовательного процесса, будет состоять из ряда взаимосвязанных структурных компонентов, каждый из которых должен учитывать возрастные особенности младших школьников и содержать критерии оценки уровня сформированности исследуемого феномена;

- основой формирования у школьников ценностного отношения к здоровью будет являться совместная деятельность учителей начальной школы и родителей учащихся, построенная на базе взаимного сотрудничества, обмена ценностями ЗОЖ, повышения компетентности в вопросах здоровьесбережения, трансляции знаний и опыта культуры здоровья детям;

- организация совместной деятельности учителей начальной школы и родителей учащихся с целью воспитания у школьников первых лет обучения в

общеобразовательной школе отношения к здоровью, как высшей жизненной ценности, позволит реализовать последовательный педагогический процесс привития учащимся младших классов навыков ЗОЖ, сформировать у них осознанное понимание здоровья, как главной жизненной, общественной ценности.

Этапы исследования: В диссертационной работе исследование было организовано в три этапа (20219-2023 гг.):

Первый этап: изучение состояния проблемы исследования в современный период развития педагогической науки, анализ информации полученной из разных источников; определение основного объекта. Предмета исследования, обозначение главной цели диссертационной работы, задач, которые необходимо решить для её реализации; выдвижение гипотезы, формирование понятийной базы, методов, методологии проведения эксперимента; разработка педагогической модели воспитания у учащихся начальной школы ценностного отношения к здоровью, здоровьесбережению.

Второй этап: реализация плана констатирующего эксперимента с проведением диагностики начального уровня сформированности ценностного отношения учащихся начальной школы к здоровью.

Третий этап: формирующая часть эксперимента, направленного на реализацию программы формирования у учащихся начальной школы ценностного отношения к здоровью, здоровьесбережению посредством использования авторской модели; анализ, обобщение собранного материала, оформление исследовательской работы.

Проведение эксперимента было основано на использовании теоретических, эмпирических методов научного исследования.

В начале эксперимента мы больше использовали теоретические методы исследования. Выделим основные из них:

- теоретический анализ научных концепций;
- анализ литературных источников информации по теме нашего исследования;
- изучение и обобщение опыта педагогов, учителей образовательных организаций.

Автор диссертационной работы, используя информацию из различных источников педагогических, философских, психологических, социологических знаний, сформулировать ряд первоначальных позиций исследования. Анализ теории педагогики, практического опыта учителей начальной школы, школьных психологов дал возможность научно обосновать необходимость совместной деятельности образовательного учреждения и родителей учащихся с целью формирования у детей отношения к здоровью, как к ценности.

Эмпирические методы исследования были использованы на втором этапе эксперимента. Среди них выделим тестирование, наблюдение, беседу, анкетирование, диагностику.

Третий этап эксперимента потребовал обратиться к таким методам, как эксперимент, наблюдение, математическая обработка результатов. В итоге удалось подтвердить положения выдвинутой автором диссертации гипотезы, указывающей на то, что ценностное отношение школьников начальных классов к здоровью будет успешно формироваться при условии организации совместной деятельности школы и семьи.

Воспользовавшись такими методами исследования, как анкетирование и тестирование, математическая обработка статистической информации, наблюдение и беседа, мы смогли точно оценить итоговые результаты нашего эксперимента и их теоретически обосновать.

Теоретическую основу исследования составили современные педагогические, психологические и философские теории, рассматривающие образование как целенаправленный процесс формирования системы социально значимых отношений с окружающим миром посредством различной специально организованной деятельности. Источниками исследования являются основополагающие положения теории личности и деятельности, которые отражены в трудах таких ученых, как: К.А. Абулханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев и др. [3], [4], [11]]; концепция отношений, разработанная Б.Г. Ананьевым, А.А. Бодалевым М.С. Каганом и др. [4], [10], [19]; работы по теории ценностей, разработанные учеными: В. Брожикомом, Г. П. Вижлецовым [13], [17].

Исследование основывается на концептуальных положениях теории физического воспитания, сформулированных в работах В.К. Бальсевича, Н.А. Бернштейна [6], [9]; на концепциях здоровья, здорового образа и стиля жизни, оздоровительных технологиях, изложенных в трудах Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевича, Н.В. Барышевой [5], [7]; на результатах исследований ценностей, ориентаций и ценностных отношений подрастающего поколения, проведенных П.В. Бундzenом, И.М. Быховской и др. [14], [16], [15].

Методологическая основа исследования:

- целостный подход к организации процесса формирования у школьников первых лет обучения ценностного отношения к здоровью, основанный на понимании того, что личность ребёнка существует, развивается, как единое целое в различных своих компонентах. Данный подход позволил научно обосновать авторскую модель воспитания у учащихся начальной школы ценностного отношения к здоровью, ЗОЖ, и стал основой для её апробации;

- концепция гуманистического воспитания, согласно которой воспитание нужно рассматривать, как личностно образующий педагогический процесс. Была использована при разработке модели, направленной на формирование у учащихся начальной школы ценностного отношения к здоровью посредством организации совместной деятельности семьи и школы;

- деятельностный подход, как главное условие развития личностных качеств младшего школьника, формирования у него двигательного, социокультурного опыта, необходимого для практической реализации положений авторской модели;

- ценностный подход в образовательной деятельности, идеи которого характеризуют особенности здоровья личности, как высшей жизненной ценности. С помощью данного подхода были уточнены некоторые научные знания о здоровье, ЗОЖ, воспитании ценностного отношения у детей младшего школьного возраста к своему здоровью;

- аксиологический подход, дающий возможность воспитать у ребёнка ценностное сознание личности. Его идеи позволяют рассматривать здоровье человека, как ценность, осознание которой младший школьник получает в ходе

совместной деятельности педагогов общеобразовательной школы и семьи обучающегося;

- личностно ориентированный подход, признающий личность младшего школьника высшей социальной ценностью. В настоящем исследовании дети выступают, как равноправные субъекты учебно-воспитательного процесса, реализация которого позволяет им осознать ценность здоровья;

- идеи гуманистического образования, в котором главную роль играет здоровьесформирующая деятельность, физическое воспитание, необходимые для сохранения здоровья ребёнка. Данные идеи применялись в процессе создания авторской модели и реализации её на формирующем этапе эксперимента;

- педагогические идеи организации совместной деятельности общеобразовательного учреждения и семьи школьника, позволившие нам раскрыть и уточнить содержание понятия «совместная деятельность», выявить принципы её практической реализации.

Источники информации исследования. Научная, педагогико-психологическая и медицинская литература, нормативные документы, регламентирующие профессиональную педагогико-психологическую деятельность в сфере образования; нормативно-правовые акты Республики Таджикистан в сфере образования: Закон Республики Таджикистан «Об образовании», государственные программы в сфере образования, в том числе Комплексная программа развития физической культуры и спорта в Республике Таджикистана на 2017-2021 годы, Государственная программа формирования здорового образа жизни в Республике Таджикистан на 2011-2020 годы, Национальная стратегия здоровья населения Республики Таджикистан на 2010-2020 годы, научно-исследовательские работы таджикских, российских и других зарубежных исследователей, связанные с педагогико-психологической деятельностью физического воспитания, охраны здоровья и здорового образа жизни, мнения и взгляды представителей сферы образования в научно-педагогических журналах и других научных публикациях, доклады на научных конференциях, интернет-материалы, фундаментальные исследования таджикских ученых и др., которые посвящены проблеме нашего исследования.

Эмпирические основы исследования: Эмпирическим основам исследования является практическая связь автора диссертационного исследования с объектом исследования: изучение и анализ источников по теме исследования; определение взаимосвязи и взаимодействия педагогических взглядов на формирование физического воспитания, охраны здоровья и здорового образа жизни учащихся; организация, проведение и оценка результатов экспериментальных исследований, которые состояли из констатирующего и формирующего этапов; набор дополняющих друг друга эмпирических методов исследования, таких как: методы теоретического обобщения и анализа существующей литературы; педагогическое наблюдение, констатирующе-формирующий педагогический эксперимент; психологические методы; социология; медико-биологические, а также математические (графико-статистические) и др.

Опытно-экспериментальная база исследования. Опытно-экспериментальная работа проводилась в общеобразовательных школах №№ 35, 55 и 28 города Душанбе. В беседах, интервью, анкетировании объектом изучения стали более 250 учеников 1-4 классов данных общеобразовательных школ, участвовали 37 учителей общеобразовательных школ и 400 родителей учащихся.

Научная новизна исследования. Научная новизна реализованного экспериментального исследования в рамках данной диссертационной работы, может быть представлена с нескольких точек зрения:

1. Концептуально-методологический аспект

Впервые в педагогической науке мы подошли к проблеме формирования у детей, обучающихся в начальной школе, ценностного отношения к здоровью, с точки зрения использования организационных форм совместной деятельности школы и семьи учащегося.

Отличием этого подхода от ранее существующих (Н.М. Амосов, А.Г. Комков, В.К. Бальсевич, Г.М. Соловьев, В.Н. Беленов, А.В. Шукаева, Г.К. Зайцев, С.Н. Белова, М.Я. Виленский, О.Л. Трещева) является единство действий учителей, учеников, родителей учащихся на достижение общей цели,

формирования у младших школьников отношения к здоровью, как высшей жизненной ценности.

2. Педагогический и организационно-образовательный аспекты

Эти аспекты представляют собой важную область нашего исследования. Мы теоретически обосновали и разработали модель, реализация которой позволит развить у детей, обучающихся в начальной школе, ценностное отношение к здоровью. Это будет достигнуто через организацию совместной деятельности учителя и семьи учащегося. В нашей модели акцент сделан на организационно-педагогических формах взаимодействия участников воспитательного процесса, направленных на формирование у ученика начального класса глубокой приверженности к здоровью. Такой подход существенно отличается от традиционного формирования у школьников навыков здорового образа жизни через физкультуру (Л.В. Абдульманова, А.Г. Сухарев, В.В. Борисов) или методов воспитания ценностного отношения к здоровью в высших учебных заведениях (В.А. Соломонов, Т.В. Белинская, Н.П. Клушина, Е.А. Меньш, С.Н. Белова). Таким образом, наша инициатива предлагает новое видение, где взаимодействие между учителем и семьей становится ключевым элементом в формировании здоровья как важнейшей ценности.

Теоретическая значимость исследования. Теоретическая значимость исследования состоит в том, что его результаты позволили уточнить содержание отношения младших школьников к здоровью, как к высшей ценности жизни, дополнить научные представления о содержании, механизме здоровьесбережения в начальной школе.

Предложенные теоретические идеи совместной деятельности школы и семьи способствовали более точному раскрытию теоретических вопросов оптимизации процесса формирования у учащихся школ первых лет обучения ценностного отношения к здоровью. Полученные в ходе исследования результаты могут быть использованы в дальнейшей работе, направленной на решение проблем воспитания ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей у младших школьников через организацию совместной деятельности всех субъектов учебно-воспитательного процесса.

Практическая значимость исследования. Практическая значимость результатов диссертации заключается в предложенных формах, методах, моделии организации урочной деятельности и внеурочной работы, способствующих формированию у детей отношения к здоровью, как к жизненной ценности. Нами предложены формы и методы совместной деятельности образовательного учреждения и семьи учащегося, реализация которых направлена на формирование у школьников ценностного отношения к здоровью. В ходе исследования выявлены критерии оценки уровня сформированности у учащихся начальной школы отношения к здоровью, как высшей жизненной ценности. Каждый уровень получит отдельную характеристику. Выводы эксперимента рекомендованы для использования в практической деятельности общеобразовательных учреждений начальной школы, а так же для повышения квалификации учителей, родителей учащихся в вопросах здоровья и здоровьесбережения.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Под ключевыми элементами ценностного отношения ребёнка к здоровью мы понимаем:

а) *мотивационный*: стремление к знаниям и навыкам, способствующим охране и развитию здоровья.

б) *познавательный*: интерес к особенностям организма и методам его укрепления.

в) *деятельностный*: умение самостоятельно разрабатывать и воплощать в жизнь программу поддержания здоровья.

г) *эмоционально-волевой*: способность контролировать поведение.

д) *эстетический*: понимание красоты здорового человека.

е) *рефлексивный*: анализ деятельности по сохранению здоровья, оценка состояния и поиск путей к совершенствованию.

2. Уровень осознания ценности здоровья у учеников начальных классов можно классифицировать следующим образом:

- *пассивный уровень*, характеризующийся низкой осведомленностью. Ребёнок не понимает важность здоровья в своей жизни, не способен правильно оценивать свои физических состояния, не знает, как сохранять и развивать

здоровье, и не умеет организовать свою деятельность так, чтобы это способствовало улучшению здоровья;

- *ситуативный уровень*, который можно охарактеризовать как средний. Ребёнок лишь частично осознаёт значимость здоровья и свои обязанности по его защите и укреплению. У него недостаточно знаний для того, чтобы эффективно организовать свою здоровьесберегающую деятельность. Его поведение в этой области зависит от конкретных обстоятельств, настроения и желания;

- *позитивно-устойчивый уровень*, который свидетельствует о высоком осознании. Ученик понимает, что его здоровье и здоровье окружающих являются общественной ценностью. В этом случае ребёнок демонстрирует последовательное поведение, направленное на сохранение и улучшение своего здоровья.

3. Добиться положительного результата в воспитании здорового физически и духовно младшего школьника возможно только при объединении усилий семьи и школы и предъявление к ребёнку единых требований при согласованности действий по формированию основных навыков ЗОЖ, ценностного отношения к здоровью, как встречного движения. Под совместной деятельностью учителей школы и родителей учащихся мы понимаем взаимодействие равноправных субъектов учебно-воспитательного процесса, объединённых единством форм, методов реализации поставленной цели, воспитания у учениках начальной школы ценностного отношения к здоровью.

Совместная деятельность педагогов и родителей учеников школы строится на ряде основополагающих принципов:

- учитель, родители учащихся, это равноправные партнёры образовательной, воспитательной деятельности;

- все участники учебно-воспитательного процесса должны уметь слышать и слушать, приходить в процессе диалога к общему мнению;

- школа и семья учащегося ставят перед собой единые цели воспитания у младших школьников отношения к здоровью, как главной жизненной ценности, и предъявляют к детям единые требования;

- между всеми субъектами образовательной, воспитательной деятельности наблюдаются доброжелательные, уважительные отношения;
- учителя и родители учащихся сотрудничают в вопросах поиска наиболее эффективных путей, способов решения учебно-воспитательных задач.

4. Главным условием воспитания у детей ценностного отношения к здоровью является организация совместной деятельности учителя и родителей учащихся на основе объединения методов, форм, средств деятельности в данном направлении и обеспечению реализации всех этапов этого процесса, находящихся во взаимосвязи между собой.

Мотивационно-познавательный этап направлен на мотивацию учащихся начальной школы на здоровьесберегающее поведение, формирование потребности в сохранении своего здоровья, его укрепление, развитие интереса к практической здоровьесберегающей деятельности, формирование комплекса знаний о здоровом образе жизни, укреплении, самосовершенствовании здоровья. Ведущая роль в этом процессе отводится взрослым (учителям, родителям), которые будут направлять деятельность школьника на осознание ценности своего здоровья, здоровья других людей. Реализация сопутствующих данному этапу задач требует использования следующих средств: диагностика уровня здоровья, мотивационный диалог, определение проблемной ситуации. Эффективными средствами достижения результатов могут стать совместная проектно-исследовательская деятельность.

Безусловно, эффективность этого этапа во многом зависит от положительного примера взрослых, дружеской поддержке с их стороны стараний и усилий ребёнка.

Деятельностно-поведенческий этап ставит перед собой цель сформировать у младших школьников умения, посредством которых они смогут сохранять и укреплять здоровье, совершенствовать его. Основными средствами такой деятельности являются разработка учащимися начальной школы индивидуальной программы развития здоровья, обыгрывание ситуаций по саморегуляции, самореализации.

Результативно-оценочный этап - это заключительный этап осмысления младшим школьником своей деятельности, направленной на

здоровьесбережение. Средствами реализации его задач могут стать рефлексивный диалог, выпуск листка здоровья класса, дискуссия на тему «Как я изменил своё здоровье?» и т.п. Задача взрослых, поддержать детей в их устойчивом развитии способности вести здоровый образ жизни.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследовательской работы подтверждается логикой исследования, использованием в эксперименте разнообразных методов диагностики, соответствующих поставленной цели, задачам, повторяемостью результатов, широким использованием различных источников и научно-статистических, учебно-методических материалов и материалов, дополняющих или уточняющих друг друга, также за счет применения личностно-социально-деятельностного подхода к исследованию педагогического процесса, использования различных эмпирических и теоретических методов исследования, всестороннего и поэтапного анализа результатов, полученных в ходе опытно-экспериментальной работы и их апробация и реализация в процессе опытно-экспериментального исследования в образовательных учреждениях.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности. Диссертация соответствует следующим разделам паспорта научной специальности 13.00.01 - Общая педагогика, история педагогики и образования, в том числе, *разделу 3* - «Педагогическая антропология» (системы/условия/развития личности в процессе обучения, воспитания, образования;), *разделу 5* - «Теория и концепции воспитания» (социокультурные факторы воспитания; формы, принципы воспитания ребенка на разных этапах его взросления; ценностные ориентиры формирования образовательного процесса, педагогические системы воспитания, взаимосвязь воспитания личности и развития коллектива (общества)).

Личный вклад соискателя учёной степени в исследовании. Личный вклад автора состоит из непосредственного участия в сборе и обработке физического материала, обработке первичных статистических данных, анализе и обобщении результатов, разработке методических подходов, проверке результатов и формулировке выводов, предложений и рекомендаций.

Апробация и внедрение результатов исследования. Апробация результатов проделанной работы была реализована в общеобразовательных школах г.Душанбе Республики Таджикистан. Материалы обсуждались на научно-практических конференциях различного уровня.

Внедрение результатов исследования в деятельность общеобразовательных школ осуществлялось посредством личной реализации автором диссертации предложенной модели в урочной и внеурочной деятельности образовательных учреждений; распространения авторских учебно-методических комплексов (УМК) в общеобразовательных учреждениях, среди родителей; посредством консультативных мероприятий, семинаров; разработки программы для начальной школы «Путешествие в страну здоровья».

Публикации по теме диссертации. Основные результаты диссертационного исследования опубликованы в виде 7-и наименований научных статей в рецензируемых изданиях рекомендованного перечня ВАК при Президенте Республики Таджикистан и в сборниках материалов конференций, которые отражают основное содержание диссертационного исследования.

Структура и объём диссертации. Объём и структура диссертационной работы определялись в соответствии с целью и задачами исследования. Диссертация состоит из введения, трёх глав, выводов и рекомендаций, списка использованной литературы, состоящий из 160 наименований источников. Текст диссертации представлен на 193 странице компьютерной печати и включает 6 таблиц и 1 рисунок.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновывается актуальность исследования, формулируются его проблема, объект, предмет, цель, гипотеза, задачи, теоретические и эмпирические методы, а также этапы исследования, раскрывается научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования, формулируются основные положения, выносимые на защиту.

Первая глава диссертационного исследования - «Научно-теоретические основы формирования здорового образа жизни развивающейся личности» - состоит из двух параграфов.

В данной главе рассмотрена проблема воспитания физически и духовно здорового ребёнка с позиции таджикских учёных, исследователей из других стран мира, великих мыслителей средневековья; изучены различные подходы к интерпретации понятия «здоровье», включая: **функционально-биологический**, которым оперировал Н.М. Амосов, **социально-биологический**, поддерживаемый рядом учёных (Р.М. Баевский, В.П. Петленко, А.Г. Щедрина, Ю.П. Лисицын, В.П. Казначеев), **адаптивный**, используемый в работах М. Попова, Г.И. Царегородцева, П. Михайлова.

Согласно культурологической концепции, здоровье, это ценность, принадлежащая личности, значимость которой определяется человеком, с учётом жизненной цели и способностью к самосовершенствованию (А.И. Субетто, А.Е. Чекалов, В.И. Бондин, В.Е. Давидович, Г.А. Вишнева, Г.И. Царегородцев и др.).

В данном исследовании здоровье представляет собой процесс сохранения, развития физических, духовных, нравственных качеств, реализуемый посредством здорового образа жизни и осознанного отношения к своему здоровью, как высшей ценности жизни.

Одной из основных целей общеобразовательных школ Республики Таджикистан является формирование физически и духовно здоровой личности молодых людей. Именно поэтому система образования, каждая отдельная школа находится в поиске наиболее эффективных путей повышения качества учебно-воспитательного процесса. Современный педагог, это специалист с высокой и разносторонней квалификацией. Он постоянно находится во взаимодействии с учащимися, школьным психологом, другими сотрудниками образовательной организации, родителями учеников. Планируя свою деятельность, учитель учитывает не только задачи, стоящие перед образованием и воспитанием. Он преследует цель сохранения, укрепления здоровья своих учеников [20].

Статистика показывает, что почти 85% детей на момент зачисления в общеобразовательную школу, имеют различные нарушения здоровья психического, психоневрологического или соматического характера. Хронические болезни диагностируются у 17-21% старших дошкольников. Из

источников медицинской информации мы узнали, что у 30% детей имеются недостатки опорно-двигательного аппарата. Кроме этого, 25% детей страдают аллергическими заболеваниями, 20-25% имеют нарушения функций носоглотки, 27% органов пищеварения, 30% нервной системы. При этом показатели здоровья ухудшаются из года в год. Обследования выпускников школ показало, что только 10% из них здоровы, остальные 90% имеют различные отклонения в здоровье.

В педагогическую науку термин «здоровьесберегающая технология» был введён Н.К. Смирновым, который истолковывал его как «совокупность методов и форм организации обучения, не наносящих вреда здоровью учащегося и преподавателя». Практическое применение этих технологий обнаруживает определенные критерии, которые следует учитывать.

1. Прежде всего, они способствуют созданию комфортных условий для обучающихся в учебном заведении. Это достигается благодаря доброжелательной атмосфере, наполненной положительными эмоциями, где отсутствуют стрессовые ситуации, а требования, предъявляемые к учащемуся, воздействуют адекватно на его уровень восприятия и способности.

Такое педагогическое взаимодействие не только стимулирует учебный процесс, но и защищает чувствительных душевных созданий от излишних нагрузок, обеспечивая гармонию развития. В конечном итоге, применение здоровьесберегающих технологий становится неотъемлемой частью образовательной среды, где каждый ученик ощущает заботу и поддержку, способствуя тем самым формированию здорового и творческого потенциала подрастающего поколения.

2. Учитывают индивидуальные, возрастные особенности ребёнка (при распределении учебной нагрузки учитывается возраст ученика, а организация занятий соответствует психологическим, половым, социальным, культурным особенностям обучающегося).

3. Урочная и внеурочные формы обучения обеспечивают учащимся достаточную физическую нагрузку с должным уровнем активности. Любую образовательную технологию можно оценить с позиции здоровьесбережения. Результатом такой оценки может стать «сертификат безопасности здоровья». Таким образом, здоровьесберегающие технологии, принятые в системе образования, представляют собой комплекс методов, приёмов педагогической деятельности, дополняющие традиционные технологии учебно-воспитательной

работы, наделяя их признаками сохранения, укрепления и поддержания здоровья.

Н.К. Смирнов выдвинул ряд принципов, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья как учеников, так и учителей. Эти принципы являются основой для создания здоровой образовательной среды и способствуют формированию ответственного отношения к своему здоровью. Рассмотрим каждый из них подробнее:

1. *Приоритет здоровья.* Здоровье должно быть в центре образовательного процесса. Как ученики, так и учителя должны заботиться о своем здоровье, что в свою очередь влияет на качество обучения и воспитания.

2. *Непрерывность и систематичность.* Это подразумевает регулярные мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и формирование здорового образа жизни.

3. *Соответствие уровня обучения возрасту.* Это позволяет избежать перегрузок и способствует лучшему усвоению материала.

4. *Устранение негативных моментов.* Следует сосредоточить внимание на позитивных моментах, которые способствуют развитию и укреплению здоровья.

5. *Личная ответственность.* Учащиеся должны осознавать свою личную ответственность за свое здоровье.

6. *Активное участие обучающихся.* Активное участие учащихся в учебном процессе помогает избежать излишнего утомления.

7. *Междисциплинарный подход* Это позволяет создать комплексную систему, направленную на сохранение здоровья, где каждый предмет и каждый учитель вносят свой вклад.

8. *Субъект-субъективное взаимодействие.* Субъект-субъективное взаимодействие подразумевает, что ученик активно участвует в мероприятиях по сохранению здоровья.

Основной принцип: избегание вреда. Это означает, что все действия, направленные на сохранение здоровья, должны быть безопасными и не наносить вреда ни ученикам, ни учителям.

Эти принципы помогают создать условия, в которых здоровье становится приоритетом, а учащиеся и учителя могут активно участвовать в его сохранении.

Нами, также, исследованы взгляды таджикских ученых на значимость

здорового образа жизни и принципы охраны здоровья в школьной среде.

Абуали ибн Сина уточняет природу и значение различных форм движения, аргументируя их с научной точки зрения и акцентируя внимание на теоретических и практических моментах. Он устанавливает, что движущей силой и основой изменений являются физические силы, которые определяют пределы человеческих возможностей. Эту концепцию философ излагает в своем произведении «Китоб-уш-шифо». Ибн Сина также подчеркивает, что физическая сила не является постоянной, и её необходимо развивать для поддержания и улучшения здоровья.

Стоит отметить и отношение средневековых учёных к душе. Например, Абуали ибн Сина разделял душу на группы, выделяя человеческую душу, душу животных и растений. Душу человека он называл говорящей [2].

Рассматривая движение с медицинской точки зрения, Ибн Сина писал, что «не следует заниматься спортом чрезмерно, но и не нужно отдаляться от него. Всё должно быть в меру. Чаще двигайте конечностями, чтобы освободить их от ненужных веществ, сделать лёгкими руки, ноги. Ходите пешком, занимайтесь борьбой до тех пор, пока ваше дыхание не участится. Худые люди не должны много заниматься физическими упражнениями, чтобы не переутомиться. Мясистому человеку показано больше физических упражнений, а если у него большой живот, то занятия физкультурой, спортом нужно проводить с использованием пояса».

Ибн Сина, с точки зрения спортивной медицины, считает, что спорт необходим для умеренного сохранения здоровья, а его основой является физическое воспитание. В частности, мыслитель особое значение придаёт восстановлению дыхания после выполнения физических упражнений, что очень важно для спортсменов. Сделать это он предлагает посредством спокойной ходьбы или согреванием тела элементами борьбы.

Идеи Абуали ибн Сина для современных учителей, тренеров, спортсменов должны стать руководством к действию при реализации программ физической подготовки и воспитания. Как правило, в большинстве видов спорта скорость дыхания спортсмена имеет важное значение. Многие спортсмены сумели одержать победу над соперником благодаря открытию «второго дыхания». А ведь ещё в эпоху Саманидов Ибн Сина предложил свою методику восстановления дыхания.

Под «вторым дыханием» учёный подразумевал период, когда организм

спортсмена адаптируется к нагрузке и работа его органов приходит в равновесие. В это время человек использует для выполнения физических упражнений все внутренние возможности благодаря правильному дыханию, что даёт ему преимущество над соперником, который не сумел наладить дыхание.

Спортсменам Абуали ибн Сина предлагает активно закаливать организм, заниматься развитием сенсорных органов, укреплять связки рук, ног, участвовать в подвижных играх, делать гимнастику, плавать в холодной воде. Принцип соревновательности, по мнению учёного, должен быть включён и в физическое воспитание детей, подростков.

Широта взглядов Ибн Сина на физическое воспитание позволила сделать выводы, которые и сегодня не потеряли своей актуальности. В современной науке до сих пор изучают воззрения о причинности великого мыслителя, обращая их к различным отраслям.

В средние века на Востоке проблемы воспитания физически и духовно здорового человека стали первостепенными. Абуали ибн Сина одним из первых осознал их важность и сделал предметом рассмотрения своих трудов, которые и в настоящее время составляют основу нравственного воспитания человека [1].

Следует заметить, что большинство родителей воспитывают своих детей теми же методами, способами, которыми воспитывали их самих. При этом современная психолого-педагогическая наука указывает, что воспитание ребёнка необходимо выстраивать в соответствие с уровнем развития общества, требованиями страны.

Исходя из выше изложенного, мы считаем, что в условиях глобализации общественных отношений, необходимо пересмотреть планы воспитательной и образовательной работы. Сегодня в Республике Таджикистан формируются новые социальные отношения, активно продвигаются информационные технологии, что без сомнения влияет на социальную, духовную жизнь граждан страны.

Отдельно остановимся на процессах глобализации. Они, вместе с комплексом других факторов, требуют изменения некоторых постулатов учебно-воспитательной работы в образовательных учреждениях. Таджикистан на данное время ещё не вышел на уровень развития ведущих экономических стран. Но этот процесс идёт очень быстро и в нём важно сохранить национальные традиции воспитания, образования молодого поколения,

формирования у молодёжи уважения к ценностям национальной культуры.

Анализ философско-педагогических воззрений персидско-таджикских средневековых мыслителей позволил нам сделать заключение, что процесс воспитания детей необходимо соотносить с их природой и окружающей средой. Исходя из этого, цель воспитания ребёнка, это развитие его внутренних способностей, расширение кругозора, способствующего пониманию сути вещей. Воспитание не должно быть основано на принуждении и внешнем давлении [22].

В трактате «Тадбири манзил» Абуали ибн Сина исследует роль семьи в воспитании детей, считая, что в этом процессе обязательно должно присутствовать физическое воспитание, как основа формирования здоровой личности.

Как показали современные исследования, как правило, ребёнок находится и воспитывается до семилетнего возраста рядом с родителями, которые ему передают свои знания и опыт, формируя, таким образом, личность малыша. Отсюда следует, что обязанность физического воспитания ребёнка в этом возрасте возлагается на его родителей. В том случае, если родители легкомысленно относятся к своим обязанностям, считают проблему воспитания простой и не в полной мере заботятся о детях, то не следует ожидать, что ребёнок впоследствии будет физически и духовно здоров.

Во все времена в каждой таджикской семье были свои специфические особенности воспитания детей, формирующие их мышление, влияющие на формирование личности. Поэтому накопленный поколениями опыт воспитания и образования необходимо обобщать и анализируя, делать необходимые заключения.

В главе 2 диссертации - «Формирование здорового образа жизни у детей с применением здоровьесберегающих технологий и необходимость согласованных действий школы и семьи в этом направлении» - рассмотрены вопросы формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов с учетом применения здоровьесберегающих технологий как процесс и результат познания окружающей действительности, профессиональной подготовки учителя к формированию здорового образа жизни у учеников начальной школы во взаимодействии с семьей.

В том числе, отмечается, что современные стандарты образования указывают на то, что педагог должен уверенно владеть технологиями,

позволяющими создать безопасную, комфортную среду для обучения и воспитания учащихся, способствующую сохранению и укреплению их здоровья, поддержки эмоционального благополучия в образовательном учреждении.

Сегодня, перед педагогами образовательных учреждений Таджикистана стоят следующие задачи:

1. Создание условий (организационно-педагогических, психолого-педагогических) для поддержания психологического здоровья обучающихся, направляя процесс учебно-воспитательной работы на гуманизацию, демократизацию образования. Основой сохранения и укрепления здоровья обучающихся в этом случае должны стать: повышение физической, спортивной активности учащихся; создание продуктивного баланса между учебной нагрузкой и объёмом информации; замена информационно-объёмной системы обучения, принятой сегодня в образовательных учреждениях, на систему, освоение которой позволит обучающимся самостоятельно находить и осваивать знания, свободно мыслить, использовать полученную информацию в своей практической деятельности.

2. Реализовать в стенах образовательного учреждения планы научной организации учебного процесса, режима питания, отдыха.

3. Создать для учащихся, преподавателей и обслуживающего персонала необходимые санитарно-гигиенические условия.

4. Подключить учащихся к формированию культуры ЗОЖ, обеспечив их современными учебно-методическими пособиями.

5. Создать в образовательном учреждении систему мониторинга состояния здоровьесберегающих технологий, управления процессами сохранения и укрепления здоровья.

6. Организовать процесс формирования ЗОЖ обучающихся в учебное и внеурочное время.

7. Создать систему финансовой, социальной поддержки технологий, направленных на здоровьесбережение, а так же систему подготовки кадров, способных реализовать технологию здоровьесбережения в образовательном учреждении. Проводить агитационные, пропагандистские мероприятия, направленные на сохранение, поддержание и укрепления здоровья, объединив усилия учебного заведения, организаций культуры, медицины.

8. Укомплектовать УМК, программами, посредством которых будут реализованы здоровьесберегающие технологии.

9. Создать условия для практической реализации в образовательном учреждении компонентов физической культуры, обращаясь к инновационным методам, формам работы в данном направлении.

10. Обеспечить медико-психологическую поддержку образования.

11. Построить на базе учреждения образования информационно-компьютерное обеспечение системы здоровьесбережения.

12. Организовать в учреждении образования центр оздоровления и консультирования для обучающихся, их родителей, учителей.

13. Создать благоприятные условия для моделирования технологий здоровьесбережения, их практической апробации в ходе опытно-экспериментальной, исследовательской работы.

Реализация в педагогическом процессе основных идей сбережения здоровья будет возможно, если удастся решить следующие проблемы:

1) Изменить вектор взаимодействия педагога и ученика. Учитель должен воспринимать обучающегося таким, какой он является на данный момент, учитывая особенности развития его личности, уровень знаний, навыков, склонности и потребности.

2) Изменить мировоззренческую позицию педагога, направив его переживания, чувства на осознание значимости здоровья, здорового образа жизни, как для самого себя, так и для учеников.

3) Изменить отношение педагога к задачам оздоровления, стоящими перед образовательным учреждением, реализуемым путём достижения дидактических целей, формирования у учащихся осознания необходимости здоровьесбережения.

К технологиям здоровьесбережения, используемым в образовательных учреждениях, относят:

- *учебно-воспитательные*: программы, обучающие учеников правилам здорового образа жизни, заботе о здоровье личности, мотивирующих молодых людей на здоровьесбережение, отказ от вредных привычек, повышающих знания родителей обучающихся о здоровье, способах его сохранения и укрепления;

- *организационно-педагогические*: организационно-педагогические меры направлены на поддержание баланса всех компонентов образовательной

деятельности, что, в свою очередь, способствует созданию оптимальных условий для обучения и развития учащихся;

- *психолого-педагогические*: создание благоприятных условий для профессиональной деятельности учителя, учеников в течение урочной и внеурочной деятельности.

К реализации задач и цели здоровьесбережения в образовательных учреждениях Республики Таджикистан имеются разные подходы. Выделим главные из них:

- *дидактический*. Их основой являются учебные программы, уроки здоровья и физической культуры;

- *проблемный*. Предполагает направлять усилия образовательной организации на решение узкого круга оздоровительных задач. Например, организацию правильного питания или профилактику переутомления;

- *событийный*. Центральным местом программы здоровьесбережения являются агитация, конкурсы и другие мероприятия, направленные на пропаганду здоровья, ЗОЖ;

- *физкультурный*. Центральное направление мероприятий оздоровления – здоровее равно уровню физического развития школьника;

- *индивидуальный*. Оздоровительные мероприятия учитывают особенности личности, развития каждого обучающегося.

Важность роли педагога в улучшении здоровья школьников в учебных заведениях невозможно переоценить. С момента поступления ребенка в школу, учитель активно вовлекается в его личное развитие, общается с родителями, выявляет потенциальные проблемы со здоровьем и совместно с медицинским персоналом составляет медицинскую карту [18].

Воспитание ценностного отношения к здоровью, по нашему мнению, необходимо начинать с организации совместной деятельности школы и семьи, определения базовых принципов такой деятельности. Мы предлагаем использовать для организации совместной деятельности специально разработанную для этого модель, апробированную в течение трёх этапов формирующей части нашего эксперимента.

Совместная деятельность учителей начальной школы и родителей учащихся, это взаимодействие участников учебно-воспитательного процесса, направленное на формирование у ребёнка отношения к здоровью, как высшей ценности. Участники данного процесса осуществляют координацию и

управление деятельности школьников, выработав для этого единую позицию посредством диалога.

Совместная деятельность школы и семьи строится на следующих принципах:

1. Равенство всех субъектов учебно-воспитательного процесса.
2. Умение участников учебно-воспитательного процесса слушать, слышать собеседника, посредством диалога приходить к единому мнению.
3. Учителя и родители школьников в решении вопросов воспитания у ребёнка отношения к здоровью, как к ценности, должны придерживаться единого мнения и согласованных задач. При этом требования педагогов и семьи к школьникам должны быть едины.
4. Между всеми участниками воспитательного процесса должны быть уважительные, доброжелательные отношения.
5. Участники совместной деятельности должны быть едины в процессе поиска, принятия решений.

На основе теоретических и методических изысканий, а также принципов научного эксперимента, мы разработали теоретическую основу модели формирования у младших школьников ценностного отношения к здоровью в рамках совместной деятельности. Эта модель не только была создана, но и успешно внедрена в практику начального образования. Внедрение нашей авторской модели происходило поэтапно.

Первый этап, который назван мотивационно-познавательным, заключался в определении общих целей, объединяющих педагогов и родителей учеников. Основная задача этого этапа - помочь детям осознать здоровье как важнейшую ценность жизни. Мы стремились к тому, чтобы юные исследователи поняли значимость здоровья и развили чувство ответственности за его содержание и улучшение. В этом процессе мы нацеливались на вдохновение и мотивацию детей, создавая прочную основу для дальнейшего формирования устойчивого ценностного отношения к здоровью.

Второй, деятельностно-поведенческий, этап. Среди его задач выделим задачи формирования у школьников силы воли, необходимой для реализации программы совершенствования собственного здоровья, творческой активности, готовности реализовать на практике мероприятий ЗОЖ, желания к самосовершенствованию. В ходе осуществления поставленной цели были использованы следующие формы работы: спортивные соревнования и

праздники, походы, экскурсии, проектная деятельность и т.п. Кроме этого участникам эксперимента, младшим школьникам и их родителям, предлагались программы здоровья, диалоги о здоровом образе жизни, сеансу аутотренинга.

Третий этап результативно-оценочный. Школьники начальных классов активизировали свою деятельность, направленную на совершенствование здоровья, используя ранее полученные знания и навыки. Дети самостоятельно планировали здоровьесберегающую деятельность, создавали условия для её реализации, находили способы сохранения, укрепления и совершенствования здоровья. Таким образом, младший школьник стал инициатором деятельности, способствующей развитию собственного здоровья. При этом, взрослые поддерживали инициативы детей, готовых реализовать свои потребности в здоровьесбережении через различные формы деятельности. Модель, использованная автором для формирования у школьников первых лет обучения в общеобразовательной школе, представлена в таблице №1.

Таблица 1. Модель совместной деятельности учителей начальной школы и родителей учащихся.

Этапы организации совместной деятельности	Совместная деятельность		Прогнозируемый результат формирования ценностного отношения к здоровью у учеников начальной школы
	Формы	Средства	
Мотивационно-познавательный	Обсуждение в форме диалога педагога и семьи способов взаимодействия. Вовлечение в сотрудничество других специалистов (психологов, медиков, представителей организаций физкультуры и спорта и т.п.). Ролевые игры, мероприятие «Путешествие в страну ЗОЖ», выпуск стенной газеты «Моя здоровая семья!».	Формирование плана совместной деятельности образовательного учреждения, родительского коллектива, привлечённых специалистов. Выбор литературы по теме формирования ценностного отношения к здоровью, обсуждение её. Знакомство с основами здоровьесбережения. Исследовательская работа. Подвижные игры.	Готовность младшего школьника с деятельности, способствующей укреплению и совершенствованию своего здоровья.

		Беседы.	
Деятельностно-поведенческий	Коллективная проектная деятельность, объединяющая учителей, учеников и родителей. Проведение спортивных соревнований, физкультурных праздников, семейных игр, экскурсий, походов и т.п.	Выработка единой цели и средств её достижения. Определение проблем, установление их причин и прогнозирование последствий. Ведение «дневника здоровья». Рефлексивные беседы. Программы семейного здоровья. Программы здоровья ребёнка. Аутотренинг.	Младшие школьники умеют ставить перед собой цель и реализовать её, проявляя терпение, настойчивость, силу воли и трудолюбие. Дети управляют своими эмоциями, волей, умеют контролировать и корректировать поведение. Учащиеся умеют контролировать, оценивать собственное здоровье, под контролем взрослых, осуществлять деятельность, способствующую поддержанию здоровья, профилактике болезней.
Результативно-оценочный	Проектно-исследовательская деятельность, способствующая получению новых знаний о здоровье и укреплению здоровья. Выпуск еженедельного листка здоровья учебного класса.	Организация помощи взрослых в индивидуальной и групповой деятельности учащихся младших классов. Помощь в подготовке, реализации проектов, оформлении ученических работ. Рефлексивный диалог.	Учащиеся начальной школы признают здоровье общественной ценностью, проявляют интерес к своему здоровью и своим поведением доказывают желание совершенствовать собственное здоровье.

Нами описаны мероприятия, составляющие формирующий эксперимент, и раскрыты особенности организации совместной деятельности всех субъектов учебно-воспитательного процесса, цель которого состоит в формировании у школьников первых лет обучения ценностного отношения к здоровью.

Третья глава исследования - «Педагогические условия воспитания здорового образа жизни у учащихся начальных классов и их опытно-экспериментальное исследование (на основе Программы «Путешествие в страну здоровья») - состоит из двух параграфов.

Изучение их сути позволило прийти к выводу, что здоровье может получить личностное значение для ребёнка, если он проявит истинный интерес к познавательной и оценочной деятельности. Это взаимодействие помогает ученику осознать важность здоровья для его будущего.

Ценностное отношение к здоровью мы воспринимаем как осознанную позицию младшего школьника по поводу своего здоровья, что включает в себя способность ребёнка организовывать своё поведение, направленное на сохранение здоровья, а также умение активно участвовать в мероприятиях, способствующих его благополучию.

Ценностное отношение к здоровью в исследуемом нами случае, содержит несколько компонентов:

Мотивационный компонент способствует формированию у ребёнка устойчивой мотивации на здоровьесбережение, приоритете здоровья в процессе реализации всех видов жизнедеятельности человека. Потребностно-мотивационная сфера деятельности ученика начальной школы имеет непосредственную связь с мотивационным компонентом ценностного отношения школьников к своему здоровью. Потребность детей в ЗОЖ, здоровьесбережении формируется при наличии следующих педагогических условий:

- сознательное обеспечение взаимодействия субъектов учебно-воспитательного процесса: учителя, ученика, родителей учащихся;
- благоприятная воспитательно-образовательная среда, учитывающая интересы, потребности учащихся начальных классов, атмосфера которой помогает воспитывать у детей понимание личной значимости здоровья, формировать навыки ЗОЖ;
- организация деятельности, направленной на получение школьниками знаний о здоровье, ЗОЖ, использовании двигательной деятельности для развития здоровья.

Познавательный аспект предполагает, что младший школьник должен усвоить информацию о здоровье, его роли в обеспечении качественной жизни, методов организации физической активности, основах правильного питания и других аспектах, связанных сохранением здоровья.

Для реализации этого компонента потребуется создать ряд условий, погружаясь в которые человек учиться самостоятельно находить ответы на вопросы сохранения и развития своего здоровья. Например, младший

школьник должен уметь находить способ обезопасить себя от простудных или кишечных инфекционных заболеваний и т.п.

Деятельностный компонент характеризует способность школьника осуществлять практическую деятельность с целью сохранения, совершенствования своего здоровья. В ходе реализации данной цели ребёнок формирует у себя устойчивое поведение, определяющее здоровый образ жизни, способность к самосовершенствованию собственного здоровья.

Эмоционально-волевой компонент необходим для полноценной реализации программы сбережения здоровья. Он проявляется в способности детей выражать положительные эмоции при выполнении программы здоровьесбережения и воспитывает волевые качества.

Эстетический компонент способствует осознанию младшим школьником физической, духовной красоты здорового человека.

Рефлексивный компонент отражает степень освоения детьми принципов и норм здорового образа жизни, а также их стремление к физическому и духовному развитию. Внедрение рефлексивного компонента предоставляет ребёнку возможность сосредоточиться на собственном здоровье через самоанализ и самооценку, что позволяет ему направить свои усилия на поддержание и улучшение здоровья.

Диагностика составляющих отношения к здоровью, как важнейшей жизненной ценности, позволила выделить три уровня выраженности изучаемого качества:

Пассивный: ребёнок не осознаёт ценности своего здоровья, мало понимает, как функционирует его организм и почему важно соблюдать здоровый образ жизни; такие дети не знают методов укрепления здоровья, не проявляют интереса к его улучшению и полагают ответственность за своё здоровье на родителей и педагогов.

Ситуативный: школьники недостаточно понимают значимость здоровья и не осознают свою ответственность за его сохранение и развитие; у них отсутствуют чёткие представления о способах укрепления здоровья, и их отношение к нему зависит от настроения и ситуации.

Позитивно-устойчивый: младший школьник осознаёт ценность своего здоровья и показывает его улучшение через свои действия.

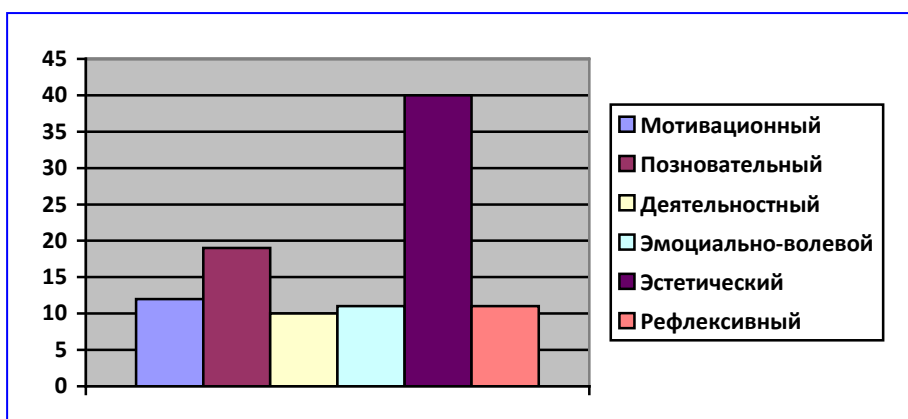


Рисунок 1. Уровень сформированности у младших школьников отдельных компонентов отношения к здоровью, как жизненной ценности

Анализируя представленную диаграмму, мы можем заключить, что у школьников исследуемого возраста ещё недостаточно сформированы все элементы ценностного отношения к своему здоровью. Наиболее развита у детей эстетическая составляющая, хотя и она лишь на начальном этапе своего формирования. Эта ситуация побуждает нас задуматься о поиске оптимальных условий, которые способствовали бы воспитанию у учащихся осознанного отношения к своему здоровью. Важно создать среду, в которой ценности здоровья станут неотъемлемой частью их повседневной жизни, вдохновляя юные сердца на стремление к благосостоянию. Необходимо внедрить образовательные программы, направленные на осознание важности заботы о собственном теле и душевном состоянии.

Формирующий эксперимент основан на учебной программе «Путешествие в страну знаний». Реализация её принципов предусмотрена для всего периода обучения в начальной школе. Апробация программы была организована в общеобразовательных учреждениях и при сотрудничестве с родителями обучающихся.

Для последнего этапа эксперимента характерна инициатива школьников, направленная на самостоятельный поиск упражнений, способствующих нормализации и улучшению работы внутренних органов, создание здоровьесберегающих проектов, исследовательская работа, и их практическая реализация. В итоге на момент завершения эксперимента была отмечена тенденция повышения уровня всех компонентов ценностного отношения детей к своему здоровью (табл.2)

Таблица 2. Динамические изменения уровня развития у учащихся школы ценностного отношения к здоровью

Уровень сформированности	Уровни сформированности ценностного отношения к здоровью (%)			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	На начало эксперимента	На конец эксперимента	На начало эксперимента	На конец эксперимента
Пассивный/низкий	67	-	65	26
Ситуативный/средний	33	58	35	62
Позитивно-устойчивый/высокий	-	42	-	12

Результаты проведенного эксперимента подтвердили существенное уменьшение доли школьников с низким уровнем оцениваемого качества: в экспериментальной группе этот показатель снизился с 67% до 0%, тогда как в контрольной группе он уменьшился с 65% до 26%. Это свидетельствует о более выраженном положительном изменении в экспериментальной группе.

Число учащихся, показывающих ситуативный уровень исследования качества, в экспериментальной группе возросло с 33% до 58% (+25%), в то время как в контрольной группе этот показатель изменился с 35% до 62% (+27%). Это свидетельствует о почти равнозначных преобразованиях в обеих группах.

Накануне начала эксперимента среди младших школьников не был выявлен ни один учащийся с высоким уровнем ценностного отношения к здоровью. Однако на завершающем этапе эксперимента устойчивый позитивный уровень был зарегистрирован у 42% учеников экспериментальной группы и 12% контрольной группы. Эти данные позволяют сделать вывод о том, что рост высоких уровней более заметен в экспериментальной группе, превышая результаты контрольной почти в три с половиной раза.

Опираясь на полученные результаты, мы констатируем факт того, что авторская модель доказала свою эффективность, показав положительные изменения в экспериментальной группе.

Объясняется данная тенденция тем, что в учебно-воспитательном процессе в экспериментальной группе целенаправленно велась педагогическая работа по формированию у школьников ценностного отношения к здоровью, в основе которой лежала совместная деятельность учителей начальной школы и

родителей учащихся. Программа формирования данной деятельности предполагала использование форм и средств, учитывающих особенности каждого этапа формирующего эксперимента.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основные научные результаты диссертации

В заключительной части диссертации мы представляем основные выводы, обобщающие результаты нашего исследования, акцентируя внимание на достижении первоначально поставленных целей эксперимента и подтверждении выдвинутой гипотезы. Этот успех стал возможен благодаря эффективному решению следующих задач:

- младшие школьники, в ходе целенаправленного формирования ценностного отношения к здоровью через взвешенное сотрудничество учебного заведения и семьи, освоили навыки правильного поведения в области здоровья. Они научились применять свои ранее усвоенные знания и умения, что дало им возможность принимать самостоятельные решения в вопросах, касающихся здоровья, ведения активного образа жизни, а также укрепления и сохранения личного благополучия [5-А], [7-А];

- в процессе воспитания, нацеленного на формирование у детей осознания своего здоровья как важнейшей ценности, требуется разумное использование ресурсов семьи и школы. Создание единства между педагогами и родителями способствует организации активного совместного взаимодействия, ориентированного на развитие у детей осознанного подхода к собственному здоровью [5-А], [6-А].

При этом школа и семья должны координировать свои усилия, обмениваться позициями и предъявлять единые требования к школьникам;

- создание индивидуальной программы здоровья стало эффективным средством воспитания у учащегося начальных классов осознанного отношения к своему здоровью. Развить потенциал, заложенный в данной программе, помогли рефлексивные диалоги, проектно-исследовательская работа [1-А], [5-А], [6-А];

- созданная нами модель, протестированная в процессе эксперимента, продемонстрировала свою эффективность, оказав заметное влияние на мотивацию учеников к поддержанию и улучшению своего здоровья. В ходе

применения данного подхода наблюдалась положительная динамика, которая вдохновила учащихся заботиться о своем благополучии [2-А], [4-А].

Рекомендации по практическому использованию результатов исследования:

Результаты исследования и опытно-экспериментальных работ обусловили разработке следующих **рекомендаций**:

Диссертационная работа открывает безбрежные горизонты для дальнейших исследований, что обуславливается настоятельной необходимостью:

- всестороннего изучения проблемы, обозначенной автором, в контексте преемственности формирования отношения к здоровью как высшей ценности жизни человека между начальной школой и дошкольными учреждениями;
- углубления исследования специфики формирования у педагогов образовательных учреждений ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- подготовки высококвалифицированных педагогических кадров, призванных в общеобразовательных учреждениях воспитывать у учащихся осознанное отношение к здоровью.

При этом важно акцентировать внимание на том, что:

- формирование у школьников первых лет обучения в начальной школе ценностного отношения к здоровью должно стать неотъемлемой частью общего учебно-воспитательного процесса;
- в становлении ценностного отношения к здоровью у учащихся начальных классов равноправными участниками воспитательного процесса в общеобразовательной школе должны выступать и родители, что обеспечит гармонию и целостность воспитательного воздействия.
- для эффективного формирования у детей понимания здоровья как высшей ценности жизни, необходимо регулярно внедрять технологии проблемного обучения, проектно-исследовательской деятельности и личностно ориентированного образования. В недрах этого процесса, мы призываем к практическому применению нашей модели организации совместной деятельности между школой и семьей, которая направлена на создание у младших учащихся глубоко ценностного отношения к здоровью.

- сомкнув усилия педагогов и родителей, мы можем зародить у детей осознание значимости здоровья, воспитать в них ответственность за собственное благополучие и уважительное отношение к своему организму.

Таким образом, воспитывая в них осознанность и внимание к здоровью, мы открываем путь к формированию целостной личности, способной на осмысленные решения и действия, не боящейся трудностей и готовой заботиться о своем теле и духе. В этом взаимодействии сплетается надежда и уверенность, создавая прочный фундамент для будущего, в котором здоровье будет высоко цениться как один из главных ценностей жизни.

Список научных публикаций соискателя учёной степени:

а) Научные статьи, опубликованные в научных рецензируемых изданиях, рекомендованных ВАК при Президенте Республики Таджикистан:

[1-А] Шарипов М. Валеологическое образование в школе. / М. Шарипов // Вестник Таджикского государственного национального университета. - Душанбе. 2008, 2(44). - С. 245-248.

[2-А] Шарипов М., Губанова Л.А., Салимов Х. // Прогрессивные традиции таджикского народа и национальная физическая культура. / М. Шарипов, Губанова Л.А., Салимов Х. // Вестник педагогического университета. - Душанбе, 2013, №1(50). - С.268-271.

[3-А] Сафаров Ш.А., Шарифов М. Исследование и анализ проблемы формирования здорового образа жизни молодого поколения в педагогических источниках // Вестник Бохтарского государственного университета, 2024, №1-3(125). – Бохтар, 2024. – С. 123-127. ISSN 2663-5534.

[4-А] Шарифов М. Сафаров Ш. Проблема формирования здорового образа жизни в психолого-педагогической науке // Вестник Кулябского государственного университета, 2024, №3(36). – Куляб, 2024. – С. 180-187.

[5-А] Шарифов М. Усул ва технологияҳои ҳифзи саломатии насли наврас дар ҷараёни таълиму тарбия // Учёные записки, 2024, №2(79). – Худжанд, 2024. – С. 77-85.

[6-А] Шарифов М. Формирование здорового образа жизни учащихся – одна из учебно-воспитательных задач общеобразовательных учреждений // Вестник Института развития образования, 2024, №1(45). – Душанбе, 2024. – С. 128-134.

[7-А] Шарифов М. Сравнительный анализ таджикских и русских культурных традиций в области здоровьесбережения // Вестник Академии образования, 2024, №2(51). – С. 125-131.

Б) Статьи, опубликованные в других изданиях:

[8-А] Шарипов М. // Учебно-воспитательная работа по формированию здорового образа жизни // Аспирант и соискатель, №6(43), 2007. - С-112-113.

ISSN 1608-9014.

[9-А] Губанова Л.Л., Шарипов М. Особенности организации и проведения комплексных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий со школьниками в режиме групп продлённого дня. / Л.Л. Губанова, М.Шарипов // Сборник материалов Международной научной конференции студентов и молодых учёных: «Университетский спорт: Здоровье и процветание нации» - Душанбе, 23-26 октября 2014 г. - С-258- 270.

[10-А] Шарипов М. Здоровье как суть образующая ценность здорового образа жизни. / М. Шарипов // Актуальные вопросы филологии преподавания языков. - Душанбе, 2018. – С. 204-208.

[11-А] Шарипов М., Шарипов Ш. Методика построения речи преподавателя на уроках физической культуры / М. Шарипов, Ш. Шарипов // Актуальные вопросы филологии и методики преподавания языков. - Душанбе, 2019. – С. 140-142.

[12-А] Восиев К., Шарипов М. Формирование экологической культуры, образа жизни обучающего, здорового безопасного контингента. / К. Восиев, М. Шарипов // Актуальные вопросы филологии и методики преподавания языков. - Душанбе, 2020. - С-69-73.

[13-А] Шарипов М., Зайдуллоев Х., Каримова Д. Игры, национальные виды спорта и необходимость их возрождения. / М. Шарипов, Х. Зайдуллоев, Д. Каримова // Материалы круглого стола «Развитие физической культуры и спорта в Республики Таджикистан», 05 апреля 2022 года. - Душанбе, 2022. – С. 88-93.

[14-А] Шарипов М. Методы и технологии здоровосбережения молодого поколения в учебно-воспитательном процессе // Сборник материалов Научно-теоретической конференции // Таджикский институт физической культуры, 2024. – Душанбе, 2024. – С. 154-168.

б) Опубликованные учебно-методические пособия:

[15-А] Шарипов М. Мавзуъҳои эксперименталии тематикӣ барои гузаронидани маҷлисиҳои падару модарон дар синфҳои 1-4-и муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ. – Душанбе, 2009, Типография ООО “Хирад”. – 11 с. ББК 9292 + 74. 200. 58-74.267.

[16-А] Шарипов М. Стандарти таҳсилоти ибтидоӣ (синфҳои 1-4). – Душанбе, 2009. – 121 с.

[17-А] Шарипов М. Саёҳат дар олами саломатӣ. Методическое пособие. – Душанбе, 2009, Типография ООО “Хирад”. – 18 с. ББК 74.200.58.+51.1(2)+26.89.

[18-А] М.Шарипов., Ш.Сафаров., Л.Губанова // Варзиш - гарави саломатӣ (Маҷмӯаи маводи мусаввар барои ғӯшаи тандурустӣ, синфҳои 1-4). – Душанбе, 2009, Типография ООО “Хирад”. – 26 с. ББК 75.3+75.4(2)+74.20054.

[19-А] А. Рахимов, Шарипов М. Основы философии / Учебник. – Душанбе, 2008, «Матбуот». – 270 с.

[20-А] Сафаров Ш. Шарипов М. Основы философии / Учебник. – Душанбе, 2014. – 310 с.

[21-А] Сафаров Ш., Шарипов М. Ф Философия спорта / Учебник. –

Душанбе, 2016, Издательство “Бухоро”. – 455 с.

[22-А] Наимов З., Шарипов М. Педагогика таджикского народа / Учебник. – Душанбе, 2007, Издательство “Бухоро”. – 242 с.

[23-А] Сафаров Ш., Шарипов М. Психология спорта / Учебное пособие / Сборник лекций. – Душанбе, 2018, Издательство “Бухоро”. – 272 с.

[24-А] Шарифов М. Национальные подвижные игры / Учебное пособие. – Душанбе, ООО «Ориф», 2016. – 70 с.

[25-А] Шарипов М., Каландарбоева Б. Национальные подвижные игры в практике таджикских школ. Методическое пособие. – Душанбе, 2016, Типография ООО «Ориф - 2015». – 70 с. УДК 372.8 ББК 74.267.

[26-А] Шарипов М., Тошматов Р. Правовые основы физического воспитания и спорта / Учебное пособие. – Душанбе, 2020. – 120 с.

**ВАЗОРАТИ МАОРИФ ВА ИЛМИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН
ДОНИШКАДАИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНИИ ТОҶИКИСТОН
БА НОМИ С. РАҲИМОВ**

Ба ҳуқуқи дастнавис

**ТДУ: 37(075.3)
ТКБ: Я 72 74.20
Ш - 25**

ШАРИПОВ МИРЗОБОҚӢ

**ШАРОИТҲОИ ПЕДАГОГИИ ТАРБИЯИ САМАРАНОКИ ТАРЗИ
ҲАӢТИ СОЛИМ ДАР ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ ИБТИДОӢ**

АВТОРЕФЕРАТИ

диссертатсия барои дарёфти дараҷаи илмии номзади
илмҳои педагогӣ аз рӯйи ихтисоси 13.00.01 – Педагогикаи
умумӣ, таърихи педагогика ва таҳсилот

ДУШАНБЕ – 2025

Диссертатсия дар Пажуҳишгоҳи рушди маориф ба номи Абдурахмони Ҷомии Академияи таҳсилоти Тоҷикистон ба иҷро расидааст.

Рохбари илмӣ: **Сафаров Шодӣ Асомуродович** – доктори илмҳои педагогӣ, профессор, президенти Академияи таҳсилоти Тоҷикистон

Муқарризони расмӣ: **Шаропов Шавкатҷон Аҳмадович** - доктори илмҳои педагогӣ, профессори кафедраи педагогикаи иҷтимоӣ ва касбии МДТ «Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Бобочон Ғафуров»

Намозов Тошқул Буриевич - номзади илмҳои педагогӣ, дотсент, мудири кафедраи тарбияи ҷисмонии Донишгоҳи давлатии омӯзгории Тоҷикистон ба номи Садриддин Айни

Муассисаи пешбар: **Донишгоҳи байналмилалӣ забонҳои хориҷии Тоҷикистон ба номи Сотим Улуғзода**

Ҳимояи диссертатсия 03 июли соли 2025, соати 13:00 дар шӯрои диссертатсионӣ 6D.KOA-077 назди Академияи таҳсилоти Тоҷикистон (734024, Ҷумҳурии Тоҷикистон, шаҳри Душанбе, кӯчаи А.Адҳамов, 11/2, тел.: 227 23 40) баргузор мегардад.

Суроға ва почтаи электронӣ котиби шӯрои диссертатсионӣ: bakhridin.1973@mail.ru, (+992) 904-29-22-66.

Бо диссертатсия ва автореферат дар китобхона ва сомонаи Академияи таҳсилоти Тоҷикистон (www.aot.tj) шинос шудан мумкин аст.

Автореферат «_____» _____ соли 2025 тавзеъ карда шуд.

Котиби илмӣ шӯрои
диссертатсионӣ,
номзади илмҳои педагогӣ



Б. Муҳиддинзода

МУҚАДДИМА

Мубрамии мавзуи таҳқиқот. Имрӯз дар саросари ҷаҳон тамоюли коҳиш ёфтани ҳавасмандии шахсӣ ба тарзи ҳаёти солим (минбаъд - ТҲС) ба назар мерасад. Ин ҳолат яке аз сабабҳои бад шудани саломатии инсон гардидааст, ки боиси нигаронии мутахассисони соҳаи тиб, илм ва умуман давлат гардидааст.

Сатҳи нокифояи хизматрасонии тиббӣ дар Тоҷикистон яке аз сабабҳои ҷиддии паст шудани сатҳи саломатии аҳоли мебошад. Аммо, масъалаҳои бад шудани экология дар муассисаҳои таълимии калон, мавҷудияти одатҳои зараровар дар байнини ҷавонон ва калонсолон низ набояд сарфи назар карда шаванд.

Дар бисёре аз мактаббачагон фарҳанги муносибати эҳтиёткорона ва масъулиятнок ба саломатии худ тарбия карда нашудааст. Аз ин рӯ, муҳим аст, ки кӯдак аз синни хурдӣ барои саломатии худ таваҷҷуҳи шахсӣ дошта бошад. Дар айни замон чунин фаъолият дар сатҳи муассисаҳои таҳсилоти умумӣ амалӣ ва аз ҷониби давлат ташвиқ карда мешавад.

Бояд қайд кард, ки иқтидори муассисаи таълимии муосир аз ҷиҳати тарбияи хонандагон ба муносибати арзишманд ба саломатӣ нисбат ба истифодаи он аз ҷониби муассисаҳои таълимии имрӯза хеле зиёдтар аст. Аз ин рӯ, дар байни кӯдакон, наврасон ва ҷавонон сатҳи баланди беморӣ боқӣ мемонад. Масалан, дар вақти хатми муассисаи таҳсилоти умумӣ шумораи хонандагони бемориҳои чашм панҷ маротиба зиёд мешавад ва кӯдаконе, ки ташҳиси ихтилоли неврологӣ доранд, 1,5 маротиба зиёд мешаванд. Гиподинамия, яъне патологияи дигаре мебошад, ки дар мактаббачагон аз замони ба муассисаи таълимӣ дохил шудан ба вучуд меояд.

Дар ташаккули муносибати арзишманд ба саломатии хонандагони синфҳои ибтидоӣ фаъолияти муштаракӣ муассисаи таълимӣ ва волидони хонандагон аҳамияти калон дорад. Инро омӯзгорон мефаҳманд, аммо дар амал чунин кор ба андозаи маҳдуд анҷом дода мешавад. Фаъолияти ҳифзи саломатӣ аксар вақт ба ташкили соатҳои тарбиявӣ ва чорабиниҳо дар мавзуи, ба монанди «Модар, падар, ман - оилаи варзишӣ» рост меояд.

Аз оғози ин таҳқиқот, мо дар байни хонандагони синфҳои ибтидоӣ пурсиш гузаронидем, ки натиҷаҳои он нишон доданд, ки аксарияти онҳо (90%) худро қомилан солим меҳисобанд, гарчанде ки онҳо дар як сол якчанд маротиба бемор мешаванд ва баъзеҳо ҳатто бемориҳои музмин доранд. Нуқтаи мусбат ин аст, ки 71% кӯдакон фикр мекунанд, ки саломатии худро бояд худашон назорат кунанд. Аммо, чӣ гуна ин корро кардан мумкин аст, онҳо натавонистанд бигӯянд ва қайд карданд, ки дар чунин масъалаҳо ба кӯмаки калонсолон таъҷиб мекунанд.

Баъдан, мо волидони хонандагонро пурсиш кардем ва фаҳмидем, ки онҳо арзиши саломатиро мефаҳманд, аммо дар ҷавоб додан душворӣ мекашанд, ки чӣ гуна ташкили фаъолияти ҳифзи саломатӣ дар оила ва тарбияи муносибати арзишманд ба саломатӣ дар фарзандони худ ба роҳ монда шавад. Бисёриҳо бар он ақидаанд, ки заминаи тарзи ҳаёти солими кӯдакро муассисаи томақтабӣ таъсис медиҳад ва дар давраи мактабхонӣ, дониш, малака ва тарзи ҳаёти солим тақмил меёбад. Натиҷаҳои назарсанҷӣ ва пурсишномаҳо ба таври қатъӣ исбот карданд, ки оила бояд асоси раванди тарбия бошад, ки ҳадафи он ташаккули муносибати хонандагон ба саломатӣ ҳамчун арзиши олии ҳаёт ва ҳавасмандӣ ба тарзи ҳаёти солим мебошад. Муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ бояд ба ин раванд фаъолона ҳамроҳ шуда, фаъолияти муштаракро ташкил кунад ва ба волидони мактаббачагон кӯмаки педагогӣ, иҷтимоӣ ва равонӣ расонад. Бо татбиқи ин шарт, мо кӯдаки аз ҷиҳати ҷисмонӣ ва рӯҳӣ солимро ба даст меорем, ки қодир аст саломатии худро бошуурона арзёбӣ ва рушд диҳад.

Дарачаи таҳқиқи мавзӯи илмӣ. Дар назарияи муносири педагогика мо якчанд назарияҳои баробарро дар бораи тарбияи муносибати арзишманд ба саломатӣ дар наврасону ҷавонон пайдо хоҳем кард:

- мақсади он, рушди ҳамоҳангии шахсияти кӯдаке, ки малакаҳои худшиносӣ, иҷтимоию фарҳангӣ дорад;
- иҷтимоию фарҳангӣ. Мувофиқи ин идея, саломатии инсон аз фазои иҷтимоӣ ва фарҳангии шахс вобаста аст;

- системавӣ-яклухт. Тахмин меравад, ки саломатии шахс бо табиат ва ҷомеа алоқаманд аст. Барои беҳтар кардани саломатӣ ба якпорчагӣ, ҳамоҳангии инсон ва табиат ноил шудан лозим аст.

Барои системаи муосири таълими Ҷумҳурии Тоҷикистон раванди ташаккули муносибати аксиологӣ ба фаҳмидани арзиши саломатӣ хос аст. Агар масъалаҳои муносибат ба саломатӣ ҳамчун арзишҳо аз нуқтаи назари илми педагогӣ баррасӣ карда шаванд, пас ин сифат тарбияи малакаҳои ҳаракатдиҳанда, малакаҳои мебошад, ки ба ҳифз ва рушди саломатии шахс мусоидат мекунанд.

Дар байни шароити тарбия дар мактаббачагони солҳои аввали омӯзиши муносибати арзишманд ба саломатӣ дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, ҷорабиниҳои солимгардонӣ, машғулиятҳои варзишӣ, сохтани режими рӯз ва фаъолияти ҳаракатро (В. Н.Беленов, А. Г. Сухарев, В. В. Борисов, А. В. Щукаева) ҷудо мекунанд [8], [21], [12], [23].

Бо дарназардошти таваҷҷӯҳи мавҷудаи муҳаққиқон ба мушкилоти саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим, масъалаҳои ташаккули муносибати арзишманд ба саломатӣ дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ мавриди баррасии ҷомеаи педагогӣ қарор дода нашуданд. Дар баробари ин, стандарти давлатии таҳсилот дар синфҳои ибтидоӣ восита ва механизмҳоеро дар бар мегирад, ки тавассути онҳо ба низоми таҳсилоти мактабӣ, аз ҷумла дар робита ба тарбияи муносибати арзишманд ба саломатӣ дар хонандагон, навсозӣ ворид кардан мумкин аст.

Имрӯз зарурати навсозии технологияҳо, усулҳои ташкили таълими ҳифзи саломатӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, ҳавасмандгардонии мактаббачагон ба тарзи ҳаёти солим ба миён омад. Таҳлили хусусиятҳои мушкилоти назариявӣ ва амалӣ дар мавзӯи таҳқиқоти мо имкон дод, ки якчанд ихтилофҳо байни:

- аҳамияти афзояндаи равандҳои ҳифз, таҳким ва тақмили саломатии инсон дар шароити ҷаҳонишавии фазои ҷамъиятии ҷаҳонӣ ва тамоюлҳои манфӣ, ки ба бад шудани саломатии хонандагони муассисаҳои таҳсилоти умумӣ ишора мекунанд;

- талаботи ҷомеа ба насли солим, ки ба саломатии худ ва саломатии дигарон муносибати арзишманд дорад ва сатҳи заифии таҳияи асосҳои назариявӣ ва методии ташаккули муносибат ба саломатӣ ҳамчун арзиши ҳаёти дар кӯдакони синфҳои ибтидоӣ таҳсилкунанда хос аст;

- нақши афзояндаи омӯзгорони муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, волидони хонандагон дар раванди тарбияи кӯдаки аз ҷиҳати ҷисмонӣ ва рӯҳӣ солим ва набудани муносибати муназзам ба ташкили фаъолияти муштаракӣ мактаб ва волидайн дар ин самт;

- ҳавасмандгардонии омӯзгорон ва волидони хонандагон ба амалҳои муштаракӣ ва мувофиқашуда дар масъалаҳои тарбияи фарзандон муносибат ба саломатӣ, ҳамчун арзиши олии ҳаёт ва рушди нокифояи шаклҳо, усулҳои фаъолияти муштаракӣ шахсонӣ манфиатдор, ки ба ҳалли мушкилоти тарбияи малакаҳои хонандагони синфҳои ибтидоӣ, ташаккули фаҳмиши огоҳонаи онҳо дар бораи тарзи ҳаёти солим нигаронида шудаанд.

Як қатор ихтилофҳо ба мо имкон медиҳанд, ки мушкилоти таҳқиқоти худро нишон диҳем, ки мо онро аз ҷиҳати илмӣ асоснок карда, зарурати талошҳои муштаракӣ омӯзгорон ва волидони хонандагон ҳамчун шартӣ асосии тарбияи муносибати арзишманд ба саломатӣ дар мактаббачагони солҳои аввали таҳсил дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ мебинем. Аҳамияти мушкилоти зикршуда барои рушди назария ва амалияи фаъолияти педагогӣ, ки ҳадафи он тарбияи муносибати арзишманд ба саломатӣ дар кӯдакон мебошад, мавзӯи қори таҳқиқотии моро муайян кард: *«Шароитҳои педагогии тарбияи самараноки тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ»*.

Робитаи таҳқиқот бо барномаҳо (лоиҳаҳо) ва ё мавзӯҳои илмӣ. Таҳқиқоти диссертатсионӣ дар доираи татбиқи нақшаи дурнамои қорҳои илмӣ таҳқиқотии шӯбаи технологияи меҳнат, тарбияи ҷисмонӣ ва омодагии дифои Пажӯҳишгоҳи рушди маориф ба номи Абдурахмони Ҷомии Академияи таҳсилоти Тоҷикистон барои солҳои 2019-2023 дар мавзӯи “Роҳи усулҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагон дар ҷараёни дарс ва ҷорабиниҳои беруназсинфӣ дар муассисаҳои таҳсилоти

миёнаи умумӣ” ва муқаррароти асосии Барномаи миллии ташаккули тарзи таёти солим барои солҳои 2011-2020 (қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 30 октябри соли 2010 № 560) иҷро шудааст.

ТАВСИФИ УМУМИИ ТАҲҚИҚОТ

Мақсади таҳқиқот: аз нуқтаи назари илмӣ асосноккунии амсилае, ки бо мақсади ташаккули муносибати арзишманд ба саломатии хонандагони хурдсол тавассути он раванди фаъолияти якҷояи омӯзгорон ва волидони хонандагон амалӣ карда мешавад, таҳияи ин амсила ва санҷиши озмоишии он.

Вазифаҳои таҳқиқот. Мақсади таҳқиқоти диссертатсионӣ зарурати ҳалли як қатор масъалаҳои принсипии зеринро ба миён гузошт:

1. Баррасӣ намудани ҷанбаҳои гуногуни ташаккули саломатӣ, ҳавасмандгардонии саломатиро аз нуқтаи назари илми педагогӣ, психологӣ.

2. Омӯзиши ташаккули саломатӣ дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ (омӯзиши хусусиятҳои психологӣ-педагогии хонандагони хурдсол ва таъсири онҳо ба ташаккули саломатӣ, таҳлили самаранокии истифодаи технологияҳои сарфаи саломатӣ дар раванди таълимии синфҳои ибтидоӣ, муайян кардани робитаи байни дониستاني воқеияти атроф ва ташаккули тарзи ҳаёти солим).

3. Ҷустуҷӯ ва таҳлили андешаҳои олимон дар бораи саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим (омӯзиши асарҳои классикӣ ва муосир оид ба физиология, гигиена, валеология ва педагогика, муайян кардани мафҳумҳо ва назарияҳои асосии марбут ба саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим, таҳлили нуқтаи назари олимон оид ба таъсири саломатӣ ба рушд ва таълими хонандагон).

4. Муайян кардани шароитҳои педагогии тарбияи муносибати арзишманд ба саломатӣ (муайян кардани ҷузъҳои муносибати арзишманд ба саломатӣ, таҳияи усулҳои ташаккули муносибати арзишманд ба саломатӣ дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ ва омӯзиши таъсири омилҳои гуногун ба ташаккули муносибати арзишманд ба саломатӣ).

5. Таҳлили арзишҳои омодагии касбии омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ, муайян кардани дониш, малака ва малакаҳои зарурии омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ барои ташаккули муносибати арзишманд ба саломатӣ дар хонандагон).

6. Муқаррарсозии нишондиҳандаҳои арзёбии сатҳи ташаккули муносибати арзишманд ба саломатӣ (сатҳи дониш ва фаҳмиши хонандагон дар бораи асосҳои тарзи ҳаёти солим, муносибати хонандагон ба саломатӣ ва саломатии атрофиен, ҳавасмандгардонии хонандагон барои ҳифз ва таҳкими саломатӣ, малака ва одатҳои тарзи ҳаёти солим).

Объекти таҳқиқот: раванди ташаккули муносибати ибтидоии хонандаён ба саломатии онҳо ҳамчун арзиши олиӣ ҳаёт.

Мавзӯи (предмети) таҳқиқот: шароитҳои педагогии тарбияи самараноки тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар фаъолияти якҷояи муассисаи таълимӣ ва оила ҳамчун шартҳои зарурии ташаккули муносибати арзишманд ба саломатии кӯдакон.

Фарзияҳои таҳқиқот: фарзияҳои таҳқиқот аз он иборат аст, ки муносибати хонандагони синфҳои ибтидоӣ ба саломатӣ ҳамчун арзиши олиӣ ҳаёт дар шароити раванди таълиму тарбия бо риояи шартҳои зерин бомуваффақият ташаккул меёбад:

- мактаббачагони солҳои аввали таҳсил дар муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ зарурати ҳифз, таҳким ва тақмили саломатии худро дарк намуда, барои амалӣ намудани фаъолият дар ин самт бо истифода аз қобилияти танзими рафтори худ бо мақсади ҳифзи саломатӣ омодаанд;

- ташаккули тарзи ҳаёти солим ба саломатии онҳо, дар чараёни таълим ва тарбия аз як қатор ҷузъҳои сохтори ба ҳам алоқаманд иборат хоҳад буд, ки ҳар кадоми онҳо бояд хусусиятҳои синну соли хонандагони хурдсолро ба назар гиранд ва меъёрҳои арзёбии сатҳи ташаккули падидаи таҳқиқшавандаро дар бар гиранд;

- асоси ташаккули муносибати арзишманд дар байни хонандагон ба саломатӣ фаъолияти муштаракӣ омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ ва волидони хонандагон мебошад, ки дар заминаи ҳамкории мутақобила, табодули арзишҳои тарзи ҳаёти солим, баланд бардоштани салоҳият дар масъалаҳои

ҳифзи саломатӣ, пахши дониш ва таҷрибаи фарҳанги саломатӣ ба кӯдакон сохта шудааст;

- ташкили фаъолияти муштаракӣ омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ ва падару модарони хонандагон бо мақсади тарбия намудани хонандагони солҳои аввали таҳсил дар муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ муносибати арзишманд ба саломатӣ ҳамчун арзиши олии ҳаёт имкон медиҳад, ки раванди пайвастаи педагогӣ ба хонандагони синфҳои ибтидоӣ малакаҳои тарзи ҳаёти солимро амалӣ намуда, дар онҳо фаҳмиши огоҳонаи саломатиро ҳамчун арзиши асосии ҳаёт ва ҷомеа ташаккул диҳад.

Марҳилаҳои таҳқиқот: таҳқиқоти диссертатсионӣ дар се марҳила (2019-2023) баргузор карда шуд:

Марҳилаи аввал: омӯзиши ҳолати мушкилоти таҳқиқот дар давраи муносири рушди илми педагогӣ, таҳлили иттилооти аз манбаъҳои гуногун гирифташуда; муайян кардани объекти асосӣ. Мавзӯи таҳқиқот, нишон додани ҳадафи асосии кори диссертатсионӣ, вазифаҳое, ки барои татбиқи он бояд ҳал карда шаванд; пешниҳоди фарзия, ташаккули заминаи мафҳумӣ, усулҳо, методологияи гузаронидани озмоиш; таҳияи амсилаи педагогии тарбия дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ ва муносибати арзишманд ба саломатӣ, ҳифзи саломатӣ.

Марҳилаи дуюм: татбиқи нақшаи таҷрибаи тасдиқунанда бо гузаронидани ташҳиси сатҳи ибтидоии ташаккули муносибати арзишии хонандагони синфҳои ибтидоӣ ба саломатӣ.

Марҳилаи сеюм: қисми ташаккулдиҳандаи таҷриба, ки ба татбиқи барномаи ташаккули муносибати арзишманд ба саломатӣ, ҳифзи саломатӣ дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ тавассути истифодаи амсилаи муаллиф равона шудааст; таҳлил, ҷамъбасти маводи ҷамъоваришуда, тартиб додани қорҳои таҳқиқотӣ. Гузаронидани озмоиш ба истифодаи усулҳои назариявӣ, эмпирикии таҳқиқоти илмӣ асос ёфтааст.

Дар оғози озмоиш мо бештар усулҳои зерини назариявии таҳқиқотро истифода бурдем:

- таҳлили назариявии консепсияҳои илмӣ;
- таҳлили манбаъҳои адабии иттилоот дар мавзӯи таҳқиқоти мо;

- омӯзиш ва чамъбасти таҷрибаи омӯзгорон, омӯзгорони муассисаҳои таълимӣ.

Мо бо истифода аз маълумот аз манбаъҳои гуногуни педагогӣ, фалсафӣ, психологӣ, сотсиологӣ, як қатор мавқеъҳои ибтидоии таҳқиқотро таҳия намудем. Таҳлили назарияи педагогика, таҷрибаи амалии омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ ва равшаносони мактаб имконият дод, ки зарурати фаъолияти якҷояи муассисаи таълимӣ ва волидони хонандагонро бо мақсади ташаккули муносибати кӯдакон ба саломатӣ ҳамчун арзиш илман асоснок кунем.

Усулҳои эмпирики таҳқиқот дар марҳилаи дуҷуми озмоиш истифода шуданд. Дар байни онҳо мо санҷиш, мушоҳида, суҳбат, пурсиш, ташхисро мавриди истифода қарор додем.

Марҳилаи сеҷуми озмоиш талаб кард, ки ба усулҳое, ба монанди мушоҳида, коркарди математикии натиҷаҳо мурочиат карда шавад. Дар натиҷа, муқаррароти фарзияи пешниҳодкардаи мо тасдиқ карда шуда, он нишон дод, ки муносибати арзишии хонандагони синфҳои ибтидоӣ ба саломатӣ дар сурати ташкили фаъолияти якҷояи мактаб ва оила бомуваффақият ташаккул меёбад.

Бо истифода аз усулҳои таҳқиқот, аз қабili саволнома ва санҷиш, коркарди математикии маълумоти оморӣ, мушоҳида ва сӯҳбат, мо тавонистем натиҷаҳои ниҳони озмоишро дақиқ арзёбӣ ва аз ҷиҳати назариявӣ асоснок кунем.

Асосҳои назариявии таҳқиқотро назарияҳои муосири педагогӣ, психологӣ ва фалсафие ташкил доданд, ки тарбияро ҳамчун раванди мақсадноки ташаккули низоми муносибатҳои аз ҷиҳати иҷтимоӣ муҳим ба олами атроф ва ба худ аз тариқи фаъолияти гуногуни ба таври махсус ташкилшуда баррасӣ менамоянд. Сарчашмаҳои таҳқиқот муқаррароти бунёдии назарияи шахсият ва фаъолият мебошанд, ки дар асарҳои олимони: К.А. Абулханова-Славская, Б.Г. Ананев, А.А. Бодалёв ва диг. баррасӣ гардидаанд [3], [4], [11]; концепсияи муносибатҳо, ки аз ҷониби Б.Г. Ананев, А.А. Бодалёв, М.С. Каган ва диг. таҳия шудаанд [4], [10], [19]; асарҳо оид ба назарияи

арзишҳо, ки аз ҷониби олимон: В.Брожек, Г.П.Вижлетсов, ва диг. баён шудаанд [13], [17].

Таҳқиқот ба муқаррароти концептуалии назарияи тарбияи ҷисмонӣ, ки дар асарҳои В.К. Балсевич, Н.А. Бернштейн ва диг. ифода ёфтаанд [6], [9]; ба концепсияҳои солимӣ, тарз ва услуби ҳаёти солим, технологияҳои солимгардонӣ, ки дар қорҳои Г.Л.Апанасенко, В.К. Балсевич, Н.В. Баришева ва дигарон баён гардидаанд [5], [7]; ба натиҷаҳои таҳқиқотҳои арзишҳо, самтгириҳо ва муносибатҳои арзишии насли наврас, ки аз ҷониби П.В. Бундзен, И.М. Быховская ва дигарон гузаронида шудаанд [14], [16], [15], асос ёфтааст.

Асосҳои методологии таҳқиқот: муносибати ягона ба ташкили раванди ташаккули муносибати арзишманд ба саломатӣ дар хонандагони солҳои аввали таҳсил, ки ба дарки он, шахсияти кӯдак вучуд дорад, ҳамчун як қисми ягона дар ҷузъҳои гуногуни худ инкишоф меёбад. Ин равиш имкон дод, ки амсилаи муаллифии тарбияи хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар бораи муносибати арзишманд ба саломатӣ, тарзи ҳаёти солим илман асоснок карда шуда, барои озмоиши он асос гардад (Н.К. Сергеев, В. С. Ильин);

- концепсияи тарбияи гуманистӣ, ки мувофиқи он тарбия бояд ҳамчун раванди шахсии педагогӣ баррасӣ карда шавад. Он ҳангоми таҳияи амсилаи ба ташаккули муносибати арзишманд ба саломатӣ дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ тавассути ташкили фаъолияти якҷояи оила ва муассисаи таълимӣ (Е. В. Бондаревская, Д. Б. Эльконин, В. В. Сериков, М. В. Николаева) равона карда шудааст;

- муносибати фаъл, ҳамчун шарт асосии рушди сифатҳои шахсии мактаббачаи хурдсол, ташаккули таҷрибаи ҳаракатӣ, иҷтимоию фарҳангии ӯ, ки барои татбиқи амалии муқаррароти амсилаи муаллиф (Д. Б. Эльконин, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев) зарур аст;

- муносибати арзишӣ дар фаъолияти таълимӣ, ки ғояҳои он хусусиятҳои саломатии шахсро ҳамчун арзиши олии ҳаётӣ тавсиф мекунанд. Бо ёрии ин равиш баъзе донишҳои илмӣ дар бораи саломатӣ, тарзи ҳаёти солим, тарбияи муносибати арзишманд дар кӯдакони синни

ибтидой ба саломатии худ (А. Н.Сазонова, Л. П. Разбегаева, А. В. Кирьякова, Н. Е. Щуркова) мушаххас карда шуданд;

- муносибати аксиологӣ, ки имконият медиҳад, ки дар кӯдак шуури арзишманди шахсро тарбия кунад. Ақидаҳои ӯ имкон медиҳанд, ки саломатии инсонро ҳамчун арзише, ки мактаббачаи хурдсол дар ҷараёни фаъолияти якҷояи омӯзгорони муассисаи таҳсилоти умумӣ ва оилаи хонанда (В. Франкл, В. М. Розин, Г. П. Выжлецов, Л. Н. Столович, О. Г. Дробницкий, М. С. Каган) дарк мекунад, баррасӣ кунанд;

- муносибати шахсӣ, ки шахсияти мактаббачаи хурдсолро арзиши олии иҷтимоӣ эътироф мекунад. Дар таҳқиқоти мазкур кӯдакон ҳамчун субъектҳои баробарҳуқуқи раванди таълимӣ-тарбиявӣ баромад мекунанд, ки татбиқи он ба онҳо имкон медиҳад, ки арзиши саломатиро дарк кунанд (Е. А. Крюкова, Е. В. Бондаревская, В. В. Сериков);

- ғояҳои таълими гуманистӣ, ки дар он фаъолияти ташаккули саломатӣ, тарбияи ҷисмонӣ, ки барои солим нигоҳ доштани кӯдак заруранд, нақши асосиро мебозанд. Ин ғояҳо дар раванди сохтани амсилаи муаллиф ва татбиқи он дар марҳилаи ташаккулдиҳандаи озмоиш (К. В. Тарасова, М. В. Корепанова, П. М. Чумичева, Г. П. Лескова, М. Н. Алиев) истифода шуданд;

- ғояҳои педагогии ташкили фаъолияти муштаракӣ муассисаи таҳсилоти умумӣ ва оилаи хонанда ба мо имкон доданд, ки мундариҷаи мафҳуми «фаъолияти муштарак»-ро ошкор ва мушаххас намоем, принсипҳои татбиқи амалии онро ошкор созем (В.А. Сухомлинский, С. Т. Шацкий, Ш. А. Амонашвили, В. А. Слостенин, В. В. Сабуров, В. И. Зверева).

Сарчашмаҳои маълумот. Сарчашмаи маълумоти таҳқиқоти диссертатсиониро адабиёти илмӣ, педагогӣ-психологӣ ва тиббӣ, санадҳои меъёрии танзимкунандаи фаъолияти касбии педагогӣ-психологӣ дар соҳаи маориф; санадҳои меъёрию ҳуқуқии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар соҳаи маориф: Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи маориф”, барномаҳои давлатии рушди соҳаи маориф, аз он ҷумла, Барномаи комплекси рушди тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2017-2021,

Барномаи давлатии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2001-2011, Стратегияи миллии солимии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2010-2020, асарҳои илмӣ-таҳқиқотии ба мавзӯ дахлдори муҳаққиқони тоҷик, рус ва мамолики дигари хориҷӣ роҷеъ ба фаъолияти педагогӣ-психологӣ оид ба ташаккули тарбияи ҷисмонӣ, ҳифзи саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим, андеша ва ақоиди намояндагони соҳаи маориф дар маҷаллаҳои илмӣ-педагогӣ ва дигар нашрияҳои илмӣ-публисистӣ, маърузаҳо дар конференсияҳои илмӣ, маводи интернет, таҳқиқоти бунёдии олимони тоҷик ва ғайра мебошанд, ки ба масъалаи таҳқиқоти мо бахшида шудаанд, ташкил карданд.

Заминаҳои эмпирикии таҳқиқот: Заминаҳои эмпирикии таҳқиқотро муносибати амалии муаллифи таҳқиқоти диссертатсионӣ бо объекти таҳқиқшаванда: омӯзиш ва таҳлили сарчашмаҳо оид ба мавзӯи таҳқиқот; муайян кардани робита ва таъсири мутақобилаи назарҳои педагогӣ ба ташаккули тарбияи ҷисмонӣ, ҳифзи саломатӣ ва тарзи ҳаёти солими хонандагон; ташкил, гузаронидан ва арзёбии натиҷаҳои таҳқиқоти озмоишӣ, ки аз марҳилаҳои муқарраркунанда ва ташаккулдиҳанда иборат буд; маҷмӯи методҳои эмпирикии ҳамдигарро пурракунандаи таҳқиқот, аз қабилӣ: методҳои ҷамъбасткунии назариявӣ ва таҳлили адабиёти мавҷуда; мушоҳидаи педагогӣ, озмоиши педагогии муқарраркунанда ва ташаккулдиҳанда; методҳои психологӣ; ҷомеашиносӣ; тиббӣ – биологӣ, инчунин математикӣ (графикӣ ва оморӣ) ва ғ. ташкил медиҳанд.

Пойгоҳи таҷрибавӣ-озмоишии таҳқиқот. Кори таҷрибавию озмоишӣ дар заминаи муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумии №№35, 55, 28-и ш. Душанбе гузаронида шуд. Дар таҳқиқоти таҷрибавӣ-озмоишӣ, аз он ҷумла дар суҳбату мушоҳиба ва пурсишномаҳо беш аз 250 нафар хонандагони синфҳои 1-4 муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумии мазкур мавриди омӯзиш қарор гирифта, 37 нафар омӯзгорони муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ ва 400 нафар волидони хонандагон иштирок карданд.

Навгониҳои илмӣ таҳқиқотро дар доираи таҳқиқоти озмоишӣ метавон аз якчанд нуқтаи назар пешниҳод кард:

1. Ҷанбаҳои концептуалӣ-методологӣ

Бори аввал дар илми педагогикаи миллӣ мушкилоти ташаккули кӯдакони дар синфҳои ибтидоӣ таҳсилкунанда, муносибати арзишманд ба саломатӣ, аз нуқтаи назари истифодаи шаклҳои ташкилии фаъолияти якҷояи муассисаи таълимӣ ва оилаи хонанда баррасӣ шудааст.

Фарқияти ин равиш аз равиши қаблан мавҷудбуда (Н.М. Амосов, А. Г. Комков, В.К. Бальсевич, Г. М. Соловьев, В. Н. Беленов, А. В. Шукаева, Г. К. Зайцев, С. Н. Белова, М. Я. Виленский, О. Л. Трещева) ягонагии амалҳои омӯзгорон, хонандагон, волидони хонандагон барои расидан ба ҳадафи умумӣ, ташаккули муносибати хонандагони хурдсол ба саломатӣ ҳамчун арзиши олии ҳаёт мебошад.

2. Ҷанбаҳои педагогӣ ва ташкилию таълимӣ

Ин ҷанбаҳо самти муҳими таҳқиқоти мо мебошанд. Мо амсилаи назариявиро асоснок ва таҳия кардем, ки татбиқи он имкон медиҳад, ки дар кӯдакони синфҳои ибтидоӣ муносибати арзишманд ба саломатӣ инкишоф ёбад. Ин тавассути ташкили фаъолияти муштаракӣ муаллим ва оилаи хонанда ба даст оварда мешавад. Дар амсилаи мо ба шаклҳои ташкилию педагогӣ ҳамкорӣ иштирокчиени раванди тарбия, ки ба ташаккули ӯҳдадорӣҳои амиқӣ саломатӣ дар хонандаи синфҳои ибтидоӣ нигаронида шудаанд, диққат дода мешавад. Ин равиш аз ташаккули анъанавии малакаҳои тарзи ҳаёти солим дар мактаббачагон тавассути тарбияи ҷисмонӣ (Л.В. Абдулманова, А. Г. Сухарев, В. В. Борисов) ё усулҳои тарбияи муносибати арзишманд ба саломатӣ дар муассисаҳои таҳсилоти олий (В. А. Соломонов, Т. В. Белинская, Н. П. Клушина, Е. А. Меньш, С. Н. Белова) фарқ мекунад. Ҳамин тариқ, ташаббуси мо биниши навро пешниҳод мекунад, ки дар он ҳамкорӣ муаллим ва оила унсури калидии ташаккули саломатӣ ҳамчун арзиши муҳимтарин мегардад.

Арзиши назариявии таҳқиқот. Натиҷаҳои дар ҷараёни таҳқиқот ба дастовардашуда имкон доданд, ки мазмунӣ муносибати хонандагони синфҳои ибтидоӣ ба саломатӣ ҳамчун арзиши олии ҳаёт равшан карда шавад, тасаввуроти илмӣ дар бораи мундариҷа, механизми ҳифзи саломатӣ дар мактаби ибтидоӣ пурра карда шавад. Ақидаҳои назариявии пешниҳодшудаи фаъолияти якҷояи мактаб ва оила ба дақиқтар ошкор

кардани масъалаҳои назариявии оптимизатсияи раванди ташаккули хонандагони муассисаҳои таълимӣ дар солҳои аввали омӯзиши муносибати арзишманд ба саломатӣ мусоидат карданд. Натиҷаҳои дар чараёни таҳқиқот бадастомада метавонанд дар кори минбаъда барои ҳалли мушкилоти тарбияи муносибати арзишманд ба саломатии худ ва саломатии дигарон дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ тавассути ташкили фаъолияти муштаракӣ ҳамаи субъектҳои раванди таълим ва тарбия истифода шаванд.

Арзиши амалии таҳқиқот. Натиҷаҳои диссертатсия аз шаклҳо, усулҳо, амсилаҳои ташкили фаъолияти дарсӣ ва корҳои беруназсинфӣ иборат аст, ки ба ташаккули муносибати кӯдакон ба саломатӣ ҳамчун арзиши ҳаёӣ мусоидат мекунанд. Муаллифи таҳқиқот шакл ва усулҳои фаъолияти якҷояи муассисаи таълимӣ ва оилаи хонандаро пешниҳод кардааст, ки татбиқи онҳо ба ташаккули муносибатҳои арзишманд ба саломатӣ дар мактаббачагон равона шудааст. Дар рафти таҳқиқот меъёрҳои баҳодихии сатҳи ташаккулёбии хонандагони синфҳои ибтидоӣ ба саломатӣ ҳамчун арзиши олии ҳаёт муайян карда шуданд. Ҳар як сатҳ хусусияти алоҳида мегирад. Хулосаҳои озмоиш барои истифода дар фаъолияти амалии синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, инчунин барои баланд бардоштани маҳорати касбии омӯзгорон, волидони хонандагон дар масъалаҳои саломатӣ ва ҳифзи саломатӣ тавсия дода мешаванд.

Нуктаҳои ба ҳимоя пешниҳодшаванда:

1. Зери мафҳуми муносибати кӯдак ба саломатии худ, ҳамчун арзиши олии ҳаёт, мо унсурҳои асосии зерини муносибати арзишии кӯдак ба саломатиашро мефаҳмем:

а) ҳавасмандсозанда: ҷустуҷӯи дониш ва малакаҳое, ки ба ҳифз ва рушди саломатӣ мусоидат мекунанд.

б) маърифатӣ: таваҷҷӯҳ ба хусусиятҳои организм ва усулҳои таҳкими он.

в) фаъолиятӣ: қобилияти мустақилона таҳия ва амалӣ намудани барномаи нигоҳдории саломатӣ.

г) уродавӣ-эмотсионалӣ: қобилияти назорат кардани рафтор.

д) *эстетикӣ*: фаҳмиши зебоии шахси солим.

е) *рефлексивӣ*: таҳлили фаъолият оид ба ҳифзи саломатӣ, арзебии вазъ ва ҷустуҷӯи роҳҳои такмил.

2. Сатҳи дарки арзиши саломатӣ дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ метавонад ба таври зерин тасниф карда шавад:

- *сатҳи ғайрифазол*, ки бо огоҳии паст хос аст. Кӯдак аҳамияти саломатиро дар ҳаёти худ намефаҳмад, қодир нест, ки ҳолати ҷисмонии худро дуруст арзёбӣ кунад, чӣ гуна нигоҳ доштан ва инкишоф додани саломатиро наметавонад ва наметавонад фаъолияти худро тавре ташкил кунад, ки ба беҳбуди саломатӣ мусоидат кунад;

- *сатҳи вазъиятӣ*, ки онро ҳамчун миена тавсиф кардан мумкин аст. Кӯдак танҳо қисман аҳамияти саломатӣ ва вазифаҳои худро барои ҳифз ва таҳкими он дарк мекунад. Вай барои самаранок ташкил кардани фаъолияти сарфаи саломатии худ дониши кофӣ надорад. Рафтори ӯ дар ин соҳа аз шароити мушаххас, кайфият ва хоҳиш вобаста аст;

- *сатҳи мусбати устувор*, ки аз огоҳии баланд шаҳодат медиҳад. Шогирд мефаҳмад, ки саломатии ӯ ва атрофиен арзиши ҷамъиятӣ мебошанд. Дар ин ҳолат, кӯдак рафтори пайваستا нишон медиҳад, ки ба нигоҳ доштан ва беҳтар кардани саломатии онҳо нигаронида шудааст.

3. Ба даст овардани натиҷаи мусбӣ дар тарбияи як хонандаи солим аз ҷиҳати ҷисмонӣ ва рӯҳонӣ танҳо ҳангоми муттаҳид кардани кӯшишҳои оила ва мактаб ва пешниҳоди талаботи ягона ба кӯдак ҳангоми ҳамроҳсозии амалҳо оид ба ташаккули малакаҳои асосии тарзи ҳаёти солим, муносибати арзишманд ба саломатӣ, ҳамчун ҳаракати муқобил имконпазир аст. Бо фаъолияти муштаракӣ омӯзгорони мактаб ва волидони хонандагон мо ҳамкориҳои субъектҳои баробарҳуқуқи раванди таълиму тарбияро, ки бо ягонагии шаклҳо, усулҳои татбиқи ҳадафи гузошташуда, тарбияи муносибати арзишманд ба саломатӣ дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ муттаҳид шудаанд, мефаҳмем.

Фаъолияти якҷояи омӯзгорон ва волидони хонандагони мактаб ба як қатор принципҳои асосӣ асос ёфтааст:

- омӯзгор, падару модари хонандагон шарикони баробархукуки фаъолияти таълимӣ ва тарбиявӣ мебошанд;

- ҳамаи иштирокчиёни раванди таълиму тарбия бояд қобилияти шунидан ва гӯш карданро дошта бошанд, дар чараёни муколама ба ақидаи умумӣ расанд;

- муассисаи таълимӣ ва оилаи хонанда дар назди худ ҳадафҳои ягонаи тарбияи хонандагони синфҳои ибтидоӣ, муносибат ба саломатӣ ҳамчун арзиши асосии ҳаётро мегузоранд ва нисбат ба кӯдакон талаботи ягона мегузоранд;

- байни ҳамаи субъектҳои фаъолияти таълимӣ, тарбиявӣ муносибатҳои хайрхоҳона ва эҳтиромона ба назар мерасанд;

- муаллимон ва волидони хонандагон дар масъалаҳои дарёфти роҳҳои самарабахш, роҳҳои ҳалли масъалаҳои таълиму тарбия ҳамкорӣ мекунанд.

4. Шарти асосии тарбияи муносибати арзишманд ба саломатӣ дар кӯдакон ташкили фаъолияти муштаракӣ омӯзгор ва волидони хонандагон дар асоси якҷоя кардани усулҳо, шаклҳо, воситаҳои фаъолият дар ин самт ва таъмини татбиқи ҳамаи марҳилаҳои ин раванд, ки бо ҳам алоқаманданд, мебошад.

Марҳилаи ҳавасмандгардонӣ ва маърифатӣ ба ҳавасмандгардони хонандагони синфҳои ибтидоӣ ба рафтори ҳифзи саломатӣ, ташаккули эҳтиёҷ ба ҳифзи саломатии худ, таҳкими он, рушди тавачҷӯх ба фаъолияти амалии ҳифзи саломатӣ, ташаккули маҷмуи донишҳо дар бораи тарзи ҳаёти солим, таҳким, тақмили худшиносии саломатӣ нигаронида шудааст. Дар ин раванд нақши асосӣ ба калонсолон (омӯзгорон, волидон) дода мешавад, ки фаъолияти хонандаро ба дарки арзиши саломатии худ, саломатии дигарон равона мекунанд. Иҷрои вазифаҳои марбут ба ин марҳила истифодаи воситаҳои зеринро талаб мекунанд: ташҳиси сатҳи саломатӣ, муколамаи ҳавасмандгардонӣ, муайян кардани вазъи мушкilot. Воситаҳои самараноки ба даст овардани натиҷаҳо метавонанд фаъолияти муштаракӣ лоиҳавӣ ва таҳқиқотӣ бошанд.

Албатта, самаранокии ин марҳила аз муносибати мусбати калонсолон, дастгирии дӯстона ва аз кӯшишҳои кӯдак вобаста аст.

Марҳилаи фаъолиятӣ ва рафторӣ мақсад дорад, ки дар мактаббачаҳои хурдсол малакаҳои ташаккул диҳад, ки тавассути онҳо онҳо метавонанд саломатии худро нигоҳ доранд ва мустаҳкам кунанд, онро тақмил диҳанд. Воситаҳои асосии чунин фаъолият ин таҳияи барномаи инфиродии рушди саломатӣ аз ҷониби хонандагони синфҳои ибтидоӣ, бозӣ кардан ҳангоми ҳолатҳои худтанзимкунӣ ва худтаъминкунӣ мебошанд.

Марҳилаи натиҷавӣ - баҳодиҳӣ ин марҳилаи ниҳии тафаккури хонандаи хурдсол дар бораи фаъолияти худ мебошад, ки ба ҳифзи саломатӣ равона шудааст. Воситаҳои иҷроӣ вазифаҳои он метавонанд муколамаи рефлексивӣ, наشري варақаи саломатии синф, баҳс дар мавзӯи «чӣ гуна ман саломатии худро тағйир додам?» ва ғайра буда, вазифаи калонсолон, дастгирии кӯдакон дар рушди устувори қобилияти зиндагии солим мебошад.

Дарачаи эътимоднокии натиҷаҳо. Дарачаи эътимоднокии натиҷаҳои таҳқиқот бо заминаи назариявӣ методологӣ, ки ҳуҷҷатҳои таърихӣ педагогиро дар бар мегирад; истифодаи маҷмуи методҳои якдигарро пурракунандаи омӯзиши раванди таърихӣ педагогӣ, ки ба вазифаҳои таҳқиқот мувофиқат мекунанд; истифодаи васеи сарчашмаҳо ва маводи гуногуни илмӣ омӯрӣ, таълимию методӣ ва маводе, ки якдигарро мукамал ё тақвият месозанд, ҳамчунин, тавассути татбиқи муносибати шахсиятӣ-иҷтимоӣ-фаъолиятӣ ба таҳқиқи раванди педагогӣ, истифодаи методҳои гуногуни эмпирӣ ва назариявӣ таҳқиқот, таҳлили ҳамаҷониба ва зина ба зина, натиҷаҳои дар ҷараёни корҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ бадастовардашуда ва тасвибу тасдиқи онҳо дар ҷараёни таҳқиқоти таҷрибавӣ-озмоишӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ таъмин шудааст.

Мутобиқати диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмӣ. Диссертатсия ба бандҳои зерини шиносномаи ихтисоси илмӣ 13.00.01 – Педагогикаи умумӣ, таърихи педагогика ва таҳсилот, аз ҷумла, ба банди 3 – «Антропологияи педагогӣ» (низомиҳои /шароитҳои/ рушди шахс дар ҷараёни таълим, тарбия, таҳсилот;), банди 5 – “Назария ва қосепсияҳои тарбия” (омилҳои иҷтимоӣ-фарҳангии тарбия; шаклҳо, принсипҳои тарбияи кӯдак дар

марҳилаҳои гуногуни ба камол расидани ӯ; асосҳои арзишии ташаккули раванди таълим, низомҳои педагогии тарбия; робитаи мутақобилаи тарбияи шахсият ва рушди коллектив (ҷамъият) мувофиқат мекунад.

Саҳми шахсии довталаби дараҷаи илмӣ дар таҳқиқот. Саҳми шахсии муаллиф аз иштироки бевосита дар ҷамъоварӣ ва коркарди маводи воқеӣ ва маълумоти омории ибтидоӣ, таҳлил ва ҷамъбасти натиҷаҳо, таҳияи муносибатҳои методологӣ, санҷиши натиҷаҳо, таҳия ва ироаи хулосаву пешниҳод ва тавсияҳо иборат аст.

Тасвиб ва амалисозии натиҷаҳои диссертатсия. Натиҷаҳои таҳқиқот дар конференсияҳо, семинарҳои илмӣ-методӣ ва илмӣ-амалии Донишқадаи тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон ба номи С. Раҳимов, Пажӯҳишгоҳи рушди маориф ба номи А. Ҷомии Академияи таҳсилоти Тоҷикистон, ҷаласаҳои шуъбаи педагогика ва психология, шуъбаи фанҳои технологияи меҳнат, тарбияи ҷисмонӣ ва омодагии ҳарбии Пажӯҳишгоҳи рушди маориф, дар иттиҳодияҳои методии муаллимони муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумие, ки корҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ дар пойгоҳи онҳо гузаронида шуданд, муҳокима ва мавриди тасвибу озмоиш қарор дода шудаанд.

Ҳамчунин, муқаррароти асосии таҳқиқоти диссертатсионӣ тавассути ироаи маърузаҳо дар ҷорабиниҳои илмӣ-амалии ҷумҳуриявӣ - конференсия ва мизҳои муаввар тасвиби худро ёфтаанд.

Интишорот аз рӯйи мавзӯи диссертатсия. Натиҷаҳои асосии таҳқиқоти диссертатсионӣ дар 7 номгӯй мақолаҳои илмӣ дар нашрияҳои тақризшавандаи феҳристи тавсиянамудаи КОА назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ва дар маҷмуаи маводи конференсияҳо ба таъъ расидаанд, ки мазмуни асосии таҳқиқоти диссертатсиониро ифода мекунанд.

Сохтор ва ҳаҷми диссертатсия. Ҳаҷм ва сохтори кори диссертатсионӣ мувофиқи мақсад ва вазифаҳои таҳқиқот муайян карда шудааст. Диссертатсия аз муқаддима, се боб, хулоса ва тавсияҳо, рӯйхати адабиети истифодашуда дар 160 номгӯй иборат аст. Матни диссертатсия дар 193 саҳифаи ҷопи компютерӣ оварда шуда, 6 ҷадвал ва 1 расмро дар бар мегирад.

МАЗМУНИ АСОСИИ ДИССЕРТАТСИЯ

Дар муқаддима муобрамии таҳқиқот асоснок гардида, проблемаи мавриди таҳқиқ, объект, мавзӯ, мақсад, фарзия, вазифаҳо, методҳои назариявӣ ва эмпирикӣ, инчунин марҳилаҳои таҳқиқот, наwgонии илмӣ, аҳаммияти назарӣ ва амалии таҳқиқот, нуктаҳои асосии ба ҳимоя пешниҳодшаванда тасвирот ёфтаанд.

Боби якуми таҳқиқоти диссертатсионӣ - “Асосҳои илмӣ-назариявии ташаккули тарзи ҳаёти солими шахсияти рушдбанда” - аз ду параграф иборат аст.

Дар боби мазкур масъалаи тарбияи кӯдаки аз ҷиҳати ҷисмонӣ ва маънавӣ солим аз нуктаи назари олимони тоҷик, муҳаққиқони дигар кишварҳои ҷаҳон, мутафаккирони бузурги асрҳои миёна баррасӣ гардида, равишҳои гуногун ба тафсири мафҳуми “саломатӣ” омӯхта шудаанд, аз ҷумла: функционалӣ-биологӣ, ки онро Н.М. Амосов, иҷтимоӣ-биологӣ, ки аз ҷониби як қатор олимони дастгирӣ карда мешавад (Р. М. Баевский, В.П. Петленко, А. Г. Шедрина, Ю. П. Лиситсин, В. П. Казначеев), адаптивӣ, ки дар қорҳои М. Попов, Г. И. Тсарегородтсев, П. Михайлов истифода мешавад.

Мувофиқи консепсияи фарҳангӣ, саломатӣ арзиши шахсест, ки аҳамияти онро инсон бо назардошти ҳадафи ҳаёт ва қобилияти худсозӣ муайян мекунад (А.И. Субетто, А. Е. Чекалов, В. И. Бондин, В. Е. Давидович, Г. А. Вишнева, Г. И. Тсарегородтсев ва ғайра). Дар ин таҳқиқот саломатӣ раванди ҳифз, рушди сифатҳои ҷисмонӣ, маънавӣ, ахлоқӣ мебошад, ки тавассути тарзи ҳаёти солим ва муносибати огоҳона ба саломатии худ ҳамчун арзиши олии ҳаёт амалӣ карда мешавад.

Яке аз ҳадафҳои асосии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумии Ҷумҳурии Тоҷикистон ташаккули шахсияти солими ҷисмонӣ ва маънавии насли наврас мебошад. Аз ин рӯ, низоми таълим ва ҳар як муассисаи таълимии алоҳида дар ҷустуҷӯи роҳҳои самараноки баланд бардоштани сифати раванди таълим ва тарбия мебошад. Омӯзгори муосир, ин мутахассисест, ки дорои тахассуси баланд ва ҳамаҷониба буда, вай доимо бо хонандагон, равоншинос ва дигар кормандони муассисаи таълимӣ,

волидони хонандагон ҳамкорӣ мекунад. Ҳангоми банақшагирии фаъолияти худ, омӯзгор на танҳо вазифаҳои дар назди таълим ва тарбия қарордоштаро ба назар мегирад. Ӯ мақсади ҳифзи саломатии шогирдонашро дорад [20].

Омор нишон медиҳад, ки қариб 85% кӯдакон дар вақти қабул шудан ба муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ ба бемориҳои гуногуни солимии равонӣ, психоневрологӣ ё соматикӣ дучор шудаанд. Бемориҳои музмин дар 17-21% кӯдакони томактабии 7 сола дида мешаванд. Аз манбаъҳои иттилооти тиббӣ мо фаҳмидем, ки 30% кӯдакон камбудии системаи мушакӣ доранд. Ғайр аз ин, 25% кӯдакон аз бемориҳои аллергӣ азият мекашанд, 20-25% функсияҳои нафаскашӣ, 27% узвҳои ҳозима, 30% ба касалиҳои системаи асаб гирифтадоранд. Ҳамзамон, нишондиҳандаҳои саломатӣ сол аз сол бадтар мешаванд. Таҳқиқотҳои хатмкунандагони муассисаҳо нишон доданд, ки танҳо 10% - и онҳо солим мебошанд, 90% - и дигар дар саломатӣ ихтилофҳои гуногун доранд.

Дар илми педагогӣ истилоҳи "технологияи солиминигаҳдоранда" аз ҷониби Н.К. Смирнов ҷорӣ карда шуд, ки онро ҳамчун "маҷмӯи усулҳо ва шаклҳои ташкили таълим, ки ба саломатии хонанда ва омӯзгор зарар намерасонанд" шарҳ дод. Истифодаи амалии ин технологияҳо меъерҳои мушаххасро муайян мекунад, ки бояд ба назар гирифта шаванд.

1. Пеш аз ҳама, онҳо ба фароҳам овардани шароити мусоид барои хонандагон дар муассисаи таълимӣ мусоидат мекунанд. Ин ба тӯфайли фазои хайрхоҳонаи пур аз эҳсосоти мусбӣ ба даст оварда мешавад, ки дар он ҳолатҳои изтироб вучуд надоранд ва талаботе, ки ба хонанда гузошта мешавад, ба сатҳи дарк ва қобилияти ӯ ба таври кофӣ таъсир мерасонад.

Чунин ҳамкориҳои педагогӣ на танҳо раванди таълимро ҳавасманд мекунад, балки мавҷудоти ҳассоси рӯҳиро аз бори зиедатӣ муҳофизат мекунад ва ҳамоҳангии рушдро таъмин мекунад. Дар ниҳояти кор, татбиқи технологияҳои солиминигаҳдоранда қисми ҷудонашавандаи муҳити таълимӣ мегардад, ки дар он ҳар як хонанда ғамхорӣ ва дастгирӣ ҳис мекунад ва ба ин васила ба ташаккули нерӯи солим ва эҷодии насли наврас мусоидат мекунад.

2. Хусусиятҳои инфиродӣ, синну соли кӯдакро ба назар мегиранд (ҳангоми тақсимои сарбории таълимӣ синни хонанда ба назар гирифта мешавад ва ташкили дарсҳо ба хусусиятҳои психологӣ, ҷинсӣ, иҷтимоӣ, фарҳангии хонанда мувофиқат мекунад).

3. Дарсҳои синфӣ ва берунасинфӣ ба хонанда машқҳои кофии ҷисмониро бо сатҳи дурусти фаъолият таъмин мекунанд. Ҳар гуна технологияи таълимиро аз нуқтаи назари ҳифзи саломатӣ баҳо додан мумкин аст. Натиҷаи чунин арзёбӣ метавонад “шаҳодатномаи бехатарии саломатӣ” бошад. Ҳамин тариқ, технологияҳои ҳифзи саломатӣ, ки дар системаи маориф қабул шудаанд, маҷмуи усул ва технологияҳои фаъолияти педагогӣ мебошанд, ки технологияҳои анъанавии корҳои таълимӣ ва тарбиявиро пурра мекунанд ва онҳоро нишонаҳои ҳифз, таҳким ва нигоҳдории саломатиро таъмин месозанд.

Н. К. Смирнов як қатор принципҳоро пешниҳод кард, ки ба ҳифз ва мустаҳкам кардани саломатии ҳам хонандагон ва ҳам омӯзгорон равона карда шудаанд. Ин принципҳо барои фароҳам овардани муҳити солими таълимӣ асос мебошанд ва ба ташаккули муносибати масъулиятнок ба саломатӣ шумо мусоидат мекунанд. Ҳар кадоми онҳоро муфасссалтар дида мебароем:

1. *Афзалияти саломатӣ*. Тандурустӣ бояд дар маркази раванди таълим бошад. Ҳам хонандагон ва ҳам муаллимон бояд дар бораи саломатии худ ғамхорӣ кунанд, ки ин дар навбати худ ба сифати таълим ва тарбия таъсир мерасонад.

2. *Давомнокӣ ва систематикӣ*. Ин чорабиниҳои мунтазамро дар бар мегирад, ки ба пешгирии бемориҳо ва ташаккули тарзи ҳаёти солим нигаронида шудаанд.

3. *Мутобиқати сатҳи таълим ба синну сол*. Ин сарбории зиёдро пешгирӣ мекунад ва ба азхудкунии бехтари мавод мусоидат мекунад.

4. *Бартараф кардани нуқтаҳои манфӣ*. Диққат бояд ба мусбатҳое равона карда шавад, ки ба рушд ва таҳкими саломатӣ мусоидат мекунанд.

5. *Масъулияти шахсӣ*. Хонандагон бояд масъулияти шахсии худро барои саломатии худ дарк кунанд.

6. *Иштироки фаъолони хонандагон.* Иштироки фаъолони хонандагон дар раванди таълим барои пешгирӣ кардани хастагии зиедатӣ кӯмак мекунад.

7. *Равиши байнифанӣ.* Имкон медиҳад, ки системаи мукаммалеро эҷод кунед, ки ба ҳифзи саломатӣ нигаронида шудааст, ки дар он ҳар як фан ва ҳар як муаллим саҳм мегузоранд.

8. *Субъект ҳамкориш субъективӣ.* Муносибати субъективӣ маънои онро дорад, ки хонанда дар чорабиниҳои ҳифзи саломатӣ фаъолона иштирок мекунад.

Принсипи асосӣ: пешгирӣ аз зарар. Ин маънои онро дорад, ки ҳама фаъолиятҳои, ки ба ҳифзи саломатӣ нигаронида шудаанд, бояд беҳатар бошанд ва ба хонандагон ва муаллимон зарар нарасонанд.

Ин принципҳо ба фароҳам овардани шароите мусоидат мекунанд, ки саломатӣ афзалиятнок мегардад ва хонандагон ва муаллимон метавонанд дар ҳифзи он фаъолона иштирок кунанд.

Мо, инчунин, назари олимони тоҷикро дар бораи аҳамияти тарзи ҳаёти солим ва принципҳои ҳифзи саломатӣ дар муҳити мактаб таҳқиқ кардем.

Абуали ибни Сино табиат ва аҳамияти шаклҳои гуногуни ҳаракатро бо далелҳои илмӣ ва таваҷҷӯҳ ба нуқтаҳои назариявӣ ва амалӣ мушаххас мекунад. Вай муқаррар мекунад, ки қувваи пешбаранда ва асоси тағирот қувваҳои ҷисмонӣ мебошанд, ки ҳудуди имкониятҳои инсонро муайян мекунанд. Ин концепсияро файласуф дар асари худ "Китоб-уш-шифо" баён мекунад. Ибни Сино инчунин таъкид мекунад, ки қувваи ҷисмонӣ доимӣ нест ва бояд барои нигоҳдорӣ ва беҳбуди саломатӣ таҳия карда шавад.

Бояд қайд кард, ки Абуалӣ ибни Сино ҷонро ба гурӯҳҳо тақсим карда, ҷони инсон, ҷони ҳайвонот ва набототро ҷудо мекард. Ӯ ҷони инсонро сухангӯ меномид [2].

Ибни Сино ҳангоми баррасии ҳаракат аз нуқтаи назари тиббӣ навиштааст, ки «набояд аз ҳад зиёд машқ кард, аммо набояд аз он дур шуд. Ҳама чиз бояд муътадил бошад. Дасту пойҳои худро зуд-зуд ба ҳаракат дароред, онҳоро аз моддаҳои нолозим озод кунед, дастҳо ва пойҳои худро

сабук кунед. Пиёда равед, то даме ки нафасгириятон осон шавад, мубориза баред. Одамони лоғар набояд ба машқҳои зиёд машғул шаванд ва аз ҳад зиёд кор накунанд. Ба одами гӯштӣ бештар машқҳои ҷисмонӣ тавсия мешавад ва агар шиками калон дошта бошад, пас машқҳои варзишӣ кунад ва варзиш бояд бо истифода аз камарбанд гузаронида шавад.

Ибни Сино, аз нуқтаи назари тибби варзишӣ, чунин мешуморад, ки варзиш барои нигоҳ доштани саломатии муътадил зарур аст ва асоси он тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Аз ҷумла, мутафаккир ба барқарорсозии нафас пас аз машқҳои ҷисмонӣ аҳамияти махсус медиҳад, ки барои варзишгарон хеле муҳим аст. Вай ин корро тавассути сайругашти ором ё гарм кардани бадан бо унсурҳои мубориза пешниҳод мекунад. Ғояҳои Абуалӣ ибни Сино барои муаллимон, мураббӣён, варзишгарони муосир бояд роҳнамои амал дар татбиқи барномаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва тарбияи хонандагон бошанд. Одатан, дар аксари намудҳои варзиш суръати нафаскашии варзишгар муҳим аст. Бисёре аз варзишгарон тавонистанд бо кушодани «нафаси дуум» бар рақиб пирӯз шаванд. Аммо ханӯз дар даврони Сомониён Ибни Сино усули худро барои барқарор кардани нафас пешниҳод карда буд.

Бо «нафаси дуум» олим давраеро дар назар дошт, ки бадани варзишгар ба вазн мутобиқ мешавад ва кори узвҳои ӯ ба мувозинат меояд. Дар ин вақт, шахс барои иҷрои машқҳои ҷисмонӣ тамоми имкониятҳои дохилиро ба шарофати нафаскашии дуруст истифода мебарад, ки ба ӯ бар рақиб, ки нафаскаширо ба роҳ монда натавонист, бартарӣ медиҳад. Ба варзишгарон Абуалӣ ибни Сино пешниҳод мекунад, ки баданро фаъолона обутоб диҳанд, ба рушди узвҳои ҳаракат машғул шаванд, пайвандҳои дастҳо ва пойҳоро мустаҳкам кунанд, дар бозиҳо серҳаракат иштирок кунанд, тамрин кунанд, дар оби хунук шино кунанд. Принципи рақобат, ба андешаи олим, бояд ба тарбияи ҷисмонии кӯдакон, наврасон низ дохил карда шавад.

Васеъ будани назари Ибни Сино дар бораи тарбияи ҷисмонӣ имкон дод, ки ҳулосаҳое бароварда шаванд, ки то имрӯз аҳамияти худро гум накардаанд.

Дар асрҳои миёна дар Шарқ мушкилоти тарбияи шахси аз ҷиҳати ҷисмонӣ ва рӯҳонӣ солим авлавият пайдо карданд. Абуалӣ ибни Сино яке аз аввалинҳо буд, ки аҳамияти онҳоро дарк кард ва кори худро, ки ҳоло ҳам асоси тарбияи ахлоқии инсонро ташкил медиҳанд, мавриди баррасӣ қарор дод [1].

Бояд қайд кард, ки аксари волидон фарзандони худро бо ҳамон усулҳое, ки худашон тарбия кардаанд, тарбия мекунанд. Дар айни замон, илми муносири психологӣ-педагогӣ нишон медиҳад, ки тарбияи кӯдак бояд мувофиқи сатҳи рушди ҷомеа, талаботи кишвар сохта шавад.

Дар асоси гуфтаҳои боло, мо чунин мешуморем, ки дар шароити ҷаҳонишавии муносибатҳои ҷамъиятӣ, нақшаҳои корҳои тарбиявӣ ва таълимӣ бояд аз нав дида баромада шаванд. Имрӯз дар Ҷумҳурии Тоҷикистон муносибатҳои нави иҷтимоӣ ташаккул ёфта, технологияҳои иттилоотӣ фаъолона пеш бурда мешаванд, ки ин бешубҳа ба ҳаёти иҷтимоӣ ва маънавии шаҳрвандони мамлакат таъсир мерасонад.

Биёед ба равандҳои ҷаҳонишавӣ алоҳида диққат диҳем. Онҳо, дар якҷоягӣ бо маҷмуи омилҳои дигар, тағйир додани баъзе постулатҳои кори таълимӣ ва тарбиявиро дар муассисаҳои таълимӣ талаб мекунанд. Тоҷикистон то ҳол ба сатҳи рушди кишварҳои пешрафтаи иқтисодӣ нарасидааст. Аммо ин раванд хеле зуд тағйир меёбад ва дар он нигоҳ доштани анъанаҳои миллии тарбия, таълими насли ҷавон, ташаккули эҳтиром ба арзишҳои фарҳанги миллий дар ҷавонон муҳим аст.

Таҳлили ақидаҳои фалсафӣ-педагогии мутафаккирони асримиёнагии форс-тоҷик ба мо имкон дод, ки хулоса барорем, ки раванди тарбияи фарзанд бояд бо табиат ва муҳити онҳо алоқаманд бошад. Аз ин рӯ, мақсади тарбияи кӯдак ин рушди қобилиятҳои дохилии ӯ, васеъ кардани ҷаҳонбинии ӯ мебошад, ки ба фаҳмидани моҳияти ҳодисаву воқеаҳо мусоидат мекунад. Тарбия набояд ба маҷбуркунӣ ва фишори беруна асос ёбад [22].

Дар рисолаи "Тадбири манзил"-и Абуалӣ ибни Сино нақши оиларо дар тарбияи фарзанд таҳқиқ мекунад ва чунин мешуморад, ки дар ин раванд тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун асоси ташаккули шахсияти солим ҳатмист.

Таҳқиқотҳои муосир нишон доданд, ки кӯдак одатан то синни ҳафтсолагӣ дар назди волидоне, ки дониш ва таҷрибаи худро ба ӯ мегузаронанд, ба воя мерасад ва бо ин роҳ шахсияти кӯдакро ташаккул медиҳад. Аз ин бармеояд, ки масъулияти тарбияи ҷисмонии кӯдак дар ин синну сол ба зиммаи волидони ӯ гузошта шудааст. Дар ҳолате, ки волидон ба вазифаҳои худ сабукфикрона муносибат мекунанд, мушкилоти волидайнро оддӣ меҳисобанд ва ба кӯдакон пурра ғамхорӣ намеkunанд, пас интизор шудан мумкин нест, ки кӯдак баъдан аз ҷиҳати ҷисмонӣ ва рӯҳонӣ солим ба камол мерасад.

Дар ҳама давраи замонҳо дар ҳар як оилаи тоҷик хусусиятҳои хоси тарбияи фарзандон мавҷуд буданд, ки тафаккури онҳоро ташаккул медоданд, ба ташаккули шахсият таъсир мерасонданд. Аз ин рӯ, таҷрибаи таълиму тарбия дар гузашта ва имрӯз бояд ҷамъбасту таҳлил ва аз он хулосаҳои зарурӣ бароварда шавад.

Дар боби 2 диссертатсия - "Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон бо истифодаи технологияҳои ҳифзи саломатӣ ва зарурати амалҳои мувофиқашудани мактаб ва оила дар ин самт" - масъалаҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ бо назардошти истифодаи технологияҳои ҳифзи саломатӣ ҳамчун раванд ва натиҷаи донишҷӯи атрофи, омодагии касбии муаллим барои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар ҳамкорӣ бо оила баррасӣ карда шуданд.

Аз он ҷумла, тандартҳои муосири таълим нишон медиҳанд, ки омӯзгор бояд технологияҳоеро, ки барои фароҳам овардани муҳити беҳатар ва бароҳат барои таълим ва тарбияи хонандагон, мусоидат ба ҳифз ва таҳкими саломатии онҳо, дастгирии некӯахлоқии эмотсионалӣ дар муассисаи таълимӣ мусоидат мекунанд, боэътимод донанд.

Имрӯз дар назди омӯзгорони муассисаҳои таълимии Тоҷикистон вазифаҳои зерин гузошта шудаанд:

1. Фароҳам овардани шароит (ташкилию педагогӣ, психологӣ-педагогӣ) барои нигоҳ доштани саломатии психологӣ хонанда, равона кардани раванди корҳои таълимӣ-тарбиявӣ ба гуманизатсия ва

демократикунони таълим. Асоси ҳифз ва таҳкими саломатии хонанда дар ин ҳолат бояд баланд бардоштани фаъолияти ҷисмонӣ ва варзишии хонандагон; эҷоди тавозуни истехсоли байни сарбории таълим ва ҳаҷми иттилоот; иваз намудани системаи иттилоотию ҳаҷмии таълим, ки имрӯз дар муассисаҳои таълимӣ қабул шудааст, ба системае, ки азхудкунии он ба хонанда имкон медиҳад, ки мустақилона дониш пайдо кунанд ва азхуд кунанд, озодона фикр кунанд ва маълумоти гирифташударо дар фаъолияти амалии худ истифода баранд.

2. Дар гӯшаҳои муассисаи таълимӣ нақшаҳои ташкили илмии раванди таълим, тарзи ҳӯрокхӯрӣ ва истироҳат амалӣ карда шаванд.

3. Барои хонандагон, омӯзгорон ва кормандони хидматрасон шароити зарурии санитарӣ ва гигиенӣ фароҳам овардан.

4. Хонандагонро ба ташаккули фарҳанги тарзи ҳаёти солим водор сохта, онҳоро бо дастурҳои муосири таълимӣ ва методӣ таъмин намояд.

5. Дар муассисаи таълимӣ низоми мониторинги вазъи технологияҳои ҳифзи саломатӣ, идоракунии равандҳои нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатиро таъсис додан.

6. Раванди ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар вақти дарс ва берун аз дарс ташкил кардан.

7. Ташкили низоми дастгирии молиявӣ ва иҷтимоии технологияҳое, ки ба ҳифзи саломатӣ нигаронида шудаанд, инчунин системаи оmodасозии кадрҳо, ки қодиранд технологияи ҳифзи саломатиро дар муассисаи таълимӣ амалӣ кунанд. Гузаронидани чорабиниҳои таблиғотӣ, ки ба ҳифз, нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатӣ равона карда шудаанд, кӯшишҳои муассисаи таълимӣ, ки ташкилотҳои фарҳангӣ ва тиббиро муттаҳид мекунанд.

8. Маҷмуаҳои таълимӣ-методиро бо барномаҳое мукамал созад, ки тавассути онҳо технологияҳои ҳифзи саломатӣ амалӣ карда мешаванд.

9. Фароҳам овардани шароит барои татбиқи амалии ҷузъҳои тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаи таълимӣ, мурочиат ба усулҳои инноватсионӣ ва шаклҳои муосири фаъолият дар ин самт.

10. Дастгирии тиббӣ ва равонии таълимро таъмин кардан.

11. Дар заминаи муассисаи таълимӣ таъминоти иттилоотию компютери системҳои ҳифзи саломатӣ бунёд кардан.

12. Дар муассисаи таълимӣ маркази солимгардонӣ ва машваратӣ барои хонандагон, волидон ва муаллимони онҳо ташкил кардан.

13. Барои амсиласозии технологияҳои ҳифзи саломатӣ, озмоиши амалии онҳо дар чараёни корҳои озмоишӣ ва таҳқиқотӣ шароити мусоид фароҳам овардан. Татбиқи ғояҳои асосии ҳифзи саломатӣ дар раванди педагогӣ имконпазир хоҳад буд, агар мушкилоти зерин ҳал карда шаванд:

1) Тағйир додани вектори ҳамкориҳои омӯзгор ва хонанда. Муаллим бояд хонандаро дар айни замон бо назардошти хусусиятҳои рушди шахсият, сатҳи дониш, малака, майл ва ниёзҳои онҳо дарк кунад.

2) Тағйир додани мавқеи ҷаҳонбинии омӯзгор тавассути равона кардани таҷрибаҳо, ҳиссиёти ӯ ба дарки аҳамияти саломатӣ, тарзи ҳаёти солим, ҳам барои худ ва ҳам барои хонандагон.

3) Тағйир додани муносибати омӯзгор ба вазифаҳои солимгардонӣ, ки дар назди муассисаи таълимӣ қарор доранд, бо роҳи ноил шудан ба ҳадафҳои дидактикӣ, ташаккули огоҳии хонанда дар бораи зарурати ҳифзи саломатӣ амалӣ карда мешаванд.

Ба технологияҳои ҳифзи саломатӣ, ки дар муассисаҳои таълимӣ истифода мешаванд, инҳо дохил мешаванд:

- *таълиму тарбия*: барномаҳое, ки ба хонандагон қоидаҳои тарзи ҳаёти солим, нигоҳубини саломатии шахсро таълим медиҳанд, ҷавобонро ба ҳифзи саломатӣ ҳавасманд меkunанд, аз одатҳои бад даст мекашанд, дониши волидони хонандагонро дар бораи саломатӣ, роҳҳои ҳифз ва таҳкими он баланд мебардоранд;

- *ташкилию педагогӣ*: тадбирҳои ташкилию педагогӣ ба нигоҳ доштани тавозуни ҳамаи ҷузъҳои фаъолияти таълимӣ равона карда шудаанд, ки дар навбати худ ба фароҳам овардани шароити муносиб барои таълим ва рушди хонандагон мусоидат меkunанд;

- *психологӣ-педагогӣ*: фароҳам овардани шароити мусоид барои фаъолияти касбии омӯзгор, хонандагон дар давоми фаъолияти дарсӣ ва беруназсинфӣ. Барои амалӣ намудани вазифаҳо ва мақсадҳои ҳифзи

саломатӣ дар муассисаҳои таълимии Ҷумҳурии Тоҷикистон равишҳои гуногун мавҷуданд.

Аз он ҷумла, асосиашро ҷудо мекунем:

- *дидактикӣ*: асоси онҳоро барномаҳои таълимӣ, дарсҳои саломатӣ ва тарбияи ҷисмонӣ ташкил мекунанд;

- *мушкилот*: талошҳои муассисаи таълимиро барои ҳалли доираи маҳдуди вазифаҳои солимгардонӣ равона мекунад, масалан, ташкили ғизои дуруст ё пешгирии хастагӣ; ҳодисаҳои номатлуб;

- *чорабинӣ*: мақоми марказии барномаи ҳифзи саломатӣ ташвиқот, озмунҳо ва дигар чорабиниҳо барои таълими тарзи ҳаёти солим мебошад.;

- *тарбияи ҷисмонӣ*: самти марказии чорабиниҳои солимгардонӣ ба сатҳи рушди ҷисмонии хонанда баробар бошад;

- *инфироӣ*: чорабиниҳои солимгардонӣ хусусиятҳои шахсиятӣ ва рушди ҳар як хонандаро ба назар мегиранд.

Аҳамияти нақши омӯзгор дар беҳтар кардани саломатии хонандагон дар муассисаҳои таълимӣ аз ҳад зиёд арзёбӣ мешавад. Аз лаҳзаи ба мактаб дохил шудани кӯдак, муаллим ба рушди шахсии ӯ фаъолона ҷалб карда мешавад, бо волидон муошират мекунад, мушкилоти эҳтимолии саломатиро ошкор мекунад ва дар якҷоягӣ бо кормандони тиб ҳаритаи тиббиро тартиб медиҳад [18].

Тарбияи муносибати арзишманд ба саломатӣ, ба андешаи мо, бояд аз ташкили фаъолияти муштаракӣ мактаб ва оила, муайян кардани принципҳои асосии чунин фаъолият оғоз шавад. Муаллифи ин таҳқиқот пешниҳод мекунад, ки барои ташкили фаъолияти муштарак амсилаи махсус барои ин таҳияшуда, ки дар се марҳилаи қисми ташаккулдиҳандаи таҷрибаи мо санҷида шудааст, истифода шавад.

Фаъолияти муштаракӣ омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ ва волидони хонандагон ин ҳамкориҳои иштирокчиёни раванди таълиму тарбия мебошад, ки ба ташаккули муносибати кӯдак ба саломатӣ ҳамчун арзиши олӣ равона шудааст. Иштирокчиёни ин раванд фаъолияти мактаббачагонро ҳамроҳанг ва идора мекунанд ва барои ин тавассути муколама мавқеи ягона таҳия мекунанд.

Фаъолияти якҷояи муассисаи таълимӣ ва оила аз рӯи принципҳои зерин сохта мешавад:

1. Баробарии ҳамаи субъектҳои раванди таълим ва тарбия.
2. Қобилияти иштирокчиёни раванди таълиму тарбия барои гӯш кардан, шунидани ҳамсӯҳбат, тавассути муколама ба як фикри ягона расидан.
3. Омӯзгорон ва волидони мактаббачагон дар ҳалли масъалаҳои тарбияи фарзанд муносибати саломатӣ ҳамчун арзиш бояд ба яқдилӣ ва вазифаҳои мувофиқашуда риоя карда шавад. Дар ин ҳолат талаботи омӯзгорон ва оила ба мактаббачагон бояд яххела бошад.
4. Байни ҳамаи иштирокчиёни раванди таълим бояд муносибати эҳтиромона ва хайрхоҳона вучуд дошта бошад.
5. Иштирокчиёни фаъолияти муштарак бояд дар раванди ҷустуҷӯ, қабули қарорҳо муттаҳид бошанд.

Бо дарназардошти таҳияҳои назариявӣ, методӣ, принципҳои таҷрибаи илмӣ, мо ба амсилаи ташаккули муносибатҳои арзишманд ба саломатӣ дар хонандагони хурдсол дар чараёни фаъолияти муштарак асосҳои назариявӣ додем, чунин амсиларо таҳия кардем ва онро дар фаъолияти амалии синфҳои ибтидоии муассисаи таҳсилоти миёнаи умумӣ санҷидем. Амсилаи муаллифӣ марҳила ба марҳила амалӣ карда мешуд.

Марҳилаи аввал, ҳавасмандгардонӣ ва маърифатӣ. Вазифаи он, ҷустуҷӯи ҳадафҳои муштаракӣ фаъолияти омӯзгорон ва волидони хонандагон, ки ба ташаккули муносибати кӯдакон ба саломатӣ ҳамчун арзиши олии ҳаёт, дарки аҳамияти саломатӣ, фаҳмидани масъулият барои ҳифз ва таҳкими он нигаронида шудааст.

Марҳилаи дуюм, фаъолияти рафторӣ. Дар байни вазифаҳои он мо вазифаҳои ташаккули иродаи мактаббачагонро, ки барои татбиқи барномаи тақмили саломатии худ, фаъолияти эҷодӣ, омодагӣ ба татбиқи чорабиниҳои тарзи ҳаёти солим, хоҳиши худсозӣ заруранд, қайд мекунем. Дар рафти амалӣ намудани мақсади гузошташуда шаклҳои зерини кор истифода шуданд: мусобиқаҳои варзишӣ ва ҷашнҳо, сайругаштҳо, экскурсияҳо, фаъолияти лоиҳавӣ ва ғайра. Ғайр аз ин, ба иштирокчиёни

озмоиш, мактаббачаҳои хурдсол ва волидони онҳо барномаҳои саломатӣ, муколамаҳо дар бораи тарзи ҳаёти солим, намоиши автотренинг пешниҳод карда шуданд.

Марҳилаи сеюм, натиҷагирӣ ва арзёбӣ аст. Хонандагони синфҳои ибтидоӣ фаъолияти худро бо истифода аз дониш ва малакаҳои қаблан гирифтаашон ба беҳбуди саломатӣ равона карданд. Кӯдакон мустақилона фаъолияти ҳифзи саломатиро ба нақша мегирифтанд, барои татбиқи он шароит фароҳам меоварданд, роҳҳои ҳифз, таҳким ва тақмили саломатиро меёфтанд. Ҳамин тариқ, мактаббачаи хурдсол ташаббускори фаъолиятҳои худ, ки ба рушди саломатии худ мусоидат мекунанд. Дар баробари ин, калонсолон ташаббусҳои кӯдаконро дастгирӣ мекарданд, ки омодаанд ниёзҳои саломатии худро тавассути шаклҳои гуногуни фаъолият амалӣ кунанд. Амсилаи муаллифӣ барои ташаккули мактаббачагони солҳои аввали таҳсил дар мактаби таҳсилоти миёнаи умумӣ дар ҷадвали 1 оварда шудааст.

Ҷадвали 1. Амсилаи фаъолияти муштарак муаллимони синфҳои ибтидоӣ ва волидони хонандагон

Марҳилаҳои ташкили фаъолияти муштарак	Фаъолияти муштарак		Натиҷаи пешбинишудаи ташаккули муносибати арзишӣ ба саломатӣ дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ
	Шаклҳо	Воситаҳо	
ҳавасманд-созанда-маърифатӣ	Муҳокима дар шакли муколамаи омӯзгор ва оила дар бораи роҳҳои ҳамкорӣ. Ҷалби мутахассисони дигар (психологҳо, табибон, намоёндагони ташкилотҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ва ғайра) ба ҳамкорӣ. Бозиҳои нақшбозӣ, чорабинии «Сафар ба кишвари тарзи ҳаёти солим», наشري рӯзномаи девории «Оилаи солими ман!».	Ташаккули нақшаи фаъолияти муштарак муассисаи таълимӣ, коллективи волидайн, мутахассисони ҷалбшуда. Интихоби адабиёт дар мавзӯи ташаккули муносибати арзишӣ ба саломатӣ, муҳокимаи он. Шиносшудан бо асосҳои ҳифзи саломатӣ. Корҳои таҳқиқотӣ. Бозиҳои мобилӣ. Сухбатҳо.	Омодагии хонандаи хурдсол аз фаъолиятҳои худ, ки ба таҳким ва тақмили саломатии онҳо мусоидат мекунанд.

Фаъолиятӣ- рафторӣ	Фаъолияти коллективиӣ лоиҳавӣ, ки омӯзгорон, хонандагон ва волидонро муттаҳид мекунад. Баргузориӣ мусобиқаҳои варзишӣ, чашнҳои варзишӣ, бозиҳои оилавӣ, экскурсияҳо, сайругаштҳо ва ғайра.	Таҳияи ҳадафи ягона ва воситаҳои ноил шудан ба он. Муайян кардани мушкилот, муайян кардани сабабҳои онҳо ва пешгӯии оқибатҳо. Нигоҳ доштани «Рӯзномаи саломатӣ». Сухбатҳои инъикосӣ. Барномаҳои солимии оила. Барномаҳо саломатии кӯдак. Омӯзиши худкор.	Хонандагони синфҳои ибтидоӣ метавонанд бо сабр, истодагарӣ, ирода ва меҳнатдӯстӣ мақсад гузоранд ва онро амалӣ кунанд. Кӯдакон эҳсосот, иродаи худро идора мекунанд, қобилияти назорат ва ислоҳи рафторро доранд. Хонандагон метавонанд назорат, арзбӣ кунанд саломатии худ, таҳти назорати калонсолон, фаъолиятҳои амалӣ кунед, ки ба нигоҳ доштани саломатӣ, пешгирии бемориҳо мусоидат мекунанд.
Самаранок- арзбӣ	Фаъолияти лоиҳавӣ- таҳқиқотӣ, ки ба гирифтани донишҳои нав дар бораи саломатӣ ва таҳкими саломатӣ мусоидат мекунад. Нашри варақаи харҳафтаинаи саломатии синфхона.	Ташкили кӯмак ба калонсолон дар фаъолияти инфиродӣ ва гурӯҳии хонандагони синфҳои ибтидоӣ. Кӯмак дар омодагӣ, татбиқи лоиҳаҳо, тарроҳии корҳои хонандагон. Муколамаи инъикосӣ.	Хонандагони синфҳои ибтидоӣ саломатиро арзиши ҷамъиятӣ эътироф мекунанд, ба саломатии худ таваҷҷӯҳ зоҳир мекунанд ва бо рафтори худ хоҳиши тақмили саломатии худро исбот мекунанд.

Мо чорабиниҳои озмоиши ташаккулдиҳандаро тасвир карда, хусусиятҳои ташкили фаъолияти якҷояи ҳамаи субъектҳои раванди таълимӣ-тарбиявиро ошкор кардем, ки ҳадафи он ташаккули муносибати арзишманд ба саломатӣ дар мактаббачагон дар солҳои аввали омӯзиш мебошад. Озмоиши ташаккулдиҳанда ба барномаи педагогии «Сафар ба кишвари дониш» асос ёфтааст. Татбиқи амалии муқаррароти он барои тамоми курси синфҳои ибтидоӣ пешбинӣ шудааст. Озмоиши барнома дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ ва дар ҳамкорӣ бо волидони хонандагон ташкил карда шуд.

Боби сеюми таҳқиқот – “Шароитҳои педагогии тарбияи тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ ва таҳқиқоти таҷрибавӣ-

озмоишии онҳо (Дар заминаи Барномаи “Сафар ба кишвари саломатӣ”) - аз ду параграф иборат аст.

Омӯзиши моҳияти онҳо ба хулосае овард, ки саломатӣ метавонад барои кӯдак аҳамияти шахсӣ пайдо кунад, агар ӯ ба фаъолияти маърифатӣ ва арзебӣ таваҷҷӯҳи ҳақиқӣ зоҳир кунад. Ин ҳамкорӣ ба хонанда кӯмак мекунад, ки аҳамияти саломатиро барои ояндаи худ дарк кунад.

Мо муносибати арзишмандро ба саломатӣ ҳамчун мавқеи бошуурунаи хонандаи синфҳои ибтидоӣ дар бораи саломатии худ дарк мекунем, ки қобилияти кӯдакро дар ташкили рафтори худ, ки ба ҳифзи саломатӣ нигаронида шудааст ва инчунин қобилияти фаъолона иштирок кардан дар фаъолиятҳое, ки ба некӯаҳволии ӯ мусоидат мекунанд, дар бар мегирад.

Муносибати арзишманд ба саломатӣ дар ҳолате, ки мо таҳқиқ мекунем, дорои якчанд ҷузъҳо мебошад:

Ҷузъи ҳавасмандсозӣ ба ташаккули ҳавасмандии устувори саломатии кӯдак, афзалияти саломатӣ дар раванди татбиқи ҳама намудҳои фаъолияти инсон мусоидат мекунад. Соҳаи талабот ва ҳавасмандгардонии фаъолияти хонандаи синфи ибтидоӣ бо ҷузъи ҳавасмандгардонии муносибати арзишманди хонандагон ба саломатии худ робитаи мустақим дорад. Талаботи кӯдакон ба тарзи ҳаёти солим, ҳифзи саломатӣ дар сурати мавҷудияти шароити зерини педагогӣ ташаккул меебад:

- таъмини бошуурунаи ҳамкориҳои субъектҳои раванди таълимӣ-тарбиявӣ: муаллим, хонанда, волидони хонандагон;

- муҳити мусоиди тарбиявӣ ва таълимӣ, ки манфиатҳо, ниёзҳои хонандагони синфҳои ибтидоиро ба назар мегирад, ки фазои он ба тарбияи кӯдакон дарки аҳамияти шахсии саломатӣ, ташаккули малакаҳои тарзи ҳаёти солим;

- ташкили фаъолиятҳое, ки ба гирифтани донишҳои мактаббачагон дар бораи саломатӣ, тарзи ҳаёти солим, истифодаи фаъолияти ҳаракатӣ барои рушди саломатӣ равона карда шудаанд.

Ҷузъи маърифатӣ аз хонандаи хурдсол талаб мекунад, ки дониш дар бораи саломатӣ, аҳамияти он барои ҳаёти пурмазмун, тарзи ташкили

фаъолияти ҳаракатӣ, ғизои дуруст ва дигар талаботҳои ҳифзи саломатиро аз худ кунад.

Барои татбиқи ин компонент, як қатор шароитҳоро фароҳам овардан лозим аст, ки дар он шахс мустақилона омӯхтани ҷавобҳоро ба саволҳои ҳифз ва рушди саломатии худ меомӯзад. Масалан, хонандаи хурдсол бояд роҳи худро аз шамолхӯрӣ ё бемориҳои сироятии рӯда ва ғайра муҳофизат кунад.

Ҷузъи фаъолиятӣ қобилияти мактаббачаро барои амалӣ намудани фаъолияти амалӣ бо мақсади нигоҳдорӣ, такмили саломатии худ тавсиф мекунад. Дар рафти татбиқи ин мақсад кӯдак рафтори устувори худро ташаккул медиҳад, ки тарзи ҳаёти солимро муайян мекунад, қобилияти худтаъминкунии саломатии худро муайян мекунад.

Ҷузъи эмотсионалӣ-иродавӣ барои татбиқи пурраи барномаи ҳифзи саломатӣ зарур аст. Он дар қобилияти кӯдакон барои ифодаи эҳсосоти мусбӣ ҳангоми иҷрои барномаи ҳифзи саломатӣ зоҳир мешавад ва ҳислатҳои иродаи худро тарбия мекунад.

Ҷузъи эстетикӣ ба дарки мактаббачаи хурдсол дар бораи зебоии ҷисмонӣ ва маънавии одами солим мусоидат мекунад.

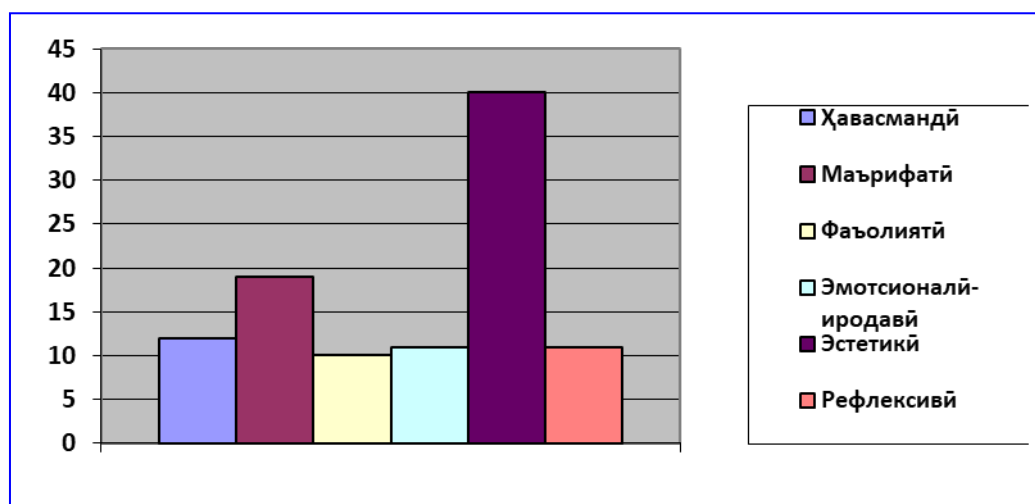
Ҷузъи рефлексивӣ дараҷаи азхудкунии принципҳо ва меъерҳои тарзи ҳаёти солимро дар кӯдакон, инчунин хоҳиши онҳоро барои рушди ҷисмонӣ ва маънавӣ инъикос мекунад. Татбиқи ҷузъи рефлексивӣ ба кӯдак имкон медиҳад, ки тавассути интроспекция ва худбаҳодиҳӣ ба саломатии худ диққат диҳад ва ба ӯ имкон диҳад, ки кӯшишҳои худро барои нигоҳдорӣ ва беҳбуди саломатӣ равона кунад.

Ташҳиси ҷузъҳои муносибат ба саломатӣ ҳамчун арзиши муҳими ҳаётӣ имкон дод, ки се сатҳи ифодаи сифати омӯхташударо ҷудо кунем:

Ғайрифаъолӣ: кӯдак арзиши саломатии худро намефаҳмад, намефаҳмад, ки бадани ӯ чӣ гуна кор мекунад ва чаро риояи тарзи ҳаёти солим муҳим аст; чунин кӯдакон усулҳои пешбурди саломатиро наметонанд, ба беҳбуди он тавачҷӯх зоҳир намеkunанд ва масъулияти саломатии худро ба волидон ва омӯзгорон вогузор меkunанд.

Вазъиятӣ: мактаббачагон аҳамияти саломатиро ба қадри кофӣ намефаҳманд ва масъулияти худро барои нигоҳдорӣ ва рушди он дарк намеkunанд; онҳо дар бораи роҳҳои таҳкими саломатӣ тасаввуроти возеҳ надоранд ва муносибати онҳо ба он аз рӯҳия ва вазъ вобаста аст.

Мусбат-устуворӣ: хонандаи хурдсол арзиши саломатии худро дарк мекунад ва тавассути амалҳои худ беҳбудии онро нишон медиҳад.



*Расми 1. Сатҳи ташаккул дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ
ҷузъҳои алоҳидаи муносибат ба саломатӣ, ҳамчун арзиши ҳаёт*

Ҳангоми таҳлили ин диаграмма маълум мешавад, ки ҳамаи ҷузъҳои муносибати арзишманд ба саломатии онҳо дар мактаббачагони синну соли таҳқиқкардаи мо ба таври кофӣ ташаккул наёфтаанд. Дар кӯдакон ҷузъи эстетикӣ бештар инкишоф ёфтааст, аммо қисман. Ин ҳолат моро водор сохт, ки ба ҷустуҷӯи шароити самарабахш шурӯъ кунем, ки истифодаи он ба хонандагони синфҳои ибтидоӣ имкон медиҳад, ки ба саломатӣ муносибати арзишманд дошта бошанд.

Барои марҳилаи охирини озмоиш ташаббуси хонандагон хос аст, ки ба ҷустуҷӯи мустақили машқҳо, ки ба муқаррар ва беҳтар кардани кори узвҳои дохилӣ мусоидат меkunанд, ташкили лоиҳаҳои ҳифзи саломатӣ, корҳои таҳқиқотӣ ва татбиқи амалии онҳо равона карда шудааст. Дар натиҷа, дар лаҳзаи ба итмом расидани озмоиш тамоюли баланд шудани сатҳи ҳамаи ҷузъҳои муносибати арзишии кӯдакон ба саломатии онҳо қайд карда шуд (Ҷадвали 2).

Ҷадвали 2. Тағйироти динамикии сатҳи рушд дар хонандагони мактаб
муносибати арзиш ба саломатӣ

Сатҳи ташаккул	Сатҳи ташаккули муносибати арзиш ба саломатӣ (%)			
	Гурӯҳи озмоишӣ		Гурӯҳи назоратӣ	
	То оғози озмоиш	Баъди озмоиш	То оғози озмоиш	Баъди озмоиш
Ғайрифаъол/паст	67	-	65	26
Вазъият / миёна	33	58	35	62
Мусбат-устувор / баланд	-	42	-	12

Натиҷаҳои озмоиш нишон доданд, ки шумораи хонандагони дорони сифати пасти таҳқиқотӣ хеле коҳиш ёфтааст: дар гурӯҳи озмоишӣ аз 67% то 0%, дар гурӯҳи назоратӣ аз 65% то 26%. Аз ин бармеояд, ки динамикаи мусбати ин сатҳ дар гурӯҳи озмоишӣ бештар зоҳир мешавад. Дар гурӯҳи озмоишӣ шумораи хонандагоне, ки бо сатҳи вазъиятии сифати таҳқиқотӣ тавсиф карда мешаванд, аз 33% то 58% (+25%) афзоиш ёфтааст. Дар гурӯҳи назоратӣ ин нишондиҳанда аз 35% то 62% (+27%) тағйир ёфт. Ин натиҷаҳо тағйироти тақрибан баробарро дар гурӯҳҳои озмоишӣ ва назоратӣ нишон медиҳанд.

Дар оғози кори озмоишӣ ба хонандагони синфҳои ибтидоӣ, ки сатҳи баланди арзиш ба саломатӣ доштанд, таҳхис дода нашуд. Дар марҳилаи ниҳоии озмоиш сатҳи мусбат-устувор аллакай дар 42% хонандагони гурӯҳи озмоишӣ ва 12% гурӯҳи назоратӣ муайян карда шуд. Ин тағйиротҳо ба ҳулосае меоянд, ки афзоиши сатҳи баланд дар гурӯҳи озмоишӣ бештар зоҳир мешавад (дар муқоиса бо гурӯҳи назоратӣ 3,5 маротиба зиёдтар). Бо тақия ба натиҷаҳои бадастомада, мо далелро тасдиқ мекунем, ки амсилаи муаллиф самаранокии худро бо нишон додани тағйироти мусбат дар гурӯҳи озмоишӣ исбот кардааст.

Ин тамоюл бо он шарҳ дода мешавад, ки дар раванди таълиму тарбия дар гурӯҳи озмоишӣ корҳои педагогӣ оид ба ташаккули муносибати арзишманд ба саломатӣ дар байни хонандагон, ки дар асоси фаъолияти якҷояи омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ ва волидони хонандагон буд,

мақсаднок гузаронида шуданд. Барномаи ташаккули ин фаъолият истифодаи шаклҳо ва воситаҳоеро дар назар дошт, ки хусусиятҳои ҳар як марҳилаи озмоиши ташаккулдиҳандаро ба назар мегиранд.

ХУЛОСА

Дар қисми ниҳии кори диссертатсионӣ хулосаҳои мо дар бораи натиҷаи таҳқиқот баён шуда, ба он диққат дода шудааст, ки ҳадафи дар оғози озмоиш гузошташуда ба даст оварда шуда, фарзияи таҳқиқот тасдиқи худро пайдо кардааст, зеро вазифаҳои зерин мусбат ҳал карда шуданд:

- хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар раванди ташаккули мақсадноки муносибати арзишманд ба саломатӣ тавассути фаъолияти муштаракӣ муассисаи таълимӣ ва оила бо истифода аз дониш ва малакаҳои қаблан бадастомада тарзи дуруст ба роҳ мондани рафтори худро нисбат ба фаъолияти ҳифзи саломатӣ омӯхтанд. Муҳим он аст, ки хонандагон дар масъалаҳои саломатӣ, тарзи ҳаёти солим, нигоҳдорӣ ва таҳкими саломатии худ мустақилият нишон доданд [5-М], [7-М];

- дар раванди тарбия, ки ҳадафи он ташаккули муносибати кӯдакон ба саломатии худ ҳамчун арзиши оӣ мебошад, зарур аст, ки неруи оила ва мактабро оқилона истифода бурда, фаъолияти муштаракӣ муаллим ва волидони хонандаро ташкил намоем.

Дар ин ҳолат, мактаб ва оила бояд кӯшишҳои худро ҳамроҳанг созанд, мавқеъҳоро мубодила кунанд ва нисбат ба хонандагони муассисаи таълимӣ талаботи ягона гузоранд [5-М], [6-М];

- ташкили барномаи инфиродии тандурустӣ воситаи муассири тарбияи хонандаи синфҳои ибтидоӣ оид ба муносибати бошууруна ба саломатии ӯ гардид. Ба рушди иқтидори дар ин барнома гузошташуда муколамаҳои рефлексивӣ, корҳои лоиҳавӣ-таҳқиқотӣ кӯмак карданд отношения к своему здоровью. Развить потенциал, заложенный в данной программе, помогли рефлексивные диалоги, проектно-исследовательская работа [1-М], [5-М], [6-М];

- амсилаи таҳиякардаи мо дар раванди озмоиш тасвиб карда шуда, самаранокии худро исбот кард, зеро дар раванди татбиқи динамикаи мусбати

баланд бардоштани ҳавасмандии мактаббачагон барои ҳифз ва ғанӣ гардонидани саломатии худ таъмин карда шуд [2-М], [4-М].

Тавсияҳо барои истифодаи натиҷаҳои таҳқиқот дар амал:

Натиҷаҳои таҳқиқоти диссертатсионӣ ва корҳои озмоишӣ моро ба коркарди **тавсияҳои зерин** водор сохтанд:

Таҳқиқоти диссертатсионӣ барои идомаи таҳқиқот дурнамои хуб дорад, ки зарурати он ба тариқи зайл муайян карда мешавад:

- омӯзиши минбаъдаи проблема, ки муаллифи диссертатсия ишора кардааст, дар самти пайдарпайии раванди ташаккули муносибат ба саломатӣ ҳамчун арзиши олии ҳаёти инсон, байни синфҳои ибтидоӣ ва муассисаҳои томактабӣ;

- идомаи таҳқиқи хусусиятҳои ташаккули муносибати арзишманд дар муассисаҳои таълимӣ барои солимии хонандагон ва саломатии дигарон;

- тайёр кардани кадрҳои баландихтисоси педагогӣ, ки қодир бошанд дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ масъалаҳои тарбияи хонандагонро нисбат ба муносибати арзишманд ба саломатӣ ҳал кунанд.

Дар ин сурат бояд ба он диққати махсус дода шавад, ки:

- ташаккули муносибати арзишманд ба саломатӣ дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ бояд як қисми ҷудонашавандаи раванди умумии таълим ва тарбия бошад;

- дар ташаккули муносибати арзишии хонандагони синфҳои ибтидоӣ ба саломатӣ иштирокчии баробарҳуқуқи раванди таълиму тарбия дар муассисаи таҳсилоти умумӣ бояд волидони хонандагон низ бошанд;

- барои тарбияи самарабахши муносибати кӯдакон ба саломатӣ ҳамчун арзиши олии ҳаёт, технологияҳои таълими проблемавӣ, фаъолияти лоиҳакашӣ ва таҳқиқотӣ, таълими ба шахс нигаронидашуда бояд мунтазам истифода шаванд.

- бо талошҳои якҷояи омӯзгорон, волидон ва мо метавонем дар кӯдакон дарки аҳамияти саломатиро ба вучуд орем, дар онҳо масъулиятро барои неқӯаҳволии худ ва муносибати эҳтиромона ба ҷисми худ тарбия намоем.

Ҳамин тариқ, бо тарбияи зеҳнӣ ва таваҷҷӯҳ ба саломатӣ дар онҳо, мо роҳи ташаккули шахсияти комилро мекушоем, ки қодир ба қарорҳо ва амалҳои

пурмазмун, душворихои ногузир ва омодагӣ ба нигоҳубини бадан ва рӯҳ бошанд. Дар ин ҳамкорӣ умед ва эътимод ба ҳам мепайвандад ва барои оянда заминаи мустаҳкам фароҳам меорад, ки дар он саломатӣ ҳамчун яке аз арзишҳои асосии ҳаёт қадр карда мешавад.

Феҳристи адабиёти истифодашуда:

1. Абу али Ибн Сина. Страницы жизни Великого ученого / А. Р. Облокулов, Ш. Т. Ураков, Д. С. Косимова, А. И. Пондина // Новый день в медицине. – 2020. – № 4(32). – С. 563 - 564.
2. Абуали ибн Сина// Сборник сочинений. - Ч. 2. - Душанбе: Ирфон, 1983. – 558 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
5. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология. – Киев: Здоровье, 2000. – 248 с.
6. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
7. Барышева Н.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: монография. – Ульяновск: УИПКПРО, 2003. – 148 с.
8. Беленов, В. Н. Формирование ценностного отношения к здоровью у младших школьников / В. Н. Беленов. – М.: Педагогика, 2005. – 144 с.
9. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
10. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. – М.: Изд-во МГУ, 1982. – 200 с.
11. Бодалев А.А. Личность и общение: Избранные труды / А.А. Бодалев. – М.: Педагогика, 1983. – 271 с.
12. Борисов, В. В. Физическое воспитание в начальной школе: методика и организация / В. В. Борисов. – М.: Владос, 2003. – 208 с.
13. Брожик В. Ценности и теория ценностей / В. Брожик. – М.: Прогресс, 1982. – 160 с.
14. Бундзен П.В. Социальные ценности и нормативное поведение молодежи / П.В. Бундзен. – СПб.: СПбГУ, 1995. – 160 с.
15. Быховская И.М. "Быть здоровым" как социокультурная проблема / И.М. Быховская // Философские науки. – 1992. – № 4. – С. 3-15.
16. Быховская И.М. Номо somatikos: аксиология человеческого тела / И.М. Быховская. – М.: Эдиториал УРСС, 2000. – 208 с.
17. Вижлецов Г.П. Аксиология культуры: учебное пособие / Г.П. Вижлецов. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1996. – 156 с.

18. Зайцева, ЗЕ. А. Формирование здорового образа жизни у школьника / Е. А. Зайцева, Е. А. Калинин, И. В. Зайцева // Альманах мировой науки. – 2018. – № 3(23). – С. 133 - 134.
19. Каган М. С. Мир общения: Проблемы межсубъектных отношений. – М.: Политиздат, 1988. – 319 с.
20. Сафаров, Ш. А. Педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников средствами таджикских национальных подвижных игр: дис.... канд. пед. наук./ Ш.А.Сафаров - Душанбе, 2007. – 370 с.
21. Сухарев, А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
22. Халимов, 5А. Воспитание, зарождение школ и педагогической мысли таджикского народа/ А.Халимов. - Душанбе, «Шуджойён», 2011. - 311 с.
23. Щукаева, А. В. Формирование культуры здоровья младших школьников в процессе физического воспитания / А. В. Щукаева. – СПб.: Детство-Пресс, 2007. – 160 с.

Фехристи интишороти илмий довталаби дараҷаи илмӣ:

а) Мақолаҳое, ки дар маҷаллаҳои тақризшавандаи тавсиянамудаи ҚОА-и назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба таъъ ррасидаанд:

- [1-М] Шарипов М. Валеологическое образование в школе. / М. Шарипов // Вестник Таджикского государственного национального университета. - Душанбе. 2008, 2(44). - С. 245-248.
- [2-М] Шарипов М., Губанова Л.А., Салимов Х.// Прогрессивные традиции таджикского народа и национальная физическая культура. / М. Шарипов, Губанова Л.А.. Салимов Х. // Вестник Педагогического университета. - Душанбе, 2013, №1(50). - С.268-271.
- [3-М] Сафаров Ш.А., Шарифов М. Исследование и анализ проблемы формирования здорового образа жизни молодого поколения в педагогических источниках // Вестник Бохтарского государственного университета, 2024, №1-3(125). – Бохтар, 2024. – С. 123-127. ISSN 2663-5534.
- [4-М] Шарифов М. Сафаров Ш. Проблема формирования здорового образа жизни в психолого-педагогической науке // Вестник Кулябского государственного университета, 2024, №3(36). – Куляб, 2024. – С. 180-187.
- [5-М] Шарифов М. Усул ва технологияҳои ҳифзи саломатии насли наврас дар ҷараёни таълиму тарбия // Номаи Донишгоҳ, 2024, №2(79). – Хуҷанд, 2024. – С. 77-85.
- [6-М] Шарифов М. Формирование здорового образа жизни учащихся – одна из учебно-воспитательных задач общеобразовательных учреждений // Вестник Института развития образования, 2024, №1(45). – Душанбе, 2024. – С. 128-134.

[7-М] Шарифов М. Сравнительный анализ таджикских и русских культурных традиций в области здоровьесбережения // Вестник Академии образования, 2024, №2(51). – С. 125-131.

б) Мақолаҳои дар нашрияхои дигар батабърасида:

[8-М] Шарипов М.// Учебно-воспитательная работа по формированию здорового образа жизни // Аспирант и соискатель, №6(43), 2007. - С-112-113. ISSN 1608-9014.

[9-М] Губанова Л.Л., Шарипов М. Особенности организации и проведения комплексных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий со школьниками в режиме групп продлённого дня. / Л.Л. Губанова, М.Шарипов // Сборник материалов Международной научной конференции студентов и молодых учёных: «Университетский спорт: Здоровье и процветание нации» - Душанбе, 23-26 октября 2014 г. - С-258- 270.

[10-М] Шарипов М. Здоровье как суть образующая ценность здорового образа жизни. / М. Шарипов // Актуальные вопросы филологии преподавания языков. - Душанбе, 2018. – С. 204-208.

[11-М] Шарипов М., Шарипов Ш. Методика построения речи преподавателя на уроках физической культуры / М. Шарипов, Ш. Шарипов // Актуальные вопросы филологии и методики преподавания языков. - Душанбе, 2019. – С. 140-142.

[12-М] Восиев К., Шарипов М. Формирование экологической культуры, образа жизни обучающего, здорового безопасного контингента. / К. Восиев, М. Шарипов // Актуальные вопросы филологии и методики преподавания языков. - Душанбе, 2020. - С-69-73.

[13-М] Шарипов М., Зайдуллоев Х., Каримова Д. Игры, национальные виды спорта и необходимость их возрождения. / М. Шарипов, Х. Зайдуллоев, Д. Каримова // Материалы круглого стола «Развитие физической культуры и спорта в Республики Таджикистан», 05 апреля 2022 года. - Душанбе, 2022. – С. 88-93.

[14-М] Шарипов М. Усул ва технологияҳои ҳифзи саломатии насли наврас дар раванди таълиму тарбия // Маҷмуаи маводи Конференсияи илмӣ-назариявӣ // Донишқадаи тарбияи ҷисмонии Тоҷикистон ба номи С. Раҳимов, 2024. Душанбе, 2024. - С.154-168.

в) Дастурҳои таълимӣ-методии батабърасида:

[15-А] Шарипов М. Ташхисҳои мавзӯӣ барои гузаронидани маҷлисиҳои волидон дар синфҳои 1-4 муассисаҳои таҳсилоти умумӣ. - Душанбе, 2009, Чопхонаи ҶДММ “Хирад”. - 11 с. ББК 9292 + 74. 200. 58-74.267.

[16-А] Шарипов М.Стандартҳои таҳсилоти ибтидоӣ (синфҳои 1-4). - Душанбе, 2009. - 121 с.

[17-А] Шарипов М.Сафар ба чаҳони саломатӣ. Дастури методӣ. - Душанбе, 2009, Чопхонаи ЧДММ” Хирад”. - 18 с. ББК 74.200.58.+51.1(2)+26.89.

[18-А] Шарипов М., Сафаров Ш., Губанова Л. // Варзиш гарави саломатӣ (Маҷмуаи маводи тасвирӣ барои гӯшаи саломатӣ, синфҳои 1-4). - Душанбе, 2009, Чопхонаи ЧДММ “Хирад”. - 26 с. ББК 75.3+75.4 (2)+74.20054.

[19-А] А. Раҳимов, Шарипов М. Асосҳои фалсафа / Китоби дарсӣ. - Душанбе, 2008, “Матбуот”. - 270 с.

[20-А] Сафаров Ш. Шарипов М. Асосҳои фалсафа / Китоби дарсӣ. - Душанбе, 2014. - 310 с.

[21-А] Сафаров Ш., Шарипов М. Ф. Фалсафаи варзиш / Китоби дарсӣ. - Душанбе, 2016, Нашриети “Бухоро”. - 455 с.

[22-А] Наимов З., Шарипов М. Педагогикаи халқи тоҷик / Китоби дарсӣ. - Душанбе, 2007, Нашриети “Бухоро”. - 242 с.

[23-А] Сафаров Ш., Шарипов М. Психологияи варзиш / Дастури таълимӣ / Маҷмуаи лексияҳо. - Душанбе, 2018, Нашриети “Бухоро”. - 272 с.

[24-А] Шарифов М. Бозиҳои миллии ёрирасон / Дастури таълимӣ. - Душанбе, ЧДММ “Ориф”, 2016. - 70 с.

[25-А] Шарипов М., Каландарбоева Б. Бозиҳои миллии ёрирасон дар амалияи муассисаҳои тоҷикӣ. Дастури методӣ. - Душанбе, 2016, Чопхонаи ЧДММ Ориф, 2015. - 70 с. УДК 372.8 ББК 74.267.

[26-А] Шарипов М., Тошматов Р. Асосҳои ҳукукии тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш / Дастури таълимӣ. - Душанбе, 2020. - 120 с.

АННОТАЦИЯ

на диссертацию Шарифова Мирзобоки на тему «Педагогические условия эффективного воспитания здорового образа жизни у учащихся начальных классов»

Ключевые слова: ценностная ориентация, учащийся, индивидуальное физическое развитие, физические качества, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, физическое воспитание, концептуальное отношение, ценность, деятельность, человек, педагогические условия, начальная школа.

Цель данного диссертационного исследования является разработка и с научной точки зрения обоснование модели, посредством которой с целью формирования у младших школьников ценностного отношения к здоровью будет реализован процесс совместной деятельности учителей и родителей учеников, её экспериментальная проверка, рассмотрение педагогических условий эффективного воспитания здорового образа жизни у учащихся начальных классов, изучение и исследование проблем формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов с учетом применения здоровьесберегающих технологий.

В диссертационном исследовании **использованы различные методы исследования**, как изучение и анализ источников, определение взаимосвязи и взаимодействия педагогических взглядов; проведение опытно-экспериментального исследования; оценка результатов эксперимента; набор эмпирических методов исследования, таких как: методы теоретического обобщения и анализа; педагогическое наблюдение, констатирующе-формирующий педагогический эксперимент; психологические методы; социология; медико-биологические, а также математические (графико-статистические) и др.

Научная новизна исследования данной диссертационной работы заключается в том, что впервые в педагогической науке автор диссертации подошёл к проблеме формирования у детей, обучающихся в начальной школе, ценностного отношения к здоровью, с точки зрения использования организационных форм совместной деятельности школы и семьи учащегося, также, автором диссертации разработана и теоретически обоснована модель, реализация которой позволит сформировать у детей, обучающихся в начальной школе, ценностного отношения к здоровью, через организацию совместной деятельности учителя и семьи учащегося.

Результаты и предложенные научно-методические рекомендации обеспечивают эффективность ценностных направлений, развитие физических качеств, здоровьесбережения и здорового образа жизни учащихся в процессе физического воспитания. Выводы диссертации рекомендованы для использования в практической деятельности начальных классов общеобразовательных учреждений, а так же для повышения квалификации учителей и формирования педагогической культуры родителей учащихся в вопросах здоровья и здоровьесбережения.

АННОТАЦИЯ

ба диссертатсияи Шарифов Мирзобокӣ дар мавзуи “Шароитҳои педагогии тарбияи самараноки тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ”

Калидвожаҳо: самти арзиш, хонанда, рушди ҷисмонии инфиродӣ, сифатҳои ҷисмонӣ, сарфаи саломатӣ, тарзи ҳаёти солим, тарбияи ҷисмонӣ, муносибати концептуалӣ, арзиш, фаъолият, шахс, шароити педагогӣ, мактаби ибтидоӣ.

Мақсади таҳқиқоти диссертатсионии мазкур таҳия ва асосноккунии амсилае мебошад, ки тавассути он раванди фаъолияти муштараки омӯзгорон ва волидони хонандагон бо мақсади ташаккули муносибати арзишманд ба саломатӣ дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ амалӣ карда мешавад, санҷиши озмоишии амсилаи мазкур, баррасии шароитҳои педагогии тарбияи самараноки тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ, омӯзиш ва таҳқиқи масоили ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ бо назардошти истифодаи технологияҳои сарфаи саломатӣ.

Дар таҳқиқоти диссертатсионӣ **усулҳои гуногуни таҳқиқот**, ба монанди омӯзиш ва таҳлили манбаъҳо, муайян кардани робита ва ҳамкориҳои ақидаҳои педагогӣ; гузаронидани таҳқиқоти таҷрибавӣ-озмоишӣ; арзебии натиҷаҳои озмоиш; маҷмӯи усулҳои эмпирикии таҳқиқот, ба монанди: усулҳои ҷамъбасти назариявӣ ва таҳлил; мушоҳидаи педагогӣ, таҳқиқоти таҷрибавӣ-озмоишӣ; усулҳои психологӣ, сотсиологӣ, тиббӣ-биологӣ, инчунин математикӣ (графикӣ-статистикӣ) ва ғайра истифода шудааст.

Навгониҳои илмӣ таҳқиқоти диссертатсионӣ дар он аст, ки бори аввал дар илми педагогика муаллифи диссертатсия ба проблемаи ташаккули муносибати арзишманд ба саломатӣ дар кӯдакони дар синфҳои ибтидоӣ таҳсилкунанда аз нуқтаи назари истифодаи шаклҳои ташкилии фаъолияти муштараки мактаб ва оилаи хонанда муносибат кардааст, инчунин, амсилае таҳия ва аз ҷиҳати назариявӣ асоснок карда шудааст, ки татбиқи он имкон медиҳад, дар кӯдакони дар синфҳои ибтидоӣ таҳсилкунанда тавассути ташкили фаъолияти муштараки омӯзгор ва оилаи хонанда муносибати арзишманд ба саломатӣ ташаккул ёбад.

Натиҷаҳои таҳқиқот ва тавсияҳои илмӣ-методиӣ пешниҳодшуда самаранокии самтҳои арзиш, рушди сифатҳои ҷисмонӣ, солимнигаҳдорӣ ва тарзи ҳаёти солими хонандагонро дар раванди тарбияи ҷисмонӣ таъмин мекунанд. Хулосаҳои диссертатсия барои истифода дар фаъолияти амалии синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, инчунин барои тақмили ихтисоси омӯзгорон ва ташаккули маърифати волидони хонандагон дар масъалаҳои тандурустӣ ва ҳифзи саломатӣ тавсия дода мешаванд.

ANNOTATION

for Sharifov Mirzoboki's dissertation on the topic "Pedagogical conditions for effective education of a healthy lifestyle among primary school students"

Keywords: value orientation, student, individual physical development, physical qualities, health care, healthy lifestyle, physical education, conceptual attitude, value, activity, person, pedagogical conditions, primary school.

The purpose of this dissertation research is to develop and substantiate from a scientific point of view a model through which, in order to form a value attitude towards health among younger schoolchildren, the process of joint activity of teachers and parents of students will be implemented, its experimental verification, consideration of pedagogical conditions for effective education of a healthy lifestyle among primary school students, the study and research of the problems of healthy lifestyle formation the life of primary school students, taking into account the use of health-saving technologies.

The dissertation research **uses various research methods**, such as the study and analysis of sources, determining the relationship and interaction of pedagogical views; conducting experimental research; evaluating experimental results; a set of empirical research methods, such as: methods of theoretical generalization and analysis; pedagogical observation, ascertaining and forming pedagogical experiment; psychological methods; sociology; medical-biological, as well as mathematical (graphical-statistical), etc.

The scientific novelty of the research of this dissertation work lies in the fact that for the first time in pedagogical science, the author of the dissertation approached the problem of forming a value attitude to health among children studying in primary school, from the point of view of using organizational forms of joint activities of the school and the student's family. Moreover, the author of the dissertation developed and theoretically substantiated a model, the implementation of which will allow to form a value-based attitude towards health among children studying in primary schools through the organization of joint activities between the teacher and the student's family.

The results and the proposed scientific and methodological recommendations ensure the effectiveness of value orientations, the development of physical qualities, health conservation and a healthy lifestyle of students in the process of physical education. The conclusions of the dissertation are recommended for use in the practical activities of primary schools in general education institutions, as well as for improving the skills of teachers and parents of students in matters of health and health care.