

**ВАЗОРАТИ САНОАТ ВА ТЕХНОЛОГИЯИ НАВИ  
ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН  
ДОНИШКАДАИ МЕНЕҶМЕНТ ВА ТЕХНОЛОГИЯИ  
ИННОВАТСИОНӢ ДАР ШАҲРИ КӢЛОБ**

*Ба ҳукми дастнавис*

**ТДУ: (61:373)  
ТКБ: (7400+51)  
А-14**

**АБДУСАМАДЗОДА БАХТУЛЛО АБДУЛМАНОН**

**ШАРОИТҲОИ ПЕДАГОГИИ ТАЪМИН НАМУДАНИИ  
МУҲИТИ ТАНДУРУСТӢ ВА ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАЁТИ  
СОЛИМ ДАР ХОНАНДАГОНИ СИНОҲОИ ИБТИДОӢ**

**АВТОРЕФЕРАТИ**

**диссертатсия барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илмҳои  
педагогӣ аз рӯи ихтисоси 13.00.01 - Педагогикаи умумӣ,  
таърихи педагогика ва таҳсилот**

**КУЛОБ - 2023**

Диссертатсия дар кафедраи ҳуқуқ ва илмҳои гуманитарии Донишкадаи менеҷмент ва технологияи инноватсионӣ дар шаҳри Кӯлоб иҷро шудааст.

**Роҳбари илмӣ:** **Мачидова Бибихафиза** - доктори илмҳои педагогӣ, профессор

**Муқарризони расмӣ:** **Сабурӣ Хайрулло Мирзозода** - доктори илмҳои педагогӣ, профессор, ноиби ректори Донишгоҳи давлатии Хучанд ба номи академик Бобочон Ғафуров

**Ассадуллоев Раҳматгулло Давлатович** - номзади илмҳои педагогӣ, мудири кафедраи педагогика ва психологияи Коллеҷи омӯзгорӣ ба номи Х. Махсумоваи Донишгоҳи давлатии омӯзгорӣ Тоҷикистон ба номи С. Айнӣ

**Муассисаи пешбар:** **Донишгоҳи давлатии Данғара**

Ҳимояи такрории диссертатсия 21 июни соли 2023, соати 13<sup>30</sup> дар шурои муштараки диссертатсионии КОА-022-и назди Донишгоҳи миллии Тоҷикистон ва Академияи таҳсилоти Тоҷикистон (суроғаи: 734024, Ҷумҳурии Тоҷикистон, ш. Душанбе, к. Айнӣ, 126) баргузор мегардад.

Бо диссертатсия ва автореферати он дар китобхона ва сомонаи Академияи таҳсилоти Тоҷикистон ([www.aot.tj](http://www.aot.tj)) шинос шудан мумкин аст.

Автореферат рӯзи « » \_\_\_\_\_ соли 2023 тавзеъ шуд.

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

**М.Каримзода**

## МУҚАДДИМА

**Мубрамии мавзуи таҳқиқот.** Таҳаввулоте, ки дар даҳсолаҳои охир дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ба амал омадааст, талаботҳои комилан нав барои тарбияи фарзандро фароҳам меорад. Вазифаи таъхирнопазир дар марҳилаи кунунӣ ин таъмин намудани тандурустии насли наврас аст. Яке аз ҳадафҳои асосии таълим ва тарбия пас аз ислоҳоти он фароҳам овардани муҳити таълимию тарбиявӣ мебошад, ки ба эҳёи ҷисмонӣ ва маънавии кӯдакони синну соли ибтидоӣ мусоидат менамояд, ташаккули тарзи ҳаёти солим, ташаккули фарҳанги солим, таъсири мусбии омилҳои берунӣ ва дохилии муҳити зист ва ҳавасмандгардонии тарзи ҳаёти солимро ташкил медиҳад.

Давраи таҳсил дар мактаби ибтидоӣ дар ташаккул ва таҳкими тандурустии мактаббачагон мавқеи назаррасро ишғол мекунад. Бад шудани вазъи тандурустии мактаббачагон, ки дар солҳои охир мушоҳида карда мешавад, тавачҷӯҳи бештар ва андешидани чораҳои мушаххасро барои тақвият ва таҳкими он талаб мекунад.

Натиҷаҳои таҳқиқоти сершумори тандурустии насли ҷавон боиси нигаронии ҷиддӣ мебошанд. Дар заминаи дигаргуниҳои манфии вазъияти экологӣ, мушкилоти иҷтимоӣю иқтисодӣ, ихтисосҳои тиббии маҳдуди тиббӣ, суръати афзоиши кӯдакони дорои тандурустии заиф дар муассисаҳои таълимӣ возеҳ аён аст. Онҳо барои мутобиқ шудан ба фаъолиятҳои омӯзишӣ, тамаркуз ва анҷом додани вазифаҳои таълимӣ мушкилӣ доранд. Ин ҳолати организм самарайи технологияҳои пешқадами педагогиро коҳиш медиҳад ва иҷрои барномаи рушди шахсиятро ба таври назаррас мушкил мекунад.

Омили ҳалкунанда, ки ба вазъи тандурустии кӯдакон, ҳамчунин ба муҳити атроф таъсир мерасонад, муҳити мактаб мебошад. Афзоиши сарбории кори таълим дар мактаб мушкилоти тандурустии хонандагони хурдро боз ҳам шадидтар кардааст. Тибқи таҳқиқотҳои муҳаққиқони рус (Н.В.Баришев, И.И.Брехман, В.В.Колбанов, В.П.Петленко ва ғ.) ба тандурустии хонандагон таъсири зиёд расонида мешавад: ғайрифайзол будан, зиёд шудани сарбории таълимӣ, камғизоӣ ва риоя накардани меъёрҳои гигиенӣ, рӯшноӣ ва ғайра, ҳамчунин иттилооти нокифоя дар бораи тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солими кӯдакон, омӯзгорон ва падару модарон, фаъолияти ғайриқаноатбахши мактаб дар ташаккули фарҳанги солим.

Маълум аст, ки тандурустӣ ҷузъи муҳимтарини беҳбудии инсон, хушбахтӣ, аз ҳуқуқҳои асосии инсон, шартҳои рушди муваффақонаи

иҷтимоӣ ва иқтисодии кишвар мебошад.

Тандурустии аҳоли вазъи иҷтимоию иқтисодӣ, демографӣ, экологӣ, санитарӣ ва гигиени кишварро инъикос мекунад ва ба шиддатнокии пешрафти он таъсир мерасонад. Аз ин рӯ, тандурустӣ хислати сифатии ҳама гуна ҷомеа мебошад.

Дар кишварҳои пешрафта роҳу воситаҳои таълимӣ ва иқтисодӣ барои ҳавасмандгардонӣ ба тарзи ҳаёти солим аз аҳоли истифода мешаванд ва ин як самти бунёдии ҳалли мушкилоти тандурустӣ мебошад. Дар Тоҷикистон, аз миёнаи солҳои 80-ум паст шудани сифат ва сатҳи тандурустии аҳоли ба қайд гирифта шудааст ва ин як масъалаи муҳимест, ки амалҳои фаълони ва ҳамоҳангшудаи духтурон, психологҳо, омӯзгорон, кормандони иҷтимоӣ ва ҳамаи шахрвандони Тоҷикистонро талаб мекунад.

Динамикаи манфии тандурустии ҷамъиятӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ба рушди тадқиқоти илмӣ дар соҳаҳои гуногуни дониш мусоидат кард, ки бо рушди соҳаҳо ва технологияҳои мувофиқ барои ҳалли ин мушкилот алоқамандии зич доранд. Ба ақидаи мо, барои ҳалли мушкили нигоҳ доштан ва рушд додани тандурустии инсон бояд саводнокии хонандагони мактабхоро дар масъалаҳои фарҳанги тандурустӣ баланд бардорем.

Дар солҳои охир, илми педагогӣ дар самти амсиласозии тарзи ҳаёти солим (И.И.Брехман, Н.М.Амосов, В.И.Жолдак), нигоҳ доштан ва мустаҳкам кардани тандурустӣ (И.А.Аршавский, Н.А.Агажян) таҷрибаи кофӣ ҷамъ кардааст. Шароити равонӣ-педагогӣ ва ташкилӣ-педагогӣ, ки ба ташаккул ва рушди тандурустӣ мусоидат мекунанд, ошкор карда шудаанд ((Г.К.Зайтсев, А.Г.Бусигин, Е.М.Козин ва ғайра).

Бо вучуди ин, хонандагони мактабҳо дар бораи ҳифзи тандурустӣ малакаи кофӣ надоранд ва тарзи ҳаёти солимро пеш намебаранд, онҳо наметавонанд таъсири омилҳои муҳити зистро ба тандурустии инсон ва генофонди наслҳои оянда арзёбӣ кунанд.

Манбаҳои психологӣ ва педагогӣ натиҷаҳои раванди таълимро, ки мавқеи фаъоли ҳаётро дар робита ба тандурустӣ ҳамчун арзиш муқаррар менамояд, ҷамъбаст намекунад ва ба таври кофӣ таҳлил намекунад, мундариҷаи мафҳуми «фарҳанги тандурустӣ» ва марҳилаҳои ташаккули он дар хонандагон пурра ошкор карда нашудааст.

Мазмуни мафҳуми «тандурустӣ» аз ҷониби олимону муҳаққиқони соҳаҳои мухталифи маърифат маънидод карда шудааст ва тавассути низоми мафҳумҳо: «тандурустии ҷисмонӣ», «тандурустии равонӣ»,

«тандурустии иҷтимоӣ», «тарзи ҳаёти солим», «омилҳои тандурустӣ» ва дигарон ошкор карда шудааст ва ин нишон медиҳад, ки проблемаи ташаккули тарзи ҳаёти солим муносибати низомнокро тақозо мекунад.

Ҳамин тариқ, ҷомеаи муосир бо ихтилофҳои байни огоҳии ҷомеа оид ба зарурати нигоҳ доштан ва мустаҳкам намудани тандурустии насли ҷавон ҳамчун ҷузъи таркибии рақобатпазирии мутахассисони оянда дар шароити иқтисоди бозорӣ ва набудани пояҳои илмию педагогӣ барои тархрезии технологияҳои муассири соҳаи тандурустӣ хос аст.

**Дарачаи таҳқиқи мавзӯи илмӣ:** Дар солҳои охир таҳқиқотҳо оид ба солимии кудакону наврасон дар низомии маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон, ки мавзӯи таваҷҷӯҳи касбии мутахассисони корӣ мебошад, чанде анҷом дода шудаанд.

На танҳо дар соҳаи тиб, балки дар соҳаи психология, педагогика ва дигар илмҳои иҷтимоӣ низ баъзе таълифот мавҷуданд. Мутаассифона, дар қори мушаххаси тандурустӣ оид ба эҷоди муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим, фаҳмиши дурусти вазифаю масъалаҳо дар доираи мушкилоти умумӣ зикр шудаанд.

Масъалаи омӯхташаванда дар нақшаи умумии назариявӣ ва назариявӣ-соҳавӣ дар асарҳои муҳаққиқони тоҷик Б.Р.Қодиров, М.Лутфуллоев, А.Нуров, Ҳ.Раҳимзода, Б.Раҳимов, Ш.Сафаров, Т.Б.Намозов ва баъзе дигарон баррасӣ ва арзёбӣ карда шудаанд.

Масъалаҳои рушди ғояҳои фалсафӣ, педагогӣ ва тиббӣ дар бораи арзиши тандурустӣ ва роҳҳои ҳифзи он дар адабиёти илмӣ ба қадри кофӣ фаро гирифта нашудаанд. Равиши таблиғотию ташвиқоти нисбати ташаккули тарзи ҳаёти солими гурӯҳҳои мухталифи аҳоли дар таълифоти муҳаққиқони ватанӣ Б.Ашурова, Б. Боев, Л.А.Губанов, А.К.Бобочонов, И. Бобоев, И.Х. Каримова, Б.Р.Қодиров, Д.Каримова, Ф.Қурбонов, Ф.Партово, Ш.А.Сафаров, М.Суяркулов ва дигарон мавҷуд аст.

Пажӯҳишҳои муҳаққиқон Д.Каримова [64] ва Ф.Партово ба масъалаҳои ташкил ва гузаронидани чорабиниҳои ҳамаҷонибаи ҷисмонӣ-истироҳатӣ дар мактаб-интернатҳо, ҳамчунин ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дахл доранд.

Дар қори илмӣ муҳаққиқ Ш.А.Сафаров мушкилоти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони хурдсол тавассути бозиҳои миллӣ тибқи талаботи педагогӣ таҳқиқ карда шудааст.

Таҳқиқоти илмӣ муҳаққиқ Т.Б.Намозов ба асосҳои иҷтимоӣ-педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи Тоҷикистон бахшида шудааст

[95]. Аммо, дарҳар сурат, бояд зикр кард, ки ки дар Ҷумҳурии Тоҷикистон мушкилоти ҳамкориҳои оила ва мактаб дар ташаккули тарзи ҳаёти солим байни хонандагони синфҳои ибтидоӣ ҳаллу фасл нагаштааст. Имконоти курсҳои омӯзишии мактаби миёна дар ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ таҳқиқ нашудаанд. Мақсаднокии педагогӣ дар истифодаи технологияҳои ҳифзи тандурустӣ дар оила ва мактаб асоснок карда нашудааст.

Соли 2008 Вазорати маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон дастури «Тарзи ҳаёти солим»-ро барои омӯзгорони синфҳои 7-9-уми мактабҳои таҳсилоти умумӣ тасдиқ кард. Ин дастур мундариҷаи барномаи тандурустӣ ва маводҳои барномаи HELP, ҳамчунин маводи машқҳои амалиро дар бар мегирад. Дастур аз ҷониби як гурӯҳи корӣ таҳия шудааст, ки аз ҷониби Хазинаяи кӯдакони Созмони Милали Муттаҳид (ЮНИСЕФ) ва Хазинаяи Глобалӣ оид ба пешгирии бемории сил, вараҷа ва ВНМО дастгирӣ мешавад. Бояд гуфт, ки қисми сеюми дастурамал усулҳои ташкил ва таълими омӯзиш, усулҳои интерактивии таълим (корҳои гурӯҳӣ, презентатсияҳои интерактивӣ, саволу ҷавоб, ҳамлаи аклӣ, бозиҳои нақшофаринӣ, таҳлили ҳолатҳои гуногун, мубоҳисаҳо ва ғайра)-ро дар бар мегирад. Маслиҳату машқҳои тренер оид ба таълим додан, ки муаллимони синфҳои ибтидоӣ бо назардошти талаботи барномаи таълим, хусусиятҳои синну сол ва вазъи саломатии хонандагон, ҳамчунин рушди донишу малакаи онҳо дар робита ба таълиму тарбия аз имконоти падару модарон барои ташаккул ва рушди ТҲС истифода бурда метавонанд.

Дар солҳои охир оид ба тарбияи ҷисмонии бачагону наврасон як қатор таҳқиқотҳо гузаронда шуданд. Ба ин ҷанбаҳои таъсири тарбияи ҷисмонӣ ба иҷтимоии кӯдакони синни томактабӣ дар оила дохил мешаванд, ташаккули шавқу рағбати хонандагон ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, шароити педагогии рушди қобилиятҳои ҷисмонии донишҷӯён.

Дар дастури методие, ки З.Қ.Турғунова ва В.Ш.Мансурова таҳия кардаанд, барои волидон ва кормандони муассисаҳои томактабӣ тавсияҳо дода шудааст, ба асосҳои психофизиологии тарбияи кӯдаки солим ва таъмини омодагии ҷисмонии ӯ ба мактаб таъкид шудааст.

Муҳаққиқон Д.Гаджиев ва Ф.А.Қурбонов ҷанбаҳои алоҳидаи тарбия ва ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар байни донишҷӯён мавриди омӯзиш қарор додаанд.

Дастурамале, ки аз ҷониби М.Ниёзмуҳаммадова, Б.Ашурова ва Т.Д.Девоншоева таҳия гардидааст, аз ҷониби Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон барои истифода тавсия шудааст, ҷанбаҳои асосии марбут ба саломатӣ, гигиенаи шахсӣ, маълумот дар бораи бадан ва машваратҳо оид ба таҳкими фаъолияти саломатии шахсӣ, роҳҳои пешгирӣ кардани касалиҳои шахсӣ, роҳҳои пешгирӣ кардани касалиҳои сирояткунанда, ҳодисаҳои нохуш, захролудшавӣ ва ёрии аввалин, пешгирии одатҳои бадро фаро мегирад. Ин барои ҳамаи одамони синну

сол хеле хеле арзишманд аст, ки таъсири беморӣ ба таҳсилотро ба назар гирад. Барои ба назар гирифтани ҳиссиёт, шуур ва рафтори хонандагони хурдсол аз мероси адабии шоирону нависандагони халқии тоҷик васеъ истифода мешавад.

Тибқи қарори Коллегияи Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон дар соли 2014 модули таълимӣ барои омӯзгорони синфҳои 1-4-и мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ таҳти унвони «Об, санитария ва гигиена» аз ҷониби Ташкилоти кӯдаконаи Созмони Милали Муттаҳид дастгирӣ карда шуд. Ҳазинаи ЮНИСЕФ ва аз ҷониби гурӯҳи кории И.Каримова, Ф.Шарифзода, М.Ниёзмуҳаммадова, Б.Ашурова, З.Абдурахмонова, Т.Девоншоева ва Б.Шомуддинов омода карда шуд, ки пешгирии бемориҳои ба воситаи оби олудашуда, риоя накардани гигиенаи шахсӣ ба вучудояндаро ҳам фаро мегирад. Он ҳамчунин барои ташаккули малакаҳои солимии муҳассилин кӯмак мекунад ва ба муаллимон ҳамчун воситаи аёни барои дарсҳои амалӣ тавсия дода мешавад.

Таҳлили адабиёти мавҷудаи илмӣ, методӣ ва таҷрибаи пешқадам дар ҳалли масъалаи таъмини муҳити солим ва тарғиби ТҲС дар байни хонандагони синфҳои ибтидоӣ як қатор **ихтилофҳо** ошкор намуд, аз ҷумла:

- зарурати таҳияи низомии интегралӣ ташаккули ТҲС дар байни хонандагони синфҳои ибтидоӣ ва набудани технологияҳои иҷтимоӣ-педагогӣ барои ноил шудан ба ҳадаф;

- огоҳии хонандагони синфҳои ибтидоӣ аз марҳилаи ибтидоии ташаккули сифатҳои муҳим ва набудани таҳқиқоти психологию педагогӣ, ки хусусият ва ҷанбаҳои ташаккули ТҲС-и хонандагони синфҳои ибтидоиро ба таври кофӣ ошкор месозад;

- дараҷаи коркарди илмӣ технологияи ташаккули тТҲС дар байни хонандагони синфҳои ибтидоӣ ва маҳорати истифодаи натиҷаҳои таҳқиқоти илмӣ дар амалияи муассисаҳои таълимӣ;

- кӯшишҳои омӯзгорон, равшаншиносон, кормандони соҳаи тиб, падару модарон барои ҳифз ва таҳкими саломатии хонандагони синфҳои ибтидоӣ ва қобилияти қори самаранок, таъмини самаранокии ҳадди аксар ва натиҷаҳои таълим.

Ҳамин тариқ, аҳамияти назариявӣ ва амалӣ, аҳамияти рӯзафзун, рушди нокифояи технологияҳои иҷтимоӣ педагогии ташаккули ТҲС дар байни хонандаи марҳилаи ибтидоии таълим мавзуи таҳқиқотро муайян кардааст: «Шароитҳои педагогии таъмини муҳити солим ва ташаккули ТҲС - и хонандагони синфҳои ибтидоӣ».

Проблемаи таҳқиқот чунин аст: моҳият ва технологияи таъмини муҳити солим ва ташаккули ТҲС солими хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар мактабҳои таҳсилоти умумӣ аз чӣ иборат аст?

**Робитаи таҳқиқот бо барномаҳо (лоихаҳо) ва ё мавзӯҳои илмӣ.** Мавзуи таҳқиқоти илмӣ дар доираи нақшаи фаъолияти илмӣ-таҳқиқотии кафедраи ҳуқуқ ва илмҳои гуманитарии ДМТИК ва Раёсати илм ва

инноватсияи донишкада амалӣ шуда, бо мақсади мусоидат ба татбиқи муқаррароти асосии Барномаи миллии ташаккули тарзи таъти солим барои солҳои 2011-2020 (қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 30 октябри соли 2010 № 560) иҷро шудааст.

## **ТАВСИФИ УМУМИИ ТАҲҚИҚОТ**

**Мақсади таҳқиқот:** баланд бардоштани сифати тандурустии хонандагони хурдсол тавассути тарҳрезӣ ва татбиқи технологияҳои сарфакунандаи тандурустӣ дар раванди таълими муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ (МТМУ).

### **Вазифаҳои таҳқиқот:**

-омӯзиши вазъу ҳолати проблемаи дастгирии муҳити солими атроф ва ташаккули ТҲС дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар назария ва амалияи МТМУ;

-омӯзиши таҳқиқотҳои педагогӣ оид ба масъалаҳои тандурустӣ ва ТҲС дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ;

-коркарди амсила барои таъмини муҳити солим ва ташаккули ТҲС-и хонандагони синфҳои ибтидоӣ бо истифодаи мустақилонаи донишҳо, малакаҳо ва қобилиятҳо барои тарғиби ТҲС;

-муайян кардани мундариҷа, хусусият ва технологияи ҳифзи тандурустӣ ва ТҲС дар низоми МТМУ;

- муқаррар кардани самтҳои асосии кори кормандон дар муассисаҳои таълимӣ дар мусоидат барои таъмини шароитҳои ҷанбаи педагогӣ дошта дар ташаккули фарҳанги солимӣ дар кӯдакии барвақт;

-асоснок намудани сохтор ва муайян кардани мундариҷа, ҳаҷму андозаҳои таълимӣ барои ташаккули ТҲС дар хонандагони синфҳои ибтидоии МТМУ.

**Объекти тадқиқот:** раванди таълиму тарбия дар синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.

**Мавзӯи (предмети) тадқиқот:** муҳит ва фазои таълимӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.

**Проблемаи таҳқиқот:** Шартҳои педагогӣ, ки беҳтаршавии сифати тандурустӣ ва пешгирии бемориҳои хонандагони синфҳои ибтидоиро дар раванди таълим таъмин мекунад, кадомҳоянд?

**Фарзияи таҳқиқот:** низоми такмили сифати тандурустии хонандаи синфҳои ибтидоӣ самаранок хоҳад буд, агар:

-дар муассисаи таълимӣ барои ташаккули қисматҳои асосии фарҳанги солимӣ шароити мусоиди таълиму тарбия фароҳам оварда шавад;

-дар ҳар як марҳилаи рушди хонандагон хоҳиши ҳавасмандгардонии онҳо ба дониш, малака ва маҳорат, ҳавасмандгардонии онҳо барои мустақилона истифода бурдани технологияҳои ТҲС дар фаъолияти таълимӣ;

- дар хонандагон ташаккул додани муносибати арзишманд ба

саломатӣ, аз худ намудани донишҳои назариявӣ ва малакаҳои амалӣ оид ба ТҲС ба роҳ монда шавад;

- дар асоси таъмини муҳити солим ва ташаккули ТҲС бояд амсилаи концептуалӣ мавҷуд бошад, ки раванди таълимро ба соҳаи ҳавасмандгардонии арзишҳо, омодагии зеҳнӣ ва амалии хонандагони синфҳои ибтидоӣ табдил дода, симои солимро тарғиб намояд.

**Марҳилаҳои таҳқиқот.** Таҳқиқот дар се марҳила гузаронида шудааст:

*Марҳилаи аввал*- ҳустуҷӯи назариявӣ (2017-2018). Омӯзиш ва таҳлили адабиёти фалсафӣ, сотсиологӣ, психологӣ, педагогӣ ва тиббӣ оид ба мушкилоти тадқиқот, фаҳмиши назариявии он, мушаххасоти ғояҳои илмӣ проблемаи тадқиқшаванда, муайян кардани мавзӯи тадқиқот, ҳадафҳо, вазифаҳо, мавзӯъ, объект ва усулҳои корҳои озмоишӣ-таҷрибавӣ. Натиҷаи ин марҳилаи омӯзиш фарзияи зарурати муносибати мунтазам ба ташаккули фарҳанги тандурустии хонандагон буд.

*Марҳилаи дуввум* - озмоишӣ-таҷрибавӣ (2019-2020). Таҳияи барномаи таҳқиқотӣ. Таҳлили вазъи тандурустии хонандагони синфҳои ибтидоии МТМУ. Дар чараёни корҳои таҷрибавӣ, назарсанҷӣ, озмоиш, саволномаҳо ва эксперимент оид ба омӯзиши вазъи тандурустии рӯҳӣ ва ҷисмонии хонандагони мактабҳо гузаронида шуд ва муносибати хонандагони мактаб ба тандурустии худ ва тандурустии атрофиён омӯзонида шуд. Дар ин марҳила, технологияи тандурустӣ ва меъёрҳои арзёбии самаранокии онҳо дар раванди таълим таҳия карда шуданд. Натиҷаҳои тадқиқот дар нашрияҳои илмӣ санҷида шуданд.

*Марҳилаи саввум* - марҳилаи ҷамъбасти (2020-2022). Дар ин марҳила, ба низом даровардан ва коркарди натиҷаҳои таҳқиқот, дақиқ кардани ҳулосаҳои назариявӣ ва амалӣ, ба расмият даровардани тадқиқоти илмӣ дар шакли диссертатсия гузаронида шуданд.

#### **Асосҳои назариявӣ ва методологии таҳқиқот чунинанд:**

-таълимот дар бораи ягонагӣ ва алоқамандии организм ва муҳити атроф (И.П.Павлов), табиати фарҳангӣ-таърихӣ тафаккур (Л.С.Виготский), нақши ғайолият дар рушди равонӣ (А.Н. Леонтев, С.Л.Рубинштейн);

-назарияи тадбирҳое, ки ба муосиргардонӣ ва афзоиши сифати таълим нигаронида шудаанд (А.Н.Леонтев, Л.М.Митина и др.);

-тасаввурот оид ба низом, муносибати шахсият ва ғайолияти нисбати ташкили равандҳои таълим;

-принсипҳои ягонагӣ ва идоманокӣ (В.Г.Афанасев, Л.В.Занков, В.П.Зинченко ва дигарон);

-ғояҳои психологияи гуманистӣ, ки яке аз ҳадафҳои он тарбия ва ташаккули шахсияти эҷодкори солим мебошад ва зарурати худшиносӣ ҳамчун омилҳои калидии рушди шахсиятӣ (А.Маслоу, С.Роджерс и др.);

-назарияи рушди эҷодӣ ва омӯзиши мустақилонаи шахсият (В. И.Андреев, Н.В.Кузмина, В. А.Сластенин, К.Роджерс ва дигарон );

-таҳқиқҳои муҳаққиқони ватанӣ, ки ба масъалаҳои тарбияи ҷисмонӣ

ва рушди кӯдакон ва наврасон, ташаккули ТҲС бахшида шудаанд, (Н.Н.Турсунов, Л.А.Губанова, Д.Каримова, Ф.Ш.Партово, Ш.А.Сафаров, Т.И.Мустафоқулов, Т.Б.Намозов, Ф.А.Курбонов ва дигарон).

Асоси методологии таҳқиқот таълимот дар бораи ягонагии рушди ҷисмонӣ ва равонии шахсият, концепсияи рушди фарҳанги ҷисмонӣ, тандурустӣ, ташаккули ТҲС дар МТМУ мебошад, ки дар пойгоҳи меъёрӣ-ҳуқуқии таҳсилот дар Тоҷикистон таҷассум ёфтааст. Солҳои 2014-2020 дар асоси барномавӣ-методии таълим, тарбия, рушди шахсияти хонандагон ифода ёфтааст.

**Пойгоҳи озмоишии таҳқиқот:** МТМУ №1,3,4,5,6 шаҳри Кӯлоби вилояти Хатлони Ҷумҳурии Тоҷикистон.

**Сарчашмаи маълумот:** таҳқиқот ва таълифоти муаллифон ва муҳаққиқони ватанию хориҷӣ, қонунҳо ва санадҳои меъёрии ҳуқуқӣ, натиҷаҳои пурсишу саволномаҳо, суҳбатҳо бо омӯзгорони фанҳои таълимӣ ва мутахассисони соҳа, маълумотҳо ва натиҷаҳои корҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ.

**Заминаҳои эмпирикӣ.** Асос ва заминаҳои эмпирикии таҳқиқотро раванди таълим ва таҷрибаи МТМУ ш.Кӯлоб ва Муассисаи давлатии таълимии “Коллеҷи тиббии ш.Кӯлоб ба номи номи Раҳмонзода Р.А” оид ба таълими фанҳои ба тандурустӣ алоқаманд ташкил мекунанд. Ҳангоми иҷрои вазифаҳои пешбинишуда усулҳои назариявӣ ва амалии таҳқиқ истифода шуданд, аз ҷумла: методҳои назариявӣ - бархӯрди низомнок, пешгӯиҳои натиҷаҳо (пешгӯӣ), банақшагирии раванди педагогӣ; методҳои амалӣ: саволномаҳо, методҳои психологӣ арзёбии ҳолати ангеа ва эҳсосот, пурсишномаҳо (тест), мушоҳида, ташкил ва гузаронидани амалияи педагогӣ, методҳои омории коркарди натиҷаҳои озмоишу таҷрибаҳо, таҳлили натиҷаҳои фаъолияти таълимӣ (маҳсули фаъолият).

**Навгониҳои илмӣ таҳқиқот:**

-тасдиқ гардид, ки муносибати маҷмӯӣ ба таҳияи муҳтаво ва чорабиниҳо оид ба беҳтар намудани саломатии хонандагон ташаккул меёбад ва онҳо ба ҷамъовариҳои дониш оид ба тарзи ҳаёти солим мусоидат мекунанд;

- муайян карда шуд, ки дар сохтори таъмини саломатии хонандагон омилҳои педагогӣ ҷузъи таркибии он мебошад, ки моҳияти он ангеаи муҳими тарзи ҳаёти солим дар тарбияи фарзандон, дарки моҳияти фарҳанги солимӣ ва тарзи ҳаёти солим мебошад;

-шароитҳои ташкилию педагогӣ муқаррар карда шудаанд, ки имкон медиҳанд дар асоси муносибати маҷмӯӣ раванди ташаккули тарзи ҳаёти солимро идора карда, дар айни замон ба он муҳити солим таъсир расонад;

-хусусиятҳои муҳити солим ва ташаккули ТҲС барои хонандагони зинаи аввали таҳсилот омӯхта шуда, имконоти он барои ташаккули сифатҳои шахсии кӯдакон дар муҳит ва шароити мактаб мавриди омӯзиш қарор гирифтанд;

-шароитҳои педагогӣ дар асоси таҷрибавӣ муайян ва санчида шуданд, ки ба таъмини муҳити солим ва ташаккули ТҲС дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ мусоидат мекунад.

**Нуктаҳои, ки барои ҳимоя пешниҳод шудаанд:**

-ТҲС - ин сифати маҷмуии сохтори шахсияти хонанда дар марҳилаи ибтидоии таълим мебошад, ки дар он хонандагон ва омӯзгорон як қатор омилҳои муҳими ташаккул, таҳким ва ҳифзи саломатии худро истифода мебаранд, ки аз шаклҳои амалии рафтор ва дониши назариявӣ, ки дар навбати худ ба ҳалли вазифаҳои рӯзмарра, иҷтимоӣ ва тарбиявӣ дар шароитҳои барои саломатӣ мувофиқтар мусоидат мекунад;

- Амсилаи концептуалии баланд бардоштани омодагии хонандагон дар марҳилаи ибтидоии таълими тарғиби ТҲС дар фаъолияти худ таҷассуми сохторе доништа мешавад, ки аз муносибати пурмазмун ба ТҲС, малакаҳои амалӣ ва донишҳои назариявии ҳифз ва нигоҳдории онҳо иборат аст. Ин равиш ба таври сохторӣ тавассути ҷузъҳои аз ҷиҳати ҳавасмандкунанда арзишманд, зехнӣ ва функционалӣ пешниҳод карда мешавад;

- технологияҳои иҷтимоӣ педагогии ташаккули ТҲС-и хонандагон дар марҳилаи ибтидоии таълим аз маҷмуи чорабиниҳои мақсаднок ва пайвастаи ташаккули ТҲС иборат аст, ки аз таъсири мутақобилаи субъектҳои раванди педагогӣ, аз ҷумла воситаҳои илмӣ ба вучуд меоянд. Онҳо умуман ба баланд бардоштани омодагии хонандагон ба тарғиби ТҲС нигаронида шудаанд;

-раванди барқарорсозӣ ва ташаккули ТҲС таъминоти таълимӣ ва методиро дар бар гирифта, ба мақсад мувофиқ аст, ки низоми мувофиқи раванди таълим, аз мавҷудияти донишҳои мунтазам оид ба ТҲС иборат буда, тарғиби ТҲС, технологияҳои махсуси таълиму тарбияи насли наврасро ба роҳ монад.

**Аҳамияти назариявӣ ва амалии таҳқиқот:**

-асосҳои илмӣ мундариҷаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар раванди таълиму тарбияи хонандагони синфҳои ибтидоӣ муайян карда шуданд;

-натичаҳои назариявии тадқиқот ба мо имкон медиҳанд, ки барои ҳалли мушкилиҳои тандурустии донишомӯзони хурдтар равиши муассиртареро таҳия ва амалӣ намоем.

Аҳамияти амалии таҳқиқот аз он иборат аст, ки натичаҳои тадқиқот ба муассисаҳои таълимӣ имкон медиҳанд, ки раванди тандурустиро аз нав идора кунанд ва тарзи ҳаёти солимро барои хонандагони хурдсол ташаккул диҳанд.

**Дарачаи эътимоднокии натичаҳои таҳқиқот** тавассути методологияи таҳқиқот таъмин карда шудаанд; истифодаи маълумоти илмӣ ва амалияи равоншиносии муосир; маҷмуи мувофиқаи методҳои назариявӣ ва таҷрибавӣ, ки ҳамдигарро мукамал ва тасдиқ карданд; истифодаи методҳои мутабиқ ба мавзӯ ва вазифаҳои тадқиқот; санчиши таҷрибавии ҳулосаҳои асосии диссертатсия; микдори назарраси

маълумоти таҷрибавӣ; истифодаи меъёрҳои аз ҷиҳати илмӣ асоснок барои баҳодихии натиҷаи корҳои таҷрибавӣ.

**Мутобиқати диссертатсия бо шиносномаи ихтисоси илмӣ.** Мавзӯ ва мазмуни диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмӣ 13.00.01 – Педагогикаи умумӣ, таърихи педагогика ва таҳсилот, аз ҷумла ба банди 3 - Антропологияи педагогӣ (концепсияи тарбия, таълим ва иҷтимоисозии шахс тавассути таълим; низомҳои / шароитҳои / рушди шахс дар ҷараёни таълим, тарбия, омӯзиш;) ва ба банди 5 - Назария ва концепсияҳои тарбия (омилҳои иҷтимоӣ-фарҳангии тарбия: шаклҳо, принципҳои тарбияи кӯдак дар марҳилаҳои гуногун ба камол расидани ӯ, асосҳои арзиши ташаккули раванди таълим, низомҳои педагогии тарбия;) мувофиқат мекунад.

**Саҳми шахсии муаллиф** дар он аст, ки дар самти омӯзиш, таҳлили пажӯҳишҳои илмӣ олимони хориҷӣ ва ватанӣ, асосҳои назариявӣ ва амалӣ, таҷрибаи мактаб, имкони таъмини муҳити солим ва ташаккули ТҲС-и хонандагони синфҳои ибтидоӣ ошкор карда шуд: ташкил ва гузарондани таҷриба. Банакшагирӣ ва истифодаи технологияҳои муосир барои таъмини муҳити солим, ташаккули ТҲС дар асоси принципҳои умумии педагогӣ ва психологӣ нишон дод, ки саломатӣ мушкилоти тиббӣ раванӣ буда, таъмини он муносибати маҷмуиро тақозо мекунад.

**Тасвиб ва амалисозии натиҷаҳои диссертатсия (гузориши нуктаҳои асосии диссертатсия дар конференсиҳо, маҷлисҳо, семинарҳо ва дигар ҳамоишҳои илмӣ).** Нуктаҳои алоҳида ва натиҷаҳои асосии кори диссертатсионӣ дар маърузаҳо, конференсиҳои солонаи илмӣ-амалии ҳаёти профессорону омӯзгорони Коллеҷи омӯзгорӣ ва ДТМИК (2017-2022) мавриди баррасӣ ва муҳокима қарор дода шудаанд. Натиҷаҳои таҳқиқот дар маҷлисҳои кафедраи илмҳои гуманитарии ТМИК (2018-2022) муҳокима карда шудаанд. Ҳамчунин 2 монография ва 5 мақолаи илмӣ дар маҷаллаҳои илмӣ аз ҷониби Муассисаи давлатии «Комиссияи олии аттестатсионӣ»-и назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон тақризшаванда нашр гаштааст. Нуктаҳои алоҳида ва натиҷаҳои таҳқиқотро дар раванди таълими фанҳои педагогӣ ва дигар фанҳои ба тандурустӣ алоқаманд истифода бурдан манфиатнок аст.

**Интишорот аз рӯи мавзӯи диссертатсия.** Довталаб аз рӯи мавзӯи диссертатсия 7 таълифоти нашршуда дорад (2 монография ва 5 мақолаи илмӣ), ки дар маҷаллаҳои илмӣ нашр шудаанд.

**Сохтор ва ҳаҷми диссертатсия.** Диссертатсия аз муқаддима, ду боб, хулосаҳо, тавсияҳо барои истифодаи амалии натиҷаҳои таҳқиқот, феҳристи адабиёт иборат аст. Мазмуни диссертатсия дар 195 саҳифаи чопи компютерӣ дарҷ гардидааст.

## МУҲТАВОИ АСОСИИ ДИССЕРТАТСИЯ

Дар муқаддима муҳимияти мавзӯи тадқиқот асоснок гаштааст, проблема, ҳадаф, вазифаҳо, объект, предмети тадқиқот муайян карда

шуда, асосҳои назариявӣ-методологии пешниҳод гаштаанд, навгонии илмӣ, муҳимияти назариявӣ ва амалии тадқиқот муқаррар карда шудаанд.

Боби якуми диссертатсия - **«Заминаҳои назариявии ташаккули муҳити тандурстӣ ва тарзи ҳаёти солим дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ»** ба тавсифу баррасии асоси заминаҳои назариявии ташаккули муҳити тандурстӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ бахшида шудааст.

Бахши якуми боби якуми диссертатсия - **«Таъмини муҳити тандурстӣ ва тарзи ҳаёти солим дар хонандагон ҳамчун масъалаи педагогӣ»** фарогири масъалаҳои вобаста ба ташаккули тарзи ҳаёти соли ҳамчун масъалаи педагогӣ мебошад. Дар кӯдакӣ ва наврасӣ инсон суръати баланди рушди ҷисмониро аз сар мегузаронад, ки ин дар навбати худ рушди равонӣ, зеҳнӣ, ахлоқӣ ва шуури ӯро таъмин мекунад. Фаъолияти асаб ва узвҳои нафаскашӣ, гардиши хун, устухонҳо ва мушакҳо беҳтар мешавад, саломатии руҳӣ ва ҷисмонӣ назорат карда мешавад.

Дар Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш» омадааст: «Тарбияи ҷисмонӣ қисми таркибии фарҳанг ва соҳаи фаъолияти иҷтимоӣ буда, аз маҷмуи арзишҳои маънавию моддӣ ҷома, эҷоди тандурстӣ ва истифодашавии табиғ, ҳамчунин ба тарғиби ТҲС иборат аст» [76].

ТҲС ин тарзи ҳаётест, ки ба нигоҳ доштани саломатӣ, пешгирии бемориҳо ва мустаҳкам кардани ҷисми инсон нигаронида шудааст. Тандурстии инсон 60% ё бештар аз он аз тарзи зиндагӣ (парҳез, фаъолияти ҷисмонӣ, сатҳи изтироб, одатҳои бад ва рафтори харобиовар) вобаста аст.

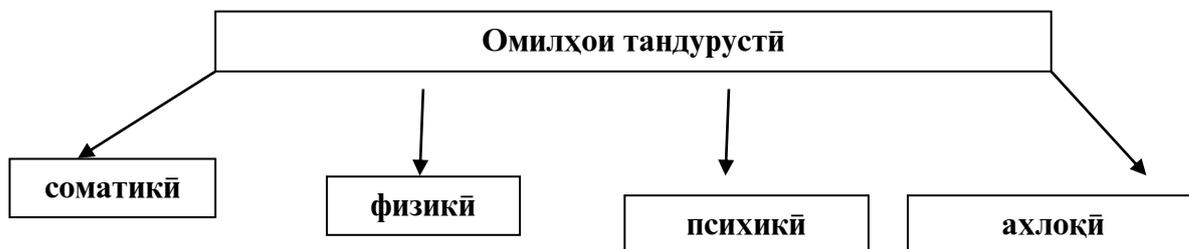
Барномаи миллии ТҲС дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020 кайд мекунад: «Тарзи ҳаёт дар муҳофизат ва мустаҳкам намудани саломатӣ нақши асосӣ мебозад, ки ин аҳамияти аввалиндараҷа дорад. Ташаккули ТҲС ва муносибати масъулиятнок ба саломатии худ ба дараҷаи маълумот ва фарҳанги аҳоли вобаста аст» [22].

Дар адабиёти илмии психология ва педагогика баррасии мазмун ва моҳияти мафҳумҳои «тарзи ҳаёти солим» ва «саломатӣ» фаро гирифта шудаанд. Дар айни замон мафҳуми «саломатӣ» бо вучуди таваҷҷуҳи рӯзафзун ба саломатии инсон, маънои васеъ дорад ва таърифи ягонаи илмӣ вучуд надорад, ки инро бисёр корҳои илмии муҳаққиқони маъруф (М.Я.Виленский, Н.А. Агаджанян, И.А. Аршавский, Н.М.Амосов ва дигарон, аз ҷумла муҳаққиқони тоҷик (Т.Б. Намозов, Ш.А.Сафаров ва дигарон) собит мекунад.

Тандурстии инсон ҳам биотиббӣ ва ҳам категорияи фалсафӣ, педагогӣ, иҷтимоӣ ва психологӣ буда, мазмуни концепсияи татбиқшаванда ба доираи истифода алоқаманд аст. Мувофиқи маълумоти Созмони Умумиҷаҳонии Тандурстӣ (СУТ) саломатӣ як унсури иҷтимоӣ, равонӣ (ахлоқӣ) ва ҷисмонӣ (соматикӣ) мебошад.

Муҳаққиқ Г.Л.Апанасенко чунин мешуморад, ки онҳо бо чузби соматикӣ, равонӣ ва иҷтимоии шахсият алоқаманданд. Дар асоси таҳқиқоти В.В.Колбанов, Н.А.Агаджанян, И.И.Брехман ва Н.М.Амосов ба мақсад мувофиқ аст, ки чор омили ба ТИ таъсиркунандаро муайян намоем (расми 1).

**Расми 1. Омилҳои тандурустӣ.**



Омили соматикӣ механизми триггери рушди инсон аст ва инъикоси вазъи тандурустии организм мебошад. Он ба барномаи биологии рушди инфиродӣ асос ёфта, бо ниёзҳои аввалия миёнаравӣ карда мешавад. Физикӣ сатҳи рушд ва рушди узвҳо ва низомҳои организмро нишон медиҳад ва он ба захираҳои морфологӣ ва функционалӣ асос ёфтааст.

Фасли дуюми боби аввал - **«Роҳҳо ва воситаҳои таъмини муҳити солим ва ташаккули ҳаёти солим дар мактаби муосир»** баррасии роҳу воситаҳои таъмини муҳити солим ва ташаккули ҳаёти солим дар мактаби муосир ва ҷомеаро дар бар мегирад.

Ба қавли академик Н.М.Амосов, «...барои солим будан саъю кӯшиши доимӣ муҳим лозим аст. Шумо онҳоро бо чизе иваз карда наметавонед».

Валеология ҳамчун илми ҷавон ва бо суръати тез такмил меёбад, роҳи дурусти «саъю кӯшиши онҳоро нишон медиҳад. Валеология (лотинӣ valeo - «солим будан», «саломатӣ») илмест, ки бо ТИ сари кор дорад, аммо муносибат ба саломатӣ дар одам худ ба худ намеояд, балки аз рӯи таъсири муайяни педагогӣ муяссар мегардад.

Ҳамин тариқ, сохтори таъминоти пурмазмуни ҳаёт дар чузби педагогӣ бо моҳият ҷой гирифта, «Таълими тиббӣ аз хурдсолӣ»-ро дар бар мегирад, ки имрӯз ҳамчун як соҳаи махсуси педагогика бо номи педагогикаи тиббӣ мавҷуд аст. Ба хонандагон роҳ додан мумкин нест, ки дар вақти танаффус фаъолияти ҷисмонии худро зиёд кунанд. Бозиҳои пуршиддат барои кӯдакон ончунон шавқоваранд, ки онҳо имкон намедиҳанд, ки зуд ором шаванд ва ба кори тарбиявӣ гузаранд, ки онро бори нахуст дар Тоҷикистон муҳаққиқ Д.И.Каримова дар хурдсолон омӯхтааст, ки яке аз шартҳои педагогикаи ташаккули ҳаёти солим ва нигоҳ доштани муҳити солим мебошад.

Дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ одатҳои тамокукашӣ, риоя накардани қоидаҳои гигиенӣ, нохун газидани кӯдакон, дағалӣ, сухани кабеҳ хангоми муошират, итоат кардан ба телефону компютер ва

ғайраро мушоҳида мекунем. Таҳқиқот нишон дод, ки волидон ва омӯзгорон аксар вақт аз одатҳои бади нохун газидан шикоят мекунанд. Муҳаққиқи маъруф А.А.Сморозинсев исбот кардааст, ки 95% тамоми микроорганизмҳои дар даст мавҷудбуда дар нохунҳо мавҷуданд. Муҳаққиқон тахмин мезананд, ки 1 грамм чирк 380 миллион микроб дорад, ки метавонад боиси пахншавии бемориҳои сироятӣ ва бад шудани саломатии руҳӣ ва ҷисмонии кӯдакон гардад. Таъсири тамокукашӣ ба организми тамокукашон, ки бесабаб нест, аз ҷониби омӯзгорон, волидон ва мутахассисони соҳаи тиб пайваста таъкид мешавад.

Таҳқиқотҳои, ки дар бисёр кишварҳои ҷаҳон гузаронида шудаанд, зарари ҷиддии тамоку ба саломатиро тасдиқ мекунанд. Тамокукашӣ хатари саратони шушро зиёд мекунад. Онҳо, ки дар як рӯз аз 10 то 12 сигор мекашанд, 15 маротиба бештар ба саратони шуш гирифта мешаванд, 5 маротиба бештар аз саратони шуш мемиранд, 30 маротиба бештар аз саратони шуш, тамокукашон аз 2 қуттӣ бештар ба саратони шуш гирифта мешаванд. Онҳо, ки то синни 15-солагӣ ба тамокукашӣ шурӯъ кардаанд, шахсоне ҳастанд, ки баъд аз 25-солагӣ ба тамокукашӣ шурӯъ кардаанд.

Қобили зикр аст, ки 67,9% кӯдаконе, ки бо машрубот алоқаманданд, изҳор дошанд, ки машрубот зараровар аст. Дар ин бора хонандагони боқимонда тасаввуроте надоранд: речаи рӯзи мактаб, ки барои дарсҳо (машғулиятҳои, корҳои хонагӣ, фароғат ва истироҳат) вақт чудо мекунад, дар ташаккули ТҲС нақши муҳим мебозад. Агар ба назар гирем, ки валеология ташаккули ТҲС-ро дар байни донишомӯзон вазифаи асосии худ медонад, пас речаи ҳаррӯза метавонад намунаи хуби ҳаёт бошад, зеро таркиби он барои қонеъ гардонидани талаботи физиологии организм, биологӣ ва импульсиҳои иҷтимоии ҳаёт нигаронида шудааст.

Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон дар давраи аз соли 2001 то 2006, Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳоли, созмонҳои ғайридавлатӣ, ВАО ва Дафтари Созмони Милали Муттаҳид оид ба ҳамоҳангсозии корҳои башардӯстона (ЮНИСЕФ) як чорабинии васеъмӯҳсро омӯзиши байнисоҳавӣ оид ба масъалаҳои саломатӣ дар синфҳои 7-9 (13-14 то 15- 16 сола анҷом доданд. Дар асоси натиҷаҳои ин таҳқиқот дар мактаб татбиқи барномаи «тарзи ҳаёти солим» пешниҳод ва роҳандозӣ гардид.

Мутаассифона, таҳқиқ ва омӯзиши вазъи саломатии хонандагони синфҳои ибтидоӣ ҳанӯз ба анҷом нарасидааст. Вазъияти саломатии кӯдакон имрӯз бояд дар тамоми зинаҳои таълим омӯхта ва такмил дода шавад. Таҳқиқи ин мушкилотро дар таҳқиқоти олимони рус метавон ба чанд самт чудо кард: фалсафа - П. Бутенко, И.Биховская, В.Е.Апарин, А.В.Лисовский, М.Н.Руткевич В.З.Коган, Л.Я.Рубина ва ғайра); - тиббию гигиенӣ (И.В.Давидовский, В.П.Петленко Н.А.Агаджанян, В.А.Сластенин Н.М.Амосов, И.И.Брехман, Ю.Л.Лиситмин ва ғ.); - психологию педагогӣ (В.М.Минияров, А.В.Баришева, П.А.Виноградов,

М.Я.Виленский, Т.А.Ильина ва дигарон).

Омӯзиши фаъолияти роҳбарони муассисаҳои таълимӣ (ш.Кӯлоб, вилояти Хатлон), ки дар таҳқиқоти ибтидоӣ (соли 2017) ташкил карда шудааст, ба натиҷаҳои кори омӯзгорон (дониш, маҳорати хонандагон, сатҳи дониш, шумораи хонандагон) диққати махсус дода шудааст. Ин, албатта, муҳим аст, зеро маҳорати касбии кормандон ва омӯзгорон дар муҳити таълим ба шавқу рағбати донишомӯзон ба таҳсил, ҳолати эмотсионалӣ ва аз ин рӯ, саломатии онҳо, ҳолати шахс, мавҷудияти шароит барои таҳсил таъсири зиёд мерасонад. Ташаккули ТҲС аз ҷониби омӯзгорон ва шахсоне, ки ба низоми маориф мунтазам роҳбарӣ мекунад, на пурра ба назар гирифта мешаванд. Натиҷаи кор бо пурсидашудагон нишон дод, ки танҳо 20 фоизи муаллимон, 29 фоизи ҷонишинони директор ва директорон, 25 фоизи коркунони ин соҳа (мушовирон, роҳбарони иттиҳодияҳои методӣ ва ғайра) ба саломатии тхонандагон диққати махсус медиҳанд. Чунин далел фарзияро тасдиқ мекунад, ки аксар муаллимон ба ин масъала ба қадри кифоя таваҷҷуҳ надоранд ва вазифаи асосии онҳо аз рӯйи натиҷаҳои машғулият ба хонандагон танҳо пешниҳод кардан ва ташкил намудани машғулиятҳо мебошад.

Бахши сеюми боби якуми диссертатсия - **«Банақшагирии технологияи муҳити тандурустӣ барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ»** роҳандозии технологияи муҳити тандурустиро барои хонандагони синфҳои ибтидоии МТМУ баррасӣ мекунад. Рушди муносири Ҷумҳурии Тоҷикистон бо ислоҳот ва навсозӣ дар соҳаи маориф алоқаманд аст, ки пеш аз ҳама ба ташаккули насли наврас дар ҷомеаи муосир таъсир мерасонад. Муваффақият дар соҳаҳои гуногуни ҳаёт метавонад мусоидат кунад, ки кӯшишҳо ба тарзи ҳаёти солим равона шаванд. Бисёр омилҳои манфӣ ба вазъи тандурустии кӯдакон таъсир мерасонанд: бадшавии вазъи экологӣ, пасттар шудани сатҳи зиндагӣ дар кишвар, паст шудани сатҳи кафолатҳои иҷтимоӣ барои кӯдакон дар соҳаҳои рушди маънавӣ ва ҷисмонӣ, норасоии вақт ва маблағ барои волидон чӣхати пурра қонеъ кардани ниёзҳои кӯдакон ва зиёд шудани шумораи оилаҳои нопурра ва номукамал.

Ҳамин тариқ, барои рушди ҳамаҷонибаи кӯдак, ташаккул ва рушди додани тамоми ҷузъҳои саломатӣ зарур аст.

1. Бархӯрдҳои асосӣ ба саломатӣ. Одатан, «саломатӣ» ҳамчун ҳолати некӯаҳволии комили ҷисмонӣ, руҳӣ ва иҷтимоӣ фаҳмида мешавад, на танҳо набудани бемориҳо ва нуқсонҳои ҷисмонӣ.

2. Фаъолияти ҳаракатии хонандагон. Дар ҳамаи муассисаҳои таълимӣ барномаи таълими умумии асосӣ барои тайёр кардан ва баланд бардоштани муҳарриқӣ чорӣ карда шаванд.

3. Чорабиниҳои пешгирикунанда. Барои муҳофизати ҳаёт ва саломатии хонандагон: дар ҳар як муассисаи таълимӣ бояд қоидаҳои махсус ва чораҳои бехатарӣ қатъиян риоя карда шаванд.

4.Ташкили ғизои мутавозин барои рушди ҷисмонӣ ва руҳӣ, солимии ҷисмонӣ ва рӯҳии кӯдакон хеле муҳим аст. Бе таъмин намудани ғизои оқилона, ки омили асосии беҳтар намудани мувозинат ва ҳамоҳангсозии руҳӣ ва ҷисмонӣ, устуворӣ ба бемориҳои сироятӣ, ҳамчунин таъсири манфии муҳити зист мебошад, дар таъмини саломатии комили хонандагон саҳм гузоштан имконнопазир аст.

5.Фаъолияти ҷисмонӣ ва шакли фаъолияти ҷисмонӣ: - ташкили низоми машғулиятҳои ҷисмонӣ бо назардошти хусусиятҳои синну сол ва фардии кӯдакон, - ташаккули эҳтиёҷоти бошуурона ба тарбияи ҷисмонии кӯдакон, - шинос намудани кӯдакон бо анъанаҳои миллии варзиш ва иштирок дар онҳо; солимии равониро таъмин намудан.

6.Пешгирии фишори зехнӣ воситаи асосии татбиқи мазмуни таълиму тарбия дар мактаби ибтидоӣ, нақшаи чорабиниҳои бевоситаи таълимӣ мебошад, ки имкон медиҳад дар давоми тамоми соли таҳсил маводи барномавӣ паҳн карда, якпорчагии раванди педагогӣ таъмин карда шавад.

7.Кори тарбиявӣ: ташаккули фарҳанги умумии шахсияти хонандагон, аз ҷумла ташаккули малакаҳои фарҳангӣ ва гигиенӣ, ки ба таҳкими саломатии кӯдак нигаронида шудааст.

8.Рушду такмили дониш, малака ва маҳорати кӯдакон дар соҳаи беҳатарии ҳаёт, ки шартҳои муҳимтарини беҳатарии онҳост, аз давраи кӯдакӣ сар мешавад. Кӯдак метавонад ба ҳолатҳои гуногуни ҳаёт таҳдидкунанда дучор шавад.

Боби дуюми диссертатсия - «**Татбиқи технологияҳои муҳити тандурустӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ**» ба масъалаҳои дар амал татбиқ кардани технологияҳои муҳити тандурустӣ дар МТМУ бахшида шудааст.

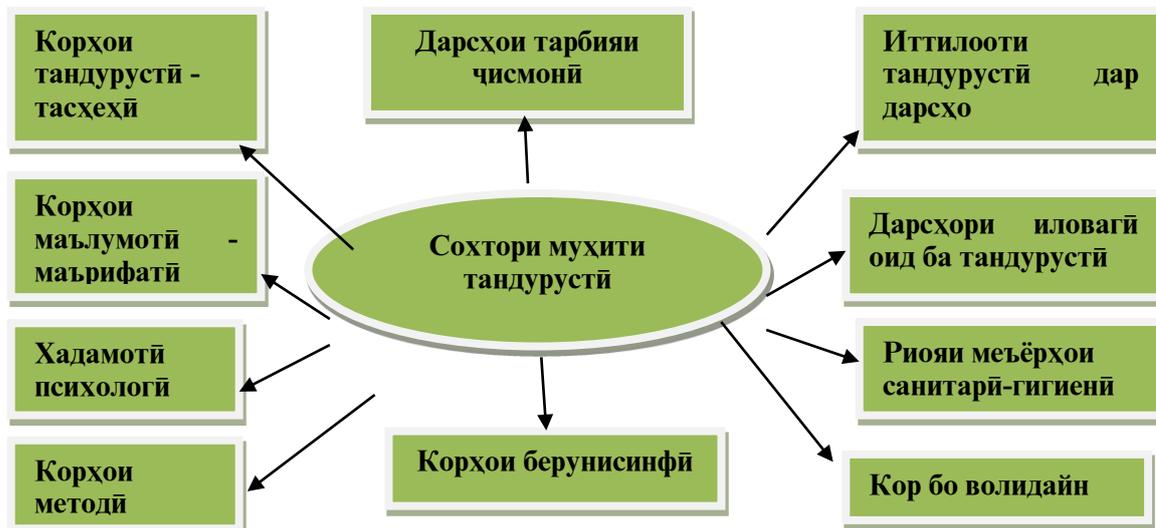
Бахши якуми боби дуюми диссертатсия - «**Корҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ оид ба вориднамоии технологияҳои муҳити тандурустӣ дар раванди таълим**» маҷмуи рафти корҳои таҷрибавӣ-эксперименталӣ ва натиҷаҳои онро оид ба вориднамоии технологияҳои муҳити тандурустӣ дар раванди таълим фаро мегирад.

Дар Барномаи миллии рушди тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020, ки бо қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 30 октябри соли 2010, № 560 қабул шудааст, мафҳумҳои саломатӣ ва тарзи ҳаёти солим чунин муайян гаштаанд: 1. Саломатӣ - ҳолати солимии комили ҷисонӣ ва руҳии инсон; 2.Тарзи ҳаёт - маҷмуи муносибатҳои мушаххаси шахс бо истифода аз имконияту захираҳои, ки анъанаҳо, шароити иҷтимоӣ, муносибатҳои бозорӣ ва таҳсилоти ӯ фароҳам овардаанд; 3.Тарзи ҳаёти солим - «Намудҳои ҳаёт барои ташаккули мушаххаси иҷтимоӣ-иқтисодии шахс, мустаҳкам намудани қобилияти бадани ӯ ва мусоидат ба баланд бардоштани сифати вазифаҳои иҷтимоӣ ва ноил шудан ба дарозумрии фаъоли ӯ» [22].

ТИ натиҷаи маҷмуи омилҳои иҷтимоӣ, экологӣ ва биологӣ мебошад. Таҳмин карда мешавад, ки саҳми таъсири гуногуни саломатӣ чунин аст: - ирсият - 20%; - муҳити зист - 20 фоиз ва ғайра. Имрузҳо

масъалаи ҳифзи саломатии хонандагон дар мактаб аҳамияти калон дорад. Шиддати дониши хонандагон аз ҳисоби афзоиши маълумот хеле баланд аст, ки метавонад омили бад шудани саломатӣ ва афзоиши мушкилоти мухталиф дар ҳолати руҳӣ ва ҷисмонии хонандагон гардад. Умуман, амсилаи муҳити саломатиро метавон ба таври зерин тавсиф кард.

**Расми 2 . Амсилаи ташкил ва татбиқи муҳити тандурустӣ.**



Тавре ки аз амсилаи таъсис ва татбиқи муҳити солим дида мешавад, он аз 11 ҷузъи ба ҳам алоқаманд иборат аст, ки ба ҳамдигар вобастаанд. Умуман, сохтори муҳити тандурустӣ аз ҷузъҳои зерини ба ҳам алоқаманд иборат аст: дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ; - қори тандурустӣ; - маълумоти тиббӣ дар синфхона, ки онро қори тарбиявӣ низ номидан мумкин аст; - хизматрасонии равоӣ, аз ҷумла ёрии равоӣ ба хонандагон, омӯзгорон ва волидон; - машғулиятҳои берунасинфӣ - машғулиятҳои иловагии тандурустӣ; - риёи меъёрҳои санитарӣ-гигиенӣ; - қор бо волидон.

Ба иборати дигар, самаранокии онро дар маҷмуъ низом, ҷузъҳои эҷоди муҳити солим таъмин мекунад. Танҳо истифодаи ягонтои ин ҷузъҳо самаранок ва пурра буда наметавонад. Низоми баҳогузорӣ ба таври зерин истифода мешавад: барои қори дуруст - 1 ҳол; пешрафта - 3 ҳол, сатҳи муқаррарӣ - 2 ҳол. Баҳои донишомӯзон пас аз санҷиш дар ҷадвал ҳисоб карда мешаванд: - дараҷаи оӣ - 7-12 балл, - сатҳи паст - камтар аз 4 балл, - сатҳи миёна - 5-6 балл, ки дар нуқтаи, марҳилаи назорат гирифта шудааст, нишон дода мешавад.

Миёнаи синф 20% бо баҳоҳои аз миёна боло буд. Сатҳи паст - парокандагӣ ва ноустувории нишондиҳандаҳои алоҳида, ки маҷмуи онҳо бо сатҳи пасти зиёда аз 10% ифода меёбад.

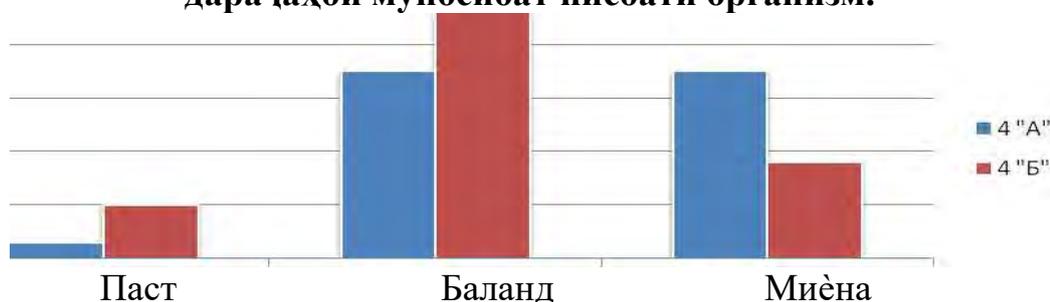
Умуман, таҳлили натиҷаҳо бартариҳои дараҷаи миёнаи таълимро дар синфҳои таҷрибавӣ нишон дод. Илова бар ин, барои муайян кардани дониши кӯдакон дар бораи сохтори бадан ва ТҲС саволномаи тестӣ гузаронида шуд. Барои хонандагон дар марҳилаи ибтидоии таҳсил се сатҳи дониш дар бораи ТҲС муайян карда мешавад: донишомӯз дар бораи арзиши саломатӣ ва ТҲС тасаввурот дорад: баҳои баланд - 12-15

хол. Донишомӯз ба саволҳо бо боварӣ, пурра ва равшан ҷавоб медиҳад. Вай ҳамаи узвҳои асосии баданро номбар мекунад, кӯшиш мекунад, ки онҳоро ба низомҳо муттаҳид созад. Арзиши саломатиро дарк мекунад, дар бораи пайдарпайии ТҲС тасаввурот дорад. Донишомӯз ба саволҳо пурра ё бо итминон ҷавоб намедиҳад.

Бо 9-11 хол - дараҷаи миёна. Номҳои узвҳои бадан, махсусан узвҳои даруниро пинҳон мекунад. Иштирокчиёни низом танҳо тавассути саволҳо ё имову ишораҳои қаблӣ муттаҳид мешаванд. Андешаҳо дар бораи ТҲС мушаххас нестанд, балки маҳдуданд. Аҳамияти саломатиро дарк мекунад, аммо пешгирӣ кардани беморихоро дарк кардан душвор аст. 6-8 хол - паст, хонандаи синфҳои ибтидоӣ медонад, ки чӣ тавр номбар кардани узвҳои алоҳидаи бадан ва медонад, ки узвҳои дарунӣ чӣ ном доранд. Чӣ тавр баръакси беморӣ саломатиро муайян мекунад. Фаҳмонда наметавонад, ки чаро барои нигоҳубини саломатии худ мисол лозим аст.

Натиҷаҳои таҳқиқот нишон доданд, ки сатҳи миёнаи дониши кӯдакон дар дараҷаҳои гуногун бартарӣ дорад. Кӯдакон аксар вақт ба кӯмак дар шакли машварати васеъ ё саволҳои муфид ниёз доранд. Аз ин хонандагон 54 фоиз ва 70 фоизашон дар синфҳои 4 «А» ва 4 «Б» мехонанд. Дар дараҷаи 2% ва 9% донишомӯзони сатҳи баланди дониш доранд, ки дар диаграмма дар бораи сохтори бадан тавсиф карда шудаанд.

**Диаграммаи 1. Натиҷаҳои пурсишҳо оид ба ошкор намудани сатҳу дараҷаҳои муносибат нисбати организм.**

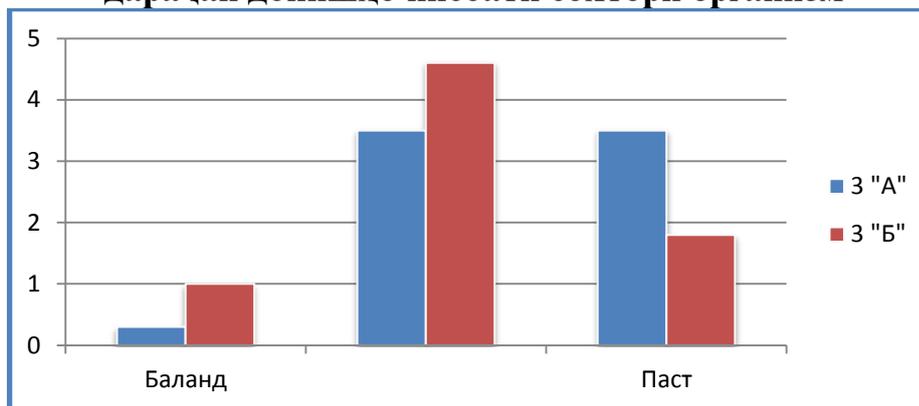


Барои арзёбии ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандаи синфҳои ибтидоӣ меъёрҳои зерин интихоб карда шуданд, ки натиҷаи фаъолияти умумии ҳаётии хонандагон ва фаъолияти муассисаи таълимиро инъикос мекунад: -маърифатӣ (таълимӣ); -мобилӣ (сатҳи ҳавасмандӣ); -фаъол (ҳолат ва динамикаи тандурустӣ). Нишондиҳандаҳои омӯзишӣ интихоб карда шуданд: натиҷаҳои ҳозираи хонандагон, ки дар натиҷаи санҷиш муайян карда шудаанд. Омӯзиш яке аз вижагиҳои намоёни психологӣ ва педагогии ҷараёни таълими ҳар як хонанда ва умуман тамоми мақомоти хонанда мебошад, ки арзишҳои он барои арзёбии дастовардҳои мушаххаси онҳо дар соҳаи таълим истифода мешаванд.

Натиҷаҳои таҳқиқот нишон доданд, ки сатҳи миёнаи кӯдакон дар дараҷаҳои сатҳҳо бартарӣ дорад. Кӯдакон аксар вақт ба кӯмак дар шакли маслиҳат ё саволҳои пешрафта ниёз доранд. 54% ва 70% чунин хонандагон мутаносибан дар синфҳои 4 «А» ва 4 «Б» ҳастанд. Дар сатҳи

баланд 2% ва 9% мебошанд (Диаграммаи 2).

**Диаграммаи 2. Натиҷаҳои саволномаю пурсиш оид ба ошкорнамоии дараҷаи донишҳо нисбати сохтори организм**



Қисмати фаъоли ТҲС дар асоси таҳлили маълумоти бунгоҳи фелдшерии мактаб, ки чузъи нисбатан тиббӣ дошт, муайян карда шуд. Нишондиҳандаҳои зерини рушди ҷисмонии донишомӯзро зикр кардан мумкин аст: - ҳолати умумии бадан; - нишондиҳандаи фаъолияти нафаскашӣ; - нишондиҳандаҳои низоми эндокринӣ; - нишондиҳандаи фаъолияти узвҳои бинӣ. Тамоми нишондиҳандаҳои ҷадвали рушди ҷисмонӣ ва асаби ҳар як хонанда аз тарафи кормандони соҳаи тиб дар дафтари тиббӣ қайд карда мешаванд. Натиҷаҳои ҷамъбасти барои ҳар як омил дар ҷадвали 1 оварда шудаанд.

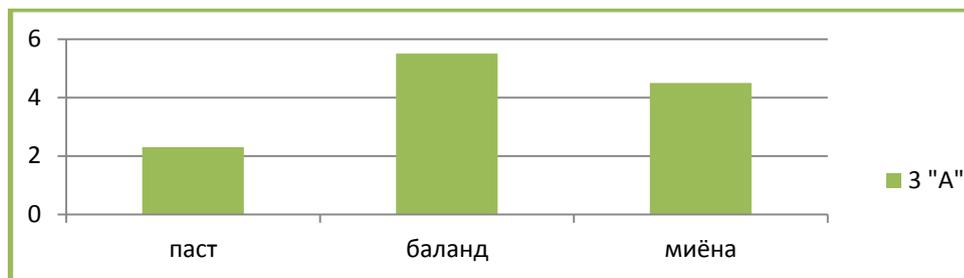
**Ҷадвали 1. Дараҷаи рушди ҷисмонии хонандагони синфҳои ибтидоӣ.**

Нишондиҳандаҳо	Дараҷаҳо
Нишондиҳандаи организми боқувват	Дараҷаи паст/мавҷудияти нуқс
Нишондиҳандаи ҳаҷми ҳаётии шушҳо	Дараҷаи паст/мавҷудияти нуқс
Нишондиҳандаи амалқарди низоми дилу	Дараҷаи кофӣ
Нишондиҳандаи рушд	Дараҷаи паст/мавҷудияти нуқс
Нишондиҳандаи биниош	Дараҷаи кофӣ

Таҳқиқот як гурӯҳи кӯдакони дорои эҳтиёҷоти махсусро муайян кард, ки тақрибан 8% хонандагони синфҳои ибтидоиро ташкил медиҳанд. Барои чунин донишомӯзон таҳти назорати табиби оилавӣ тавсия дода мешавад, ки дар ҳамкорӣ бо мутахассисон таърифи ва офиятбахширо анҷом медиҳанд. Донишомӯзоне, ки сатҳи паст аз 85 ҳол ба даст меоранд, маълумоти ибтидоии тиббӣ, ТҲС ва ҳавасмандии ҳифзи саломатии шахсии худ надоранд ва донишомӯзон аксар вақт қоидаҳои оддии гигиениро сарфи назар мекунанд.

Мутаассифона, фақат 2 Ҷоизи хонандагони синфҳои ибтидоӣ, ки дар таҷриба иштирок доштанд, фарҳанги тандурустии баланд, 38 Ҷоизашон миёна ва 60 Ҷоизашон паст буданд. Мо инро дар диаграммаи 3 ба таври зерин тасвир мекунем.

**Диаграммаи 3. Натиҷаҳои таҷрибаи методика барои ошкорнамоии азхудкунии меъёрҳо дар соҳаи тандурустӣ**



Ҳамин тариқ, натиҷаҳои фаъолияти таҷрибавӣ имкон доданд, ки ҳавасмандии нокифоя ташаккулёфтаи тарзи ҳаёти солимро муайян карда, ба зарурияти ҷорӣ кардани технологияҳои педагогикаи тандурустӣ ва ҳамчунин усулҳои нави тақмили минбаъдаи равандҳои таълим боварӣ ҳосил намоем.

Бахши дуюми боби дуюми диссертатсия - «**Банақшагирии муҳити тандурустӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ: таҷрибаю озмоишҳои ташаккулӣ**» ба тарҳрезии муҳити тандурустӣ дар МТМУ бахшида шудааст.

Мутаассифона, солҳои охир муаллимон шоҳиди бевосита бад шудани саломатии хонандагон гардиданд: сеяки онҳо, махсусан хонандагони синфҳои 4-ум бо заъфи биноиш ва як қатор бемориҳои музмин дучор меоянд. Таҳқиқоти ҷорӣ саломатӣ ва некӯаҳволӣ метавонад омилҳои хавфи мактабро коҳиш диҳад ва натиҷаҳои саломатии хонандагонро беҳтар созад, ки метавонанд:

1. Тактикаи педагогии рафъи депрессия ва изтиробӣ донишомӯзон;
2. Риоя накардани талаботи асосии физиологияи гигиении ташкили раванди таълим;
3. Баргараф намудани номувофиқатии технология ва усулҳои таълим ба қобилиятҳои функционалии хонандагон ва синну сол;
4. Баланд бардоштани донишу малакаи омӯзгорон дар соҳаи ҳифзи саломатӣ ва таҳкими саломатӣ;
5. Баргараф намудани душвории тарбияи ҷисмонӣ;
6. Ташкил ва гузаронидани чорабиниҳои мунтазам оид ба тарғиби арзишҳои саломатӣ ва ТҲС;

7. Баланд бардоштани огоҳии волидон дар бораи саломатии кӯдакон. Дар нақшаи дарси саломатӣ ва мазмуни он на танҳо хусусияти синну соли хонандагон, ки қобилиятҳои равонӣ ва физиологияи онҳо ва сатҳи омодагии онҳоро ба дарк ва азхудкунии донишҳои арзишманд муайян мекунанд, балки фаъолияти мактаб ва стандарти давлатии таҳсилоти маълумоти миёнаи умумиро ба назар мегирад. Мазмуни таълим ҳамчун миқдори муайяни таҷрибаи ҳаётӣ, ки дар раванди анъанавии педагогии муассисаҳои таълимӣ ба донишомӯзон н дода мешуд, омодагии пешакӣ ба таълими донишҳои валеологӣ ба ҳисоб мерафт.

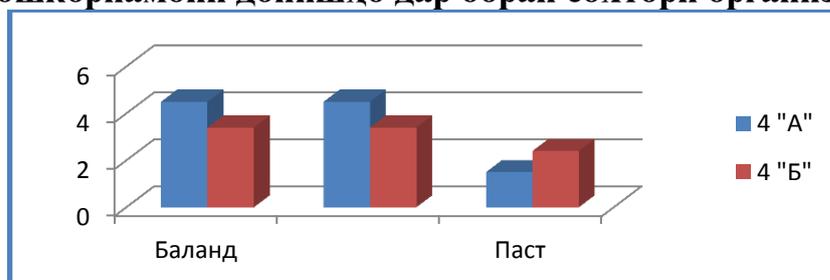
Мундариҷаи барнома маҷмуи маълумотро дар бораи мушкилоти экологӣ ва валеологияи марбут ба саломатӣ дар бар мегирад. Шумораи дарсҳо ҳадди аққал 16 аст, ки дар он шумо метавонед таъсир ва

тағйиротро дар рафтор ба даст оред.

Бахши сеюми боби дуюми диссертатсия тахти унвони «**Чамъбаст ва таҳлили натиҷаҳои таҳқиқоти таҷрибавӣ-озмоишӣ**» чамъбаст ва таҳлилу натиҷагирии тадқиқоти таҷрибавӣ-эксперименталиро фаро мегирад. Дар марҳилаи назоратӣ (солҳои 2017-2018) имтиҳони тақрорӣ ташаккули ТҲС дар байни хонандагони синфи 4 бо роҳи таҳлили муқоисавии натиҷаҳо ташкил ва гузаронида шуд. Чорабиниҳои минбаъда натиҷаҳои зерин доданд: шумораи хонандагони дорои сатҳи баланд 5 Ҷоиз (дараҷаи миёна 4 Ҷоиз зиёд шуд).

Ҳамин тариқ, шумораи хонандагоне, ки дараҷаи маълумоти паст доранд, ба ҳисоби миёна 9 Ҷоиз кам шуд. Саволномаи "Шумо организми (бадани) худро медонед?" пас аз ба итмом расидани ин барнома ташкил карда мешавад. Натиҷаи пурсиш нишон дод, ки дараҷаи дониши хонандагони синфи 4 «а» 50 Ҷоиз ва дар синфи 4 «б» баланд шудааст. Дар гурӯҳи донишомӯзони дараҷаи донишашон паст 15 Ҷоиз афзуд, ки ин дар диаграммаи 4 чунин нишон дода шудааст.

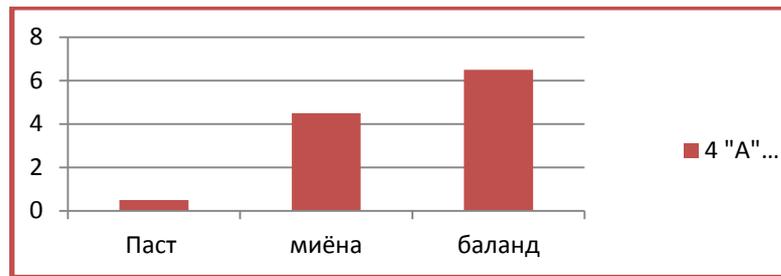
**Диаграммаи 4. Натиҷаҳои саволномаи тақрорӣ оид ба ошкорномаи донишҳо дар бораи сохтори организм**



Барои муайян кардани динамикаи таркиби Ҷоизоти мо боз усулҳои психологӣ арзёбии тамоюлҳои арзишмандии шахсро истифода бурдем. Дараҷаи ҳавасмандии хонандагон ба гирифтани маълумот дар бораи саломатӣ ва ТҲС дар синфи 4 тағйир ёфт. Масалан, Ҷоизи ангеҷаҳои васеи маърифатӣ, ки ба гирифтани донишҳои нав нигаронида шудаанд, ҳамчунин ангеҷаҳои тақмили худ дар роҳҳои азхудкунии дониш 15% зиёд шуданд.

Методологияи «Дараҷаи дониши хонандагон оид ба меъёрҳои фарҳангӣ дар соҳаи тандурустӣ», ки аз ҷониби муҳаққиқи рус Н.Гаркуша, барои ба роҳ мондани тағйирот дар соҳаи тандурустӣ дар байни хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар сатҳи азхудкунии меъёрҳои фарҳангӣ истифода мешуд. Натиҷаҳои зерин ба даст оварда шуданд: шумораи хонандагони синфҳои нопурра, ки донишҳои баланди меҳнатӣ доранд, 18 Ҷоиз ва ба ҳисоби миёна 6 Ҷоиз дар соҳаи тандурустӣ афзуд. Индекси пасти сифат аз 60 то 35 Ҷоизро ташкил дод (Диаграммаи 5).

**Диаграммаи 5. Натиҷаҳои тақроран гузаронидани методика барои ошкорномаи азхудкунии меъёрҳои фарҳангӣ дар соҳаи тандурустӣ**



Ғайр аз ин, мо баъди омӯхтани барномаи махсус ба дараҷаи тайёрии донишҳои валеологӣ баҳо додем. Баҳои паст - 10 фоиз, баҳои миёна - 26 фоиз, дараҷаи баланди дониш - 64 фоиз гирифтанд. Ташвиш дар 65,5% кӯдакон тавассути дониши хонанда дар марҳилаи ибтидоии таҳсил рафъ шудааст. Натиҷаҳои баррасии проблемаҳои ташаккули ТҲС ва шароитҳои педагогӣ ва омилҳои мусоидаткунанда низ ҷамъбаст карда шудаанд. Натиҷаҳои кори ҷамъбасти дар конференцияҳои илмию амалӣ, Шурои педагогӣ ва маҷлиси директорони мактабҳо дар ҳузури духтурон ва падару модарон муҳокима карда шуданд.

Дар натиҷаи кор омӯзгорон низ муносибати худро ба ТҲС тағйир доданд. Ба 93 фоизи муаллимон нобоварӣ ва ташвиш дар бораи саломатии хонандагон кам шудааст.

### ХУЛОСА

Ҷорӣ намудани технологияҳои педагогӣ, ки муҳити солими хонандагони синфҳои ибтидоиро фароҳам меорад, аз инҳо иборат аст: - пешгирии бемориҳо; - арзёбии вазъи иҷтимоию равонии донишомӯзон ва омӯзгорон; - ҳифзи саломатӣ ва тақмили дониш, малака ва маҳоратҳои нав, ки ба таълими фанҳо, машғулиятҳои берунасинфӣ барои ташаккули ТҲС мусоидат мекунанд; - технологияи баланд бардоштани фарҳанги солимгардонӣ ва дониши валеологии падару модарон; - тақмил додани ҳаракатҳои, ки дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ таълим дода мешаванд, бо назардошти хусусияту имкониятҳо, саломатву манфиатҳои ҳар як кӯдак.

Истифодаи супоришҳои тестӣ имкон дод, ки дониши хонандагони синфҳои 3 ва 4 оид ба аҳамияти саломатӣ ва ташаккули ТҲС дар сатҳи олӣ, миёна ва паст баҳо дода, ҷорабиниҳои таҷрибавӣ ташкил ва гузаронида шуда, ҷамъбаст карда шаванд. Ҳамчунин, дараҷаи рушди ҷисмонии хонандагон аз рӯи нишондиҳандаҳои асосӣ муайян карда мешавад, ки онҳо то чи андоза ба меъёр мувофиқанд. Аз рӯи натиҷаҳои марҳилаҳои 1 ва 2 хонандагони ниёзманди назорати тиббию равонӣ ва педагогӣ фаро гирифта шуда, як қатор ҷорабиниҳои тарбиявӣ ва барқарорсозӣ гузаронида шуданд. Дар байни падару модарон ва дигар шахсон паҳн намудани дониш оид ба волейбол, аз қабилӣ ташкил ва гузаронидани «Рӯзи тандурустӣ дар мактаб» роҳандозӣ шуд.

Ба андешаи мо, ташкили ҷорабиниҳои махсус метавонад ба ҷорӣ намудани ташаккули ТҲС ва муҳити солим мусоидат намояд: - баланд бардоштани сатҳи дониши тиббию психологӣ ва педагогии омӯзгорон ва падару модарон; - ташкили вохӯриҳо, суҳбатҳо, суҳбатҳо бо ходимони машҳури адабиёт, санъат, духтурон; - ҳамкориҳои якҷояи муаллимон,

хонандагон, духтурон ва падару модарон дар ташкили чорабиниҳои тарбиявӣ, варзишӣ, фарҳангӣ ва фароғатӣ; -ташкил ва мудирияти гурӯҳҳои тандурустӣ ва марказҳои тиббию тарбиявӣ, ки дар онҳо ба кӯдакони дорои эҳтиёҷоти махсуси таълимӣ-тиббӣ ва имкониятҳо диққати махсус дода мешавад ва ғайра.

Натиҷа ва таҳлили кори таҳқиқотӣ нишон медиҳад, ки дар ҳар марҳила (омӯзиши вазъи саломатӣ ва ташаккули ТҲС, ташаккул ва назорат) –и хонандагон, омӯзгорон ва падару модарон дар асоси донишҳои кӯҳна ва нав кӯшиш мекунанд, ки ки саломатӣ ва шакли худро беҳтар намуда, арзиши беҳтарини ҳаёти худ, атрофиён ва тамоми инсониятро эътироф намоянд.

#### **Тавсияҳо оид ба истифодаи амалии натиҷаҳо:**

1.Вақти он расидааст, ки ба хоста гирифташ ва муҳайё кардани шароит барои кори кормандони тиббӣ дар омузишгоҳҳои миёнаи касбӣ-техникӣ аз тарафи мақомоти маҳаллии ҳокимият, вазоратҳо, шӯъбаҳои маориф, директорони мактабҳо диққати махсус диҳанд. Дар ҳуҷҷатҳои тавсияшаванда бояд ҳолат, вазифа ва масъулияти кормандони тиббии мактабҳо оид ба таъмини муҳити солим, ташаккули ТҲС дар ҳамкорӣ бо омӯзгорон ва падару модарон баҳо дода шаванд;

2.Вазорати маориф ва илм дар ҳамкорӣ бо Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон вазифадор аст, ки барои хонандагон ва волидон, табибон ва омӯзгорони муассисаҳои таълимӣ дастурҳои таълимӣ, тиббию методӣ оид ба солимии равонӣ ва ҷисмонӣ таъмин намояд;

3.Стандартҳои таълим, нақшаҳои таълимӣ ва китобҳои дарсӣ аз нав дида баромада, ба рушди дониш, малака ва маҳорати валеологӣ диққати ҷиддӣ дода шавад;

4.Ҳангоми таҳияи барнома ва асосҳои методии таҳсилоти ибтидоӣ бояд ба таҷрибаи педагогикаи халқӣ дар соҳаи тандурустӣ, ТҲС, ки яке аз омилҳои таъсиргузор ба шуур, эҳсосот ва рафтори ахлоқӣ, ташаккули фарҳанги педагогӣ мебошад, диққати махсус дода шавад;

5.Ба мақсад мувофиқ аст, ки раванди ташаккули ТҲС ва фароҳам овардани муҳити солими хонандагон дар асоси назарияи шахсият-фаъолият роҳандозӣ гардад. Баррасии иҷрои вазифаҳои ҳифз ва таҳкими саломатӣ ҳамчун зарурати иҷтимоӣ ва талаботи шахсӣ барои ноил шудан ба мавқеи аз ҷиҳати иҷтимоӣ муҳими шахсияти рушдёфта.

6.Технологияҳои солимгардонии мутобикгардонии шахсияти донишомӯз ба шароити тағйирёбандаи иҷтимоӣ дар таълим, ташаккули мавқеи фаъол дар таълим, рафтори бошуурона, худмуайянкунӣ ва дигар сифатҳои шахсӣ.

#### **МУҚАРРАРОТИ АСОСИИ ДИССЕРТАТСИЯ ДАР ИНТИШОРОТИ ЗЕРИНИ МУАЛЛИФ ИНЪИКОС ЁФТААНД:**

**1. Мақолаҳои дар маҷаллаҳои илмӣ тақризшавандаи феҳрести пешниҳоднамудаи ҚОА - и назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба таъ расида:**

[1-М]. Абдусамадзода, Б.А.Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар

хонандагон хамчун масъалаи педагогӣ / Б.А.Абдусамадзода / Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (мачаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN - 2413-516X), 4/3 (203).-Душанбе: Сино,2020.-С.188-192.

[2-М]. Абдусамадзода, Б.А.Баъзе масъалаҳои муҳити тандурустӣ ва хонандагон / Б.А. Абдусамадзода // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (мачаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN -2413516X), 4/3 (203).-Душанбе: Сино,2020. - С. 246-250.

[3-М]. Абдусамадзода,Б.А.Шароитҳои педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагон/Б.А.Абдусамадзода//Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (мачаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN -2413-516X), 4/3 (203).-Душанбе: Сино,2020. - С.342-346.

[4-М]. Абдусамадзода, Б.А.Талаботҳои асосӣ барои ташкили тарзи ҳаёти солими муҳассилин/Б.А.Абдусамадзода//Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (мачаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN -2413-516X), 4/3 (203). - Душанбе: Сино,2020 - С.262-266.

[5-Ӯ]. Абдусамадзода, Б.А.Технологияи ташаккули тарзи ҳаёти солим/Б.А.Абдусамадзода//Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (мачаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN -2413-516X), 4/3 (203).-Душанбе: Сино,2020. - С.282-288.

## **II. Маводи дар мачаллаю нашриҳои дигар ҷопшуда:**

[6-М]. Абдусамадзода, Б.А. Муҳити тандурустӣ ва муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ. /Б.А.Абдусамадзода.-Душанбе.-2020.-68с.

[7-М]. Абдусамадзода, Б.А. Асосҳои педагогии таъмини муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим. - Душанбе: «Матбаа»,2022.-159 с.

[8-М]. Абдусамадзода, Б.А. Муҳити тандурустӣ ва наврасон. // Маводи конференсияи минтақавии илмӣ-амалӣ таҳти унвони “Роҳҳои беҳтар намудани сифати омодагии мутахассисони миёнаи тиббӣ”. – Кӯлоб, 2022. – С. 148-151.

[9-М]. Абдусамадзода, Б.А. Ташаббусҳои Пешвои миллат дар рушди маорифи кишвар // Маҷмуи маводи конференсияи илмӣ-амалии ҷумҳуриявӣ бахшида ба 55-солагии МДТ”Коллеҷи омӯзгорӣ шаҳри Ҳисор. – Ҳисор, 2019. – С. 41-43.

[10-М]. Заминаҳои ташкилӣ-педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солими донишомӯзон // Конференсияи ҷумҳуриявӣ илмӣ-амалӣ бахшида ба солҳои 2020-2040 “Бистсолаи омӯзиш ва рушди фанҳои табиатшиносӣ, дақиқ ва риёзӣ дар соҳаи илму маориф”. - Кӯлоб, 2023. – С. 123-127.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОМЫШЛЕННОСТИ И НОВЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН  
ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИОННОГО  
МЕНЕДЖМЕНТА В ГОРОДЕ КУЛЯБ**

*На правах рукописи*

**УДК (61:373)  
ББК (7400+51)  
А-14**

**АБДУСАМАДЗОДА БАХТУЛЛО АБДУЛМАНОН**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВОЙ  
СРЕДЫ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**АВТОРЕФЕРАТ**

**диссертации на соискание учёной степени кандидата  
педагогических наук по специальности 13.00.01 - Общая  
педагогика, история педагогики и образования**

**КУЛЯБ - 2023**

Диссертация выполнена на кафедре права и гуманитарных наук Института технологии и инновационного менеджмента в городе Кулябе.

<b>Научный руководитель:</b>	<b>Маджидова Бибихафиза</b> - доктор педагогических наук, профессор
<b>Официальные оппоненты:</b>	<b>Сабури Хайрулло Мирзозода</b> – доктор педагогических наук, профессор, проректор Худжандского государственного университета имени академика Бободжона Гафурова  <b>Асадуллоев Рахматтулло Давлатович</b> – кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой педагогики и психологии Педагогического колледжа им. Х. Махсумовой Таджикского государственного педагогического университета имени С. Айни
<b>Ведущая организация:</b>	<b>Дангаринский государственный университет</b>

Повторная защита состоится 21.06.2023 года, в 13<sup>30</sup> ч. в диссертационном совете КОА-022 при Таджикском национальном университете и Академии образования Таджикистана по адресу: 734024, Республика Таджикистан, г. Душанбе, ул. Айни, 126.

С диссертацией можно ознакомиться в научной библиотеке и на сайте Академии образования Таджикистана ([www.aot.tj](http://www.aot.tj))

Автореферат разослан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 года

**Учёный секретарь объединённого  
диссертационного совета,  
доктор педагогических наук**

**М.Б.Каримзода**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** События, произошедшие в Республике Таджикистан в последние десятилетия, создали совершенно новые требования к образованию, воспитанию и формированию подрастающего поколения в образовательной среде. Актуальная задача воспитания и обеспечения психического и физического здоровья учащихся на всех уровнях образования, в частности, в воспитании детей младшего возраста, воспитании ЗОЖ, формировании культуры духовного и социального здоровья под воздействием позитивных внешних и внутренних экологических и мотивационных факторов, обосновывающие необходимость медицинских требований и соблюдения правил и норм чистоты.

В формировании и укреплении здоровья школьников важную роль играет начальное школьное образование. Требуется большего внимания и конкретных мер по его укреплению в последние годы ухудшение состояния здоровья школьников.

Вызывают серьезную обеспокоенность результаты многочисленных исследований состояния здоровья молодого поколения. Актуальными проблемами учебных заведений и родителей на фоне социально-экономических проблем, ограниченности медицинских и профилактических знаний, негативных изменений экологической ситуации, является растущее число детей с плохим здоровьем в образовательных учреждениях. К учебной деятельности им трудно сосредоточиться на учебных задачах, выполнять их и адаптироваться. Возможности использования передовых педагогических технологий и их эффективность снижает такая ситуация, также усложняет существенно осуществлению программ развития личности. Общий охват здоровых детей увеличивается посредством медико-педагогической помощи, порою их количество сокращается.

Влияющим решающим фактором на на генетику и окружающую среду, состояние здоровья детей также является школьная среда. Проблемы со здоровьем у школьников начального этапа обучения усугубило увеличение рабочей нагрузки. На здоровье младшеклассников, согласно научных работ русских ученых (В.В.Колбанов, Н.В.Барышев, И.И.Брехман, В.П.Петленко и др.), могут оказывать существенное влияние следующие факторы: недостаток естественного освещения, повышенная учебная нагрузка, малоподвижность, особенно в городских условиях, плохом обучении. несоответствия в возрастных характеристиках детей, недоедание и несоблюдение гигиенических стандартов и т. д., также недостаточная информация о здоровье детей и ЗОЖ.

Общеизвестно, что здоровье является одним из условий успешного социально-экономического развития страны, важнейшей составляющей улучшения жизни человека, счастья, доступа к основным правам человека. Уровень здоровья населения определяет санитарно-гигиенические условия страны, также с экологические, демографические, социально-экономические

факторы и влияет на интенсивность ее развития. Поэтому, качественным показателем любого общества является здоровье.

Образовательные и экономические механизмы в развитых странах используются для поощрения ЗОЖ, что является главным направлением в решении проблем со здоровьем. С середины 1980-х гг. происходило сокращение уровня и качества здравоохранения, являющаяся актуальной проблемой, требующей скоординированных активных действий врачей, социальных работников, учителей, психологов, также всех жителей республики.

В Республике Таджикистан негативная динамика общественного здравоохранения содействовала развитию тесно связанных с разработкой соответствующих областей и технологий решению данной проблемы научных исследований в различных областях знаний. Целесообразно в вопросах культуры, здоровья повышение грамотности учащихся, по нашему мнению, решение проблемы развития и сохранения ЗЧ.

Педагогикой в сфере моделирования ЗОЖ в последние годы (И.И.Брехман, Н.М.Амосов, В.И.Жолдак), укрепление и поддержание здоровья (И.А.Аршавский, Н.А.Агажян) достигнуто богатого опыта. Установлены организационно-педагогические психолого-педагогические условия, содействующие формированию развитию здоровья (Г.К.Зайцев, А.Г.Бусыгин, Е.М.Козин и др.).

Однако, если школьники ведут ЗОЖ и не обладают достаточными навыками в сфере здравоохранения, не умеют оценить воздействие факторов окружающей среды на генофонд будущих поколений и здоровье человека.

Устанавливающий активную жизненную позицию по отношению к здоровью результаты учебно-образовательного процесса, не адекватно анализируют и не суммируют этапы его формирования и содержание понятия «культура здоровья» раскрыты не полностью у учащихся источники психолого-педагогического характера.

Учеными и исследователями понятие «здоровье» определяется в различных сферах знаний и устанавливается такими понятиями, как «социальное здоровье», «психическое здоровье», «физическое здоровье», «факторы здоровья», «ЗОЖ» и таким образом, проблема развития ЗОЖ требует комплексного подхода.

Современное общество, таким образом, обусловливается противоречием осознания общественностью значимости укрепления и сохранения здоровья молодежи неотъемлемой частью в рыночной экономике конкурентоспособности будущих специалистов и недостаточностью педагогических и научных основ по разработке продуктивных технологий в сфере здравоохранения.

**Степень разработанности темы.** В системе образования РТ в последние годы проведены научные работы относительно здоровья школьников, являющийся предметом исследования профессионалов как в направлении медицины, так и в педагогике, психологии и др. гуманитарные дисциплины. В конкретные работы по здравоохранению и просвещения

населения по созданию здоровой окружающей среды и формированию ЗОЖ, к сожалению, отсутствует правильное понимание задач и проблем наблюдается в контексте общих проблем.

Проблема, изучаемая в общем теоретическом и теоретико-отраслевом плане, описана частично, а иногда и частично были рассмотрены и оценены в трудах таджикских исследователей Б.Р.Кадырова, М.Лутфуллоева, А.Нурова, Х.Рахимзода, Б.Рахимова, Ш.Сафарова, Т.Б.Намозова и некоторых других.

Совершенствование педагогических, философских, медицинских, психологических, информированности о ценностных ориентиров по здоровью и средств его сохранения не на достаточном уровне в научной литературе описаны. У разных слоев общества встречается пропагандистское отношение к формированию ЗОЖ в научных трудах таджикских исследователей Б.Ашурова, Б.Боева, Л.А.Губанова, А.К.Бободжонова, И.Бобоева, И.Х.Каримовой, Б.Р.Кадырова, Д.Каримова, Ф.Курбанова, Ф.Партовова, Ш.А.Сафарова, М.Суяркулова и других, работающих на основе проектов международных организаций.

Таджикские ученые Ф.Партовова и Д.Каримова занимались формированием основ ЗОЖ, также системными физическими нагрузками в школах-интернатах.

Исследователь С.Сафаров занимался исследованием проблемы совершенствования ЗОЖ школьников в соответствии с требованиями педагогики посредством национальных игр.

Труд исследователя Т.Б.Намозова охватывает социально-педагогические основы формирования ЗОЖ у школьников старших классов в РТ. Необходимо подчеркнуть, что в РТ вопрос взаимодействия школы и семьи относительно пропаганды ЗОЖ у школьников начального этапа обучения должным образом не решена. Относительно формирования ЗОЖ у школьников начального этапа обучения не изучен потенциал курсов. Необходимость в педагогическом плане применения медтехнологий в школе и семье не оправдана.

В 2008 году Министерство образования Республики Таджикистан утвердило пособие «ЗОЖ» для учителей 7-9 классов средних школ. Это руководство включает в себя содержание программы «ЗОЖ» и материалы для программы «ЗОЖ», а также материалы для практических занятий. Это руководство было разработано рабочей группой при поддержке Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) и Глобального фонда по профилактике туберкулеза, малярии и ВИЧ. Следует отметить, что третья часть пособия включает в себя методы организации и преподавания обучения, интерактивные методы обучения (групповая работа, интерактивные презентации, вопросы и ответы, мозговой штурм, ролевые игры, анализ различных ситуаций, обсуждения и т.д.), консультации тренера и упражнения для обучения, что учителя начальных классов могут также использовать родительский персонал с учетом требований учебной программы, характеристик возраста учащихся и уровня здоровья, а также развития их знаний и навыков в отношении ЗОЖ.

В последние годы был проведен ряд исследований по физическому

воспитанию детей и подростков. К ним относятся аспекты влияния физического воспитания на социализацию дошкольников в семье [Б.Ж.Асозода], формирование у учащихся интереса к физической культуре и спорту [Б.К.Сангинов], педагогические условия для развития физических способностей учащихся [В.Д.Шарипов]. Методическое пособие, разработанное З.К.Тургуновой и В.Ш.Мансуровой, рекомендованное для родителей и сотрудников дошкольных учреждений, подчеркивает психофизиологические основы воспитания здорового ребенка и обеспечения его физической готовности к школе.

Исследователи Д.Гаджиев и Ф.А.Курбанов изучили отдельные аспекты воспитания и формирования ЗОЖ у студентов.

Разработанное пособие М.Ниёзмухаммедовой, Б.Ашуровой и Т.Д.Девоншоевой и рекомендовано для использования Министерством образования и науки Республики Таджикистан, основные аспекты, связанные со здоровьем, личной гигиеной, информацией о теле и консультациями укрепления личного здоровья, способы профилактики личных болезней, способы профилактики инфекционных заболеваний, несчастных случаев, отравлений и оказания первой помощи, профилактика вредных привычек. Это очень важно для всех людей в возрастной группе, очень важно учитывать влияние болезни на образование. Литературное наследие таджикских народных поэтов и писателей широко использовалось для учета чувств, сознания и поведения юных читателей.

В соответствии с решением коллегии Министерства образования и науки Республики Таджикистан в 2014 году учебный модуль для учителей 1-4 классов средних школ «Вода, санитария и гигиена» была поддержана Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ) и подготовлено рабочей группой И.Каримовой, Ф.Шарифзода, М.Ниёзмухаммедова, Б.Ашурова, З.Абдурахмонова, Т.Девоншоева и Б.Шомуддинов. Этот модуль предназначен для предотвращения распространения инфекционных заболеваний, передаваемых через загрязненную воду, плохой личной гигиены. Также помогает учащимся развить навыки здоровья и рекомендуется учителям в качестве наглядного пособия для практических занятий.

Анализ существующей научной, методической литературы и передового опыта выявил ряд противоречия в решении проблемы обеспечения здоровой окружающей среды и пропаганды ЗОЖ среди учащихся начальных классов, в том числе:

- необходимость разработки целостной системы формирования ЗОЖ у учащихся начальных классов и отсутствие социальнопедагогических технологий для достижения цели;

- осознание учащимися начальных классов начальной стадии формирования важных качеств и отсутствия психолого-педагогических исследований, что в достаточной степени выявляет особенности и аспекты формирования ЗОЖ учащихся начальных классов;

- уровень научной разработки технологий формирования ЗОЖ у

учащихся начальных классов и умение использовать результаты научных исследований в практике образовательных учреждений;

-усилия учителей, психологов, работников здравоохранения, родителей по защите и укреплению здоровья учащихся начальных классов и умению эффективно работать, обеспечивая максимальную эффективность образования и результаты.

Таким образом, теоретической и практической значимостью, растущей актуальности, недостаточной разработкой социально-педагогических технологий формирования ЗОЖ у школьников начального этапа обучения определена тема исследования: «Педагогические условия обеспечения здоровой среды и формирование ЗОЖ учащихся начальных классов».

Проблема исследования заключается в следующем: какова сущность и технология обеспечения здоровой окружающей среды и формирования ЗОЖ учащихся начальных классов в условиях общеобразовательных школ?

**Связь исследования с программами (проектами) или научными темами.** Исследовательская тема осуществлена в рамках научно-исследовательского плана кафедры гуманитарных наук ИТИМ г.Куляб и Управления науки и инновации института и осуществлена в целях содействия реализации основных положений Национальной программы формирования здорового образа жизни на 2011-2020 годы (Постановление Правительства Республики Таджикистан № 560 от 30 октября 2010 года).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТИЕРИСТИКА РАБОТЫ**

**Цель исследования:** улучшить качество здоровья учащихся и обеспечить здоровую окружающую среду путем планирования и внедрения технологий здравоохранения в образовательный процесс общеобразовательных учреждений.

### **Задачи исследования:**

-Изучить ситуацию с проблемами поддержания здоровой окружающей среды и формирования ЗОЖ у учащихся начальных классов в педагогической теории и практике ОШ;

-Анализ существующих педагогических исследований по проблемам здоровья и ЗОЖ у учащихся начальных классов;

-Разработка модели для обеспечения здоровой среды и формирования ЗОЖ учащихся начальных классов в связи с самостоятельным использованием знаний, навыков и умений для пропаганды ЗОЖ ;

-Определить содержание, характер и технологию здравоохранения и ЗОЖ в системе ОШ;

- Установить главные направления работы сотрудников образовательных учреждений в содействии обеспечению условий педагогического характера в формирования здоровой культуры раннего детства;

- Обосновать структуру и определить содержание, образовательный

контент для формирования ЗОЖ у учащихся начальных классов ОШ.

**Объект исследования:** процесс воспитания и формирования ЗОЖ в начальной школе в связи с обеспечением здоровой среды в общеобразовательных школах.

**Предмет исследования:** педагогические условия обеспечения здоровой окружающей среды и формирования ЗОЖ у учащихся начальных классов общеобразовательных учреждений.

**Проблема исследования.** Каковы педагогические условия, обеспечивающие улучшения качества здоровья и профилактики болезней учащихся в образовательном процессе?

**Гипотеза исследования:** система улучшения качества здоровья учащихся начальных классов и формирования у них ЗОЖ будет эффективной, если:

-создать благоприятную образовательную среду в образовательном учреждении для формирования ключевых компонентов культуры здоровья; - на каждом этапе развития учащихся целенаправленно развивать стремление мотивировать их к знаниям, умениям и навыкам, стимулирующие их самостоятельно использовать технологии ЗОЖ в образовательной деятельности;

-развивать у учащихся ценное отношение к здоровью, приобретение теоретических знаний и практических навыков для ЗОЖ ; -основываясь на обеспечении здоровой окружающей среды и формировании ЗОЖ , должна существовать концептуальная модель, превращающая образовательный процесс в область ценностной мотивации, интеллектуальной и практической подготовки учащихся начальных классов, способствовать здоровому образу.

**Этапы исследования.** Исследование проводилось в три этапа:

*Первый этап - теоретический поиск (2017-2018).* Изучение и анализ философской, социологической, психолого-педагогической и медицинской литературы по проблемам исследования, его теоретическому осмыслению, специфике научных идей исследуемой проблемы, определению тем исследования, целей, задач, предмета, объекта и методов экспериментальной работы. Результатом данного этапа обучения является гипотеза о необходимости системного подхода к формированию культурного обращения школьников и представлений о здоровом образе жизни.

*Второй этап - экспериментальный (2018-2019).* Разработать исследовательскую программу. Анализ состояния здоровья учащихся начальных классов ОШ. В ходе исследования проводились опросы, анкетирование и эксперименты для изучения состояния психического и физического здоровья, знаний и представлений о ЗОЖ у школьников и их отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих. На данном этапе были разработаны педагогические условия и технологии здравоохранения с учетом критериев оценки их эффективности в образовательном процессе. Результаты исследования апробированы в научных публикациях.

*Третий этап - заключительный (2020-2022).* На этом этапе

проводились систематизация и обработка результатов исследований, уточнение теоретических и практических выводов, формализация научных исследований в виде диссертации.

**Теоретические и методологические основы исследования** заключаются в следующем:

-учение об единстве и взаимосвязанности организма и окружающей среды (И.П.Павлов), культурно-историческая природа мышления (Л.С.Выготский), роль деятельности в психическом развитии (А.Н. Леонтьев, С.Л.Рубинштейн);

-теория мероприятий, направленных на модернизацию и повышение качества образования (А.Н.Леонтьев, Л.М.Митина и др.);

-представления о системе, отношении личности и деятельности к организации образовательного процесса;-принципы целостности и преемственности (В.Г.Афанасьев, Л.В.Занков, В.П.Зинченко и др.);

-идеи гуманистической психологии, одной из целей которой является здоровая творческая личность и необходимость самосознания как ключевого фактора личностного развития (А.Маслоу, С.Роджерс и др.);

-теория творческого развития и самостоятельного изучения личности (В. И.Андреев, Н. В.Кузьмина, В. А.Сластенин, К.Роджерс и др.);

-исследования таджикских ученых, посвященные вопросам физического воспитания и развития детей и подростков, формированию ЗОЖ (Н.Н.Турсунов, Л.А.Губанова, Д.Каримова, Ф.Ш.Партово, Ш.А.Сафаров, Т.И.Мустафулов, Т.Б.Намозов, Ф.А.Курбанов и др.).

Методологической основой исследования является учение об единстве физического и духовного развития личности, концепция развития физической культуры, здоровья, формирования ЗОЖ в общеобразовательных школах, что находит отражение в нормативно - правовой базе образования в Таджикистане. В 2014-2020 годах были продемонстрированы программно-методические основы обучения, воспитания, развития личности учащихся.

**Экспериментальная исследовательская база:** СОШ №1,3,4,5,6 г. Куляб Хатлонской области Республики Таджикистан.

**Источники исследования:** исследования и публикации отечественных и зарубежных авторов и исследователей, законы и нормативно-правовые акты, результаты тестов и анкетирований, беседы с учителями педагогических предметов и специалистов области и результаты опытно-экспериментальных работ.

**Эмпирические основы:** эмпирическую основу исследования составляют образовательный процесс и опыт СОШ г. Куляб и Государственного образовательного учреждения “Медицинский колледж г.Куляб им. Рахмонзода Р.А по преподаванию предметов, связанных со здоровьем. При решении поставленных задач были использованы теоретические и практические методы исследования: теоретические методы: системный подход, прогнозирование результата (прогноз), педагогическое планирование; практические методы: анкетирование, психологические методы оценки состояния мотивации и эмоций, тестирование, наблюдение,

организация и проведение педагогической практики, статистические методы обработки результатов экспериментов, анализ результатов образовательной деятельности (продуктов деятельности).

**Научная новизна исследования:**

-определено, что в структуре обеспечения здоровья школьников педагогический фактор является неотъемлемым, суть которого является важной мотивацией ЗОЖ в воспитании детей, осознания сущности здоровой культуры и ЗОЖ;

-подтверждено, что осуществляется к разработке содержания и мероприятий улучшению здоровья учащихся комплексное отношение, и они будут способствовать накоплению знаний о ЗОЖ;

-установлены позволяющие на основе комплексного подхода управлять процессом развития ЗОЖ организационно-педагогические условия, одновременно на него будет влиять среда здоровья;

-изучены особенности здоровой среды и формирования ЗОЖ школьников начального этапа обучения и изучены его возможности по формированию личностных качеств детей в среде и условиях ОШ;

-педагогические условия были выявлены и апробированы на экспериментальной основе, что способствует обеспечению здоровой среды и формированию ЗОЖ у школьников начального обучения.

**Положения, выносимые на защиту:**

- ЗОЖ - является интегрированным качеством структуры личности школьника начального этапа обучения, в котором учащиеся и учителя используют целый ряд значимых факторов становления, укрепления и защиты собственного здоровья, заключающиеся в практические формы поведения и теоретические знания, в свою очередь, облегчающие решение бытовых, социальных и образовательных задач в условиях наиболее подходящих здоровью;

-Концептуальная модель совершенствования подготовленности школьников начального этапа обучения пропаганды ЗОЖ считается в его деятельности воплощением структуры, заключающаяся в значимом подходе к ЗОЖ, практические навыки и теоретические знания защиты и обслуживания. Такой подход представлен структурно через мотивационно-ценный, интеллектуальный и функциональный компоненты;

- Социально-педагогические технологии формирования ЗОЖ школьников начального этапа обучения заключается в целенаправленный и последовательный комплекс действий формирования ЗОЖ, состоящая из взаимодействия субъектов педагогического процесса, включающие в себя разработанных научных средств. Они в общем нацелены совершенствованию подготовленности школьников пропаганде ЗОЖ;

-Процесс оздоровления и формирования ЗОЖ включает в себя учебно-методическое обеспечение, и целесообразно создание соответствующей системы учебно-образовательного процесса, заключающаяся в наличии знаний систематического характера о ЗОЖ, пропагандировать ЗОЖ, особых технологий развития практических навыков.

### **Теоретическая и практическая значимость исследования:**

-обеспечение здоровой среды и пропаганда ЗОЖ у учащихся начальных классов ОШ, а также теоретическая и практическая основа их взаимоотношений;

-теоретическое обоснование связи между физическим здоровьем и формированием знаний, умений и навыков для ЗОЖ у учащихся начальных классов;

-выявлен и описан уровень готовности учащихся начальных классов к здоровому образу жизни;

-научные основы содержания формирования ЗОЖ в процессе обучения и воспитания учащихся начальных классов;

-теоретические результаты исследования позволяют нам разработать и внедрить более эффективный подход к решению проблем здоровья младших школьников.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты исследования позволят образовательным учреждениям полноценно управлять процессом здравоохранения и пропагандировать ЗОЖ для учащихся. Полученные результаты и выводы могут быть использованы в процессе обучения и воспитания в ОШ. Материал, представленный в диссертационном исследовании, отражен в организации учебного процесса в средних школах г. Куляба Хатлонской области, в целях укрепления и эффективного сотрудничества между учителями, родителями и врачами.

**Степень достоверности результатов исследования** обеспечивается методикой исследования; использование научной информации и практики современной психологии; совокупность теоретических и экспериментальных методов, дополняющих и подтверждающих друг друга; использование методов, соответствующих теме и задачам исследования; эмпирическая проверка основных выводов диссертации; значительный объем экспериментальных данных; использование научно обоснованных критериев оценки результатов экспериментальной работы.

**Соответствие диссертации паспортом научной специальности.** Предмет и содержание диссертации соответствуют паспорту научной специальности 13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования, в том числе пункту 3 – Педагогическая антропология (концепция воспитания, образования и социализации человека через образование; системы/ состояния/развития человека в процессе обучения, воспитания, образования;) и пункту 5 - Теории и концепции воспитания (социокультурные факторы воспитания: формы, принципы воспитания ребенка на разных этапах его зрелости, основы значения формирования образовательного процесса, педагогические конфликты воспитания;).

**Личный вклад автора** заключается в том, что в области изучения, анализа научных исследований зарубежных и отечественных ученых, теоретических и практических основ, опыта СОШ выявлена возможность обеспечения здоровой среды и формирования ЗОЖ у учащихся начальных классов: организация и проведение экспериментов. Планирование и

использование современных технологий для обеспечения здоровой среды, формирование ЗОЖ, основанного на общих педагогических и психологических принципах, показали, что здоровье является медицинской и психологической проблемой, и ее обеспечение требует комплексного подхода.

**Апробация и внедрение результатов диссертации (докладывание основных положений диссертации на конференциях, совещаниях, семинарах и других научных собраниях).**

Отдельные моменты и основные результаты диссертационной работы были рассмотрены и обсуждены в докладах, ежегодных научно-практических конференциях профессоров и преподавателей педагогического колледжа и Института технологии и инновационного менеджмента г.Куляб (2017-2022 гг.). Результаты исследования обсуждались на заседаниях кафедры права и гуманитарных наук Института технологии и инновационного менеджмента г.Куляб (2018-2022 гг.). Также опубликованы 2 монографии и 5 научных статей в научных журналах, рецензируемых Высшей аттестационной комиссией при Президенте Республики Таджикистан. Конкретные положения и результаты исследования применимы в процессе преподавания педагогических дисциплин и других предметов, связанных со здоровьем.

**Интишорот аз рӯи мавзуи диссертатсия.** Довталаб аз рӯи мавзуи диссертатсия 7 таълифоти нашршуда дорад (2 монография ва 5 мақолаи илмӣ), ки дар маҷаллаҳои илмӣ нашр шудаанд.

**Структура и объем диссертации** включает в себя введение, две главы, выводов каждой главы, общих выводов, рекомендаций, списка литературы. Объем диссертации составляет 195 страниц компьютерного набора.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**Введением** обосновывается актуальность проблемы, определены объект, предмет и тема исследования, цели и задачи, гипотеза, теоретическая и практическая значимость исследования, теоретические и методологические основы исследования, основные этапы исследования, научная новизна.

Первая глава диссертации - **«Теоретические основы обеспечения здоровой среды и здорового образа жизни в средних школах»** охватывает вопросы, связанные с теоретическими основами обеспечения здоровья и формирования ЗОЖ на начальном этапе обучения.

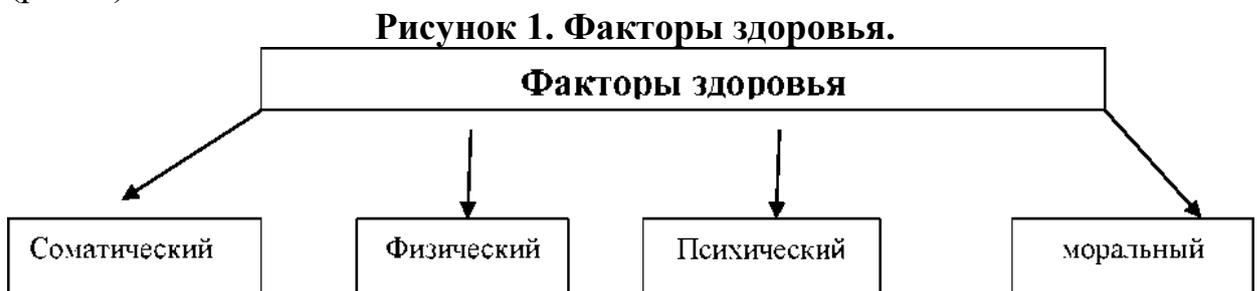
Первый раздел первой главы, озаглавленный **«Обеспечение здоровой среды и здорового образа жизни у учащихся как педагогическая проблема»**, посвящен формированию ЗОЖ у школьников педагогической проблемой. В детстве и подростковом возрасте человек испытывает быстрые темпы физического развития, что, в свою очередь, обеспечивает его умственное, интеллектуальное, нравственное и волевое развитие. Улучшается деятельность нервов, органов дыхания, кровообращения, костей и мышц, контролируется психическое и физическое здоровье. Закон РТ «О

физической культуре и спорте» гласит: «Физическое воспитание является неотъемлемой частью культуры и сферы социальной деятельности и состоит из набора духовных и материальных ценностей, созданных и используемых в обществе, укрепления здоровья, оно также направлено на пропаганду ЗОЖ» [76].

ЗОЖ - это направленный на поддержание здоровья, профилактику заболеваний и укрепление организма человека образ жизни. ЗЧ зависит на 60% и более от образа жизни (диета, физическая активность, уровень тревожности, вредных привычек и деструктивного поведения). Национальная программа ЗОЖ в РТ на 2011-2020 гг. гласит: «Образ жизни играет ключевую роль в защите и укреплении здоровья, что имеет первостепенное значение. Формирование ЗОЖ и ответственного отношения к своему здоровью зависит от уровня образования и культуры населения» [22].

Научная литература по психологии и педагогике охватывает рассмотрение содержания и сущности понятий «ЗОЖ» и «здоровье». В настоящее время понятие «здоровье», несмотря на растущий интерес к здоровью человека, имеет широкое значение и нет единого научного определения, о чем свидетельствуют многие научные труды известных исследователей (М.Я.Виленский, Н.А.Агаджанян, И.А.Аршавский, Н.М.Амосов и др., в том числе таджикские (Т.Б.Намозов, Ш.А.Сафаров и др.).

ЗЧ - это как биомедицинская, так и философская, педагогическая, социальная и психологическая категория, содержание применяемой концепции связана со сферой использования. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это социальный, психический (моральный) и физический (соматический) элементы. Исследователь Г.Л.Апанасенко, считает они взаимосвязаны с соматическим, психологическим и социальным компонентами личности. Опираясь на исследования В.В.Колбанова, Н.А.Агаджаняна, И.И.Брехмана и Н.М.Амосова, целесообразно определить четыре влияющих фактора на ЗЧ (рис. 1).



Соматический фактор является траекториальным механизмом развития человека и отражает состояние здоровья организма. Он основан на программе биологического развития человека и опосредован первичными потребностями. Физический относится к уровню развития и роста органов и систем организма и основан на морфологических и функциональных ресурсах. Весь организм не обеспечен одинаковым количеством энергии и

необходимых веществ, следовательно, это подразумевает разные условия в зависимости от недостатка необходимых. Такие условия выражаются с точки зрения потребностей.

Таким образом, категория здоровья является реальной подлежащей решению педагогической проблемой.

Второй раздел первой главы - **«Пути и средства обеспечения здоровой среды и здоровой жизни в современной школе»** охватывает рассмотрение путей и средств обеспечения здоровой среды и формирования здоровой жизни в современной школе. Согласно мнению академика Н.М.Амосова, «... чтобы быть здоровым, нужны постоянные и важные усилия. Вы не можете заменить их чем-либо».

Валеология как молодая и быстро совершенствующая наука показывает нужное направление для «их усилий». Валеология (лат.valeo - «быть здоровым», «здоровье») - занимающаяся ЗЧ наука. Однако, подход к здоровью у человека стихийно не проявляется, а становится по определенному педагогическому влиянию. Так, структура значимого обеспечения жизнедеятельности заключен в педагогическом компоненте с сущностью и включает в себя «Медицинского образования с раннего возраста», сегодня существующий как особая отрасль педагогики под названием медицинская педагогика. Учащимся нельзя разрешать увеличивать свою физическую активность во время перерывов. Высокоинтенсивные игры настолько интересны для детей, что не позволяют им быстро успокоиться и перейти к воспитательной работе, впервые была изученная в Таджикистане Д.И.Каримовой у маленьких детей, одно из педагогических условий становления ЗОЖ и поддержание здоровой среды.

У учащихся начальной школы мы наблюдаем привычки курения, несоблюдение санитарно-гигиенических правил, укусы ногтей детьми, грубость, использование нецензурной лексики в общении, повиновение телефону и компьютеру и т. д. Исследования показали, что родители и учителя часто жалуются на плохие привычки кусать ногти. Известный исследователь А.А.Сморозинцев доказал, что 95% всех присутствующих в руке микроорганизмов находятся в ногтях. По оценкам исследователей, в 1 грамме гноя содержится 380 миллионов микробов, что может привести к распространению инфекционных заболеваний и ухудшению психического и физического здоровья детей.

Влияние курения на организм курильщиков, что не без причины, подчеркивают регулярно учителя, родители и работники здравоохранения. Проведенные во многих странах мира исследования подтверждают серьезный вред табака здоровью. Риск рака легких курение увеличивает. Курящие от 10 до 12 сигарет в день, чаще заболевают в 15 раз раком легких, в 5 раз больше вероятности умереть от рака легких в 30 раз, курящие 2 пачки чаще заболевают раком легких. Начавшие курить до 15 лет имеют, начавшие курить после 25 лет. Примечательно, что 67,9% детей, связанных с алкоголем, заявили, что алкоголь является вредным. Остальная часть учащихся школы не имела об этом никакого представления: расписание школьного

дня, в котором выделяется время для занятий (уроки, домашняя работа, досуг и отдых), играет важную роль в развитии ЗОЖ. Если принять во внимание, что валеология считает становление ЗОЖ среди учащихся своей основной задачей, то распорядок дня может стать хорошим примером жизни, поскольку его состав направлен на удовлетворение физиологических потребностей организма и биологических и социальных импульсов жизни.

Минобрнауки РТ в период с 2001 по 2006 гг., Министерство здравоохранения и социального обеспечения, НПО, средства массовой информации и Управление ООН по координации гуманитарной деятельности (ЮНИСЕФ) провели широкомасштабное междисциплинарное исследование по вопросам здоровья 7-9 классов (13-14 до 15-16 лет) [43]. На основании результатов этого исследования, реализация программы «ЗОЖ» была предложена и запущена в ОШ. К сожалению, диагностика и изучение состояния здоровья учащихся начальной школы еще не завершены. Состояние здоровья детей сегодня необходимо изучать и улучшать на всех уровнях образования. При изучении данной проблемы в исследованиях российских ученых можно выделить несколько областей: философия - П.Бутенко, И.Биховская, В.Е.Апарин, А.В.Лисовский, М.Н.Руткевич В.З.Коган, Л.Я.Рубина, и др.); -медицинские и гигиенические (И.В.Давыдовский, В.П.Петленко Н.А.Агаджанян, В.А.Сластенин Н.М.Амосов, И.И.Брехман, Ю.Л.Лиситмин, и др.); -психолого-педагогический (В.М.Минияров, А.В.Барышева, П.А.Виноградов, М.Я.Виленский, Т.А.Ильина и другие). Исследование деятельности управляющих образовательными учреждениями (г.Куляб Хатлонская область), организованное в начальном исследовании (2017 г.), внимание акцентировано результатам работы учителей (знания, навыки, ученики, уровень знаний, количество учащихся). Это, конечно, важно, потому что профессионализм персонала и учителей в учебной среде сильно влияет на интерес учащихся к образованию, эмоциональному состоянию и, следовательно, на их здоровье, на состояние человека, наличие условий для формирования учителями ЗОЖ и управляющие системой образования систематически не полностью принимаются во внимание. Итоги работ с респондентами свидетельствовали, что лишь 20% педагогов, 29% заместители директоров и директора, также 25% сотрудников в данной области (консультанты, руководители методических объединений и т.д.) уделяют особое внимание здоровью учащихся. Этот факт подтверждает гипотезу о том, что большинство учителей недостаточно заинтересованы в этом вопросе, и их основная задача - просто представлять и организовывать занятия для учащихся на основе результатов уроков.

В третьем разделе первой главы - **«Планирование технологий здоровой среды для учащихся начальной школы»** рассматриваются особенности планирования технологий здравоохранения для учащихся начальной школы. Современное развитие Республики Таджикистан связано с реформированием и модернизацией образования, которое в первую очередь направлено на формирование личности молодого поколения в современном

обществе. Успех в разных сферах жизни может помочь сосредоточить свои усилия на здоровом образе жизни. Многие негативные факторы влияют на здоровье детей: ухудшение условий окружающей среды, снижение уровня жизни в стране, уровень и качество специальных гарантий социальных услуг в сферах физического и духовного развития для детей, недостаточность денег и времени у родителей полному удовлетворению потребностей учащихся, увеличение с одним родителем числа семей.

Таким образом, для полноценного развития ребенка необходимо формирование и развитие всех компонентов здоровья.

1. Основные подходы по отношению к здоровью. Обычно, под «здоровьем» осознается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.

2. Детская двигательная активность. Необходимо внедрить базовую общеобразовательную программу для обучения и повышения мобильности во всех учебных заведениях.

3. Профилактические меры. Для защиты жизни и здоровья детей: в каждом учебном заведении должны строго соблюдаться особые правила и меры безопасности.

4. Организация сбалансированного питания очень важна для физического и психического развития, физического и психического здоровья детей. Невозможно содействовать обеспечению полноценного здоровья учащихся не обеспечив рациональное питание, являющийся главным фактором совершенствования умственного и физического равновесия и координации, стабильности к инфекционным заболеваниям, также к негативным воздействиям окружающей среды.

5. Физическая активность и физическая форма: - организация системы физической активности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, - формирование осознанной потребности в физическом воспитании детей, - ознакомление детей с традициями национальных видов спорта и участие в них; обеспечить психическое здоровье.

6. Профилактика интеллектуального стресса является основным инструментом реализации содержания обучения и воспитания в начальной школе, плана непосредственной образовательной деятельности, позволяющий распространять программные материалы в течение всего учебного года и обеспечивать целостность педагогического процесса.

7. Образовательная работа: Формирование общей культуры личности учащихся, в том числе развитие культурно-гигиенических навыков, направленных на укрепление здоровья ребенка. 8. Рост и совершенствование знаний, навыков и умений детей в области безопасности жизнедеятельности, что является важнейшим условием их безопасности, начинается в детстве. Ребенок может подвергаться различным опасным для жизни ситуациям.

Вторая глава диссертации - «**Реализация технологий здоровья в средних школах**» охватывает рассмотрение вопросов, связанных с применением и внедрением технологий здравоохранения в средних школах.

Первый раздел второй главы, озаглавленный «**Опытно-экспериментальные работы по внедрению технологий здравоохранения в учебный процесс**», посвящен обзору и оценке экспериментальной работы по внедрению технологий здравоохранения в учебный процесс. Принятая Правительством РТ 30 октября 2010 года, №560, Национальная программа по развитию ЗОЖ в РТ на 2011-2020 гг, определяет концепции здоровья и ЗОЖ следующим образом:

1.Здоровье - состояние полного физического и психического благополучия человека;

2.Образ жизни - совокупность специфических взаимоотношений человека с применением возможностей и ресурсов, предоставляемых его традициями, социальными условиями, рыночными отношениями и образованием;

3.ЗОЖ - «Виды жизнедеятельности для конкретного социально-экономического формирования человека, укрепляющий возможности его организма и способствует повышению качества социальных функций и достижению его активного долголетия».

ЗЧ является результатом сочетания социальных, экологических и биологических факторов. Предполагается, что вклад различных воздействий на здоровье является следующим: - наследственность - 20%; - окружающая среда - 20% и др. Сегодня вопрос охраны здоровья учащихся в школе очень важен. Интенсивность обучения учащихся очень высока из-за увеличения информации, что может быть фактором ухудшения здоровья и увеличения различных проблем в психическом и физическом состоянии учащихся. В целом модель окружающей среды здоровья может быть описана следующим образом.

**Рисунок 2 . Модель организации и реализации здоровой среды.**



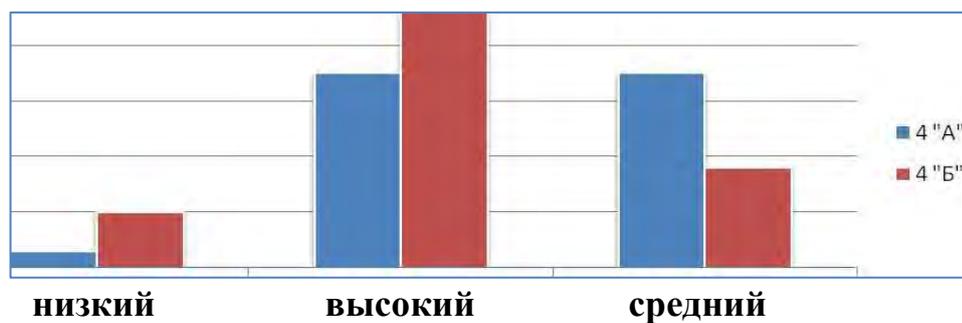
Как видно из модели создания и реализации здоровой среды, она

состоит из 11 взаимосвязанных компонентов, являющихся взаимозависимыми. В целом, структура среды здравоохранения состоит из следующих взаимосвязанных компонентов: уроки физкультуры; - оздоровительная работа; - медицинская информация в классе, которую также можно назвать воспитательной работой; - Психологические услуги, включающие психологическую помощь учащимся, учителям и родителям; - Внеклассные мероприятия - дополнительные занятия по здоровью; - соблюдение санитарно-гигиенических норм; - работа с родителями. Другими словами, его эффективность обеспечивается системой в целом, составляющими создания здоровой среды. Использование любого из этих компонентов само по себе не может быть эффективным и полным. Система оценок используется следующим образом: за правильную работу - 1 балл; продвинутой - 3 балла, нормальный уровень - 2 балла.

Подсчитаны в таблице после теста баллы учащихся: - высокий уровень - 7-12 баллов, - низкий уровень - менее 4 баллов, - средний уровень - 5-6 баллов, полученные на этапе точки, контроля, приведены в следующей таблице. Средний балл в классе составил 20% с оценками выше среднего. Низкий уровень - разброс и нестабильность отдельных индикаторов, совокупность которых представлена низким уровнем более 10%. В целом анализ результатов показал преимущество среднего уровня образования в экспериментальных классах. Кроме того, была проведена тестовая анкета для определения знаний детей о строении тела и ЗОЖ.

Три уровня знаний о ЗОЖ определены у школьников начально этапа обучения: у учащегося имеется представление о ценности здоровья и ЗОЖ: высокие оценки - 12-15 баллов. На вопросы учащийся отвечает с уверенностью, полностью и четко. Все и основные органы организма перечисляет, попытается их в системы объединить. Ценность здоровья признает, представление о последовательности ЗОЖ имеет. Учащийся не отвечает на вопросы полностью или с уверенностью. С 9-11 баллами - средний уровень. Названия органов тела скрывает, в особенности внутренних органов. Участники в системе объединяются только посредством предыдущих вопросов или жестов. О ЗОЖ мнения не конкретны, а ограничены. Понимается значимость здоровья, однако трудно ему понимать профилака заболеваемости. 6-8 баллов - низкий уровень, младшеклассник умеет перечислять отдельные части тела и знает как называются внутренние органы. Как противоположность болезни определяет здоровье. Не может объяснить, почему необходимо пример для заботы о своем здоровье. Результаты исследования показали, что средний уровень знаний детей преобладает на разных уровнях. Дети часто нуждаются в помощи в форме расширенного консультирования или полезных вопросов. Из 54% и 70% таких учеников учатся в 4-х классах «А» и 4 «Б» соответственно. На уровне 2% и 9% у учащихся имеется описанные на диаграмме о строении организма высокий уровень знаний.

#### **Диаграмма 1. Результаты опросов по выявлению степеней по отношению к организму**



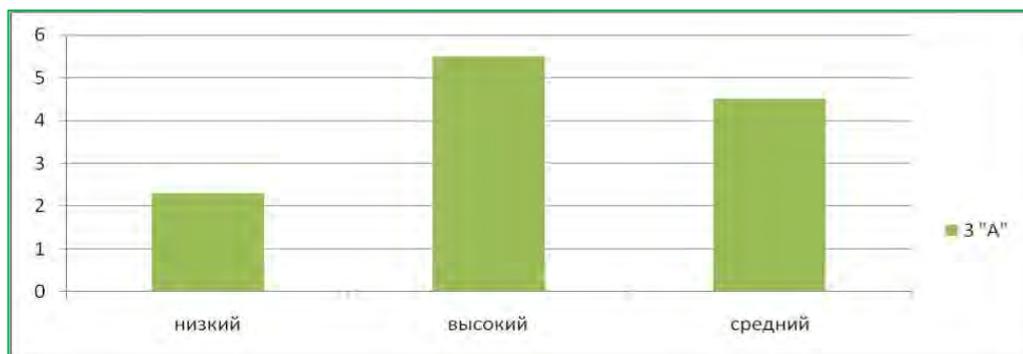
Был определен активный компонент ЗОЖ с опорой на анализе данных медпункта школы, имевший относительно медицинский компонент. Можно отметить следующие показатели физического развития учащегося: - общее состояние организма; - показатель активности органов дыхания; -показатели эндокринной системы; -показатель активности органов зрения. Все показатели из графика физического и неврологического развития каждого учащегося фиксируются медицинским персоналом в медицинской книжке. Сводные результаты по каждому из факторов представлены в таблице 6.

**Таблица 6. Уровень физического развития учащихся начальных классов.**

Показатели	Уровни
Показатель сильного организма (тела)	Уровень низкий/наличие дефекта
Показатель жизненного объема легких	Уровень низкий/наличие дефекта
Показатель функционирования сердечно-сосудистой системы	Достаточный уровень
Показатель роста	Уровень низкий/наличие дефекта
Показатель зрения	Достаточный уровень

Исследование выявило группу детей с особыми потребностями, составляющие около 8% учащихся начальной школы. Для таких учащихся рекомендуется наблюдение семейным врачом, который в сотрудничестве со специалистами обеспечивает лечение и реабилитацию. Учащиеся с низким уровнем знаний набрали менее 85 баллов, отсутствие базовой системы санитарного просвещения, ЗОЖ и стимулов для защиты своего личного здоровья, а учащиеся часто игнорируют основные правила гигиены. К сожалению, только у 2% учеников начальной школы, охваченные проведением опыта, был высокий уровень культуры здоровья, у 38% - средний уровень, а у 60% - низкий уровень. Мы иллюстрируем это на диаграмме 2 следующим образом.

**Диаграмма 2. Результаты проведения методики для выявления освоения норм в сфере здоровья.**



Таким образом, результаты опытно-экспериментальной работы позволили выявить недостаточно развитый уровень ЗОЖ у учащихся, необходимость внедрения медико-педагогических технологий и новых методов дальнейшего совершенствования процесса обеспечения здоровой окружающей среды и формирования ЗОЖ на начальном этапе обучения.

Второй раздел второй главы диссертации - **«Планирование здоровой среды в начальных классах среднего образования: организация и проведение организационного эксперимента»** посвящен вопросам, связанным с организацией и проведением пилотного проекта. К сожалению, в последние годы учителя стали свидетелями непосредственного ухудшения здоровья детей: у одной трети, особенно у четвероклассников, есть проблемы с нарушением зрения и рядом хронических заболеваний. Современные исследования состояния здоровья и развития ЗОЖ могут снизить факторы риска в школе и улучшить воздействие на здоровье учащихся, которое может быть:

1. Педагогическая тактика преодоления депрессии и тревоги. Тревога учащихся;
2. Отсутствие соблюдения главных физиологических и гигиенических требований по организации учебно-образовательного процесса;
3. Устранение несовместимости технологий и методов обучения с функциональными способностями школьников и возрастом;
4. Повышение знаний и навыков учителей в области охраны и укрепления здоровья;
5. Устранение затруднений в физическом воспитании;
6. Организация и проведение регулярных мероприятий по пропаганде ценностей здоровья и ЗОЖ .
7. Улучшение осведомленности родителей по охране здоровья детей.

План урока здоровья и его содержание учитывают не только возрастные характеристики учащихся, определяющие их умственные и физиологические способности и уровень готовности понимать и осваивать ценные знания, но также деятельность школы и государственный стандарт общего среднего образования. Содержание образования как определенного количества жизненного опыта, передающееся учащимся в традиционном педагогическом процессе учебных заведений, считалось предварительной подготовкой к преподаванию валеологических знаний. Содержание программы включало в себя набор информации об экологических и валеологических проблемах,

связанных со здоровьем. Количество уроков - минимум 16, где можно добиться влияния и изменения в поведении.

Третий раздел второй главы «**Анализ и обобщение результатов опытно-экспериментальных работ**» охватывает описание результатов диссертационной работы. На контрольном этапе (2017-2018гг.) организовано и проведено у учащихся 4-х классов повторное обследование формирования ЗОЖ сравнительным анализом итогов. Последующие шаги и действия имели такие итоги: увеличилось на 5% число школьников, имеющих высокий уровень (на 4% увеличилось средний уровень).

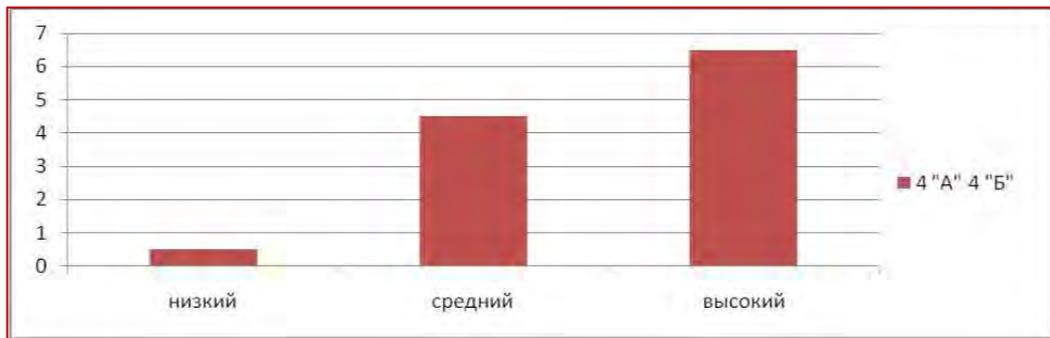
Так, в среднем на 9% число школьников с низким уровнем образования уменьшилось. Тест-опросник «Знаешь ли ты свое тело?» организован после прохождения данной программы. Итоги анкетирования свидетельствуют, что уровень знаний учащихся в 4-х классах «а» увеличился на 50%, а в 4-х классах «б». В группе учащихся с низким уровнем знаний увеличился на 15%, что показано на рисунке 3 следующим образом.

**Диаграмма 3. Результаты повторного анкетирования по выявлению знаний по структуре организма.**



Чтобы определить динамику в составе деятельности, мы снова использовали психологические методы оценки ценностных тенденций личности. Уровень мотивации учащихся изменился с приобретением информации о здоровье и ЗОЖ в 4-м классе. Например, процент широких когнитивных мотиваций, ориентированных на приобретение новых знаний, а также мотивов, ведущих к самостоятельному совершенствованию способов приобретения знаний, увеличился на 15%. Методология «Уровень знаний школьников о культурных нормах в области здравоохранения», разработанная российским исследователем Н.С. Гаркушей, использовалась для установления в сфере здравоохранения среди учащихся начальных классов преобразований на уровне освоения норм культуры. Достигнуты следующие итоги: число младшеклассников высокого уровня знаний норм культуры повысилось на 18% и в среднем на 6%. в сфере здравоохранения. Индекс низкого качества варьировался от 60 до 35% (Диаграмма 4).

**Диаграмма 4. Результаты повторного проведения методики для выявления освоения культурных норм в сфере здоровья.**



Кроме того, после изучения специальной программы мы оценили уровень подготовки по валеологическим знаниям. Они получили низкий уровень - 10%, средний уровень - 26%, высокий уровень знаний - 64%. Снимали тревогу у 65,5% детей знания учащегося начального этапа обучения.

Подведены также результаты рассмотрения проблем развития ЗОЖ и педагогических условий и содействовавшие факторы. Итоги финальной работы обсуждены на научно-практических конференциях, Педагогического совета и совещании директоров образовательных школ при присутствии врачей и родителей. По итогам работы, также педагоги преобразовали собственный подход к ЗОЖ. У 93% учителей недоверие и беспокойство о здоровье учеников снизились.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Внедрение педагогических технологий, обеспечивающие здоровой среды для учащихся начальных классов включает в себя: - профилактика болезни; - оценка социально-психологического здоровья учащихся и преподавателей; - защита здоровья и совершенствование новых знаний, навыков и умений, способствующих преподаванию предметов, внеклассной деятельности по формированию ЗОЖ; - технология повышения культуры здоровья и валеологических знаний родителей; - улучшение движений, которые преподаются на уроках физкультуры, с учетом особенностей и возможностей, здоровья и интересов каждого ребенка.

Использование тестовых заданий позволило нам оценить знания учащихся 3 и 4 классов о значении здоровья и развитии ЗОЖ на высоком, среднем и низком уровне, организовать и провести пилотные мероприятия и обобщить их. Также уровень физического развития учащихся определяется ключевыми показателями, в какой степени они соответствуют стандартам. По результатам 1 и 2 этапов были охвачены учащиеся, нуждающиеся в медицинском, психологическом и педагогическом надзоре, и проведен целый ряд образовательных и реабилитационных мероприятий. Распространение знаний по волейболу среди родителей и других лиц, таких как организация и проведение «Дня здоровья в ОШ».

На наш взгляд, организация специальных мероприятий может способствовать внедрению формирования ЗОЖ и здоровой среды: - повышение уровня медицинских, психолого-педагогических знаний учителей и родителей; - организация встреч, бесед, дискуссий со знаменитостями

литературы, искусства, врачей; - совместное сотрудничество учителей, учащихся, врачей и родителей в организации образовательных, учебных, спортивных, культурно-развлекательных мероприятий; - организация и управление группами здоровья и медикопедагогическими центрами, где особое внимание уделяется детям с особыми образовательными и медицинскими потребностями и возможностями и т.д.

Результаты и анализ исследовательской работы показывают, что на каждом этапе (изучение состояния здоровья и формирование ЗОЖ, формирование и контроль) учащиеся, учителя и родители на основе старых и новых знаний старались улучшить свое здоровье и форму, признающие как лучшую ценность своей жизни, окружающих их людей и всего человечества.

### **Рекомендации по практическому применению результатов:**

1. Настало время обратить особое внимание на выбор и обеспечение условий для работы медицинских работников в средних профессиональных учебных заведениях местными органами власти, министерствами, отделами образования, директорами школ. Рекомендуемые документы должны оценивать состояние, обязанности и ответственность медперсонала школ обеспечению ЗОС, развитию ЗОЖ в сотрудничестве с учителями и родителями;

2. Министерству образования и науки в сотрудничестве с Министерством здравоохранения и социальной защиты населения РТ необходимо предоставить учебные, медицинские и методические пособия по психическому и физическому здоровью для учащихся и родителей, врачей и преподавателей учебных заведений;

3. Пересмотреть образовательные стандарты, учебные планы и учебники и уделить пристальное внимание развитию валеологических знаний, умений и навыков.

4. При разработке программно-методических основ начального образования особое внимание следует уделить опыту народной педагогики в сфере здравоохранения, ЗОЖ, являющиеся одним из факторов, влияющих на сознание, эмоции и нравственное поведение, формирование культуры здоровья.

5. Целесообразно реализовать процесс формирования ЗОЖ и создания здоровой среды у школьников на основе теории личности-деятельности. Рассмотрение реализации задач по охране и укреплению здоровья как общественная необходимость и личностные требования для достижения общественно значимой позиции развитой личности.

6. Технологии здравоохранения для адаптации личности учащегося к изменяющимся социальным условиям в образовании, формированию активной позиции в образовании, осознанного поведения, самоопределения и других личностных качеств.

## **ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДИССЕРТАЦИИ В ПУБЛИКАЦИИ ПО РАЗМЫШЛЕНИЯМ АВТОРА:**

**1. Статьи, опубликованные в рецензируемых научных журналах по**

**перечню, представленному КОА при Президенте Республики Таджикистан:**

[1-А]. Абдусамадзода, Б. А. Формирование здорового образа жизни у студентов как педагогическая проблема / Б. А. Абдусамадзода // Вестник Таджикского национального университета (научный журнал). Серия по педагогике, №4/3(203). - Душанбе: Сино, 2020. - С.188-192. (ISSN-2413-516X).

[2-А]. Абдусамадзода, Б.А. Некоторые проблемы здоровой среды и учащиеся / Б.А. Абдусамадзода // Вестник Таджикского национального университета (научный журнал). Серия по педагогике, №4/3(203). - Душанбе: Сино, 2020. - С. 246-250. (ISSN -2413-516X).

[3-А]. Абдусамадзода, Б. А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни учащихся / Б. А. Абдусамадзода// Вестник Таджикского национального университета (научный журнал). Серия по педагогике, №4/3(203). - Душанбе: Сино, 2020. - С. 342-346. (ISSN -2413-516X).

[4-А]. Абдусамадзода, Б. А. Основные требования к организации здорового поведения педагогов / Б.А. Абдусамадзода // Вестник Таджикского национального университета (научный журнал). Серия по педагогике, №4/3(203). - Душанбе: Сино, 2020. - С. 262-266. (ISSN-2413-516X).

[5-А]. Абдусамадзода, Б. А. Технология формирования здорового образа жизни / Б. А. Абдусамадзода // Вестник Таджикского национального университета (научный журнал). Серия по педагогике, №4/3(203). - Душанбе: Сино, 2020. - С. 282-288. (ISSN-2413-516X).

**II. Материалы, опубликованные в журналах и других изданиях:**

[6-А]. Абдусамадзода, Б.А. Здоровая среда и общеобразовательные учреждения. / Б.А. Абдусамадзода. – Душанбе, 2020. - 68 с.

[7-А]. Абдусамадзода, Б.А. Педагогические основы обеспечения здоровой окружающей среды и формирования здорового образа жизни. – Душанбе: «Матбаа», 2022. – 159 с.

[8-А]. Абдусамадзода, Б.А. Окружающая среда и подростки. // Материалы региональной научно-практической конференции «Пути повышения качества подготовки средних медицинских специалистов». - Куляб, 2022. - С. 148-151.

[9-А]. Абдусамадзода, Б.А. Инициативы Лидера нации в развитии образования страны // Сборник материалов республиканской научно-практической конференции, посвященной 55-летию ГОУ «Педагогический колледж города Хисора». - Хисор, 2019. - С. 41-43.

[10-А]. Организационно-педагогические основы формирования здорового образа жизни студентов // Республиканская научно-практическая конференция, посвященная 2020-2040 гг. «Двадцать лет обучения и развития естественных, точных и математических предметов в сфере науки и образования» . - Куляб, 2023. - С. 123-127.

## АННОТАТСИЯ

ба диссертатсияи Абдусамадзода Бахтулло Абдулмароб «Шароитҳои педагогии таъмин намудани мухити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ» барои дарёфти дараҷаи илмӣ номзади илмҳои педагогӣ аз руи ихтисоси 13.00.01 - педагогикаи умумӣ, таърихи педагогика ва таҳсилот

**Калидвожаҳо:** шароитҳои педагогӣ, хонандагон, синфҳои ибтидоӣ, муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ, тандурустӣ, тарзи ҳаёти солим, тарбия, ташаккул, технология, роҳи усулҳо, омӯзгорон, методика, синф.

Дар диссертатсия масоли ва вазифаҳои таъхирнопазир дар тарбия ва таъмин намудани саломатии равонию ҷисмонии хонандагон дар ҳамаи зинаҳои таълим, махсусан, дар тарбия намудани қудратҳои синну соли ибтидоӣ, тарбия намудани ҳаёти солим, ташаккули фарҳанги солимии маънавию иҷтимоӣ зерини таъсири омилҳои мусбӣ берунӣ ва дохилии мухити зист ва ҳавасмандгардонии онҳо барои иҷрои талаботи тиббӣ ва риояи қоида ва меъёрҳои тозагӣ мавриди баррасӣ қарор дода шудаанд.

Ҳадафи таҳқиқот баланд бардоштани сифати тандурустии хонандагони хурдсол ва таъмини мухити тандурустӣ тавассути банақшагириш ва татбиқи технологияҳои ҳифзи тандурустӣ дар раванди таълимии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ буда, раванди таълим ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар синфҳои ибтидоӣ дар робита ба таъмин намудани мухити тандурустӣ ва шароитҳои педагогии таъмин намудани мухити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ мавриди омӯзишу таҳқиқ қарор ёфтааст.

Дар натиҷаи баргузори таҳқиқот ва қорҳои озмоишӣ муайян карда шудааст, ки дар сохтори таъмини мухити тандурустии хонандагони мактаб омилҳои педагогӣ ҳамчун омилҳои таркибӣ ба ҳисоб меравад, ки моҳияти он дар тарбияи фарзандон ҳавасмандии устувор барои тарзи ҳаёти солим, дарки моҳияти фарҳанги солим ва тарзи ҳаёти солимро ташкил медиҳад, ҳамчунин, шароити ташкилию педагогӣ муайян гардидааст, ки дар заминаи муносибати низомнок имкон медиҳад раванди ташаккули тарзи ҳаёти солим идора карда шавад ва дар як вақт мухити тандурустӣ ба он таъсир мерасонад, шароитҳои педагогӣ ошкор ва ба тариқи таҷрибавӣ-озмоишӣ санҷида шуданд, ки барои таъмини мухити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ мусоидат мекунад.

Натиҷаҳои таҳқиқот зимини таълиму тарбияи хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар ҷаҳолияти муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумии Ҷумҳурии Тоҷикистон имкони татбиқшавӣ доранд ва дар раванди таълим, тарбия, фароҳам овардани мухити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим, банақшагириш, тарҳрезӣ, амсиласозӣ, таҳқиқотҳои илмӣ, масъалаҳои таълимию тарбиявӣ метавонанд васеъ истифода шаванд.

## АННОТАЦИЯ

на диссертацию Абдусамадзода Бахтулло Абдулмароб на тему «Педагогические условия обеспечения здоровой среды и формирования ЗОЖ у учащихся начальных классов» на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.01 - Общая педагогика, история педагогики и образования

**Ключевые слова:** педагогические условия, учащиеся, начальная школа, общеобразовательные учреждения, здоровье, ЗОЖ, образование, технология, методика, учитель, аудитория.

В диссертации рассматриваются проблемы и актуальные задачи воспитания и обеспечения психического и физического здоровья учащихся на всех уровнях образования, в частности, в воспитании детей младшего возраста, воспитании ЗОЖ, формировании культуры духовного и социального здоровья под воздействием позитивных внешних и внутренних экологических и мотивационных факторов выдвигают медицинские требования и соблюдение правил и норм чистоты.

Цель исследования заключается в улучшении качества здоровья учащихся и обеспечении здоровой среды путем планирования и внедрения технологий здравоохранения в образовательный процесс общеобразовательных школ.

Автором в результате проведения исследования и экспериментальных работ установлено, что в структуре обеспечения здоровья школьников педагогический фактор является неотъемлемым фактором, суть которого в воспитании детей заключается в сильной мотивации к здоровому образу жизни, пониманию сущности здоровой культуры и ЗОЖ, также определены организационные и педагогические условия ведения ЗОЖ, находившиеся под воздействием окружающей среды, изучены особенности здоровой среды и формирования ЗОЖ у учащихся начальных классов ОШ.

Результаты исследования могут быть использованы при обучении учащихся начальных классов в деятельности общеобразовательных школ Республики Таджикистан, также в образовании, обучении, создании здоровой среды и пропаганды ЗОЖ, планировании, моделировании, научных исследованиях по проблемам ЗОЖ учащихся.

## ANNOTATION

to the dissertation of Abdusamadzod Bakhtullo Abdulmarob “Pedagogical conditions for ensuring a healthy environment and the formation of a healthy lifestyle in primary school students”, for the degree of candidate of pedagogical sciences in specialty 13.00.01 - general pedagogy, history of pedagogy and education

**Key words:** pedagogical conditions, students, elementary school, educational institutions, health, healthy lifestyle, education, technology, methodology, teachers, audience.

The dissertation deals with the problems and urgent tasks of educating and ensuring the mental and physical health of students at all levels of education, in particular, in raising young children, educating a healthy lifestyle, shaping a culture of spiritual and social health under the influence of positive external and internal environmental and motivational factors put forward by medical requirements and compliance with the rules and standards of cleanliness.

The purpose of the study is to improve the quality of students' health and ensure a healthy environment through the planning and implementation of health technologies in the educational process of secondary schools and the author, as a result of the study and experimental work, found that in the structure of ensuring the health of schoolchildren, the pedagogical factor is an integral factor, the essence of which is in education children lies in a strong motivation for a healthy lifestyle, understanding the essence of a healthy culture and healthy lifestyle, the organizational and pedagogical conditions for maintaining a healthy lifestyle that are under the influence of the environment are also determined, the features of a healthy environment and the formation of a healthy lifestyle among primary school students are studied.

The results of the study can be used in teaching primary school students in the activities of secondary schools of the Republic of Tajikistan, as well as in education, training, creating a healthy environment and promoting healthy lifestyles, planning, modeling, scientific research on healthy lifestyles among students.