

**МУҲТАВОИ
ТЕХНОЛОГИЯҲОИ ҲИФЗИ
САЛОМАТИ ДАР КОЛЛЕҶҲОИ
ПЕДАГОГИИ ҶУМҲУРИИ
ТОҶИКИСТОН**

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОЛЛЕДЖАХ
РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**

**CONTENT OF HEALTHCARE
TECHNOLOGIES IN PEDAGOGICAL
COLLEGES OF TAJIKISTAN REPUBLIC**

Почоев Бахтовар Хотамович, унвонҷӯи кафедраи педагогикаи иҷтимоӣ ва касбӣи МДТ “ДДХ ба номи акад.Б.Гафуров” (Тоҷикистон, Хучанд)

Почоев Бахтовар Хотамович, соискатель кафедры социальной и профессиональной педагогики ГОУ “ХГУ имени Б. Гафурова (Таджикистан, г. Худжанд)

Pochoev Bakhtovar Hotamovich, claimant for candidate degree of social and professional pedagogy department under the SEI “KhSU named after acad. B.Gafurov” (Tajikistan, Khujand), **E-mail:** pochoev-1991@mail.ru

Вожаҳои калидӣ: коллеҷи педагогӣ, ҳифзи саломатӣ, технология, Тоҷикистон, фазои таълим

Мақола ба баррасии технологияҳои ҳифзи саломатии донишҷӯёни коллеҷҳои педагогии Тоҷикистон ихтисос ёфтааст. Қайд мешавад, ки мафҳуми “ҳифзи саломатӣ” ҳамчун истилоҳ дар илми педагогика солҳои охир пайдо шудааст ва таҳти ин мафҳум аксар вақт чорабинӣҳои алоҳидаро оид ба ҳифзи саломатӣ фаҳмида мешуд. Тазаққур меравад, ки механизмҳо ва омилҳои таъсирпазирии машқҳои ҷисмониро ба организми инсон, ҳамчунин технологияи коркард ва татбиқи барномаҳои машқкунӣ ва солимгардониро “Технологияҳои ҳифзи саломатӣ” меноманд. Дар мақола муҳимтарин омилҳои таъсиррасонии педагогӣ, ки ба ташаққули самараноки арзишҳои тарзи ҳаёти солим дар байни донишҷӯёни коллеҷи омӯзгорӣ дар раванди омодагии касбӣ мусоидат мекунанд, пешниҳод карда мешаванд. Муаллиф барои беҳдошти саломатии донишҷӯёни коллеҷҳои педагогӣ дар раванди таълим силсилаи чунин омилҳои муассир, аз қабили ташаққулу равнақи фарҳанги тандурустӣ байни онҳо, омӯзонидани қоидаҳои рафтори бехатарӣ, доир намудани семинарҳои омӯзиши-методӣ ва мониторингҳо доир ба ҳифзи саломатӣ пешниҳод менамояд, ки дар амалияи кори таҷрибавӣ - озмоишӣ озмуда шудаанд.

Ключевые слова: педагогический колледж, здравоохранение, технология, Таджикистан, образовательное пространство

В статье рассматривается технология улучшения здорового образа жизни студентов педагогических колледжей Таджикистана. Отмечается, что понятие “здоровый образ жизни” как термин педагогической науки появилось в последние годы и этот термин часто понимался как относящийся к определенным показателям здоровья. Указывается, что проектирование, теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности модели формирования ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа в процессе профессиональной подготовки, а также разработки и выполнение программ по организации здоровьесберегающего образовательного пространства называются «технологиями здоровья». Представлены важнейшие педагогические предпосылки, способствующие эффективному формированию ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа в процессе профессиональной подготовки. Для улучшения здоровья студентов педагогических колледжей в образовательном процессе предлагается ряд таких эффективных факторов, как формирование и развитие у них культуры здорового образа жизни, обучение технике безопасности, организация обучающих семинаров и мониторингов, которые апробированы в опытно-экспериментальных работах автора

Key-words: teacher training college, healthcare, technology, Tajikistan, educational space

The article dwells on the technology of improvement of healthy lifestyle of students of pedagogical colleges in Tajikistan. It is underscored that the notion of “healthy lifestyle” as a term in pedagogical science has appeared in recent years and the relevant term is often understood as referring to certain indicators of health. It is indicated that the design, theoretical substantiation and experimental verification of the effectiveness of the model of forming the values of a healthy lifestyle of students of a pedagogical college in the process of professional training, as well as the development and implementation of programs for organizing a health-saving educational space are called “health technologies”. The most important

pedagogical prerequisites are presented that contribute to the effective formation of the values of a healthy lifestyle among students of a pedagogical college in the process of professional training. To improve the health of students of pedagogical colleges in the educational process, a number of such effective factors are proposed, such as the formation and development of a culture of a healthy lifestyle, training in safety techniques, the organization of training seminars and monitoring, which have been tested in the author's experimental work.

Марҳилаи асосии ташаккули фарҳанги саломатии донишҷӯён дар муҳити таълимии коллеҷи педагогии Ҷумҳурии Тоҷикистон марҳилаи ташаккулдиҳандаи озмоиш махсуб меёбад, ки дар он 600 посухдиҳанда(респондент)-ҳои дар марҳилаи аввал – марҳилаи ташаккулдиҳандаи озмоиш иштирок намуданд. Дар рафти таҳия ва коркарди қадам ба қадами барномаи озмоиш дар заминаи амсилаи пешниҳоднамудаи мо, технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар муҳити таълимии Коллеҷи педагогии Ҷумҳурии Тоҷикистон пай дар пай татбиқ карда шуд, ки чор соли таҳсилро фаро гирифт.

Истилоҳи “Технология” аз забони юнонӣ гирифта шуда, маънояш “илм дар бораи санъат” (techne - «санъат», «маҳорат» logos - «калима», «таълим») аст ва ба илми педагогика аз соҳаи истеҳсолот гузаштааст[12].

Масъалаи технологияи педагогӣ дар таҳқиқоти олимони рус (В.П. Беспалко, В.И. Боголюбов, В.В. Гузеев, М.В. Кларин, И.А. Колесникова, Г.К. Селевко ва диг.) ба таври густурда баррасӣ шудааст. Олимони мазкур технологисозии раванди таълиму тарбияро дар низоми таҳсилоти муосири Русия бо дарёфти усулҳои дидактикӣ, ки метавонанд таҳсилро ба раванди мақсаднок табдил диҳад, алоқаманд меҳисобанд. Раванди мазкур аз якҷанд марҳилаҳои мураттаби ба мақсадҳои гузашташуда ҷавобгӯ иборат буда, барои ба даст овардани натиҷаҳои дилхоҳ мусоидат менамояд [3,с 31].

Дар доираи таҳқиқоти мазкур технологияи “Робитаҳои мутақобили судманд” метавонад қобили тавачҷӯх бошад. Исбот шудааст, ки саломатӣ ва таълим ба ҳам алоқамандӣ ва робитаи мутақобила доранд. Чӣ қадаре ки саломатӣ мустаҳкам бошад, ҳамон андоза омӯзиш самари хуб ба бор меоварад. Аз ин рӯ, чӣ қадаре ки фаъолнокӣ ва муқобилат ба таъсири манфии беруна зиёд бошад, ҳамон дараҷа мутобиқшавӣ ба шароитҳои муҳити зист осон мегардад. Технологияҳои ҳифзи саломатӣ метавонанд ҳамчун яке аз воситаҳои муҳими расидан ба мақсадҳои ҳифзи саломатӣ ҳангоми таҳсил дар коллеҷи педагогӣ баромад кунанд.

Мафҳуми “ҳифзи саломатӣ” ҳамчун истилоҳи педагогӣ солҳои охир ба миён омадааст, аммо тасаввуроти комил дар бобати истифодаи технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар муассасаҳои таълимӣ то ҳол мавҷуд нест. Зери ин мафҳум аксар вақт чорабиниҳои алоҳидаро оид ба ҳифзи саломатӣ мефаҳманд, аммо чорабиниҳои бо саломатӣ алоқамандро “Технологияҳои ҳифзи саломатӣ” номидан ҷоиз нест. Технологияи мазкур омӯзиши механизмҳо ва омилҳои таъсирпазири машқҳои ҷисмониро ба организми инсон, инчунин технологияи коркард ва татбиқи барномаҳои машқунӣ ва солимгардониро дар назар дорад [9, с.177]. Дар маҷмӯъ, барномаи заминаи технологияи педагогикаи ҳифзи саломатиро ташкил мекунад, ки дар маҷмӯъ масоили ташаккул ва мустаҳкамгардонии саломатии таълимгирандагон, тарбияи фарҳанги саломатӣ ва ғайраро ҳаллу фасл менамояд. Ин омил хеле муҳим мебошад, зеро коллеҷҳои педагогӣ дар инкишофи низоми таҳсили бефосилаи касбӣ, илм, фарҳангу маданият ва истеҳсолот нақши асосӣ доранд. Инчунин коллеҷҳои педагогӣ дар ташаккули сармояи инсонии ба талаботи замони муосир ҷавобгӯ саҳми назаррас доранд. Ҳама ин навсозии соҳаи маорифро дар самти афзоиши захираҳои саломатӣ, ташаккули омодагии донишҷӯён ба таҳсил ва фаъолияти минбаъдаи касбӣ, инчунин муттаҳид гардонидани шаклҳои мухталифи тандурустиро ба низоми ягона ва босуботи функционалӣ, ки таъсири маҷмӯӣ ва ба табиат созгорро ба унсурҳои асосии саломатии донишҷӯён таъмин менамояд, инчунин ташаккул ва татбиқи дидгоҳи шахсӣ арзиши донишҷӯён, гузаришро аз фаъолияти танзимшаванда ба фаъолияти фаъолонаи худтанзимкунии саломатӣ тақозо мекунад. Дар баробари ин, фаъолнокии ҷисмонӣ бояд барои зиёд гардонидани захираҳои табиӣ организми инсон равона карда шавад. Бешубҳа, омӯзиши масоили таъсири тарбияи ҷисмонӣ (воситаҳо ва усулҳо) ба тарзи зиндагӣ ва фаъолияти минбаъдаи касбии донишҷӯ бояд боз ҳам вусъат ёфта, ба омӯзиши захираҳои вазифавӣ узвҳо дар маҷмӯъ, организм; оқибатҳои вайрон шудани хусусияти воқунишӣ ва муқовиматӣ; омӯзиши равандҳои худтанзимкунии ва ғ. нигаронида шавад. Аз ин нуктаи назар, мо технологияе, ки доираи технологияҳои мавҷудаи ҳифзи саломатиро ба ҳам васеътар мегардонад – технологияи “кӯшишҳои мутақобили” омӯзгор ва донишҷӯро асоснок намудем, ки дар доираи он барои донишҷӯ ҳуқуқи интиҳоб намудани тарз ва усули донишандӯзӣ, озодии рафтор таъмин мегардад. Технологияи мазкур инчунин барои

фаългардонии таҷрибаи витагении донишҷӯ дар самти дарёфти донишҳои зарурӣ бо мақсади ҳалли вазифаи касбӣ мусоидат менамояд.

Ғояи концептуалии татбиқи технология. Ба сифати “воситаҳо” ва “арзишҳои” маънавии донишҷӯ бояд зиндадилӣ, ирода, саломатии ҷисмонӣ, раванӣ ва репродуктивӣ, эҳсосоти хуб ва қобилияти зеҳнӣ баромад кунанд. Барои ба даст овардани ин “воситаҳо” донишҷӯ бояд хислатҳои худро омӯхта, “хатсайри саломатии” худро муқаррар намояд ва дар ҳаёти минбаъдаи худ бомуваффақият онро тай намуда, роҳҳои беҳтарин ва барои саломатӣ камхисороти ворид шуданро ба олами ҳастиро дарёфт кунанд.

Ғояҳои зерин асоси технологияро ташкил мекунанд:

а) дарки саломатӣ ҳамчун унсурҳои яқпорчагии шахсият дар иртибот бо хусусиятҳои ҷисмонӣ, психосоматикӣ, маънавӣ ва ғ.;

б) фаҳмиши саломатӣ (новобаста аз махсусиятҳои фардӣ раванӣ физиологияи фитрӣ) ҳамчун маҳсули раванди мақсаднокӣ таълим ва кӯшишҳои бошууроноӣ хеш;

в) дарки муҳимияти иҷтимоӣ ва шахсии саломатӣ дар муҳити иҷтимоӣ маданӣ ва касбӣ.

Технологияи пешниҳодгардидаи “Робитаҳои мутақобилаи судманд” риояи ду шартӣ асосиро тақозо менамояд:

1) фаългардонии вазифаи маданияи низомии умумии маориф, тарбия ва инкишофи шахсият: ташаккул ва тақомули фарҳанги ҷисмонӣ (фарҳанги ҳаракаткунӣ). фарҳанги психологӣ ва эҳсосотӣ-иродавӣ, фарҳанги саломатӣ, фарҳанги ташаккули ҷисм ва ғ.

2) ҷорӣ намудан ба раванди таълиму тарбия ва тақомули шахсият на танҳо донишу маҳорат ва малакаҳои, ки инсон дар рафтори худ ва тарзи зиндагӣ зоҳир менамояд, балки арзишҳои маънавӣ, ангеҷаҳои шахсият, манфиату талаботи ҷомеа ва шахсият.

Қонуниятҳои татбиқи технологияро метавон чунин муқаррар кард:

1. зимни таъини мақсадҳои таълими ҳифзи саломатӣ бояд дар хотир дошт, ки бо камолоти аслии донишҷӯ ҳамчун шахсият, вусъат ва рушди тамоми нерӯҳои ӯ ҳамон вақт метавон комёб шуд, ки агар дар маркази таълим омӯзонидани “санъати зиндагӣ” бидуни расонидани зарар ба саломатии донишҷӯ бо назардошти тамоми махсусиятҳо, масъалаҳо ва мушкилот гузошта шавад.

2. ягонагии се мабдаи шахсият – ҷисмонӣ, раванӣ ва маънавӣ, вобастагии онҳо аз омилҳои эндогенӣ ва экзогенӣ ба ташкили раванди педагогӣ бо назардошти алоқамандии унсурҳои ҷисмонӣ, раванӣ, маънавӣ ва робитаи мутақобилаи онҳо омилҳои беруна боис мегардад.

3. дар доираи ташаккули фарҳанги саломатии донишҷӯён машғулиятҳои аудиторӣ ва фаъолияти ғайриаудиторӣ ҳамчун раванди идорашаванда ва объекти идорашаванда баррасӣ мегардад, ки зарурати иҷрои шартҳои зеринро ба миён меорад:

а) мақсад мушаххас намудани мақсад ва вазифаҳои раванди педагогӣ ва субъектҳои он;

б) тасҳеҳи мақсаднокӣ раванди ташаккули муҳити созгори таълимӣ;

в) фаъолияти доимии мақсаднок бо мақсади ташаккули ҳавасмандӣ ба ҳифзи саломатӣ ва тақмили донишу малакаҳои хеш.

Дар татбиқи қисмати назарӣ, қабл аз ҳама, мо муҳимияти фанҳои гуманитариро на танҳо дар инкишофи умумии донишҷӯён, балки дар ташаккул ва тасҳеҳи дидгоҳи онҳо оид ба олами ҳастӣ, табиат, ҷомеа, инсон, интиҳоби арзишҳо ва ғ. ба назари эътибор гирифтём. Ин омил истифодаи имконоти чунин равишҳои илмиро ба монанди валеология, психология, ҷомеашиносӣ, антропология, этнопедагогика, демография, биология ва ғайра, инчунин равишҳои татбиқи онҳоро дар назар дорад. Ба донишҷӯён гирифтани донишҳо оид ба саломатӣ, беҳдошти саломатӣ ва қоидаҳои рафтори беҳатар заруранд, ки ба он малакаи қабули қарорҳои муҳим, қобилияти “ба оянда назар дӯхтан”, дарки оқибатҳои амалу рафтори хеш, ба хусус амалҳои, ки пайомадҳои бади он дар оянда маълум мешаванд, дохил мешаванд. Мақсади асосии қисмати назарӣ – ташаккули донишҳои назарӣ оид ба ҳифзи саломатӣ, ки барои худомӯзӣ ва ташаккули фарҳанги саломатӣ муҳиманд, мебошад.

Аз ин нуқтаи назар, дар рафти амалисозии қисмати назарӣ бо омӯзгорони фанҳои гуманитарӣ семинарҳои омӯзиши методӣ гузаронида шуда, тавсияҳо ва дастурҳои методӣ оид ба масъалаҳои зерин пешниҳод гардидаанд, ки мавриди муҳокимаи васеъ қарор дода шуданд:

1) мураттабсозии маълумот ва ғани гардонидани маводи лексионӣ бо мисолҳои тарбиявии таъсирбахш (фалсафа – сарчашмаҳои маънавии ҳифзи саломатӣ дар фарҳанги Шарқ ва анъанаҳои мусулмонӣ; таърих – махсусиятҳо ва муҳимияти анъанаҳои ватанӣ ва дунявӣ ҳифзи саломатии миллатҳо, психология–таҳқиқи аломатҳои ирсӣ, омӯзиши қонуниятҳои психологӣ, усулҳои беҳтар гардонидани ҳолати субъективӣ; забони хориҷӣ – муҳокимаи матнҳо дар бораи

анъанаҳои солимгардонӣ ва тарбияи ҷисмонӣ дар маданияти мамлакатҳои дигар; менечмент – талаботҳои корфармо ба саломатии кормандон ва ғ);

2) ба назар гирифтани мутобиқати маводи таълимӣ ба хусусиятҳои инфиродӣ ва синнусолии таълимгирандагон; истифодаи таҷрибаи ҳаётии донишҷӯён; ба назари эътибор гирифтани муаммоҳои мухталифи ҳаёт; таъя намудан ба назарияҳои татбиқи қоидаҳои рафтори беҳатар дар ҷомеа; инкишофи андешаҳои таҳлилий ва худбаҳодиҳии донишҷӯён оид ба маданияти шахсӣ, солимӣ ва рафтори хеш;

3) истифодаи усули мушоҳида дар машғулиятҳо, мушоҳидаи мулоҳизаҳо ва эҳсосоти донишҷӯён, махсусиятҳои идрок ва муносибати онҳо ба масъалаҳои муҳим бо мақсади мониторинги татбиқи технологияи ҳифзи саломатӣ дар коллеҷи педагогӣ. Муҳокимаи натиҷаҳои мониторинг ва тақмили таҷдиди минбаъдаи дастурҳои таълимӣ-методӣ;

4) усулҳо ва воситаҳои таъмини риояи меъёрҳои санитарӣ- беҳдоштӣ дар раванди таълим. Аз ҷумла, ҳангоми таъбири шаклҳои фаъолият дар машғулиятҳо;

5) ташкили робитаи мутақобила ва ҳамкориҳои судманди субъект – субъект, баланд бардоштани нақши омӯзгор дар ташаккули арзишҳои инсонӣ ва ҷаҳонбинии донишҷӯён.

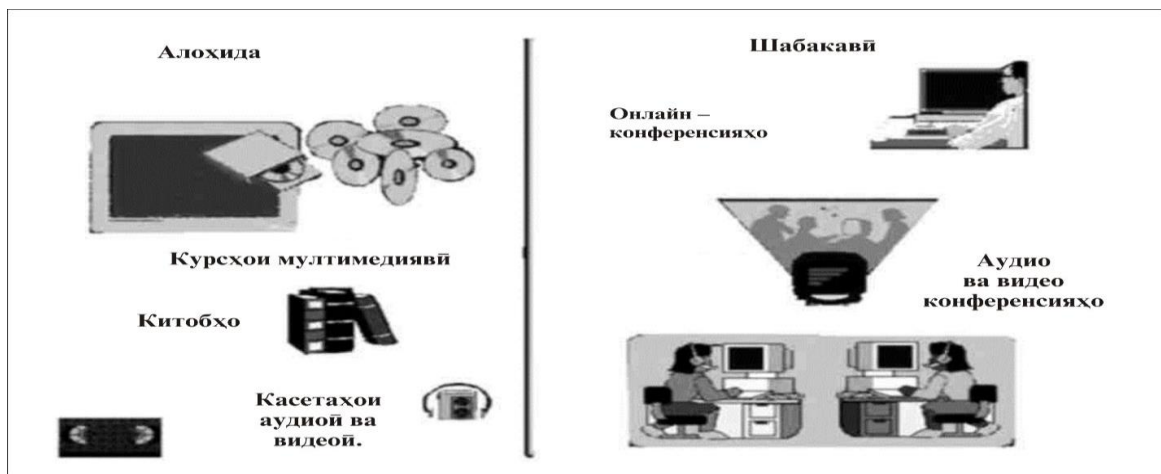
Дар иртибот бо масъалаи ниҳой бояд таъкид кард, ки натиҷаҳои таҳқиқотҳои сершумор [10, с.215] собит менамоянд, ки дар раванди таълим донишҷӯён омилҳои зеринро аз ҷама муҳим меҳисобанд:

– самарабахшии робитаи мутақобила бо омӯзгор;

– мустақилият дар ташаббус ва фаъолият.

Раванди мураккаб ва гуногунҷабҳаи таъсиррасонӣ ба ҷаҳонбинӣ ва низоми арзишҳои донишҷӯён, истифодаи усулҳои фаъоли таълим, таҷдиди усули муоширати омӯзгор бо донишҷӯён ҷамаи ин истифодаи усулҳои мақсаднокӣ педагогиро тақозо менамояд. Мақсади ҳамкориҳои педагогӣ инкишофи малакаҳои донишҷӯён дар ҷодаи дарки ҳастии хеш, “субъекти маданият будан, ҳаётро омӯхтан” (Е.В. Бондаревская) мебошад [6, с.129].

Бо ин мақсад дар семинарҳои методӣ асосҳои назарӣ-методологӣ технологияҳои ҳифзи саломатӣ мавриди муҳокимаи омӯзгорон қарор дода шуд. Таълимгиранда аз оғоз бояд дар шароите қарор бигирад, ки барои гирифтани дониш саъю кӯшиш кунад, дар навбати худ омӯзгор бояд ин кӯшишҳоро ба инобат гирифта, шароити мусоидро барои пешравиҳои донишҷӯ фароҳам оварад. Аз махсусиятҳои робитаи мутақобили омӯзгорону донишҷӯён вазии психологӣ тамоми муҳити таълимӣ вобаста аст, ки дар ин ҷода муоширати фаъолон, ва ҳамкориҳои зич нақши муҳим доранд. Муқаррар гардидааст, ки нишондиҳандаҳои созгории муҳити таълим солимии психофизиқии субъетҳо таъсири қалон мерасонанд. Ин ҷо, мо ба андешаҳои В.П. Беспалко дар бораи муҳимияти “татбиқи пурраи нерӯи ботинии педагог” таъя намудем, ки “ ба андешаи ин олим яке аз омилҳои муҳими инкишофи шахсият фаъолияти махсус интиҳобшуда ва тавъизи мутғасили шаклҳои мухталифи фаъолият мебошад, ки тавассути истифодаи усулҳои фаъоли педагогӣ амалӣ мегардад. Бо назардошти он, ки расидан ба мақсадҳои ташаккули саломатӣ тавассути додани донишҳои ҷузъӣ дар доираи баъзе фанҳои таълимӣ имконнопазир аст, мо дар рафти озмоиши ташаккулдиҳанда аз технологияҳои интерактивӣ истифода намудем, ки асоситаринашон дар расми 1 оварда шудаанд.



Расми 1. Намудҳои технологияҳои интерактивӣ, ки дар рафти озмоиши истифода шуданд

Вобастагии низоми арзишҳои инсонӣ ва тарбияи соматикӣ нақши муҳими омили субъективиро собит намуда, масъулиятшиносӣ ва муносибати эҳтиёткоронаро нисбати саломатии хеш, ки тавассути ташаккул ва ҳифзи он ноил шудан мумкин аст, тақозо менамояд. Ин гуна муносибат инкишофи малакаҳои зеринро пешбинӣ менамоянд:

– малакаи баҳо додан ба рафтори худ, аз нуктаи назари зараровар будани он ба организми хеш, саломатии атрофиён ва наслҳои оянда; мувофиқати рафтор ва амал худ бо меъёрҳои ахлоқӣ ва талаботи ҷомеа нисбати ҳифзи саломатӣ; баҳо додан ба талаботҳои худ аз нуктаи назари манфиатбахш ва ё зараровар будани онҳо ба саломатии худ ва ё саломатии атрофиён.

Дар марҳилаи ташхиси озмоиш ошкор гардид, ки аксари донишҷӯён ба вазъи саломатии эътибор намедиханд, дар ҳоле ки саломатии хуб барои кам ва ё бартараф намудани таъсири омилҳои хавфнок даст кашидан аз одатҳои бад, самаранок тақсим намудани бучаи вақт имкон медиҳад. Дар маҷмӯъ инкишофи малакаҳои номбаршуда барои инкишофи ҳисси масъулиятшиносӣ нисбат ба саломатии хеш мусоидат менамояд. Ҳамин тавр, муаммоҳои дар марҳилаи муқаррарсозии озмоиш ошкоргардида мавзӯоти онлайн- машваратхоро бо донишҷӯён, ки тавассути шабакаҳои интернет баргузор гардиданд, муқаррар намуданд.

Ҷадвали 1. Мавзӯҳои онлайн - машваратҳо бо донишҷӯён

1. Махсусиятҳо, принципҳо ва усулҳои ҳифзи саломатӣ (“Ман дар байни одамон”, “Ман дар байни мутахассисон”. “Ман барои оилаи худам”, “Ман барои беҳбудии худ”). Мувозинати манфиатҳои иҷтимоиву шахсӣ ва арзишҳо дар ташаккули фарҳанги ҳифзи саломатӣ. Муносибати эҳтиёткорона ба саломатии худ ҳамчун принципи муҳимтарини маданияти шахсӣ. Баҳо додан ба ормонҳо ва арзишҳои худ, тасаввурот дар бораи ҳислатҳои мусбӣ ва манфии худ.
2. Принципҳои ҳифзи саломатии таҳсилот. Менечменти шахсӣ: техникаи идора кардани вақт ва нерӯ бо мақсади ҳифзи саломатӣ, баландбардории сатҳи фаъолнокӣ ва ғ. Ташкили вақт, қоидаҳои тайм-менечмент. Қоидаҳои асосии танзими фаъолияти хеш.
3. Муносибати хуб доштан ба саломатии хеш чи маънӣ дорад? Чи гуна метавон эҳсосоти худро инкишоф дод? Эҳсосот, қувваи ирода, ҳислат. Идора кардани ҳолати равонӣ ҳангоми низоъ.
4. Идора кардани ҳолати эмотсионалӣ ҳамчун тазоҳури мувозинати дохилӣ ва эҳтироми худ. Махсусиятҳои рафтор дар ҳолатҳои душвор. Техникаи танзими ҳолатҳои равониву эҳсосот ва пешгирии ҳолатҳои стрессӣ, омодагии равонӣ ба имтиҳонот.
5. Муносибати эҳтиёткорона ба саломатии хеш ҳамчун принципи муҳимтарини маданияти шахсӣ ва комёбӣ дар фаъолият. Мо ва одатҳои мо. Усулҳои ташхиси ҳолатҳои функционалии организм аз ҷониби худӣ донишҷӯ. Фаъолнокии ҷисмонӣ ҳамчун омили танзими мувозинати равонии организм. Малакаҳои релаксатсияи тонуси психосоматикӣ.

Дар баробари он, дар рафти озмоиши ташаккулдиҳанда ба инкишофи назорат ва ислоҳи рафтори шахсӣ аҳамияти калон дода шуд, техника ва равишҳои бартараф кардани ғазаб, тақмили малакаи ором шудан пешниҳод гардид, ки бо инкишофи психосоматика (бо назардошти он ки машқҳои ҷисмонӣ бевосита ба табиати равонии шахсият таъсир мерасонанд)[7,с.72], инчунин тарғиби фарҳанги саломатӣ: муайян намудани роҳҳои бартараф кардани одатҳои бад алоқаманд аст. Маҳз бо ин мақсад дар рафти онлайн – машваратҳо инчунин маълумотҳо оид ба сатҳи беҳбудии психологӣ (антистрессӣ) ва равишҳои махсуси санҷиши худ ва релаксатсия пешниҳод гардиданд.

Дар рафти озмоиш усулҳои самарабахши таҳкими ҳавасмандии донишҷӯён ва саъю кӯшиши онҳо ба ташаккули фарҳанги саломатӣ истифода карда шуд, ки дар натиҷа вазъи саломатии онҳо беҳтар гардид. Бо мақсади боз ҳам инкишоф додани муносибати бошууронаи донишҷӯён ба саломатии хеш, ҳавасмандии онҳо ба валоматӣ дараҷабандӣ карда шуд:

1. ҳавасмандӣ ба саломатӣ (солим будан яъне зебо ва пурқувват будан аст, фаъолнокии ҷисмонӣ барои кам кардани таъсири муҳити атроф ва ғ. кӯмак мерасонад);

2. ҳавасмандиҳои аҳамияти иҷтимоӣ дошта (саломатӣ барои ташаккули оилаи хуб зарур аст: саломатиро корфармо дар фаъолияти минбаъдаи касбӣ кадр мекунад, саломатӣ барои ташаккули имечӣ мусбӣ, пешравӣ дар зинаҳои хизматӣ кӯмак мерасонад);

3. ҳавасмандиҳои субъективӣ (худсобиткунӣ, эҳсосоти мусбӣ, боварӣ ба худ ва ғ.)

Дар баробари ин, тадбиқи донишҳои назарӣ дар машғулиятҳои амалӣ на танҳо барои ҳавасманд гардонидани донишҷӯ, баланд бардоштани сатҳи дониши ӯ, мураттаб гардонидани онҳо, балки бевосита дар амалия татбиқ намудани донишу малакаҳо имкон медиҳад. Дар таҷрибаи педагогии таълими ҳифзи саломатӣ вазифаи омӯзгор на дар тағйири инсон, балки дар шиносонидани донишҷӯ бо дунёи бонитӣ ва ҷисми хеш ва мусаллаҳ гардонидан бо усулҳои

таъсиррасонӣ ба ҷисмонияти ҳеш зоҳир мегардад. Бо ин мақсад мо аз тренинги такмил ва тасҳеҳи малакаҳо истифода намудем, ки қисматҳои зеринро дар бар гирифт.

– қисмати ташкилӣ, ки аз интиҳоби шунавандагон, ташкили гурӯҳҳо, муайян кардани шартҳои иштирок, интиҳоби усулҳо, шаклҳо, техникаҳо, машқҳо иборат аст;

– муайянсозии стратегияи робитаи мутақобилаи тренерҳо ва педагогҳо, иштирокчиёни гурӯҳҳо,

– таҳлили ҳамарӯзаи инкишофи гурӯҳҳо, рефлексияи (муҳокимаи) натиҷаҳо.

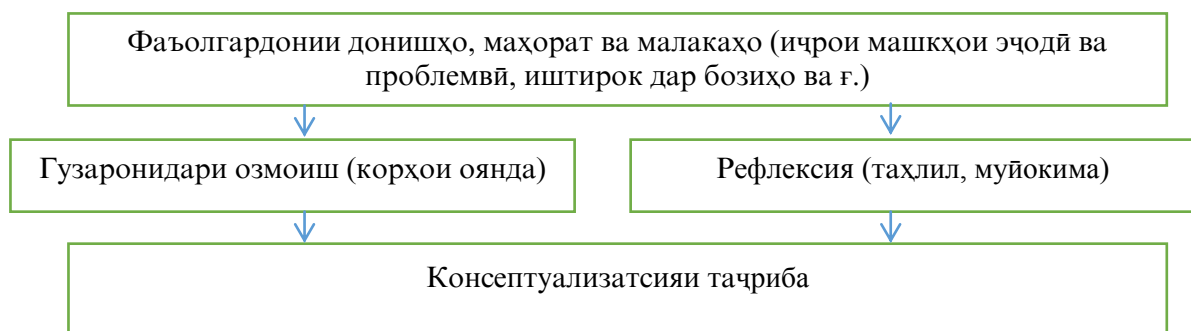
Муқовимат ин таҳлили ҷараёни худшиносӣ ва ислоҳи камбудҳои ҳеш муҳим мебошад [4]. Бо ин мақсад аксар вақт дар машғулиятҳо, дар рафти иҷрои машқҳо аз навори видеоӣ (бо мувофиқи бо донишҷӯён) истифода гардида, баъдан мавриди муҳокимаи озод қарор дода мешуд. Ин ба иштирокчиёни тренинг барои бевосита дарк намудани таҷрибаи андӯхташуда, яъне рефлексия имкон дод. Тренинг барои ба даст овардани мувозинати ҳиссиётҳо, инкишофи малакаи назорат ва танзими малакаҳои худ, худбаҳодиҳии мутаносиб, ҳавасмандӣ ба ҳамкориҳои судманд, инкишофи малакаҳои релаксатсияи тонуси психосомантикӣ, инкишоф ва вусъати соҳаи эҳсосот мусоидат намуд [5].

Дар маҷмӯъ, зимни баргузориҳои тренинг аз тавсияҳои зерини методӣ оид ба ташкили шаклҳои интерактивии таълим ва инкишофи шахсият (ҷадв. 3) истифода шуд.

Ҷадвали 2. Принципиҳои методиҳои баргузориҳои тренинг

Принципиҳо	Мӯҳтаво
1. Ҳамкорӣ	Аз худ намудани усулҳои дарки эҷодии маълумоти зарурӣ
2. Амалисозӣ	Муайянсозии мақсадҳои мураккаб, вале қомилан дастрас барои як нафар ва ё гурӯҳ
3. Идоракунии муҳити эҳсосотиву зеҳнӣ	Риояи суръати зарурии машғулият: вазифаҳои аз ҳама мураккаб дар навбати аввал иҷро карда мешаванд, пешбиниҳои машқҳо барои баргараф намудани ҳастагӣ
4. Мувофиқати баҳогузорӣ	Мусоидат намудан ба муттафиқии гурӯҳ зимни муҳокимаи роҳҳо ва усулҳои ҳалли масъалаҳои марбут ба ин ё он вазъият
5. Идоракунии мутгасил	Расонидани таъсироти мутгасил ва гуногун, бидуни дилгиркунӣ, ба шунавандагон: ҷорӣ намудани низоми баҳогузориҳои иштирокчиён, усулҳои робитаи мутақобила, қоидаҳои рафтор барои ҳар як иштирокчӣ
6. Муносибати хуб	Сарзаниш ва маҳкум накардан; андешидани маҷмӯи ҳавасмандии маънавии гурӯҳҳо ва ё иштирокчиёни алоҳида барои иштироки ғайбона дар тамоми машғулият ва ё марҳилаҳои он

Зимни коркарди нақшаи баргузориҳои тренинг ва қисматҳои мо ба мулоҳизаҳои О.Н. Романова [8] дар бобати он, ки тренинг бояд муҳимияти вазифаҳои зеринро ба эътибор гирад, таъя намудем: Ташаккули донишҳои психологӣ ва усулҳои мулоҳизарониҳои дахлдор барои дарки ҳислатҳои психологӣ худ, ҳолати руҳӣ ва ҳислатҳои шахсӣ. Ташаккули донишҳои зарурии психологӣ ва малакаи андешаронӣ барои қабули андешаҳои дигарон ва пешгӯӣ намудани рафтор ва ҳолати руҳии онҳо. Ташаккули нигоҳи хуб ба шахсияти худ, дигарон ва малакаи муошират кардан. Тренинг барои “суръат бахшидани вақт” аст, ки барои куллат тағйир додани муносибат ба донишҳои андӯхташуда, ва аз ҳама муҳим концептуализатсияи таҷриба муносибат менамояд” [8, с.169].



Расми 4. Нақшаи тасҳеҳ ва такмили донишу малакаҳо

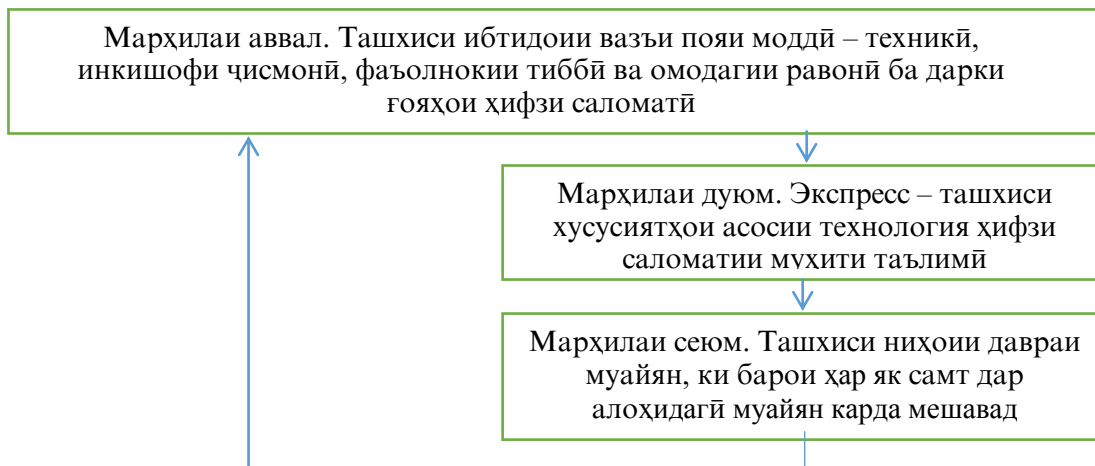
Мухимияти тренинг дар бартараф намудани муҳолифати ботинӣ зоҳир мегардад, ки аз зарурати “чамъ кардани” донишҳои барои ҳаёти минбаъда зарурӣ, ки қисми бештари онҳо аксар вақт лозим намешаванд” бармеояд [2, с.26]. Дар рафти тренинг ба таври муттасил усулҳои муҳолисаи гуруҳӣ ва психодрамаҳо, ки ҳадафи онҳо ташаккули се ҷуғрофияи асосии фаҳмиши муҳимияти ҳифзи саломатӣ мебошад, истифода гардиданд. Чунончӣ:

– худдаркунӣ (ҷанбаи когнитивӣ); муносибат ба худ (ҷанбаи эҳсосотӣ); худназоратӣ (ҷанбаи рафтору амал). Пас аз гузориши муаммо ва дарёфти роҳҳои ҳалли он, қисмати ниҳони тренинг сурат гирифт, ки фарҷоми неқ дошт (дар ин ҷода расму русуми махсуси муборакбодӣ ва хушбошӣ аҳамияти калон доранд). Вазифаҳои унсури ҷисмонӣ қисмати амалии озмоиши ташаккулдиҳиро ҳалли масъалаҳои марбут ба омодагии ҷисмонӣ ташкил мекунанд, аз ҷумла ташаккули сифатҳои ҷисмонӣ (қувва, ҷобукӣ, тобоварӣ) малака ва маҳорати ҳаракат кардан, инчунин истифодаи самарабахши нерӯи ҷисмонӣ, ки бо инкишофи тарбияи ҷисмонӣ ва хусусиятҳои функционалии организм алоқаманд аст. Ин ҷо инчунин фаҳмиши он нуқтае, ки ҳасташавии асаб одатан ҳангоми меҳнати зеҳнӣ, бо сабаби камҳаракатӣ ба вучуд меояд, муҳим мебошад. Ба андешаи мо, доираи масоили таъсири ҷисмонӣ (воситаҳо ва усулҳо) ба саломатии донишҷӯ бояд боз ҳам вусъат ёфта, ба омӯзиши захираҳои функционалии узвҳо ва, дар маҷмӯъ, организм, махсусиятҳои раванди инкишоф ва репродуксия нигаронида шавад. Ин гуна муносибат аз он ҷиҳат муҳим аст, ки дар коллечҳои педагогӣ дар ҷараёни идоракунии маҷмӯрӣ ва фаъолияти таълимӣ аз равишҳои ба принсипи таъмини кафолати сифати маълумоти касбӣ асосёфта истифода менамоянд, ки ба самтҳои муносири инкишофи низомии маорифи кишвар ҷавобгӯ аст. Омӯзиши усулҳои нави таҳқиқи қонуниятҳои солимгардонии ҷисмонӣ ва маънавии миллат бо истифода аз фарҳанги ҷисмонӣ метавонад дар заминаи ҳамкорихои байналхалқӣ бо истифода аз технологияҳои муносири иртиботи фосилавӣ сурат гирад. Собикаи ин гуна ҳамкорихо ҳанӯз дар таҷрибаи ширкатҳои байналхалқии пажӯҳишҳо дар соҳаи ҷисмонии намоёндагони 35 мамлакат зери сарпарастии ЮНЕСКО ба назар мерасанд.

Ҳангоми ташкили машғулиятҳо бояд ба назар гирифт, ки фаъолнокии ҷисмонӣ бояд эҳсоси хушнудӣ ва қаноатмандиро ба вучуд орад, ки ба он метавон тавассути супоридани машқҳои нисбатан осон ва дастрас ноил гардид. Барои таълими технологияҳои ҳифзи саломатӣ дар муҳити таълимии коллечҳои педагогии Ҷумҳурии Тоҷикистон машғулиятҳои амалӣ бояд дар се шакл гузаронида шаванд: рекреативӣ; ташаккулдиҳанда; мусобиқа.

Шакли маҷмули машқҳои ҷисмонӣ иҷрои корҳои ҷисмонӣ мебошад, ки шиддати муайяно дар қори узвҳои рағу дил, нафаскашӣ ва дигар узвҳо ба вучуд меорад. Вобаста ба бузургӣ, хусусият, давомнокӣ ва миқдори таъсири беруна ба организм натиҷаҳои мухталиф ба назар мерасанд. Шиддати омилҳои таъсиррасон ва ҳолати таълимгирандагонро метавон тавассули интихоби машқҳои ҷисмонӣ махсус интихобшуда танзим кард. Аз ин нуқтаи назар, аз бозихои серҳаракат ба монанди тенниси мизӣ, унсурҳои бозихои волейбол, баскетбол, варзиши сабук истифода шуд, ба ин маънӣ фаъолияти ҷисмонӣ хусусияти гуногунҷабҳа дошт ки мувофиқи мақсад аст. Ба андешаи мо, хусусияти ҳос ва мусбати ташкили ин гуна машғулиятҳо дар омилҳои зерин зоҳир мегардад: дурӣ ҷустан аз таъсири мутамарказонидашуда бо мақсади инкишофи хусусиятҳои алоҳидаи ҷисмонӣ, таъмини таъсири ҳамҷониба ба ҳолати умумии таълимгиранда; мувофиқати машқҳои мухталиф ва вақти иҷрои корҳои ҷисмонӣ, назорати доимии бузургии зӯрталабии ҳаракат ва шиддатнокии машқҳо. Дар баробари ин, дар машғулиятҳо ба асоснок намудани роҳҳо ва имкониятҳои татбиқи кӯшишҳои донишҷӯ дар самти ташаккули фарҳанги саломатӣ, таъсири он ба ҳолати воқеӣ ва эҳсосот эътибор дода шуд. Инчунин аз унсурҳои низомии анъанавии солимгардонии Шарқ, асосноккунии низомии истеъмоли ғизо ва танзими ҳолати равонӣ (ки ба баланд бардоштани ҳавасмандӣ ва мувозинати ҳолати равонӣ нигаронида шуданд); усулҳои офияти организм (масх, обутобдиҳӣ ва ғ.); усулҳои ташхис, назорат ва худназоратӣ, усулҳои солимгардонӣ тавассути машқҳои ҷисмонӣ истифода шуд. Масалан, машқҳои зӯрталабии ҷисмонӣ бо истифода аз дастгоҳҳои машқкунӣ, олатҳои махсус, эспандерҳо, гантелҳо, лӯлаи муштзанӣ ва ғ. дар ҳолати ҳаста шудани асаб ва умуман организм пешниҳод карда мешуданд, ҳангоми мондашавии ягон узв ё ҷойи бадан (даст, гардан, тахтапушт) бошад машқҳои махсуси барои қисмҳои алоҳидаи бадан пешбинишуда, тавсия карда мешуданд. Ба донишҷӯён фаҳмонида мешуд, ки барои шахсоне, ки дар натиҷаи меҳнати зеҳнӣ ҳасташавии руҳи асабро ҳис мекунад, машғулиятҳо бо истифода аз гимнастикаи барқарорсозӣ, бозихои варзишӣ ва ё иҷрои мустақилонаи маҷмӯи машқҳои барқарорсозии ба як қисмати организм равона кардашуда, муфиданд. Инчунин ба онҳо фаҳмонида мешуд, ки машқҳои ҷисмонӣ бояд бо назардошти он, ки кадом хусусиятҳои физиологии организм фаъол гардонида шаванд, интихоб карда мешаванд. Нишондаҳиндаи асосии тағйиротҳои

баамаломада дар организм – БҚД мебошад, ки аз рӯи он самарабахшии машқҳои ҷисмонӣ ва мутаносибии таасур (реаксия) муайян карда мешавад, ки тавассути методикаҳои аз ҷониби Созмони ҷаҳонии тандурустӣ пешниҳодшуда муайян карда мешавад. Ба ҳамин тариқ, дар нақшаи асосии унсури ҷисмонии қисмати амалии озмоиши ташаккулдиҳанда тадриҷан ҷалб намудани донишҷӯён ба машқҳои муттасили ҷисмонӣ, фаъолнокии ҷисмонӣ, худинкишофдиҳӣ ва ислоҳи камбудии ҳеш, ба назар гирифта мешавад. Бояд қайд кард, ки татбиқи тамоми самтҳои номбаршудаи озмоиши ташаккулдиҳанда бидуни иштироки маъмурияти коллечҳои педагогӣ имконнопазир аст. Маҳз барои ҳамин дар рафти озмоиши омӯзишӣ мо ба мониторинги сифати идоракунии ҷараёни татбиқи технологияи ҳифзи саломатӣ дар муҳити таълимии коллечҳои педагогӣ аҳамияти махсус додем. Сабаб дар он аст, ки дар шароити такмили низоми маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон мониторинги хизматрасонии таълимӣ бо мақсади баланд бардоштани он аҳамияти махсус касб менамояд, ки вазифаҳои зеринро иҷро менамояд: ташҳиси ҳолати воқеии зухурот; таҳлилӣ – стратегия ва тактикаи инкишофро муайян мекунад; идоракунии – мақсад, маълумот, дурнамо, қарорҳо, раванди ташкил, иртибот, ва тасҳеҳи объектро муайян менамояд; ташкилӣ – шартҳои мониторингро муайян менамояд; ахборотӣ – тамоми маълумотҳои имконпазиро сарҷамъ менамояд; таҳқиқӣ – доираи коркардҳои амалро оид ба масъалаи мавриди назар муайян менамояд; мутобикгардонӣ – таъсири манфии ин ё он усулҳои бесамари педагогиро кам мекунад. Бо назардошти ин, метавон ба хулосае расид, ки дар самти ҳифзи саломатӣ марҳилаҳои мониторинги педагогӣ аслан бояд чунин бошанд (расми 5).



Расми 5. Марҳилаҳои мониторинги педагогӣ

Аммо бо назардошти шароитҳо ва муҳлати баргузори озмоиши ташаккулдиҳӣ мо аз натиҷаҳои мониторинги фосилавӣ истифода намудем, ки барои назорат кардани ҷараёни дигаргунӣ дар давраи гузаронидани озмоиш ва саривақт ислоҳ намудани самти фаъолият бо истифода аз усулҳо ва воситаҳои мувофиқ имкон медиҳад. Натиҷаҳои мониторинги гузаронидашуда инчунин дар таҳлили самаранокии озмоиш ба назар гирифта шуданд, ки аз рӯи он ба самаранокии технологияи пешниҳодгардида баҳогузорӣ намудан мумкин аст.

ПАЙНАВИШТ:

1. Авесто. Перевод с пехлевийского дари на русский язык И.М. Стеблина-Каменского. - Душанбе: «Адиб», 1990. - 176 с.
2. Бартош, О.В. Повышение показателей физической подготовленности студенток вуза с низким уровнем мотивации к физкультурной деятельности / О.В. Бартош, Е.Н. Селюжицкай, Е.О. Железовская // Вестник Бурятского государственного университета. - 2011. - №13. - С.24-28.
3. Белова, С.Н. Прогностическая модель внутренней системы оценивания качества образовательного процесса в вузе / С.Н. Белова // Ученые записки Курского государственного университета. - 2008. - №4. - С. 73-86.
4. Димитриева, В.Н. Рефлексия как фактор становления ценностного потенциала личности в образовательном процессе: теоретико-методологические основания / В.Н. Димитриева // Вестник Тюменского государственного университета. - 2011. - №9. - С. 152-159.
5. Малозёмов, О. К вопросу о валеопедагогическом резерве / О. Малозёмов // Высшее образование в России. - 2008. - №3. - С. 37-42.
6. Малярчук, Н.Н. Концептуальные подходы к понятию «Культура здоровья» / Н.Н. Малярчук

// Вестник Тюменского государственного университета. - 2006. - №1. - С. 255-265.

7. Менегетти, А. Психосоматика: пер. с итал. / Антонио Менегетти. -М.: ННБФ «Онтопсихология», 2004. - 360 с.
8. Романова, О.Н. Теоретические и методические принципы построения методики формирования психологической культуры / О.Н. Романова // Гуманитарий: Актуальные проблемы науки и образования. -2010. - №1. - С. 105-115.
9. Симонов, С.Н. Организация комплексно-комбинированных занятий по оздоровительной гимнастике в вузе на основе продуктивного педагогического взаимодействия преподавателя и студентов / С.Н. Симонов, В.П. Шибкова // Вестник Тамбовского университета. - 2011. - №5. - Т. 16. - С. 1354-1357.
10. Смолянинова, О.Г. Организация учебного процесса бакалавров/магистров педагогики в модульной кредитно-рейтинговой системе обучения: монография / О.Г. Смолянинова, Е.В. Достовалова, О.А. Савельева // Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2009. - 294 с.
11. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность: пер. с нем./ Х.Хекхаузен. - 2-е изд. - СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. - 860 с.
12. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F>

REFERENCES:

1. Avesto. Translation from Pahlavi Dari into Russian by I.M. Steblin-Kamensky. - Dushanbe: Man-of-Letters , 1990. - 176 p.
2. Bartosh, O.V. Physical Readiness Indices Increase among Female Students of Higher Educational Establishment with a Low Level of Motivation for Physical Activity / O.V. Bartosh, E.N. Selyuzhitskaya, E.O. Zhelezovskaya // Bulletin of Buryat State University. - 2011. -№13. - P. 24-28.
3. Belova, S.N. Predictive Model of the Internal System Aimed at Assessment of Quality of the Educational Process in the University / S.N. Belova // Scientific Notes of Kursk State University. - 2008. - No. 4. - P. 73 - 86.
4. Dimitrieva, V.N. Reflection as a Factor Targeted at Formation of the Personal Value Potential in the Educational Process: Theoretico-Methodological Grounds / V.N. Dimitrieva // Bulletin of Tyumen State University. - 2011. - No. 9. - P. 152 - 159.
5. Malozyomov, O. Concerned with the Issue of Valeopedagogical Reserve / O. Malozyomov // Higher Education in Russia. - 2008. - No. 3. - P. 37 - 42.
6. Malyarchuk, N.N. Conceptual Approaches to the Notion of “Culture of Health” / N.N. Malyarchuk // Bulletin of Tyumen State University. - 2006. - No. 1. - P. 255 - 265.
7. Meneghetti, A. Psychosomatics: translation from Italian / Antonio Meneghetti. - M.: NSBF “Ontopsychology”, 2004. - 360 p.
8. Romanova, O.N. Theoretico-Methodological Principles of Constructing a Methodology for of Psychological Culture Formation / ON. Romanova // Humanities: Actual Problems of Science and Education. -2010. - No. 1. - P. 105 - 115.
9. Simonov, S.N. Organization of Complex-Combined Classes in Health-Improving Gymnastics at the University on the Basis of Productive Pedagogical Interaction between the Teacher and Students / S.N. Simonov, V.P. Shibkova // Bulletin of Tambov University. - 2011. - No. 5. - V. 16. - P. 1354 - 1357.
10. Smolyaninova, O.G. Organization of the Educational Process of Bachelors / Masters of Pedagogy in a Modular Credit-Rating System of Education: monograph / O.G. Smolyaninova, E.V. Dostovalova, O.A. Savelyeva. - Krasnoyarsk: Siberian Federal University, 2009. - 294 p.
11. Heckhausen, X. Motivation and Activity: translation from German / H. Heckhausen. The 2nd edition. - SPb.: Peter; M. : Smysl, 2003. - 860 p.
12. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F>