

**УСУЛ ВА ТЕХНОЛОГИЯҲОИ
ҲИФЗИ САЛОМАТИИ
НАСЛИ НАВРАС ДАР ҶАРАЁНИ
ТАЪЛИМУ ТАРБИЯ
МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МОЛОДОГО
ПОКОЛЕНИЯ В УЧЕБНО-
ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ
METHODS AND TECHNOLOGIES
OF HEALTH SAVING OF
YOUNG GENERATIONS
IN THE EDUCATIONAL PROCESS**

Шарифов Мирзобоқӣ, унвонҷӯӣи Пажӯҳишгоҳи рушди маориф ба номи А. Ҷомии Академияи таҳсилоти Тоҷикистон (Тоҷикистон, Душанбе)

Шарифов Мирзобоки, соискатель Института развития образования имени А. Джомии Академии образования Таджикистана (Таджикистан, Душанбе)

Sharifov Mirzoboqi, Applicant of the Institute for Education Development named after A. Jomi, Academy of Education of Tajikistan (Tajikistan, Dushanbe) **E-mail:** sharifov_m@mail.ru

Калидвожаҳо: технологияи ҳифзи саломатӣ, раванди таълиму тарбия, мафҳуми ҳифзи саломатӣ, фаъолият, насли наврас, муассисаи таълимӣ, роҳҳои самаранок, сифати таълим, банақшагирии раванди таълим

Дар мақола масоили истифодаи усул ва технологияҳои ҳифзи саломатии хонандагонӣ синфҳои ибтидоӣ баррасӣ шуда, аз ҷумла таъкид шудааст, ки яке аз ҳадафҳои асосии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ таъкиди шахсияти солими ҷисмонӣ ва маънавии насли наврас мебошад ва ҳар як муассисаи таълимии алоҳида бояд дар ҷустуҷӯи роҳҳои самаранокӣ баланд бардоштани сифати раванди таълим ва тарбия бошад ва ҳангоми банақшагирии фаъолияти худ, омӯзгор на танҳо вазифаҳои дар назди таълим ва тарбия қарордоштаро ба назар гирад, балки мақсади ҳифзи саломатии шогирдонашро дошта бошад. Дар ин росто, муаллиф технологияҳои ҳифзи саломатӣ, маҷмуи шакли усул ва принципҳои таъкили раванди таълимро, ки ба саломатии хонандагон нигаронида шудааст, мавриди баррасӣ ва таҳлилу тавсиф қарор додааст, махсусан андешаҳои Абуалӣ ибн Синоро оид ба аҳамияти тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро барои саломатӣ ба таври муфассал манзур кардааст.

Ключевые слова: технология здоровьесбережения, учебно-воспитательный процесс, понятие здоровьесбережения, деятельность, молодое поколение, образовательное учреждение, эффективные способы, качество образования, планирование учебного процесса

В статье рассматриваются вопросы использования методов и технологий здоровьесбережения учащихся начальных классов и, в частности, подчеркивается, что одной из основных целей общеобразовательных учреждений является формирование здоровой физической и духовной личности подрастающего поколения, и каждое отдельное образовательное учреждение должно искать эффективные способы повышения качества учебно-воспитательного процесса, и при планировании своей деятельности учитель должен не только учитывать задачи, стоящие перед обучением и воспитанием, но и иметь цель здоровьесбережения своих учеников. В связи с этим, автором были рассмотрены, проанализированы и описаны технологии здоровьесбережения, совокупность форм, методов и принципов организации образовательного процесса в этом направлении, ориентированных на здоровьесбережение учащихся, особенно подробно изложены взгляды Абуала Ибн Сины на важность физического воспитания и спорта для здоровья.

Key words: healthcare technology, educational process, the concept of health protection, activity, young generation, educational institution, effective methods, quality of education, planning of the educational process

The article dwells on the use of methods and technologies of health care for primary school students and, in particular, emphasizes that one of the main goals of educational institutions is the formation of a healthy physical and spiritual personality of the younger generation, and each individual educational institution should look for effective ways to improve the quality of the educational process, and when planning their activities, the teacher should not only take into account the tasks facing education and upbringing, but also have the goal of saving the health of their students. In this regard, the author reviewed, analyzed and described health-saving technologies, a set of forms, methods and principles of organizing the educational process in this direction, focused on the health of students, especially the views of Abualala Ibn Sina on the importance of physical education and sports for health.

Саломатӣ раванди ҳифз, рушди сифатҳои ҷисмонӣ, маънавӣ, ахлоқӣ мебошад, ки тавассути тарзи ҳаёти солим ва муносибати огоҳона ба саломатии худ ҳамчун арзиши олии ҳаёт амалӣ карда мешавад.

Яке аз ҳадафҳои асосии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумии Ҷумҳурии Тоҷикистон ташаккули шахсияти солими ҷисмонӣ ва маънавии насли наврас мебошад. Аз ин рӯ, низоми таълим ва ҳар як муассисаи таълимӣ алоҳида дар ҷустуҷӯи роҳҳои самараноки баланд бардоштани сифати раванди таълим ва тарбия мебошад. Омӯзгори муосир, ин мутахассисест, ки дорои таҳассуси баланд ва ҳамаҷониба буда, вай доимо бо хонандагон, раёношинос ва дигар кормандони муассисаи таълимӣ, волидони хонандагон ҳамкорӣ мекунад. Ҳангоми банақшагирии фаъолияти худ, омӯзгор на танҳо вазифаҳои дар назди таълим ва тарбия қарордоштаро ба назар мегирад, балки мақсади ҳифзи саломатии шогирдонашро низ дорад.

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

Дар илми педагогика мафҳуми “технологияи ҳифзи саломатӣ” аз ҷониби Н.К. Смирнов ҷорӣ карда шуда, онро ҳамчун “маҷмуи шаклҳо, усулҳои ташкили раванди таълим, ки ба саломатии хонанда ва мураббии ӯ зарар намерасонанд” тафсир кардааст [8, с. 59-64]. Агар фаъолияти амалиро ба назар гирем, ба категорияи чунин технологияҳо онҳое дохил мешаванд, ки ба як қатор талабот ҷавобгӯ мебошанд:

1. Ба нигоҳ доштани шароити мусоид барои таҳсили мактаббачагон дар муассисаи таълимӣ (фазои орому мусоид, эҳсосоти мусбат, набудани изтироб, мувофиқати талаботи ба хонанда пешниҳодшуда) мусоидат мекунад.

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

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

Н. К. Смирнов принципҳои асосии тарзи ҳаёти солимро чунин мураттаб кардааст [8, с. 59-64]:

- саломатии хонанда ва омӯзгор афзалият дорад;

- қор оид ба ҳифз, таҳким ва нигоҳдории саломатӣ пайваста ва мунтазам анҷом дода мешавад;

- сатҳи таълим ба синну соли хонанда мувофиқат мекунад;

- баргараф кардани лаҳзаҳои манфӣ аз раванди таълим ва тамарқуз ба мусбат;

- масъулият, яъне хонанда бояд масъулияти шахси барои саломатии худ дарк кунад.

Муаллим бояд дар ин қор ба ӯ кумак кунад;

- фаъолият. Агар хонанда дар раванди таълим фаъолона иштирок кунад, вай камтар хаста мешавад;

- муносибати байнифанӣ имконият медиҳад, ки кӯшишҳои ҳамаи субъектҳои фаъолияти таълимиро муттаҳид кунад;

- субъект-ҳамкорӣ субъективӣ, яъне ҳудди хонанда иштирокдори ҷорабиниҳост, ки ба ҳифзи саломатӣ нигаронида шудаанд. Ғайр аз ин, набояд қайд кард, ки принципи асосии ҳифзи саломатӣ принципи «зарар нарасонед» мебошад. Стандартҳои муосири таълим нишон медиҳанд, ки омӯзгор бояд технологияҳоро, ки барои фароҳам овардани муҳити беҳатар ва бароҳат барои таълим ва тарбияи хонандагон, мусоидат ба ҳифз ва таҳкими саломатии онҳо, дастгирии неқӯаҳволии эмотсионалӣ дар муассисаи таълимӣ мусоидат мекунад, бозғаймӣ донад.

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

1. Фароҳам овардани шароит (ташкилию педагогӣ, психологӣ-педагогӣ) барои нигоҳ доштани саломатии психологӣ хонанда, равона кардани раванди корҳои таълимӣ-тарбиявӣ ба гуманизатсия ва демократикунонии таълим. Асоси ҳифз ва таҳкими саломатии хонанда дар ин ҳолат бояд баланд бардоштани фаъолияти ҷисмонӣ ва варзишии хонандагон; эҷоди тавозуни истеҳсолӣ байни сарбории таълим ва ҳаҷми иттилоот; иваз намудани системаи иттилоотӣ ба ҳаҷми таълим, ки имрӯз дар муассисаҳои таълимӣ қабул шудааст, ба системае, ки азҳудкунии он ба хонанда имкон медиҳад, ки мустақилона дониш пайдо кунанд ва азҳуд кунанд, озодона фикр кунанд ва маълумоти гирифташударо дар фаъолияти амалии худ истифода баранд [5, с. 142-145].

2. Дар ғушаҳои муассисаи таълимӣ нақшаҳои ташкили илмӣ раванди таълим, тарзи ҳуҷҷатҳои ва истироҳат амалӣ карда шаванд.

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

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

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

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

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

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

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

10. Дастгирии тиббӣ ва равонии таълимро таъмин кардан.

11. Дар заминаи муассисаи таълимӣ таъминоти иттилоотӣ компютерӣ системаи ҳифзи саломатӣ бунёд кардан.

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

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

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

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

3) Тағйир додани муносибати омӯзгор ба вазифаҳои солимгардонӣ, ки дар назди муассисаи таълимӣ қарор доранд, бо роҳи ноил шудан ба ҳадафҳои дидактикӣ, ташаккули огоҳии хонанда дар бораи зарурати ҳифзи саломатӣ амалӣ карда мешаванд [4, с. 21-22].

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

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

- *ташкилию педагогӣ*: ба нигоҳ доштани тавозуни ҳамаи ҷузъҳои раванди таълим, пешгирии камҳаракатӣ, ҳастагӣ ва дигар ҳолатҳое, ки ба вазъи саломатии хонандагон таъсири манфӣ мерасонанд;

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

мақсадҳои ҳифзи саломатӣ дар муассисаҳои таълимии Ҷумҳурии Тоҷикистон равишҳои гуногун мавҷуданд.

Аз он ҷумла:

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

- *мушқило*: талошҳои муассисаи таълимиро барои ҳалли доираи маҳдуди вазифаҳои солимгардонӣ рағбона мекунад, масалан, ташкили ғизои дуруст ё пешгирии ҳастагӣ; ҳодисаҳои номатлуб;

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

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

- *инфироқ*: ҷорабиниҳои солимгардонӣ хусусиятҳои шахсиятӣ ва рушди ҳар як хонандаро ба назар мегиранд. Бояд қайд кард, ки нақши асосӣ дар солимгардонии хонандагон дар муассисаи таълимӣ ба омӯзгор вогузур шудааст. Аз рӯзҳои аввали дар мактаб будани кӯдак муаллим бо парвандаи шахсии ӯ шинос мешавад, аз волидон мефурсад, мефаҳмад, ки оё дар саломатии кӯдак ягон норасоӣ вуҷуд дорад, дар яқоягӣ бо кормандони тиб варақаи саломатиро пур мекунад.

Абуалӣ ибни Сино моҳият ва аҳамияти намудҳои гуногуни ҳаракатро ошкор мекунад, онҳоро аз мавқеи илм асоснок мекунад, ки ба нозуқиҳои назариявӣ ва амалӣ ишора мекунад. Вай чунин мешуморад, ки асоси ҳаракатҳо, тағйироти онҳо қувваи муайянкунандаи имкониятҳои инсон мебошад. Дар ин бора Ибни Сино дар асари худ «Китоб-уш-шифо» менависад. Дар ин ҳолат мутафаккир қайд мекунад, ки қувва абадӣ буда наметавонад. Бинобар ин, он бояд инкишоф ёбад. Бояд қайд кард, ки Абуалӣ ибни Сино ҷанро ба гурӯҳҳо тақсим карда, ҷони инсон, ҷони ҳайвонот ва набототро ҷудо мекард. Ӯ ҷони инсонро сухангӯ меномид [1].

Ибни Сино ҳангоми баррасии ҳаракат аз нуқтаи назари тиббӣ навиштааст, ки «набояд аз ҳад зиёд машқ кард, аммо набояд аз он дур шуд. Ҳама чиз бояд муътадил бошад. Дасту пойҳои худро зуд-зуд ба ҳаракат дароред, онҳоро аз моддаҳои нолозим озод кунед, дастҳо ва пойҳои худро сабук кунед. Пиеда равед, то даме ки нафасгириятон осон шавад, мубориза баред. Одамони лоғар набояд ба машқҳои зиёд машғул шаванд ва аз ҳад зиёд кор накунад. Ба одами ғушӣ бештар машқҳои ҷисмонӣ тавсия мешавад ва агар шиками калон дошта бошад, пас машқҳои варзишӣ кунад ва варзиш бояд бо истифода аз камарбанд гузаронида шавад.

Ибни Сино, аз нуқтаи назари тиббӣ варзишӣ, чунин мешуморад, ки варзиш барои нигоҳ доштани саломатии муътадил зарур аст ва асоси он тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Аз ҷумла, мутафаккир ба барқарорсозии нафас пас аз машқҳои ҷисмонӣ аҳамияти махсус медиҳад, ки барои варзишгарон хеле муҳим аст. Вай ин корро тавассути сайругашти ором ё гарм кардани бадан бо унсурҳои мубориза пешниҳод мекунад. Ғояҳои Абуалӣ ибни Сино барои муаллимон, мураббӣён, варзишгарони муосир бояд роҳнамои амал дар татбиқи барномаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва тарбияи хонандагон бошанд. Одатан, дар аксари намудҳои варзиш суръати нафаскашии варзишгар муҳим аст. Бисёре аз варзишгарон тавонистанд бо кушодани «нафаси дуом» бар рақиб пирӯз шаванд. Аммо дар даврони Сомониён Ибни Сино усули худро барои барқарор кардани нафас пешниҳод карда буд [2].

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

Васеъ будани назари Ибни Сино дар бораи тарбияи ҷисмонӣ имкон дод, ки ҳулосаҳое бароварда шаванд, ки то имрӯз аҳамияти худро гум накардаанд. Дар илми муосир то ҳол ақидаҳо дар бораи сабабҳои мутафаккири бузург омӯхта шуда, онҳоро ба соҳаҳои гуногун рағбона мекунад.

Дар асрҳои миёна дар Шарқ мушкilotи тарбияи шахси аз ҷиҳати ҷисмонӣ ва руҳонӣ солим авлавиат пайдо кард. Абуалӣ ибни Сино яке аз аввалинҳо буд, ки аҳамияти онҳоро дарк кард мавриди баррасӣ қарор дод [с.3-6].

Бояд кайд кард, ки аксари волидон фарзандони худро бо ҳамон усулҳои ба ҳадашон хос, тарбия мекунад. Дар айни замон, илми муосири психологӣ-педагогӣ нишон медиҳад, ки тарбияи кӯдак бояд мувофиқи сатҳи рушди ҷомеа, талаботи кишвар сохта шавад.

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

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

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

Дар рисолаи "Тадбири манзил" Абуалӣ ибни Сино нақши оиларо дар тарбияи фарзанд таҳқиқ мекунад ва чунин мешуморад, ки дар ин раванд тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун асоси ташаккули шахсияти солим ҳатмист [3].

Таҳқиқотҳои муосир нишон доданд, ки кӯдак одатан то синни ҳафтсолагӣ дар назди волидон, ки дониш ва таҷрибаи худро ба ӯ мегузаронанд, ба воя мерасад ва бо ин роҳ шахсияти кӯдакро ташаккул медиҳад. Аз ин бармеояд, ки масъулияти тарбияи ҷисмонии кӯдак дар ин синну сол ба зиммаи волидонӣ ӯ гузошта шудааст. Дар ҳолате, ки волидон ба вазифаҳои худ сабуқфикрона муносибат мекунад, мушкilotи волидайнро одӣ меҳисобанд ва ба кӯдакони пурра ғамхорӣ намекунад, пас интизор шудан мумкин нест, ки кӯдак баъдан аз ҷиҳати ҷисмонӣ ва руҳонӣ солим ба камол мерасад.

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

АДАБИЁТ:

1. Абу али Ибн Сина. Страницы жизни Великого ученого / А. Р. Облокулов, Ш. Т. Ураков, Д. С. Косимова, А. И. Пондина // Новый день в медицине. – 2020. – № 4(32). – С. 563 - 564.
2. Абу Али Ибн Сино. Тиб қонунлари. Уч жилдлик сайланма. –Т.: Абдулла Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти, 1992.
3. Абуали ибн Сина// Сборник сочинений. - Ч. 2. - Душанбе: Ирфон, 1983. – 558 с.
4. Андреева, Н. С. Инновационные методы и формы работы по здоровьесбережению в начальной школе / Н. С. Андреева, С. С. Гайдукова // Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью "Центр научного сотрудничества "Интерактив плюс", 2023. – С. 21 - 22.
5. Ильиных, А. В. Проблема здоровьесбережения в начальной школе / А. В. Ильиных // Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2018. – С. 142 - 145.
6. Рахимов, С. Р. Педагогические идеи Абу Али Ибн Сины: автореф. ...дис. пед. наук. - Ташкент. 1964. – 24 с.
7. Сафаров, Ш. А. Педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников средствами таджикских национальных подвижных игр: дис.... канд. пед. наук./ Ш.А.Сафаров - Душанбе, 2007. – 370 с.
8. Смирнов, Н.К. Актуальные проблемы здоровьесберегающего образования/Н.К.Смирнов// Сибирский педагогический журнал, 2012, №9. – С. 59-64.

REFERENCES:

1. Abu Ali Ibn Sina. Pages of the life of the Great Scientist / A. R. Oblokulov, Sh. T. Urakov, D. S. Kosimova, A. I. Pondina // New day in medicine. – 2020. – No. 4(32). – P. 563 - 564.
2. Abu Ali Ibn Sino. Tib konunlari. Uch jildlik saylanma. – T.: Abdulla Kodiriy nomidagi halq merosi nashriyoti, 1992.
3. Abuali ibn Sina // Collection of essays. - Part 2. - Dushanbe: Cognition, 1983. – 558 p.
4. Andreeva, N. S. Innovative methods and forms of work on health preservation in primary school / N. S. Andreeva, S. S. Gaidukova // Cheboksary: Limited Liability Company "Center for Scientific Cooperation" Interactive Plus ", 2023. - P. 21 - 22.
5. Ilyinykh, A. V. The problem of health preservation in primary school / A. V. Ilyinykh // Novosibirsk: Novosibirsk State Pedagogical University, 2018. - P. 142 - 145.
6. Rakhimov, S. R. Pedagogical ideas of Abu Ali Ibn Sina: synopsis of candidate dissertation in pedagogy. - Tashkent. 1964. - 24 p.
7. Safarov, Sh. A. Pedagogical foundations of forming a healthy lifestyle of primary school students by means of Tajik national outdoor games: candidate dissertation in pedagogy / Sh.A.Safarov - Dushanbe, 2007. - 370 p.
8. Smirnov, N.K. Actual problems of health-preserving education // Siberian pedagogical journal, 2012, No. 9. - P. 59-64.