АХБОРИ АКАДЕМИЯИ ИЛМҲОИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН
ШУЪБАИ ИЛМҲОИ ҶАМЪИЯТШИНОСӢ №4, 2014

ИЗВЕСТИЯ АКАДЕМИИ НАУК РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН
ОТДЕЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ НАУК №4, 2014

УДК: 796+371+ 4 тоҷик (03)

ГАДОЕВ М. А[1]., ШАМСИДДИНОВ Ҳ. М.

# МАҚСАД ВА ВАЗИФАИ ТАРБИЯИ ҶИСМОНӢ ДАР МАКТАБҲОИ ТОҶИКИСТОН

Дар ин мақола масъалаҳои марбут ба моҳияти тарбияи ҷисмонӣ мавриди омӯзиш қарор гирифтааст. Тарбияи ҷисмонӣ, ки аҳамияти баланди педагогӣ дорад, ҷиҳати тақвияти афкори ҷавонон, махсусан, тарбияи ахлоқӣ, идеявӣ, зебоипарастӣ ва меҳнатдӯстию ватанпарастӣ таъсири беандоза дорад.

Ҳамаи ин масоил дар мақола бо диди арзиши педагогии онҳо таҳлил шудаанд. Ҳамчунин дар он вазифаҳои устоди роҳнамои фанни тарбияи ҷисмонӣ матраҳ шуда, пешниҳодҳои муҳим ироя гардидаанд. Дар ин замина такяи асосӣ ба роҳбари гурӯҳҳои таълимӣ дода мешавад, зеро онҳо дар дарсҳои тарбиявӣ шогирдонро аз масоили муҳимми ахлоқӣ хабар дода, робитаи раванди таълимро таъмин менамоянд. Дар баробари ин маҳорати устодони фанҳои алоҳида, барои ҳамбастагии фанни тарбияи ҷисмонӣ муайян мегардад. Ҳамаи ин барои равнақу ривоҷи насли наврас равона шудааст. Ба ҳамин тариқ, тарбияи ҷисмонӣ узвҳои инсонро мустаҳкам карда, инсонро аз ҳар гуна касалиҳо эмин медорад ба меҳнат ва ба мудофиаи ватан равона месозад. Тарбияи ҷисмонӣ ҷанбаи равонӣ ва ақлониро низ инкишоф медиҳад ва ба камол мерасонад.

**Калидвожаҳо:** Тарбияи ҷисмонӣ, устод, ахлоқ, мактаб, таълиму тарбия, мақсаду вазифа, машғулият, фан, маҳорату малака.

Тарбияи ҷисмонӣ қисми таркибии инкишофи ҳаматарафаи шахсият буда, муҳимтарин воситаи тарбия ба шумор меравад.

Дар ҷамъият мақсади тарбияи ҷисмонӣ аз он иборат аст, ки инсон аз ҷиҳати ҷисмонӣ ҳаматарафа ба камол расида, ба меҳнат ва ба мудофиаи Ватан ҳамеша тайёр бошад. Ин мақсад дар асоси дуруст истифода кардани қувваҳои фитрии табиат (шуоъи офтоб, об, ҳаво), омилҳои гигиенӣ ва инчунин, бо ёрии таъсири системаҳои махсус коркардашудаи машқҳои ҷисмонӣ ба амал бароварда мешаванд. Барои ба ин мақсад муваффақ шудан мактаб нақши муҳимро мебозад.

Тарбияи ҷисмонӣ бо тарбияҳои ахлоқӣ, фикрӣ, меҳнатӣ ва эстетикӣ узван пайваста аст ва барои инкишофи ҳаматарафаи шахсият ёрӣ мерасонад. Махсусан он ба тарбияи ахлоқӣ алоқаи наздик дорад, зеро одат, ақида ва ҳисҳои ахлоқӣ дар шароитҳои махсуси фаъолиятҳои ҳаракатдиҳанда ошкор карда мешаванд. Тарбияи ҷисмонӣ қобилияти умумии корӣ ва сифатҳои ҳаракати иродавии мактабиёнро инкишоф дода, боиси он мегардад, ки хонандагон аз ҷиҳати амалӣ ва рӯҳию равонӣ ба меҳнат тайёр шаванд. Мутаассиршавии мактабиён ба муваффақиятҳои варзишӣ, ба иштироки ҳамсинфон дар мусобиқа, ба иҷрои вазифаи хонагӣ дар дарсҳо хеле гуногун мешавад. Баъзеҳо аз муваффақияти рафиқон самимона хурсанд мешаванд, дигарон бепарво, ва гурӯҳе ҳасад мебаранд. Тарбиягари дурандеш ин гуна

[1] **Адрес для корреспонденции:** Гадоев Махмадулло Атоевич – старший преподаватель кафедры физического воспитания ТГПУ им. Садриддина Айни, Рудаки-121. тел,:(+992) 985 342642; инд-734003, кучаи Фирдавсӣ 28/ 2 х-21.
Шамсиддинов Хикматулло Меликович – старший преподаватель кафедры физического воспитания ТГПУ им. Садриддина Айни, Рудаки-121, тел,:(+992) 985 800366.инд-735103, н. Варзоб деҳ-Чорбоғ.

хусусиятҳои ошкоршударо, ҳамеша барои ташаккул додани муносибатҳои ҳақиқии ахлоқӣ, барои ба вуҷуд овардани боилтифотию ҳассосияти ахлоқӣ истифода мекунад [4, 200-210].

Барои ташаккул ёфтани муносибатҳои дастаҷамъона таъсири машғулиятҳои якҷоя, махсусан мусобиқаҳо хеле бузурганд. Машқҳои ҷисмонӣ ва супориши муаллимро иҷро карда истода, хонандагон душвориҳои бисёреро бартараф мекунанд. Онҳо бо тамоми қувва амал карда, дар назди мушкилиҳо гоҳо эҳсоси тарсу ҳаросро аз худ дур месозанд. Ин гуна ҳолатҳо барои тарбияи сифатҳои иродавии хонандагон истифода бурда мешаванд.

Дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ завқи эстетикию қадршиносии хонандагон инкишоф мeёбанд. Машқҳои ҷисмонӣ дида тавонистани зебоиҳои ҳаракатро ёд дода, касро ба он одат мекунонанд.

Барои таҳаввул додани маданияти ҳиссиёту ҳаяҷонҳои эстетикӣ имкониятҳои тарбияи ҷисмонӣ хеле бисёранд. Баробари вазифаҳои умумии инкишофи ҳаматарафаи шахсиятро ба ҷо овардан тарбияи ҷисмонӣ вазифаҳои ба худ хосро низ иҷро мекунад.

Вазифаҳои он мураккаб ва ҳархелаанд, монанди:

1. Устувор намудани саломатию обутоб додани ҷисми хонандагон, ёрӣ расондан ба инкишофи дурусти ҷисмонию баландшавии қобилияти кории онҳо. Саломатии хуб муҳимтарин шарти иштироки фаъолонаву самараноки одам дар фаъолиятҳои меҳнатию ҷамъиятӣ мебошад. Муҳофизат намудани саломатии одамон вазифаи давлатӣ мебошад. Ташаккулу такмилёбии асоситарин вазифаҳои бадан тақозо мекунад, ки дар солҳои мактабӣ ҳамаи омилҳои мусбат истифода бурда шаванд. Тарбияи ҷисмонӣ барои ҳаматарафа ва ба мақсад мувофиқ инкишоф ёфтани бадан шароит ба вуҷуд меоварад. Бо мақсади обутоб додани бадан дар ҷараёни тарбияи ҷисмонӣ истифода бурдани ҳар гуна машқҳои ҷисмонӣ муқобилияти организмро ба ҳар гуна таъсири амалиёти номусоиди беруна зиёд мекунад (аз ҳад зиёд гарм ё хунукшавӣ, тағйирёбии фишори ҳаво ва ғ). Инчунин, тез шамолхӯриву ба ҳар хел касалиҳои сироятӣ дучоршавии шахсро хеле кам мекунад.

Ҳаракатҳои пурҷӯшу хурӯши ҳар як шахс барои мустаҳкам шудани дасту бозувон ва дуруст инкишоф ёфтани бадан таъсири калон мерасонанд.

Тарбияи ҷисмонӣ барои инкишоф ва такмили фаъолияти системаи узвҳои дилу раг ва нафас ёрӣ мерасонад. Бо таъсири машқҳои махсуси ҷисмонӣ қувваи мушакҳои дил зиёд шуда, девораи рагҳои хунгард бештар эластикӣ мешаванд, ки дар натиҷа кори дил нисбатан каммасрафу қувватноктар мегардад. Нафаскашӣ чуқуртар шуда, кори ҳуҷайраҳои шуш беҳтар мешаванд. Натиҷаи тадқиқотҳо исбот кардаанд, ки инкишофи ҷисмонии шахсони мунтазам ба варзиши бадан машғулбуда, нисбат ба шахсоне, ки ба варзиши бадан кам шуғл мекунанд, пурратару тезтар сурат мегирад. Қомат, вазн ва қувваи ин хел шахсон зуд зиёд шуда, норасоиҳои ҷисмонӣ ба осонӣ рафъ карда мешаванд [3].

Барои бомуваффақият ҳал шудани вазифаи тарбияи ҷисмонӣ аз аҳволи саломатӣ, динамикаи инкишофи ҷисмонӣ ва инчунин ба ҳисоб гирифтани хусусиятҳои синнусолӣ, фардӣ, ҷинсии хонандагон барин назоратҳои мунтазами тиббию педагогӣ ёрии калон мерасонанд.

2. Ба мустаҳкамшавии саломатии хонандагон бояд ҳамаи ҳайати омӯзгорон ғамхорӣ кунанд. Аз ин рӯ, ҳам муаллимон ва ҳам тарбиягарон вазифадоранд, ки барои мустаҳкамшавии ҳар як тарбиятгиранда имкониятҳои тарбияи ҷисмониро хуб дониста, онҳоро дар ҷараёни тарбиявӣ истифода карда тавонанд.

Ташаккулу такмил ёфтани малакаву маҳоратҳои ҷисмонӣ бо донишҳои ба онҳо вобастабуда марбут аст. Малакаву маҳоратҳои ҷисмонӣ дар ҳаёти инсон нақши муҳимро мебозанд. Онҳо асоси бисёр намудҳои фаъолияти амалӣ мебошанд.

Бо ёрии давидану ҷаҳидан ва чанасавориву шиноварӣ ташаккул додани табиитарин намудҳои ҳаракатии малакаву маҳоратҳои ҳаётан зарур вазифаи асосии тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаҳои таълимӣ мебошад. Ин намудҳои варзиши бадан

таҷрибаи ҳаракати хонандагонро бой намуда, ҳаракати онҳоро ба тартиб меоварад ва доираи ҳаракати дасту пойҳоро ба низом оварда, кори мушакҳои баданро беҳтар мегардонад. Инчунин, дар болои чӯб машқ кардан ва ё аз болои ресмон ҷастухезкунӣ барин варзишҳои ҷисмонӣ аҳамияти калон доранд.

Барои ташаккули малакаву маҳоратҳои ҳаракат қоидаву усулҳои тарзи иҷрои амалиётҳои ҳаракатро донистан хеле зарур мебошад. Хонандагон онҳоро ё ба воситаи шарҳу эзоҳдиҳӣ ва ё ба воситаи намоишдиҳӣ фаҳмида мегиранд. Манбаи дигари фаҳмидан фаъолияти худи хонандагон мебошад. Онҳо оҳиста-оҳиста қобилияти ҷисмонии худро дарк мекунанд ва вобаста ба он муносибат менамоянд.
3.Инкишоф додани сифатҳои асосии ҳаракатӣ.

Ба ҷо овардани амалиётҳои бисёри амалӣ ба зуҳуроти қобилиятҳои ҷисмонии инсон вобастаанд. Масалан, дар баъзе ҳолатҳо тез ҳаракат кардан лозим мешавад. Аммо дар ҳолатҳои дигар не. Ингуна зуҳуроти фаъолияти ҳаракатии инсонро сифатҳои ҳаракатӣ (ё ки ҷисмонӣ) меноманд. Ба ин сифатҳо тавоноӣ, суръатнокӣ, пуртоқатӣ, печонӣ ва чустучолокӣ барин хислатҳои инсонӣ дохил мешаванд.

Ҳар як инсон сифатҳои ҳаракатиро ба андозае дар худ дорад. Вале онҳо бо ёрии машқҳои ҷисмонӣ ҳар чӣ бештар пурра ва ба мақсад мувофиқ инкишоф меёбанд [2, 250].

Шарҳи чандеро овардан карда аз рӯйи масъалаи марбут хоҳад кушод, монанди;

*Тавоноӣ*—ин қобилияти ҳаракат аз ҳисоби фаъолияти мушакҳо муқобилиятнишондиҳӣ ва ё зиддиятҳои берунаро рафъ месозад. Маҳсулиятнокии меҳнатӣ ҷисмонии хонандагон ва инкишофи андоми онҳо ба мутаносибона такмилёбии қувваи мушакҳои онҳо вобастаанд.

*Суръатнокӣ*- қобилияти дар муддати кӯтоҳ ба ҷо овардани ҳаракат аст. Дараҷаи баланди суръатнокӣ имконият медиҳад, ки дар муддати нисбатан кӯтоҳ хеле бошиддат амал карда шавад.

*Пуртоқатӣ* — қобилияти кори муайянеро дар муддати дуру дароз ба ҷо овардан аст. Масалан, хонанда дар ҷараёни рӯзи хониш душвориҳои ҷисмониро ба осони паси сар мекунад.

Ба вуҷуд овардани одат ва шавқу завқ барои мунтазам машғул шудан ба машқҳои ҷисмонӣ зарур аст. Аҳамияти ин вазифа аз он иборат мебошад, ки машқҳои ҷисмонӣ танҳо дар сурати мунтазам иҷро карда шуданашон таъсири муфид мерасонанд. Бинобар ин зарур аст, ки ба ҷо овардани машқҳои ҷисмонӣ барои ҳар як хонанда қоидаи ҳаррӯза ва муқаррарӣ гардад.

Барои ин ҳамаи таҷрибаи тарбияи ҷисмониро дар мактаб истифода бурдан зарур аст. Дарсҳои пурэҳсос ва пурмазмуни тарбияи ҷисмонӣ, идҳои хушобуранги варзишӣ, ҷамъомадҳои пешоҳангии варзишӣ, вохӯрӣ бо варзишгарони машҳур- ҳамаи инҳо чорабиниҳоеанд, ки хонандагонро ба варзиш шавқманд мекунанд. Дар ҷараёни машғулиятҳои дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ба онҳо дар бораи қоидаҳои татбиқи машқҳо, таъсири машқ ба организм, дар бораи талаботҳои гигиенӣ оид ба обутобёбӣ маълумоти саҳеҳ дода мешавад.

Воситаҳои ташкили тарбияи ҷисмонӣ аз машқҳои варзишӣ, қувваҳои тандурусткунандаи табиат ва омилҳои гигиенӣ иборат аст. Машқҳои махсуси ҷисмонӣ барои интиқоли таҷрибаҳои ҳаракатию тайёр шудан ба фаъолиятҳои меҳнатию ҳарбӣ зарур мебошанд. Аз ин рӯ, қисми зиёди машқҳои ҷисмонии ҳозиразамон; роҳ рафтан, давидан, ба боло баромадан, хез кардан барин унсурҳои фаъолиятҳои амалии меҳнатӣ, ҳарбӣ ва маишии инсониятро дарбар гирифтанд. Акробатика ва гимнастикаи болои чӯб барин машқҳои ҷисмонӣ барои инкишоф додани сифатҳои ба корҳои ҳарбӣ ба мураттаб такмилёбии ҷисм зарурбуда аз рӯйи зарурат дар машқҳо ба ҷо оварда мешаванд [1, 284-291].

Машқҳои ҷисмонӣ ба ҳаракатҳои ихтиёрии инсон мансуб буда, аломати асосии мақсадро, фаҳмидану саъю кӯшиш намуданро ифода мекунад. Ҷараёни иҷро намудани машқҳои ҷисмонӣ бо фаъолнокии интеллектуаливу процессҳои ҳиссӣ вобаста аст. Дар асоси ба ҳисоб гирифтани гуногунии намудҳои машқҳои ҷисмонӣ ва

таъсири онҳо ба бадани хонандагон, ҳамин хел силсилаи машқҳоеро интихоб намудан лозим аст, ки барои вазифаҳои ҳархелаи тарбияи ҷисмониро ҳал кардан мусоидат кунанд [5,146].

Дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ баробари ҳал намудани масъалаҳои таълим бо усули зиёд кардани машқҳои иловагии ҷисмонӣ имкониятҳои фаъолияти ҷисму ҷонро афзудан лозим аст.

Талаботи асосии педагогӣ ба дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ аз он иборат аст, ки хонандагон баробари ҳаракатҳои хеле фаъол, фаъолияти пурраи фардӣ – интеллектуалӣ зоҳир кунанд. Танҳо дар ин сурат дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ самаранок мегузаранд.

Дар машғулиятҳо натиҷаҳои тандурустӣ ҳамон вақт муяссар мешаванд, ки машқҳои мувофиқи мақсад интихобкардашуда моҳирона санҷида шаванд. Оқилона иваз шуда истодани машқҳо ва риояи қоидаҳои гигиенӣ низ таъсири тарбияи ҷисмониро зиёд мекунанд.

Дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар таҷрибаи мактабҳо бо мақсади қобилияти фикрии хонандагонро нигоҳ дошта тавонистан истифода бурда мешаванд. Онҳо дар намуди машқҳои ду-се дақиқаинаи кӯтоҳ гузаронида мешаванд. Муаллими мушоҳидакор ҳамеша дар хонандагон мондашавиро мебинад ва метавонад лаҳзаи нафасросткуниро дуруст муайян мекунад.

Роҳбари синф ба риояи реҷа назорат карда, хонандагонро ба махфилҳои варзишӣ ҷалб менамояд ва ба он муваффақ мешавад, ки ҳамаи бачагон дар мусобиқаҳои синфию мактабӣ иштирок кунанд.

Муаллимони фанҳои ҷудогона вазифадоранд, ки воситаҳои тарбияи ҷисмониро дар ҷараёни таълим моҳирона истифода карда, аз хонандагон мондашавиро дур созанд, дар ташкили гимнастикаҳои пешаздарсӣ ва дар бозиҳои танаффусӣ иштирок карда, мудом ба сабзиши қадду қомати бачагон назорат кунанд. Роҳбари бевоситаи ҷараёни таълим муаллими тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Ӯ сифати баланди дарсу корҳои беруназсинфиро таъмин карда, мактабиёнро ба мусобиқаву супоридани меъёрҳои санҷишии табияи ҷисмонӣ тайёр мекунад [3,138-149].

Ба ҳамин тариқ, тарбияи ҷисмонӣ дар мактаб тақозо мекунад, ки тамоми ҳайати омӯзгорон вазифаву имкониятҳои онро равшану возеҳ фаҳманд. Ин системаи аз ҷиҳати педагогӣ фикркардашуда ёрӣ мерасонад, ки ҳам тандурустии насли наврас беҳтар шавад ва ҳам ба тарбияи идеявӣ-ахлоқӣ, меҳнатӣ ва эстетикӣ – зебоишиносӣ ба таври мукаммал муносибат карда шавад.

**Адабиёт**

1. Н. В. Савин «Педагогика», –М.: Просвещение. 1978. – 302с.
2. «Педагогика школы»- Под редакцией Г.И. Щукина- М.: Просвещение.1977. – 82с.
3. Щукина Г.И. Педагогикаи мактаб Душанбе: Маориф, 1988. – 389с.
4. Н.В. Савин «Педагогика», – М.: Просвещение, 1972. – 290с.
5. «Педагогика школы» – Под редакцией Т. Огородников-М.: Просвещение,1978. – 290с.

**ГАДОЕВ М. А., ШАМСИДДИНОВ Ҳ. М.**

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛАХ ТАДЖИКИСТАНА

В этой статье рассматриваются проблемы, относящиеся к значению и изучению физического воспитания. Физическое воспитание, которое имеет большое педагогическое значение мышления молодёжи, и влияет на, нравственное, идейное, эстетическое, трудовое и патриотическое воспитание.

Эти проблемы в этой статье анализированы с педагогической точки зрения. Кроме того, рассмотрены задачи руководителя предмета физического воспитания и приняты во внимание важные предложения. На этой основе, основной упор делается на руководителя учебной группы, так как они в воспитательных уроках информируют учащихся о

важнейших нравственных проблемах и обеспечивают связность учебного процесса. Наряду с этим мастерство преподавателей отдельных предметов, определяется для сплочённости предмета физического воспитания. Всё это направленно на развитие и процветание нового поколения, которое рассматривается в настоящей статье. Таким образом, физическое воспитание укрепляет человеческий организм, защищает от всяких болезней и направляет на полезный труд и защиту родного отечества.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, преподаватель, нрав, школа, учёба, воспитание, цели и задачи физического воспитания, физические занятия, предмет, мастерство и навыки.

**GADOEV M.A., SHAMSIDDINOV H.M.**

## THE AIM AND TASKS OF PHYSICAL TRAINING AT SCHOOL

The problems regarding the meaning and learning of physical training are reviewed in this article. Physical training, which has high pedagogical concept related to strengthening thinking of youth, especially, ethical, ideal, ascetic, labor and patriotic training has immeasurable influence in education.

All these problems in this article are analyzed from the point of view of pedagogy. Besides it, the tasks of the instructor of the physical training are reviewed and important offers will be taken into consideration as well as.

On the basis of it, the main task will be put on the leader of academic group as they inform important issues regarding the education to their pupils. Alongside with it, the mastership of the teacher is determined by the skills of the teacher as well.

All of these are directed to the development and prosperity of the new generation which are reviewed in the article. Thus, physical education will strength human body, and defends from all diseases and directs to the useful labor and defense of motherland as well.

**Key words:** physical training, teacher, school, classes, education, training, aim and task of physical training, physical classes, mastership and skills.