

ЖИСМОНИЙ МАШҚЛАР - ЎҚУВЧИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА МУҲИМ ВОСИТА

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.59.61.045>

Сафоев Ҳасан Аминович,

Бухоро муҳандислик- тенология институти тўқимачилик ва чарм саноати факултети жисмоний маданият кафедраси доценти.

Аннотация. Мақолада жисмоний фаолият билан мунтазам шуғулланиш орқали соғлом турмуш тарзига эга бўлиш асосланган. Айниқса ўқувчи ёшларни кичиклигидан бошлаб жисмоний чиниқтириши йўллари ва унинг фойдали томонлари илмий асосланган.

калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, ўқувчи, жисмоний тарбия, машқлар, мушак, жисмоний сифатлар, урода.

Ўзбекистон Песпубликаси Президентининг 2020 йил 30 октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг тадбиқ этиш ва оммавий спорини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099-сонли Фармонида “Жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланиш ҳамда соғлом турмуш тарзи бўйича ҳаётий кўникмаларни шакллантириш орқали ҳар бир фуқорада касалликка қарши кучли иммун тизими пайдо бўлишини таъминлаш, зарарли одатлардан воз кечиш, тўғри овқатланиш тамойилларига амал қилиш, тиклаш ва реабилитация ишлари ҳамда оммавий фаоллик тадбирларини тизимли ва самарали ташкил қилиш, бу борада тегишли инфратузилма ва бошқа зарур шарт-шароитларни яратиш мақсадида ҳар бир оила, маҳалла ва туман (шаҳар)да, мактабгача, умумий ўрта, ўрта махсус, профессионал ва олий таълим муассасаларида ҳамда бошқа ташкилотларда жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан шуғулланишга шарт-шароитлар яратиш” тўғрисида вазифалар алоҳида кўрсатиб ўтилган [1]. Инсонда мукамал шаклланган ақлий ва ахлоқий тарбия, жисмоний тарбияланганлик элементлари билан тўлдирилиб бойитилса – бу соғлом ҳаёт тарзининг янада мустаҳкам бўлишига хизмат қилади

Жисмоний машқлар ўқувчининг нафас олиш органларига ва руҳий ҳолатига яхши таъсир кўрсатади. Мушаклар мунтазам ҳаракатлантирилиб турилмаса инсоннинг марказий асаб тизими ижобий зарядлардан маҳрум бўлади. Сустлашган ҳаётий тонус, тушкунлик ҳолати жаҳлдорлик ва ўзини қўлда тутиб туrolмаслик реакциялари билан тутатиб кетади. Жисмоний машқлар ўқувчининг нафақат жисмоний, балки руҳий ҳолатига ҳам ижобий таъсир этади, бу эса, ўз навбатида, таълим-тарбиявий ва соғломлаштириш жараёни самарадорлигини оширади. Инсон организми ривожланишининг қабул қилувчи даври ўсмирликлик ёшида яқунланади. Ўқувчи ёшлар бу даврда ўқиш, ўрганиш, ижтимоий-сиёсий фаолият юритиш учун катта имкониятларга эга бўладилар. Айнан шунинг учун жисмоний тарбия ва спорт саломатликни мустаҳкамлаш учун муҳим восита комил инсонни



тарбиялаш учун табиий ва биологик асос ҳисобланади, ўқиш, фан билан шуғулланиш ва касб эгаллашга бевосита ёрдам беради.

Жисмоний машқлар инсон органлари ва тизимлари фаолиятига ижобий таъсир этувчи турли силжишларни келтириб чиқаради. Жисмоний машқлар замирида мушак қисқаришлари ётади, мушаклар инсон вазнининг 3-4 қисмини ташкил этади. Мушаклар қисқариши энергияси ишлаётган мушакка кислород ва турли озиклантирувчи моддалар оқимининг кўпайиши ҳисобига ҳосил бўлади, айти пайтда юрак ва ўпка фаолияти яхшиланади. Ишлаб турган мушакда кўплаб майда капилляр қон томирлар пайдо бўлади.

Шундай қилиб, мушаклар ривожланишида озикланиш шароити яхшиланади, умумий қон айланиши енгиллашади. Ўқувчилик даврида қон айланиши, ёш боланикига нисбатан сустроқ бўлади. Қон айланишини жадаллаштириш учун юрак ишлашини фаоллаштириш керак. Юрак фаолияти, ўз навбатида, мушаклар иши таъсирида яхшиланади. Мушаклар қисқарганда қон веналар орқали юрак томон ҳаракатланади, бўшаши чоғида эса капиллярлардан венага оқади.

Тинчлик, ҳаракатсизлик етарлича ҳаракатларнинг бажарилмаслиги юракка салбий таъсир кўрсатади ва турли касалликларга сабаб бўлади.

Манбалар ва ўтказилган тадқиқотлар таҳлили жисмоний тарбия амалий машғулотида ўқув дастури бўйича ҳаракат кўникмаларини шакллантириш, ҳаракатларни бошқаришга йўналтирилган ўқув юкламасидан фойдаланилаётганлигини тасдиқлайди. Натижада кўзга кўринарли эмас, чунки ўқув юкламаси ҳажми, жадаллиги унча баланд эмас. Жисмоний тарбия усул ва воситалари шахснинг типологик хусусиятлари, жисмоний ривожланиш, жисмоний аҳвол, Ўрта Осиё иклими хусусиятлари ҳисобга олмайди. Баён этилганлардан саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, иш қобилиятини оширишга йўналтирилган, илмий асосланган жисмоний машқлар деярли йўқ. Шунинг учун илмий асосланган жисмоний машқларни аниқлаш учун математик статистика усулидан фойдаланилади. Педагогик жараён омилларининг ўзаро боғлиқлиги хусусиятларини аниқлаш учун махсус дастур ишлаб чиқилган. Педагогик жараёнда унинг таркибига кирувчи омиллар ўзаро боғлиқдир. Бир омилни иккинчи омил ўзгаришига мос ўзгартириш маҳорати педагогик жараён самарасини янада оширади.

Маълумки, жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёнида кучни, тезликни, чидамликни ривожлантириш орасида айрим ҳолларда ижобий алоқа, баъзан эса ўзаро боғлиқликнинг йўқлиги кузатилади, яъни, юқорида санаб ўтилган сифатларнинг бирортаси ривожланса бошқа сифатлар ҳам ривожланади, ва ниҳоят салбий боғлиқлик, яъни бирор сифат ривожланса, бошқа сифатлар ривожига ёмон таъсир кўрсатади. Жисмоний тарбия соҳасида тадқиқотлар энг аввало, ўқув соғломлаштириш жараёнини ўрганиш билан боғлиқ. Қўлланилаётган усул ва воситаларнинг афзалликлари ҳақида ҳаракат сифатларнинг ривожланиши, юрак қон тизими функцияларининг хусусиятлари кўринишидаги педагогик самара гувоҳлик беради. Педагогик самара

икки томонлакма (сифат ва сон) характерланади.

Ўқувчиларни соғломлаштириш ва жисмоний ривожлантириш жараёни узлуксизлигини таъминлаш мақсадида ўқувчилар кун тартибида жисмоний тарбия тадбирлари белгиланади ва амалга оширилади. Кун тартибидаги тадбирлар мазмуни Жисмоний тарбия дастури асосида тузилади ва режалаштирилади. Жисмоний тарбия тадбирларини ташкил этишда коллеж жисмоний маданият жамоаси ташкилотчилик ва раҳбарлик вазифасини бошқаради. Жисмоний тарбиянинг ўқувчилар кун тартибидаги тадбирлари ўқувчиларни жисмоний ривожланишга соғлигини мустаҳкамлашга ва чиниқтиришга ақлий қобилиятларни оширишга тартиб интизомни мустаҳкамлашни амалга оширади. Жисмоний тарбия тадбирларини мунтазам ўтказиб бориш ўқувчиларни ўзини-ўзи назорат қилиш, кун тартибига риоя қилиш ҳамда фаоллигини мустаҳкамлашга ўргатади. Жисмоний тарбия тадбирлари мактабнинг таълим ва тарбиявий ишлари шаклларида бўлиб ўқув машғулотлари билан мувофиқ ҳолда ташкил этилиши керак.

Жисмоний фаоллик ва оммавий спорт масаласида ёшликда олинган ҳар қандай турдаги билим, малака ва кўникманинг яшовчанлиги турғун бўлади ва бу бола онгида биз фикр юритаётган ҳолатни таъминловчи ва энг асосий ҳаракатлантирувчи куч бўлиб сақланиб қолади. Шу билан бирга, болада ҳали турғун бир мустақил психологик ҳолат шаклланмаган бир пайтда, унинг қарашларини ҳар хил бошқа салбий томонга ўзгартириб юбориш ҳам нисбатан осон кечадиган жараён эканлигини унутмаслик керак. Бу жараённи англаб олиш унчалик қийин эмас ва бу ҳолат қуйидагиларда намоён бўлиши мумкин: Болада айнан у қизиқиб шуғулланаётган жисмоний машқ ва спорт ўйинларига нисбатан беътиборлик пайдо бўла бошлайди. Унинг юриш туришида, кундалик ҳаёт тизими тартибида, овқатланишида, дам олишида тартибсиз ҳолатлар секин-аста шаклланади. Демак, катталарнинг вазифаси ана шу психологик ҳолатни ўрганиш, таҳлил қилиш ва унинг салбий оқибатларини болага хотиржам, батафсил, шошмасдан барча далил ва исботлар билан тушунтириш ҳисобланади. Акс ҳолда, бу салбий ҳолатлар айниқса балоғат ёшида тез ривожланиб турғун салбий ижтимоий меъёрга (одатга) айланиб қолади.

Болаларда жисмоний маданият ва спортга қизиқтиришни таъминловчи психологик мотивациялардан (туртки) бири -бу уларнинг кичкинагина бўлсада қўлга киритган муваффақиятини эътироф этиш, маънавий ва керак бўлса моддий рағбатлантириш, қолаверса уни дуо қилиб янги зафарларга чорлашдир.

Болани жисмоний маданият ва спортга бўлган ижобий кўникмасидан қандай салбий омиллар чалғитиши мумкин? Айнан бу болаларнинг ўсмирлик яъни, ўтиш даври балоғат ёшида, спортга ижобий муносабат шаклланмаган болалар билан дўст топишишлари, оддий дангасалик, севги-мухаббат, ҳар хил эҳтирослар, оиладаги ижтимоий психологик, иқтисодий омиллар, ўзаро келишмовчиликлар ёки баъзи касалликлар



ҳам сабаб бўлиши мумкин.

Боланинг ёши, жинси ва соғлиқ даражасини ва энг асосийси, унинг қизиқишини инобатга олган ҳолда спортнинг махсус турларини тавсия этиш мумкин.

Бизга маълумки, одамлар ўзлари амалга ошириши зарур бўлган ёки амалга ошираётган фаолият турини у ўз онги, тафаккур маҳсули ва айна пайтда амалга ошириши зарур бўлган фаолият турининг мазмун-моҳияти, аҳамияти, ўзи ва атрофдагилар учун манфаатини психологик нуқтаи назардан англаб, тўғри психологик ҳолат берган ҳолда амалга оширади. Шу тарзда у ёки бу фаолият учун ижобий психологик ҳолат шаклланади. Инсон боласи фаолиятига нисбатан кўзлаган мақсадларига ўз ички ижобий ижтимоий санкцияси орқали, яъни назорати туфайлигина эришади. Бу оддий тилда тушунтирилса, инсон ўз ўзига бирон бир фаолиятни бажаришга буйруқ бериши, психологларнинг тили билан айтганда ички овозга қулоқ солиши ва уни ҳар қандай ҳолатда имконият топиб бажариши назарда тутилади. Ушбу психологик таҳлилдан хулоса шуки, одам боласи ҳар қайси фаолият турини, шу жумладан жисмоний маданият ва спорт тадбирларини ҳам ўз онгининг ижобий маҳсули сифатида амалга оширади. Бунинг учун бола онгига ёшлигидан бошлаб жисмоний тарбия ва спортнинг инсон ва унинг соғлиги учун нечоғли зарур эканлигини, биринчи галда ота-она, оиланинг бошқа аъзолари, атрофдаги яқин кишилар, ўқув муассасаларидаги таълим-тарбияга масъул ходимлар биргаликда сингдириб боришлари зарур. Болаларда жисмоний маданият ва спортга қизиқиш психологиясининг тўғри шаклланишига яна сезиларли даражада таъсир қилувчи асосий омиллардан бири - бу уларга жисмоний машқлар ва спорт ўйинлари билан шуғулланиш учун яратилиб берилган имкониятлар ҳисобланади. Айнан жамиятимизда жисмоний маданият ва спортга бўлган ижобий муносабатлар, ёшларимизга яратилиб берилаётган кенг имкониятлар маҳсули десак муболаға қилмаган бўламиз. Ишонч ва ғурур билан айтиш мумкинки, жамиятимизда бутун аҳоли ва айниқса ёшлар орасида жисмоний маданият ва спортга катта қизиқиш ва мустаҳкам ишончга асосланган ижобий психологик ҳолат шаклланди ва бу келгусида мамлакатимиз мавқеини кўтаришда ва энг асосийси аҳоли соғлигини мустаҳкамлашда, жамиятимизда ҳар тамонлама баркамол авлодни шакллантиришда ҳаракатлантирувчи куч бўлиб хизмат қилади. Маълумки, инсон бирон-бир фаолиятни бажаришда ва унинг ижобий натижа бериши, биринчи галда айнан ўша инсоннинг руҳиятига, руҳий ҳолатига ҳам боғлиқ бўлишини унутмаслик керак. Барча соҳада ҳам, шу жумладан жисмоний тарбия ва спортда ҳам руҳий кўтаринкиликнинг аҳамияти беқиёс. Катта-катта спорт мусобақаларида жисмоний етуклик билан бир қаторда руҳий тетиклик ва тўғри йўналтирилган психологик ҳолати ҳам катта аҳамият касб этади. Шуни алоҳида таъкидлаш керакки, инсон саломатлигини аниқловчи омиллардан бири бу жисмоний ривожланганлик даражаси. Демак, саломатлик ва спорт бу иккита бир-бирини тўлдирувчи жараён саналади. Аммо, бу инсоннинг

соғлиғи рисоладагидек бўлмаса спорт билан шуғулланмаслиги керак дегани эмас. Бизга маълумки, дунёда, шунингдек мамлакатимизда ҳам соғлиғи унчалик яхши бўлмаган, ҳатто ногиронлардан ҳам катта спортчилар, мамлакат ва жаҳон чемпионлари бор. Кўриниб турибдики, ҳар қандай ҳолатда одамнинг жисмоний фаоллиги ва спортга бўлган ижобий муносабати биринчи галда унинг шу фаолиятга йўналтирилган психологик ҳолатга ва хохишига кўп жиҳатдан боғлиқ. Демак, ҳатто боланинг соғлиғини ҳисобга олган ҳолда, унинг имкониятларидан келиб чиқиб, шифокорлар хулосасига таянган ҳолда жисмоний тарбия ва спортнинг бирон-бир тури билан шуғулланса мақсадга мувофиқ бўлади.

Жисмоний фаоллик ва спортнинг қайсидир бир тури билан шуғулланиш одатининг шаклланишида доимийлик ва мунтазамлик талаб этилади ва бунинг учун биринчи галда инсонда мустаҳкам иродавий сифат, қатъиятлик, дадиллик каби хислатлар мавжуд бўлиши ва энг асосийси инсон ўз ички ижтимоий санкция талабларига сўзсиз бўйсуниб билиши зарур. Одатда кўпчилик ўзида ана шу қатъиятликнинг етишмаслигига аниқ бир ижобий жавоб тополмаслиги тўғрисида гапиради. Одатда бу ҳолатни ўзи ҳам тушунмаслигини, жисмоний маданият ва спортнинг одам организми учун фойдали эканлигини ўзи тушинишини, соғлиғи учун зарур тадбир эканлигини ҳам билишини, аммо, шуғулланишга журъат ва қатъийлик топа олмаслигини ҳар хил баҳоналарни рўқач қилиш билан тушунтиришини айтади. Ўз-ўзидан савол туғилади, инсонда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш қайси таъсирлар натижасида шаклланади ва кундалик турмуш тарзининг ажралмас бир бўлагига айланиши мумкин? Ёшларимизнинг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишлари учун биринчи галда қизиқиш, фаоллик, чидам ва бардош, журъат ва энг асосийси олдига кўйилган мақсадга эришиш учун метиндек ирода каби хусусиятлар мужассамлашган бўлиши керак.

Бола бажариши лозим бўлган тадбирни амалга ошириш учун олдин таъкидлаганимиздек ўзига тўғри ва қатъий руҳий ҳолат бериб билиши керак ва бу жараёнинг биринчи босқичи бўлса, унинг иккинчи энг асосий босқичи, у ўзининг ички ижтимоий санкцияси ёрдамида ана шу ишни амалга ошириши керак. Бунинг учун у ўз тинчлигидан, роҳат-фароғатидан, вақт ва айрим ҳолларда маълум миқдордаги моддий манфатларидан ҳам воз кечишга тўғри келади. Агар болада ёшлиқдан дангасалик, қатъиятсизлик, бирон-бирқийинишганисбатан журъатсизлик, ялқовлик каби аломатлар онгига синган бўлса, бундай шахслар ўз-ўзига бирор тадбирни буюриб, уни бажаришни эплай олмайдилар. Негаки, улар мазкур тадбирнинг моҳиятини, тиббий-гигиеник аҳамиятини юзаки биладилар ва унинг соғлиқни мустаҳкамлашга нисбатан ижобий таъсирини англамаган бўладилар. Боланинг ёшлиқдан жисмоний тарбия ва спорт билан ошно бўлишини тўғри шакллантириш учун оилада қуйидаги тарбия элементлари мужассамлашган булиши лозим:



биринчидан, бола туғилиб ўсиб улғаяётган оила аъзолари, айниқса ота-онаси спорт билан ошно бўлишлари керак; иккинчидан, оилада жисмоний тарбия ва спорт, унинг инсон саломатлигига ижобий таъсирлари тўғрисида кўпроқ суҳбатлар ўтказиб туришлари лозим; учинчидан, оилада спортнинг асосий турлари билан шуғулланиш учун мавжуд имкониятлардан келиб чиқиб ҳеч бўлмаганда энг кам (минимум) шароит яратилган бўлиши керак; тўртинчидан, оилада оилавий спорт мусобақаларини мунтазам ўтказиб туриш керак; бешинчидан, оилада ҳар бир фарзанднинг соғлиқ даражасига қараб, жисмоний фаоллик ва спортнинг махсус турлари билан шуғулланишга йўналиш ва шароит қилиб бериш керак; олтинчидан, оилада жисмоний маданиятга, спортга, спорт усталарига оид, спортнинг жамиятда ҳамда инсон саломатлигидаги ўрни ва аҳамияти тўғрисида, шунингдек спорт йўналишидаги адабиётларни кўпроқ ўқиш, телекўрсатувларни томоша қилиш, унинг ижобий жиҳатларидан завқланиш каби тадбирлар оила аъзоларининг турмуш тарзидан кенг жой олган бўлиши зарур; еттинчидан, отаоналар фарзандлари билан саломатлик ва касалликлар, уларни юзага келтирувчи шарт-шароитлар ва салбий омиллар тўғрисида кўпроқ суҳбатлар ўтказишлари ва ўзлари ҳам айтганларига қатъий риоя қилишлари шарт; ва ниҳоят саккизинчидан, ҳар қандай ҳолатда фарзандларнинг жисмоний маданият ва спортдаги муваффақиятларини рухий, керак бўлса моддий жиҳатдан рағбатлантириш ўз навбатида болада спорт билан доимий ошно бўлиш психологиясини шакллантиради. Демак, болада спортга қизиқиш психологиясини шакллантириш ёшлиқдан оилада бошланса, кейинги барча ижтимоий институтларда бу одат кўп ҳолларда автоматик тарзда давом этади ва кундалик турмуш тарзининг ажралмас бир бўлагига айланади.

Юқорида таъкидланганлардан келиб чиқиб хулоса ўрнида қайд қилиш мумкинки:

- биринчидан, оилада боланинг спортга қизиқиш психологияси ёшлиқдан оилада шакллантирилса, кейинги босқичлардаги барча ижтимоий институтларда бу одат кўп ҳолларда такомиллашади ва автоматик тарзда давом этади ҳамда кундалик турмуш тарзининг ажралмас бир бўлагига айланади;

- иккинчидан, катталар ва болаларнинг ёшлиқдан жисмоний машқлар ва спортнинг бир тури билан мунтазам шуғулланиши кўп жиҳатдан бола улғайиб катта бўлаётган оила ва аҳоли яшайдиган ҳамда фаолият кўрсатаётган жамоаларида спорт билан шуғулланиш учун яратилиб берилган шароитларга боғлиқ бўлади;

- учинчидан, мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, биринчи галда оилада ва кейинги ижтимоий институтларда шу йўналишда тушунтириш ишларини танафуссиз амалга ошириш, ҳаракат омилларининг инсон саломатлигига кўрсатадиган ижобий жиҳатларини ёшлар онгига сингдириш, улар орасида жисмоний фаоллик ва спорт йўналишида соғлом ҳаёт тарзининг маънавий асосларини

тушунтириб бориш муҳим аҳамият касб этади;

- Тўртинчидан инсоннинг мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиши кўп жиҳатдан одамнинг айнан шу фаолиятни амалга оширишга тўғри берилган ижтимоий-руҳий ҳолатига (установка) бевосита боғлиқ бўлади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-6099 -сонли фармони, 2020, 30 октябрь.

2. Наваи А. Хамса, Тошкент, Издательство Лит. И искусства, 1986.