

# БОЛАЛАР БЎШ ВАҚТИНИ ТЎҒРИ ТАШКИЛ ЭТИШДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ.

*Бахтиёр Тургунов Ўралович*

*ЖДПИ катта ўқитувчиси*

*Аннотация:* Мақолада болалар бўш вақтини тўғри ташкил этишда жисмоний тарбия машғулотларининг ўрни ва аҳамияти берилган.

*Калим сўзлар:* Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, ҳаракатли ўйинлар.

Бўш вақт деганда асосан ўқув жараёнларидан кейинги вақтларни тушунилади. Умуман олганда, бир кеча-кундуз уч қисмга бўлиниши лозим. Яъни уйқу – 7-8 соат, ўқиш ва уй вазифаларини бажариш – 8-10 соат ва ўз ихтиёридаги (бўш) вақт эса 5-6 соатни ташкил этиши мумкин. Ўқувчи-ёшлар ва талабалар ўз муҳит ва шароитларидан келиб чиққан ҳолда бўш вақтларида жисмоний тарбия, спорт, саёҳат ва халқ миллий ўйинларидан унумли фойдаланишлари зарур. Бу билан улар ўз таналарини (организм) ҳар томонлама чиниқтиришга сабабчи бўлади. Бунда зарур ва махсус адабиётлар, ўқув-услубий қўллан-малардан самарали фойдаланишлари муҳим аҳамият касб этади.

Соғлом авлод деганда фақат жисмонан соғлом ёки ўқувчи-талаба ёшларнигина тушунилмайди, балки аҳолининг барча қатламлари – меҳнаткашлар, зиёлилар, кекса авлодлари-мизни ҳам тушуниш лозим бўлади. Чунки улар ижтимоий-маданий ва турмуш шароитларимизда ҳар томонлама фаол иштирок этадилар.

Одатда кишиларни вояга етган йигитлик (24-35 ёш), навқиронлик (36-45 ёш), камолотга этишган (45-55 ёш) ва кексалик (56-65 ёш) ҳамда қарилик (66 ёшдан юқори) даврларга ажратилади. Меҳнат қобилиятига эга бўлган барча кишиларни (60 ёшгача) асосан икки гуруҳга, яъни ақлий ва жисмоний меҳнат билан шуғулланувчиларга бўлишади. Ўз навбатида улар ҳам бир неча гуруҳларга бўлинади, яъни:

1. Ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар:

- а) рассомлар, лойихачилар, илмий ходимлар, баста-корлар, ўқитувчилар;
- б) идора, муассаса ходимлари, тарбиячилар, шифо-корлар ва ҳ.к.

2. Жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар:

- а) ўтириб ва тик туриб меҳнат қилувчинлар (тикувчилар, тўқувчилар);
- б) уловларни ҳайдовчилар;
- в) қўл меҳнати билан шуғулланувчилар;
- г) дала меҳнаткашлари, чорвадорлар ва ҳ.к.

Эътироф этиш керакки, юкорида қайд этилган гуруҳлардаги кишиларнинг касб-ҳунар меҳнатлари турлича бўлиши туфайли уларни ҳаракатлантирувчи ёки сусайтирувчи ҳолатларга келтириш лозим бўлади.

Яна бир томони шундаки, овқатланиш, уйқу, дам олиш кун тартибини бузмаслик, айниқса спиртли ичимликларни ортиқча истеъмол қилмаслик, тамаки, нос ва бошқа зарарли гиёҳларни чекмаслик зарур.

Ҳозирги ўрта (25-40 ёш) ва катта ёшдаги (41-60) меҳнаткаш кишиларнинг деярли кўпчилик қисми олий ва ўрта махсус маълумотга эгалар. Улар ёшлик ва талабалик даврларида жисмоний тарбиянинг асосини тушунган ҳамда маълум даражада уларни амалий жиҳатдан эгаллаган, қолаверса, қайси бирлари бирон спорт тури билан шуғулланганликлари аниқ. Аммо йиллар ўтиши билан у ёки бу сабабли жисмоний тарбия ва спортни тарк этганлар, ҳатто бутунлай ёддан чиқарганлар кўпчиликни ташкил этади, дейишга асослар кўп.

Индивидуал тарзда (алоҳида) машқларни бажаришнинг ўзига хос хусусиятлари мавжуд. Кузатишлар, савол-жавоблар натижаларига қараганда ёлғиз ҳолда машқ бажаришнинг баъзи бир афзалликлари бор, яъни:

1. Ўқувчи-ёшлар ва талабаларнинг мулоҳазалари:

– билган ва маъқул бўлган машқларни бажариш қизи-қарли ҳамда уларнинг гавда ривожланишига таъсирини ўрганиш қулайроқ бўлади;

– кишиларнинг кузатишларисиз, танбеҳларсиз ҳамда эркин равишда машқ бажариш фойдалидир;

– алоҳида машқ бажарганда ўз кучи ва қобилиятларини сезиш, синаш имконияти бўлади.

2. Ўрта ва катта ёшдаги кишиларнинг мулоҳазалари:

– алоҳида машқ бажариш учун турли хил машқларни яхши билиш талаб этилади;

– гавда ҳаракати ва саломатликнинг эҳтиёжларига қараб машқларни танлаш имконияти бўлади;

– мутахассислар (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи-услугчи ва ҳ.к.) томонидан мақсадга эришишга даъват этишда шахсий қизиқиш ёки бажариш қобилияти, истаги тўла ҳисобга олинмайди;

– машқлар ва турли ҳаракатларни бажариш орқали ҳар ким ўз кучи, имконияти ва қобилиятини баҳолашга эга бўлади.

3. Жисмоний тарбия мутахассислари мулоҳазалари:

– ҳар бир инсон энг аввало ўзининг гавда тузилиши ва барча аъзоларининг ҳаракат фаолиятларини назарий жиҳат-дан билиши лозим;

– жисмоний ҳолат, саломатлик, қизиқиш ва истаklar асосида жисмоний машқлар, ўйинлар ҳамда спорт элемент-ларини чуқур ўрганиш, уларнинг бажарилиш йўллари амалий жиҳатдан билиш зарур;

– машқларни бажариш жараёнида спорт буюмлари, жиҳозлари, кийимлар ва машқлар бажариш жойларини ўз истаги бўйича танлаш ва ҳ.к.

#### 4. Тиббий ходимларнинг мулоҳазалари:

– жисмоний машқлар, амалий ҳаракатларни бажариш учун инсонда деярли барча аъзолар, айниқса юрак, ўпка, ички аъзолар ҳамда бўғимлар талаб даражасида бўлиши лозим;

– жисмоний машқлар ва кучли амалий ҳаракатлар юрак ва гавдадаги қон айланиш йўлини кескин ўзгартиради. Шу сабабдан доимий равишда қон томирининг уриши, нафас олиш тезлиги ва асабларни назорат қилиб туриш керак бўлади. Бу йўллارни тиббий ходимлардан пухта ўрганиш шартдир;

– ёлғиз равишда турли ҳил машқларни бажаришда тиббий билимлардан хабардор бўлиш, руҳий жиҳатдан тетик ва чидамли бўлиш хаётий заруриятдир.

Хулоса шундан иборатки, мустақил равишда алоҳида машқлар ва ўйинларни бажариш учун жисмоний тарбия таълимидан яхши хабардор бўлиш маъқулдир.