

И.ШАРИФӢ

*Далелҳо ба манфиати
машгулиятҳои*

**ТАРБИЯИ ЧИСМОНӢ
ва ВАРЗИШ**



И.ШАРИФӢ

**Далелхо ба манфиати
машғулиятҳои**

**ТАРБИЯИ ҚИСМОНӢ ва
ВАРЗИШ**

**Дастур
оид ба тарбияи қисмонӣ
ва варзиш**



Душанбе, «Академияи олимпӣ» 2009

ПЕШГУФТОР

Имрӯз кам шахсони бомаърифатро дучор шудан мумкин аст, ки аҳамияти азими тарбияи ҷисмонӣ ва варзишро дар ҷомеаи муосир инкор намоянд. Машғулият бо варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ беҳтарин роҳу усули ба муҳит беш аз пеш созгор сохтани бадан аст.

Мақоми тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш кунун на танҳо беш аз пеш омили намоёни иҷтимоӣ, балки инчунин омили муҳими сиёсӣ мегардад. Ҷалб кардани оммаи васеи аҳоли ба машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ва ҳамчунин дастовардҳо дар мусобиқаҳои байналмилалӣ далели мусаллами қобили ҳастӣ ва болидарӯҳии ҳар миллат ва ҳамчунин тавоноии ҳарбию сиёсии он мебошад.

Ибод Шарифӣ

Саломатӣ ва варзиш

Дар ҳама замону давр бузургони ҷаҳон дар васфи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш суханҳои нек гуфтаанд, ки суханҳои онҳо дар замони мо низ аҳамияти худро гум накарда, балки дар тарбияи насли наврас судманданд.

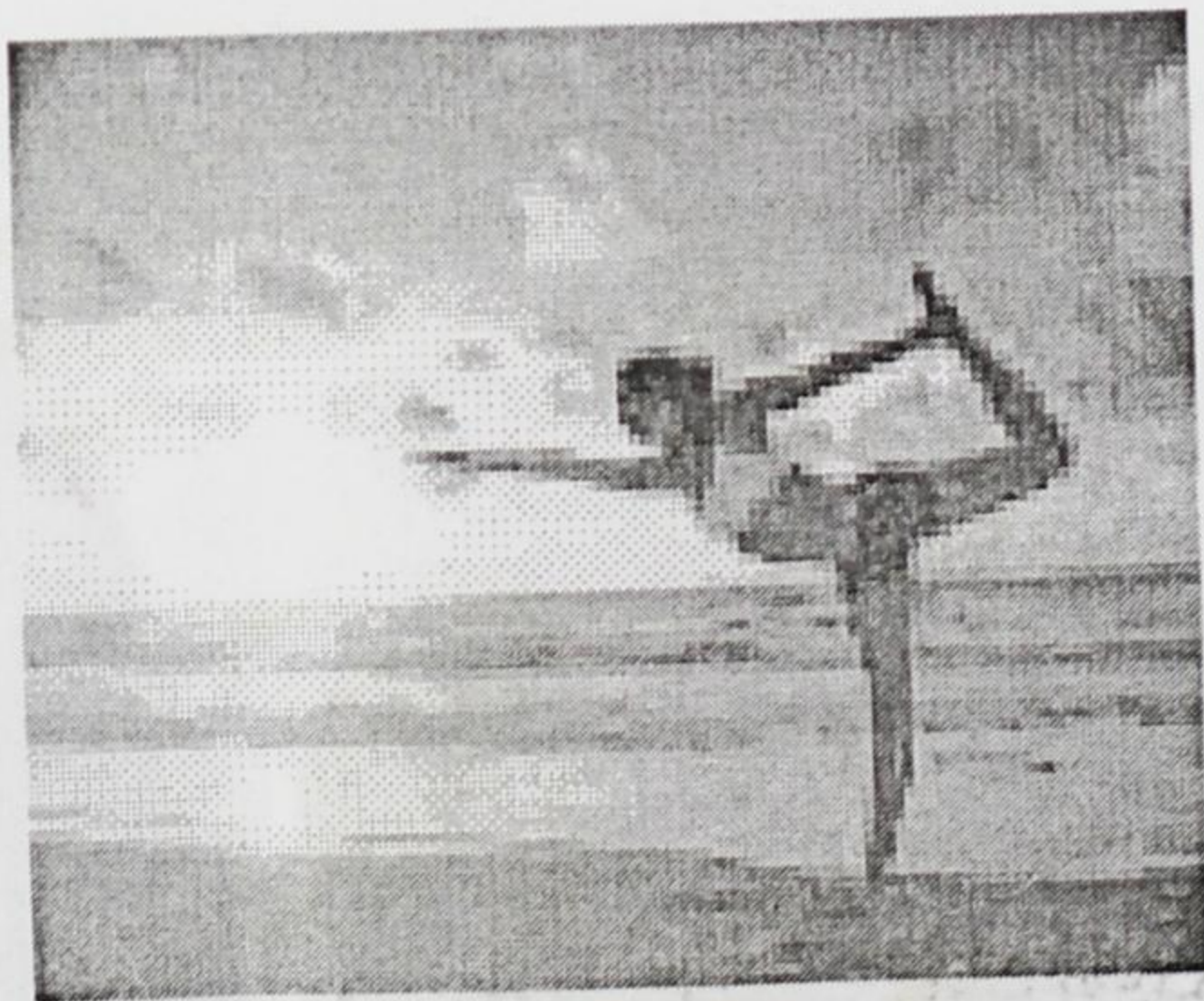
Баҳсу мунозира дар роҳи маънидод кардани саломатӣ асрҳо идома дорад. Агарчи ин мафҳумро Ташкилоти умумиҷаҳонии тандурустӣ ифода намудааст, вале олимони бисёр мамлакатҳо ҳамонро ақидаҳои гуногуни худро баён месозанд.

Саломатӣ аввалин ва муҳимтарин талаботи инсон буда, қобилияти меҳнат кардани ӯро ифода менамояд ва барои рушду нумӯи созгоронаи шахс роҳ мекушояд.

Ҳимояи саломатии худ вазифаву ӯҳдадори мустақими ҳар як шахс буда, онро ба дӯши дигарон нашояд воғузур намуд. Илми тиб ҳар қадар мукамал бошад ҳам, ҳар фардро аз тамоми бемориҳо наҷот дода наметавонад. Инсон худ посбону ноziри саломатиаш буда, бояд барояш мубориза барад.

«Шахсоне, ки мунтазам бо тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш машғуланд ба ҳеҷ гуна дору ва даво муҳтоҷ нестанд».

Абу Алӣ ибн Сино



Бино ба ақидаи мутахассисон, саломатии аҳоли 50-55 фоиз ба тарзи зисту зиндагонӣ вобаста аст. Албатта, тарзи ҳаёти солим омили субъективист. Аммо инсони солим ва комил хушбахт буда, худро бардам ҳис мекунад, аз меҳнаташ ҳаловат мебарад, рӯҳан ва ботинан ҷавон гашта, пайваста дар такмили хеш ҷаҳду ҷадал мекунад.

Аз нигоҳи умуман иҷтимоӣ варзиш ва машқҳои ҷисмонӣ ҷисман омода будани мардум ба ҳаёт (солим гардонидани бадан, инкишоф додани қобилияи ҷисмонӣ ва малакаҳои ҳаракат) майдони фароҳи эҷодкорист.

Машғулиятҳо бо варзиш метавонад сади роҳи бисёр бемориҳо гарданд

Хусусияти асосии инкишофи ҷисмонии одам аз нерумандӣ, босуръатӣ, ўҳдабарой, ҷолокию ҷобукӣ ва таҳаммул иборат аст. Камҳаракатӣ (гиподинамия) яке аз омилҳои асосии (дар баробари фарбеҳӣ, пурхӯрӣ ва бодапарастиву тамокукашӣ) мубтало шудан ба бемориҳои системаи дилу раг ва диабет мебошад.

Барои солимӣ комил доштан ва пешгирӣ кардани беморӣ дар навбати аввал ҳислати аз ҳама пурарзиш – тобоварӣ, яъне бурдбориро машқ ва такмил додан зарур аст, ки он баданро аз бисёр дарду бемориҳо боэътимод муҳофизат менамояд.

Ғайр аз ин, таҷриба нишон медиҳад, ки мунтазам машғул шудан бо тарбияи ҷисмонӣ на танҳо ба саломатии бадан мусоидат менамояд, балки самараи фаъолияти истехсолиро низ баланд мебардорад.

Машқҳои ҷисмонӣ ба алоҳидагӣ на ба ин ё он узв ё система, балки умуман ба тамоми бадан таъсир мекунанд. Тадқиқотҳои илмӣ ва омӯрӣ собит менамоянд, ки одамони бо варзиш фаъолон ва мунтазам машғуланд назар ба одамоне, ки худро аз варзиш дур кашидаанд:

- 1,5 маротиба камтар аз хастагӣ азоб мекашанд,
- 2 маротиба камтар мубталои бемориҳои узвҳои ҳазми таъом,
- 2,5 маротиба камтар мубталои бемории фишори баланди хун ва
- 3,5 маротиба камтар мубталои гулӯдард мешаванд.

Системаи дилу рағҳо низ зимни «ҳамкории» ҳамаҷонибаи худ бо узвҳои нафаскашӣ такмил меёбад.

Резаи варзишӣ на фақат хусусияти солимгардонӣ, балки тарбиявӣ низ хос мебошад.

Дар натиҷаи риояи қатъии резаи варзишӣ хислатҳои

- боинтизомӣ,
- ҳалолкорӣ,
- муташаккилӣ,
- собитқадамӣ ва
- ахлоқи ҳамида

тарбия меёбанд.

Машқҳои ҷисмонӣ боиси хуби мубодилаи моддаҳо мегардад, ки дар натиҷа қувваву ҳаракат ва таъодул, яъне таҳаммулу бурдбории ҷараёни асаб вусъат мегирад. Ҳангоми машғул шудан бо варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ низоми мубодилаи гармӣ такмил ёфта, бадан сарди ро камтар ҳис мекунад ва имконияти гирифтори бемории шамолхӯрӣ (грипп) шудани кас ду баробар камтар мешавад.

Машқҳои мунтазами ҷисмонӣ воситаи муҳими пешгирии бемориҳои системаи дилу рағҳо (бемориҳои гипертонӣ, ишемии дил, атеросклероз), риоя нагардидани мубодилаи моддаҳои (диабети қанди навъи 2), дасту по (остеохондроз, артроз) мебошанд.

Тадқиқи бемориҳо нишон дод, ки сабаби бештари бемориҳо ба ҳар тарз риоя нашудани реза мебошад.

Таъсири машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш ба узвҳои бадани инсон

Узвҳои мушак

Мушак ягона унсури ба ҳаракатоварандаи бадани инсон аст ва ба ин вачҳ ҳар як ҳаракат ё кор натиҷаи мунқабизи (кашидашавии) он мебошад. Импулси асаб аз ин бофтаҳо ба воситаи маҷрои асаб ба мушакҳо расида, онҳоро ба ҳаракат меоварад, яъне онҳо кашида мешаванд. Ҳангоми машқу тамрин на танҳо мушакҳо, балки марказҳои асаб, ки масъули ҳаракатанд, машқ мекунанд.

Узвҳои устухон

Устухони бадани инсон барои таҷа, ҳимоя ва фишанг офарида шудааст. Устухонҳо аз таъсири машқу тамрин ҳар дафъа дучори тағйири ҳол мегарданд. Ҷараёни навшавии устухонҳо доимӣ буда, дар ин муддат баъзе қисмҳои устухон барқарор мешаванд. Бинобар ин машғулияти мунтазами варзиш устухонҳоро сахт ва қавӣ месозанд. Аз таъсири машқҳои ҷисмонӣ рағу пойҳои устухонҳо ғафстар ва чандир мешаванд.

Бугумҳо

Машғулияти мунтазаму бомароми варзиш ба бугумҳои устухонҳои бадан таъсир мерасонанд. Ҳаракати устухонҳои бо бугумҳо пайванд сабуку осон гашта, тағояки рӯи бугумҳо қавӣ мешавад.

«Машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш на танҳо ин ё он узви баданро мустаҳкам менамоянд, балки барои инкишофи тафаккури инсон мусоидат менамояд».

Н.А.Семашко

Узвҳои дилу рағҳо

Вазифаи узвҳои дилу рағҳо бо оксиген ва маводи ғизоӣ таъмин кардани бофтаҳост. Машғулияти мунтазами варзишӣ ба кори дил таъсири хуб мерасонад. Дар ин маврид мушакҳои дил то андозае ғафстар ва аз ин рӯ тобовартар, танҳои рағҳои хунгузар хеле қайшу чандир мешавад. Варзиш хусусан ба рағи вариди по таъсири хуб мерасонад. Ҳангоми кашиши (мунқабизи) мушакҳо танҳои рағи варид фишурда шуда, бо ҳамин хун ба воситаи рағи варид зудтар ба дил мерасад. Машғулияти тарбияи ҷисмонӣ бемории васеъшафии варикози рағи варидро пешгирӣ менамояд.

Тағйири узвҳои нафасгирӣ

Шуши одамони машқдида аз шуши шахсони бо варзиш машғулнабуда хеле фарқ мекунад. Аввало, дар шуши варзишгар бронҳо (нойчаҳои шуш) васеъ, алвеолҳои иловагӣ (ҳавоҳалтачаҳо) кушода мешаванд ва ба шарофати ин ҳаҷми ҳаётан муҳими шуш фарохтар мегардад. Дуюм ин ки шуши одами машқдида бо хун беҳтар таъмин шудааст. Ба баракати озодона «нафас гирифтани» шуш варзишгарон камтар мубталои бронхит ва шамолхӯрии шуш мешаванд.



Тағйири мубодилаи моддаҳо

Мубодилаи рағани бадани варзишгарон босуръат аст. Машғулияти мунтазами варзишӣ миқдори моддаҳоеро, ки боиси хуручи бемории вазнини рағҳои хунгузар – атеросклероз мешаванд, кам мекунад.

Мубодилаи карбогидридҳо (углеводҳо) дар бадан ҳангоми машғулияти варзишӣ босуръат мешавад. Дар ин маврид карбогидридҳо (глюкоза, фруктоза – шираи ғизо) на барои захира гаштани рағани бадан, балки барои ҳосил шудани қувва (нерӯ) сарф мешаванд. Камҳаракатии мушакҳо касро ба диабет қанд гирифта мекунад.



«Машқварзӣ - пешгирии беморӣ мебошад, камҳаракатӣ бошад барои гирифта шудани беморӣ мусоидат мекунад.

Ба воситаи машқварзии бепул пешгирӣ кардани беморӣ, беҳ аз хариди дору барои муолиҷаи беморӣ аст».

проф. А.К.Бобочонов

Варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ баданро чавон медоранд!

На ҳама кас, ҳатто пайравону дӯстдорони варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ҳаққонияти худро пай намебаранд. Зеро аз нав худро чавон, бардаму солим ҳис кардан аз бисёр чихат амри воқеъ аст.

Амали чавону пиршавии бадан дар навбати аввал аз хун сар мешавад. Бо мурури замон барқароршавии сафедаи ҳуҷайраҳои бадани одам суст мегардад, ки ин аломати пиршавии бадан мебошад. Машқҳои ҷисмонӣ - «катализатор, яъне омили авҷу ғайрати ҳаётӣ, олати роҳ ёфтани ба манбаи зеҳният ва дарозумрӣ шуда истодааст».

Машқҳои ҷисмонӣ - «катализатор, яъне омили авҷу ғайрати ҳаётӣ, олати роҳ ёфтани ба манбаи зеҳният ва дарозумрӣ шуда истодааст».

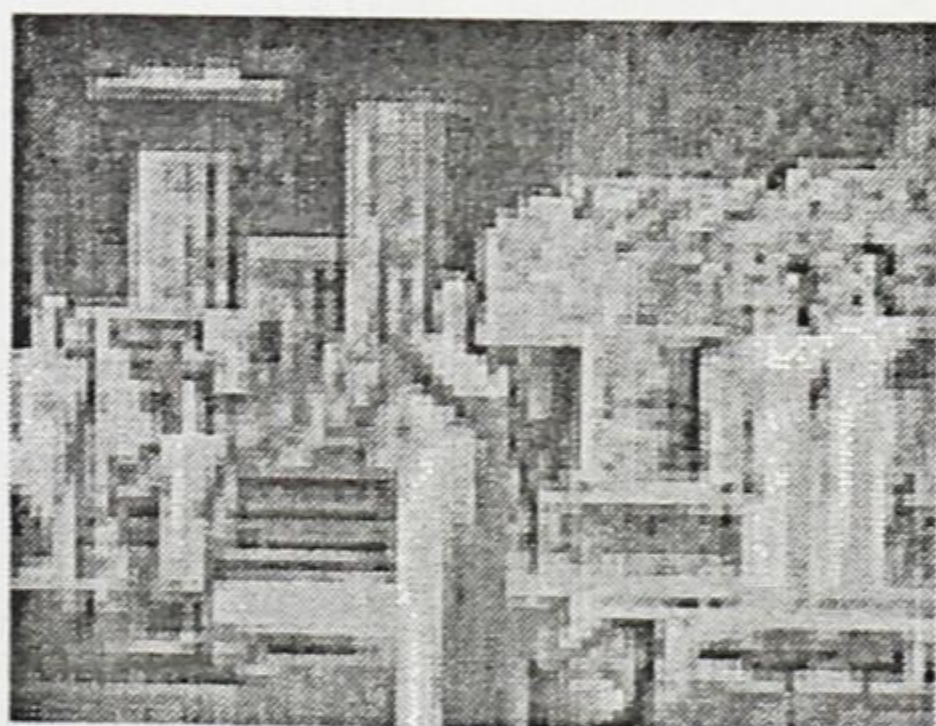
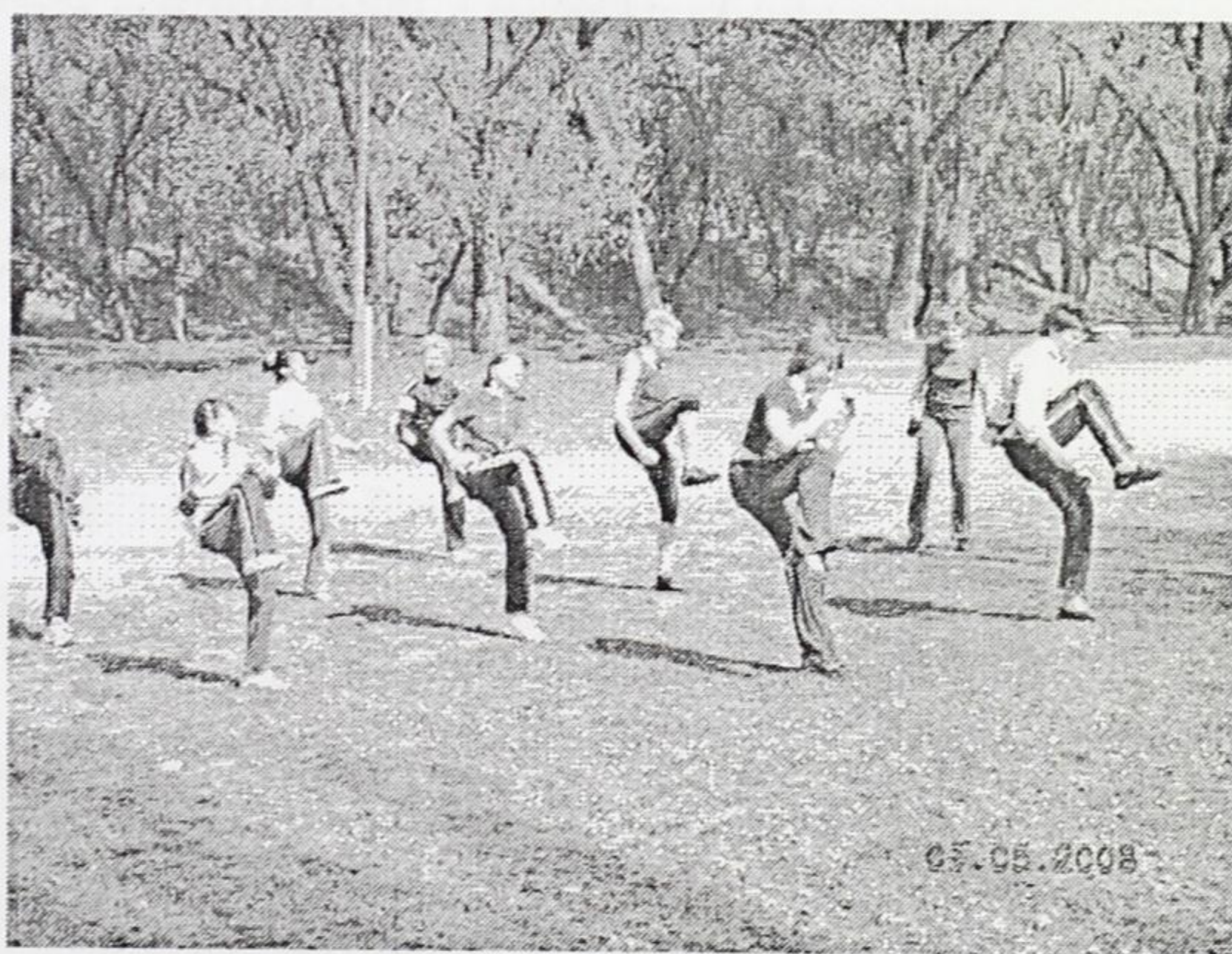
Машқи бадан барои беш аз пеш нав гаштани ҳуҷайраҳо мусоидат менамояд. Сафедаи ҳуҷайраҳои бадан низ пайваستا нав мешавад, яъне ҷои кӯҳнаро мегирад. Ин амали доимӣ буда, босуръат давом мекунад. Таркиби хуни нав бағоят фаъолу серҳаракат аст. Сирри пуркорӣ, саломатӣ ва чавонию таровати шахси фаъол дар ҳамин аст.

Мусаллам аст, ки то 94 фоиз паст кардани нишондиҳандаҳои марги тамоми аҳоли ва ба ҳисоби миёна ба 85 фоиз расонидаани дарозумрии онҳоро на ба комёбиҳои соҳаи тиб, балки ба беҳтар ва самарабахш шудани тарзи ҳаёти аҳоли аз он ҷумла, ба ҳаёт ҷорӣ намудани машғулиятҳои варзишӣ ва ҷисмонӣ вобаста менамоянд.

Масалан, дар Австралия, Британияи Кабир ва дигар мамлакатҳои тараққиёфта, ки дар соҳаи варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ барномаҳои ҳадафмандро матраҳ ва тархрезӣ намуданд, нишондиҳандаи дарозумрии инсон ба 80 сол мерасад.

*- Нишондиҳандаи дарозумрии инсон
дар мамлакати мо - 63,2 сол аст.*

Солҳои охир, вақте маълум шуд, ки тиб на фақат аз ӯҳдаи пешгирӣ кардан, балки муолиҷаи «лашқари» бемориҳои нав ба нав намебарояд, диққату тавачҷӯҳи ҳамачонибаи ҳам му- тахассисон ва ҳам доираи васеи аҳолӣ ба машғулияти варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ кашида шуд.



Таваллуди кӯдак ид аст!

Саломатии хуб гарави дарозумрӣ ва некӯаҳволии ҳар як оила ба ҳисоб меёбад. Агар кӯдакон дар оила бо меҳру муҳаббат фаро гирифта шуда бошанд, онҳо бо майлу том боғчарав мешаванд. Падарону модарашон бошанд, барои кор кардан имконият пайдо намуда, аз паи ояндаи дурахшони ҳаёти оилавӣ мешаванд.

«Тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш воситаи муҳими тарбияи кӯдакон, наврасон ва ҷавонон мебошад, пешгирии нашъамандӣ, майнӯшӣ ва дигар корҳои номатлуб мебошад».

Эмомалӣ Раҳмон

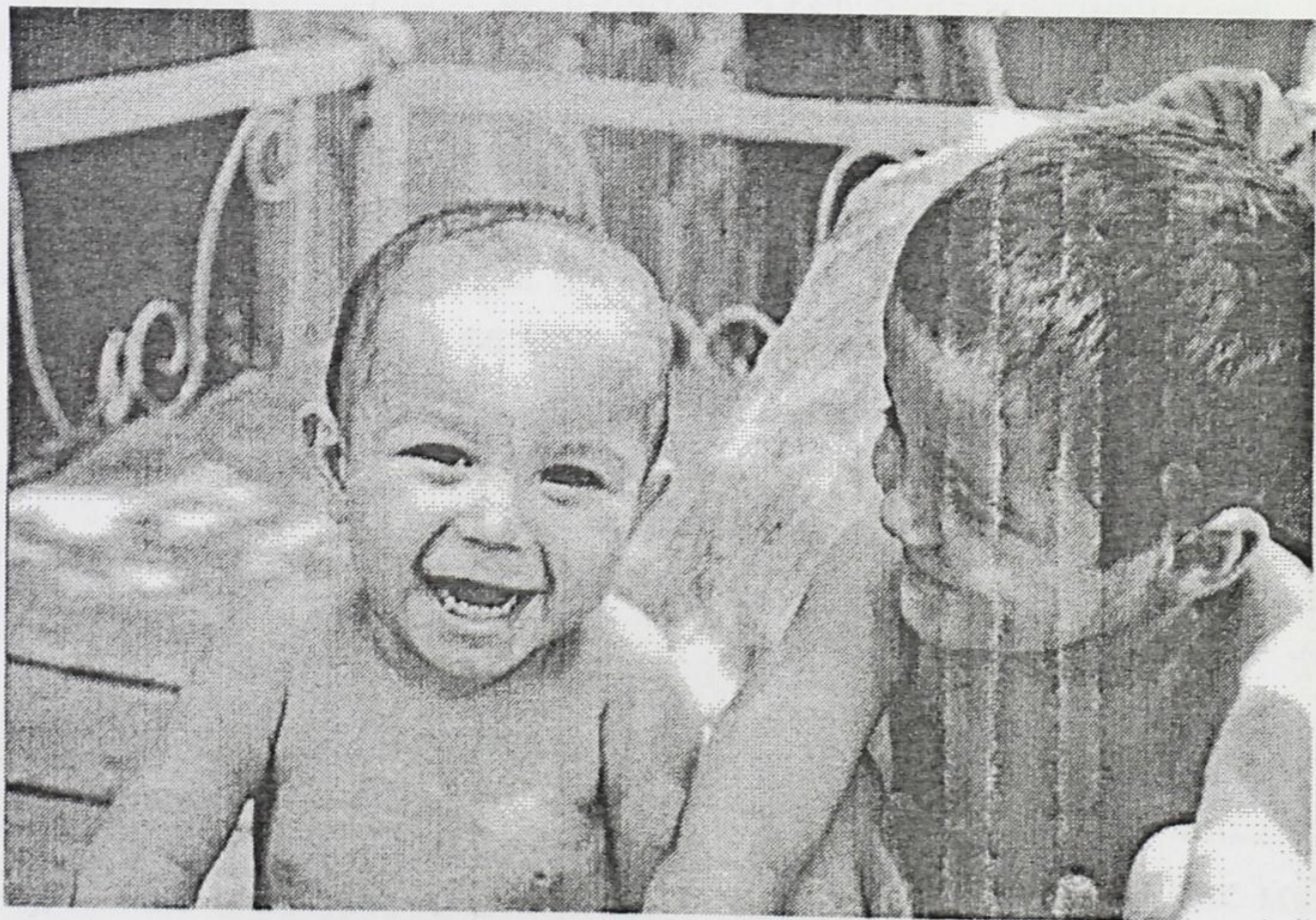
Бо варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ машғул шудани кӯдакон як навъ ҷавшане мешавад барои пешгирии беморихое, ки муҳти иҷтимоӣ ба онҳо сироят менамояд. Барои рушду камоли мӯътадили ҳар кӯдак машқи бадан зарур буда, аҳамияти бағоят калон дорад, яъне қобилияти кори ӯро беҳ месозад, солиму бардам мебардонад, мубодилаи моддаҳо, кори узвҳои гуногуни баданашро ба маром меоварад. Машқҳои варзишӣ алалхусус барои кӯдаконе фоида дорад, ки сар набардошта дарс тайёр мекунанд, сари компютер мешинанд ва асбобҳои мусиқӣ менавозанд фоидаи калон доранд.

Албатта, кӯдакони яку яқбора ба тарбияи ҷисмонӣ дилгарм сохтан кори душвор аст, хусусан, ки ҳуди падару модарон ин «кор» - ро дилгиркунандаву дилбазан ва нофору нописанд медонанд. Фарзандон дар ҳама кор ба падару модари худ тақлид мекунанд, бинобар ин дар сурате, ки падар болои диван ё кӯрпача ёзида, манфиати тарбияи ҷисмониро дар сар мепазаду модар ба ҷои дасти писарро гирифта, ба ҳавои тоза баромадан телефонро то сурх шуданаш аз гӯш нагирифта, ду соат бо дугонаҳояш мелаққад, аз писари худ фаъолу пурғайрат шуданашро ҷашмдор шуданаш амри маҳол мебошад.

Агар кӯдак ба ин кор сидқан ҳавасманд будани падару модарашро бо чашмаш бинад, бешак, ин рӯҳия ӯро ба тамои фаро мегирад.

Машқҳои ҷисмонӣ бо вучуди амали ҷиддӣ буданашон, ба ҳар ҳол бояд кӯдаконро шодмонӣ бахшанд. Кӯдаконро дар ҳар синну сол ба он намудҳои ҷисмонӣ ва варзиш дилгарм сохтан лозим, ки хуб аз ӯҳдааш мебароянд, осон даст медиҳанд ва мӯҷиби завқашон мебошанд. Бигузур худашон намудҳои дилхоҳашонро хуш кунанд.

Кӯдакон ба воя расида, алалҳусус агар дар байни ҳамсолон «обрӯ» пайдо намоянд, худашон фоидаи машқҳои ҷисмонӣ ва варзишро мефаҳманд. Зеро велосипедсаворӣ, футболбозӣ ё теннисбозӣ, шиноварӣ, қаикронӣ карда тавонистани ҳар писарбача муҳим аст. Ин ҳама машқу машғулият ӯро зӯру тавоно, бардаму солим, чолок мегардонад.



Нигоҳдории саломатӣ бо воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ

Обутобдиҳӣ - даври аввали шиносоии инсон бо тарбияи ҷисмонӣ мебошад. Агар Шумо ба бемориҳои зуком, таъби ғамгин мубориза эълон карда бошед, ба обутобдиҳии бадани худ шурӯъ кунед. Одатан таҳти мафҳуми обутобдиҳӣ амалҳои зерин дар назар дошта мешаванд: одат кунондани худ ба ҳарорати пасти ҳаво ва об, чунки тамоми намудҳои шамолхӯрии узвҳои бадани мо аз он сабаб сар мезананд, ки бадан хурдтарин тағйироти муҳити атроф тез нотоб мешавад, новобаста аз он ки ин ҳолат тобистон рӯй медиҳад ё зими-стон.

Одатан ду намуди обутобдиҳӣ маълум аст - умумӣ ва обутобдиҳии алоҳидаи узвҳо. Ҳангоми обутобдиҳии умумӣ ангезандаи ҳароратӣ ба тамоми бадан таъсир мерасонад (масалан офтобхӯрӣ, оббозӣ кардан дар дарё, ҳавз, баҳр, ба бадан оби хунук рехтан). Обутобдиҳии алоҳидаи узвҳо бошад, имкон медиҳад, ки ба қисматҳои нисбатан ба хунукӣ осебпазири бадан таъсир расонда шавад: дохили кому ҳалқ, гардан, кафи пойҳо.

Ба амалҳои обутобдиҳии бадан ҳар вақт шурӯъ кардан мумкин аст, вале вақти аз ҳама мусоид барои ин кор мавсими тобистон мебошанд. Қайд кардан зарур аст, ки бадани одам ба хунукӣ дуру дароз одат мекунад ва дар ин кор саросема шудан лозим нест.



Занон ва варзиш

Маълум аст, ки бисёр бемориҳои одамони калонсол ҳанӯз аз хурдсолӣ оғоз мегиранд, ва ҳатто модарзодӣ низ мебошанд. Ҳол он ки вазъи саломатӣ ва қобилияти ҷисмонии духтарону занони имрӯза на танҳо саломатии кунунӣ, балки саломатии ояндаи аҳолии кишварамон, имкониятҳои захиравии фаъолият ва тобоварии системаи масуният (иммунӣ) – ро ба беморӣ муайян менамоянд. Кӯдак ҳанӯз таваллуд нашуда, инкишофи минбаъдаи ӯ ба серҳаракатӣ ва бевосита ба саломатии модараш вобаста мегардад.

Тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш аз омилҳои воқеӣ, санчидаву озмудаи ҳаётии эмин нигоҳ доштан ва мустаҳкам гардонидани саломатии занон мебошанд. Бадан дар натиҷаи камҳаракатӣ ба шамолхӯрӣ ва ҳучуми микроорганизмҳои бемориовар тоб намеовардагӣ мешавад. Заноне, ки дар қору рӯзгор камҳаракатанд, узвҳои нафасгирӣ ва гардиши хунашон бештар мубталои беморӣ мегарданд.

Камҳаракатӣ ва ҳамчунин риоя накардани речаи хӯрду хӯрок боиси фарбеҳии занон гашта, баданашон равған мегирад, ки ин ба саломатии фарзанди ояндашон таъсир мерасонад.

Зани бо машқҳои ҷисмонӣ машғул ба олами эҳсосоти нав ба нав, таассуроту кайфияти фараҳбахш ворид гашта, рӯҳбаланду зиндадил мешавад, худро бардаму солим ҳис мекунад.

*Зани бо машқҳои
ҷисмонӣ машғул
ба олами эҳсосоти*

нав ба нав,

таассуроту

кайфияти

фараҳбахш

ворид гашта,

рӯҳбаланду зиндадил

мешавад,

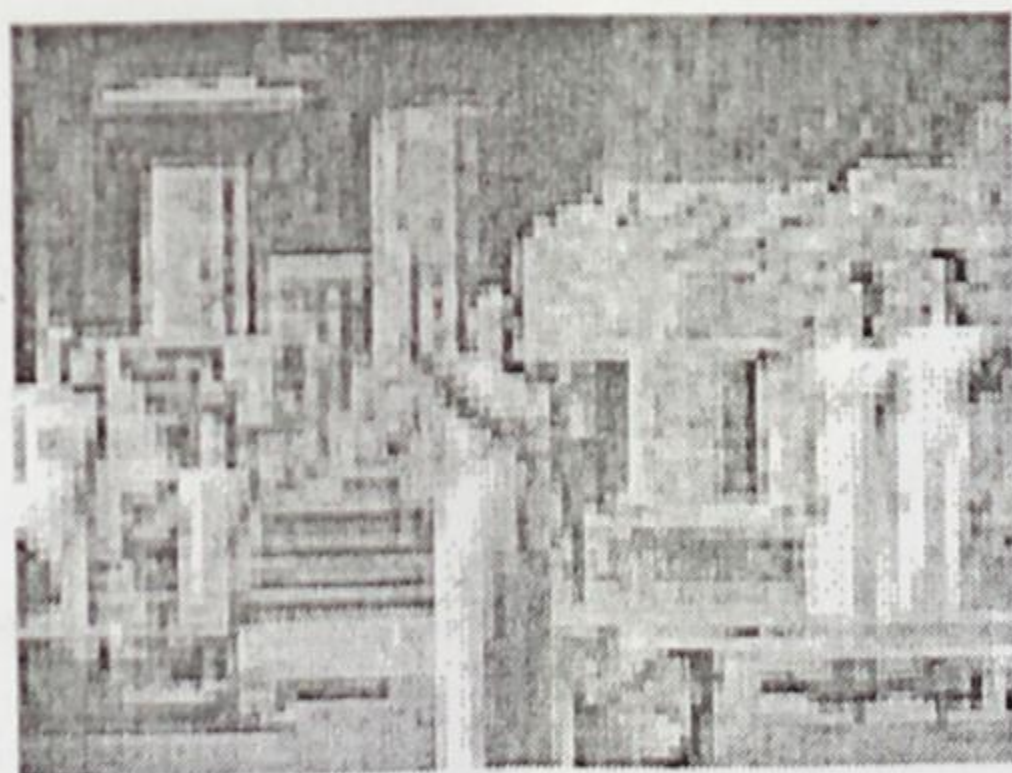
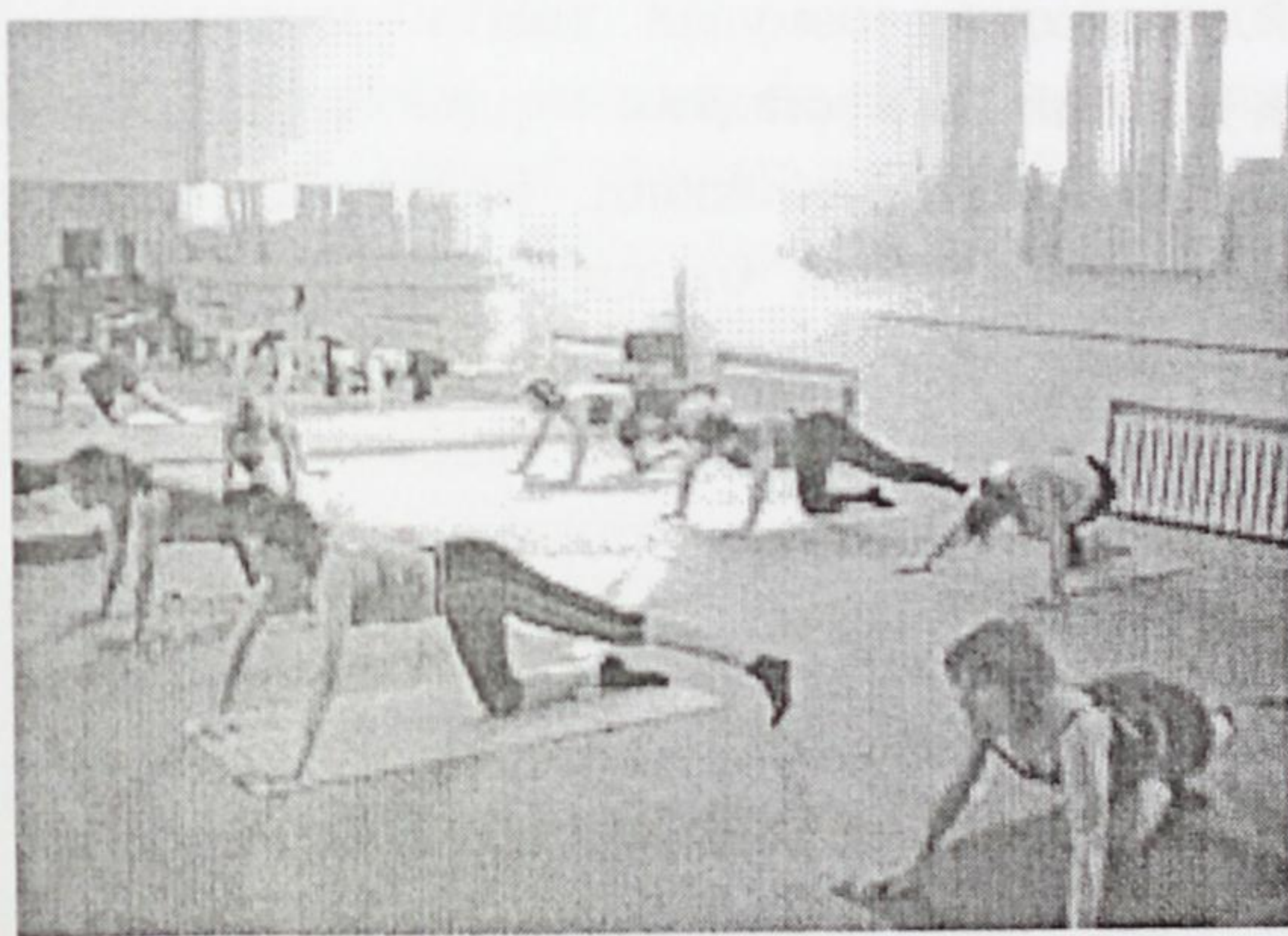
худро бардаму солим

ҳис мекунад.

Машғулияти варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ба бадани зан таъсири ҳаматарафа дорад:

- имконияти системаи дилу рагро меафзояд;
- чусту чолок мегардонад;
- бақувват мекунад ва ҳаракатҳояшро ба тартиб меандозад;
- каду қомат ва тану тӯшашро расо месозад.

Ҳукумати бисёр кишварҳои ҷаҳон кӯшиш менамоянд, ки барои таъмини тарзи ҳаёти солими шаҳрвандони худ, хусусан занон тамоми имконияту воситаҳоро ба кор баранд.



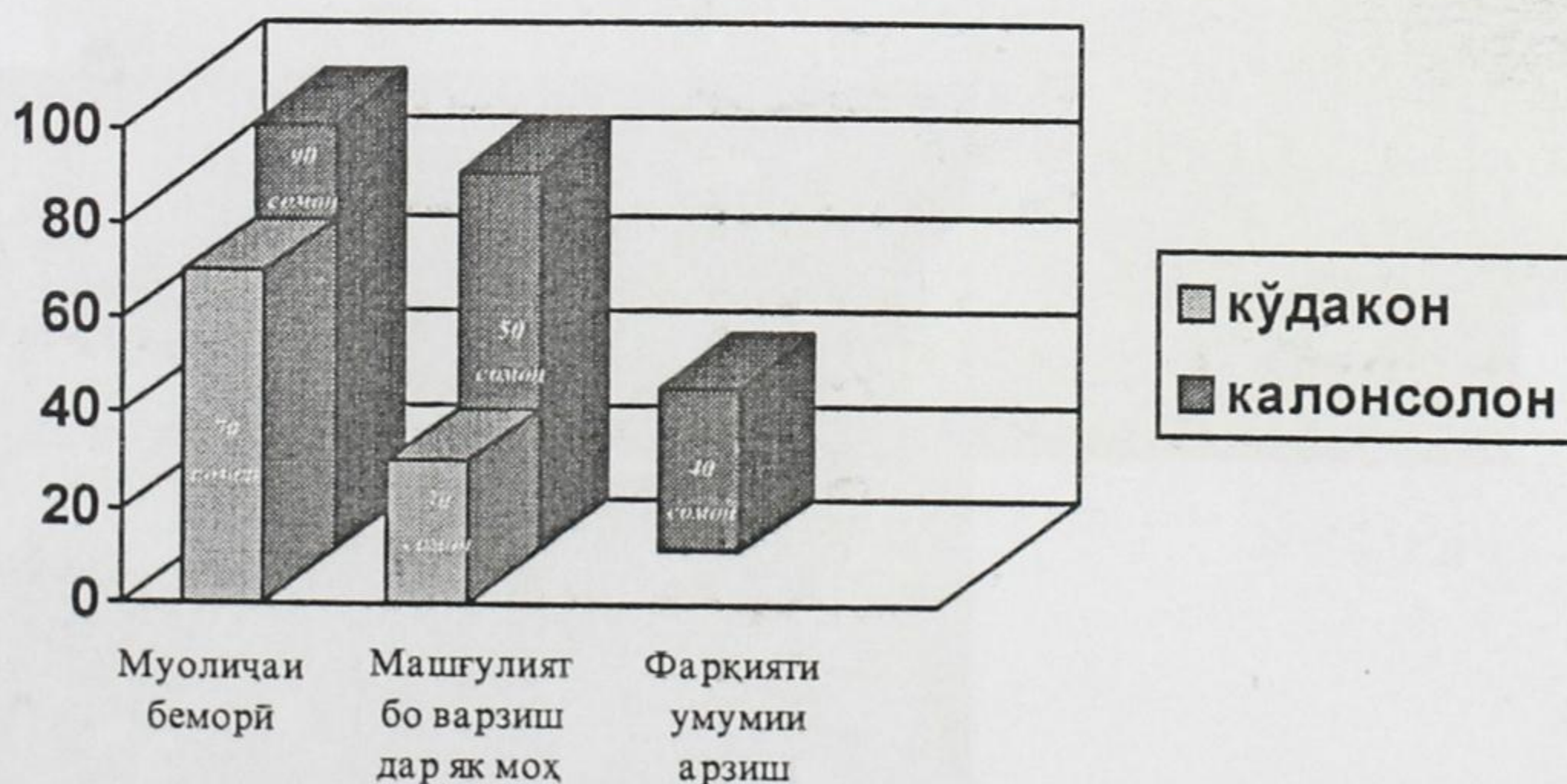
Тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш – сарфакунандаи маблағ мебошанд

Яке аз омилҳои муҳиме, ки ба манфиати машғул шудан ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ далолат менамояд, сарфа кардани маблағ ё худ буҷаи оила ва давлат мебошад.

Тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, ки барои аксарияти аҳоли ҳамоно фаволияти дастрасанд, барои таҳкими саломатӣ нафъи хеле калон доранд. Барои тасдиқи ин даъво мисоли оддӣ меорем.

Чунончӣ, хароҷоти якҳафтаинаи муолиҷаи кӯдаки шамолхӯрда ба ҳисоби миёна баробари 70 сомонӣ ва шахси калонсол баробари 90-100 сомонӣ аст, ҳол он ки хароҷоти машғулият дар баҳши варзиш дар як моҳ ба ҳисоби миёна баробари 30-50 сомонӣ буда, машғулият дар намудҳои варзиши дастаи (футбол, волейбол) аслан хароҷот надорад.

Фарқи молиявӣ дар ин маврид баробари 40 сомонӣ аст. Дар натиҷаи бемор гаштани ҳар аъзои оила яке аз волидайн ё ҳардуяшон ба кор намераванд, ки ин ҳам албатта ба буҷаи оила ва ҳосилнокии меҳнат таъсир мерасонад, ки назорат ва баҳодиҳии иҷрои он чӣ гуна ба роҳ монда мешавад.



Барои сиҳату саломатии аҳолии системаи тавоно ва таъсирбахши варзишӣ лозим аст

Тарзу усулҳои имрӯзаи ба амал баровардани сиёсати давлатӣ дар соҳаи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, сарфи назар аз он ки мақомоти давлатӣ солҳои охир ҳаҷми маблағгузорию нисбатан зиёд намуда, ба ин соҳа таваҷҷӯҳ зоҳир мекунад, натиҷаҳои матлуб намедиханд. Дар ин соҳа ҳамкориҳои мақомоти вилоятӣ (ноҳиявӣ) ҳокимияти иҷроия ва ҳамчунин ташкилотҳои ҷамъиятии варзишӣ самарабахш нест.



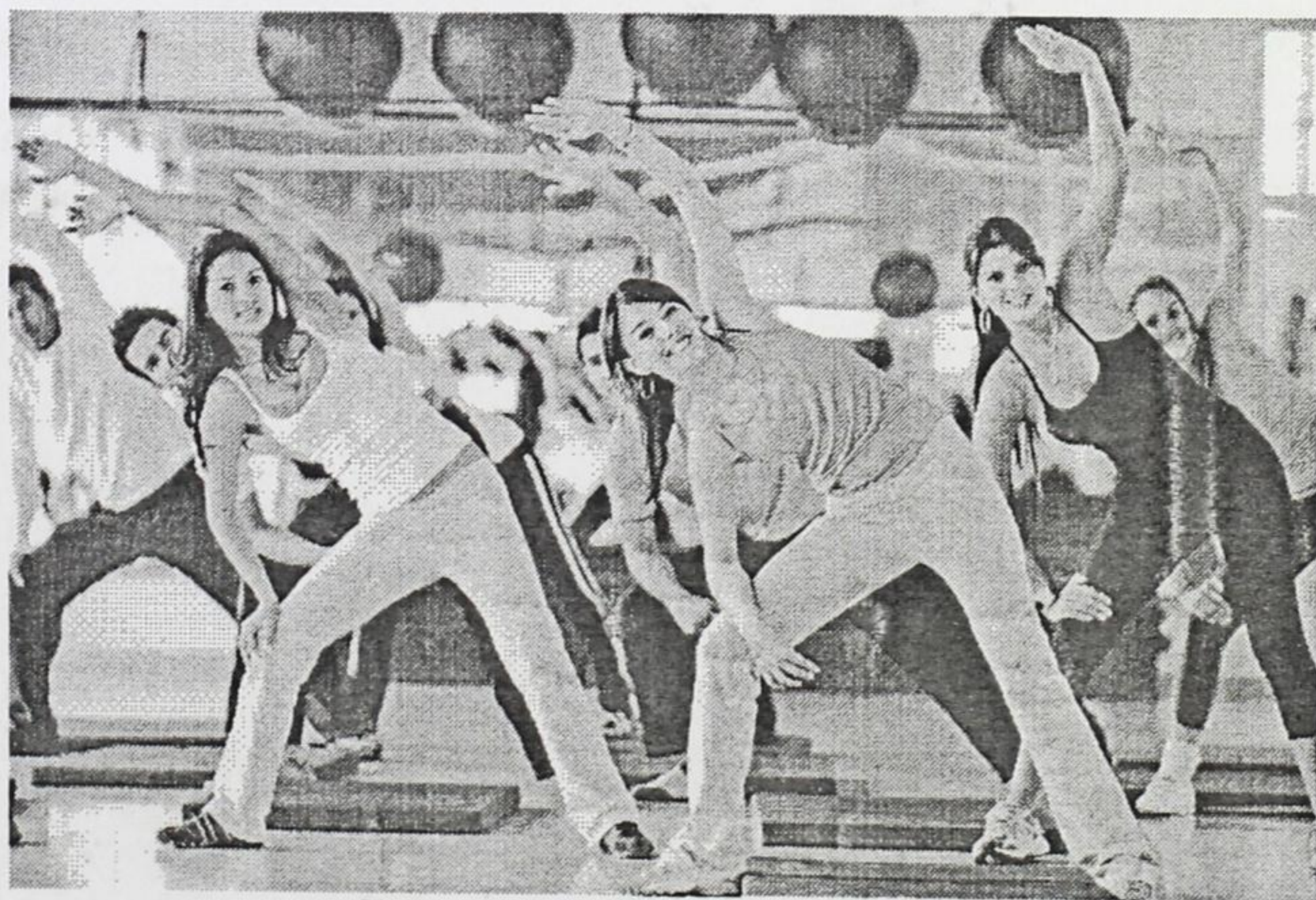
Омили асосии муайянкунандаи ҳолати солимии мардум дар нигоҳдории ҳаракати фаъоли ҷисмонии муносиб дар давоми тамоми ҳаёти ҳар як шаҳрванд мебошад.

Қатъи назар аз он ки маблағгузорию бучавӣ ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ афзудааст ва шумораи одамони фаъолон ба варзиш машғул андаке афзудааст, самту ҳаҷми хароҷоти давлатӣ ҷои таъриф надорад. Масалан, маблағи миёнаи барои варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон дар як сол харҷшуда ба сари ҳар кас ҳамагӣ ба 0,35 сомонӣ баробар мебошад ҳалос, ҳол он ки дар Британияи Кабир ба ин мақсад қариб 60 доллар (205 сомонию 80 дирам) харҷ карда мешавад.



Метавон хулоса кард, ки ҳоло як қатор омилҳое ҳаст, ки ба рушду нумӯи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш таъсири манфӣ мерасонанд ва инчунин мушкилотҳое вучуд доранд, ки бояд бетаъхир ҳаллу фасл карда шаванд, аз ҷумла:

- сатҳи имрӯзаи заминаи моддӣ ва инфрасохтори тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ба вазифаҳои рушди варзиши оммавӣ дар мамлакат ҷавобгӯ намебошад ва ҳамчунин фарсудаҳои маънавию ҷисмонии системаи варзишӣ ҷой дорад;
- ба машғулиятҳои мунтазами тарбияи ҷисмонӣ шумораи ками аҳоли ҷалб карда мешавад;
- мураббии касбӣ камшуморанд;
- машғулиятҳои варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун ҷузъи таркибии тарзи ҳаёти солим, аз ҷумла ғамхорӣ дар бораи саломатии насли оянда дар сатҳи давлатӣ тарғибу ташвиқ карда намешаванд.



Рушди ояндаи варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон

Бешак, барои беҳ кардани саломатӣ, некӯаҳволӣ ва гуворо сохтани ҳаёти шахрвандон диққату тавачҷӯҳи сохторҳои давлатӣ ва ҷамъиятиро ба эҳёи варзиши оммавӣ, тарбияи ҷисмонии оммавӣ нигаронидан зарур аст. Маълумоти омор ба он далелат мекунад, ки феълан Тоҷикистон аз рӯи нишондиҳандаҳои машғулияти доимии тарбияи ҷисмонӣ назар ба кишварҳои мутаракқӣ хеле қафо мондааст. Дар ин кишварҳо қариб 40-50 фоизи аҳоли, вале дар Тоҷикистон ҳамагӣ 3-4 фоизи аҳоли мунтазам бо машқи бадан машғул аст.

“Инкишофи ҷисмонии шахс, ин ҳадияи табиӣ набуда, маҳсули машғулияти ҷисмонии мақсаднок мебошад”.

Н.Г. Чернышевский

Мусаллам аст, ки рушди тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш дар Тоҷикистон муносибати комплексӣ ва системанокро тақозо дорад. Ба ин муносибат тарҳрезӣ шудани Барномаи ҳадафмандроҳи беҳтари ҳалли масъала дар шароити ислоҳоти раванди буча буда, ин раванд на идоракунии хароҷот, балки идоракунии натоиҷ ва беш аз пеш усулҳои мақсадноки барномавии банақшагирии бучаро пешбинӣ менамояд.

Усули аз рӯи барномаи ҳадафманд ҳаллу фасл кардани масъалаи мазкур имконият медиҳад дар давоми панҷ – шаш сол (2009 – 2015) лоиҳаҳои мушаххас амалӣ гарданд, ки дар онҳо бояд асосан равнақу ривочи оммавии варзиш дар мамлакат ба назар гирифта шуда бошад.

Самарабахшии азими иқтисодӣ ва иҷтимоии амалӣ гардонидани барномаи ҳадафманди тарбияи ҷисмонии оммавӣ ва варзиш бебаҳс аст.

Дар сурати беҳ шудани тамоили имрӯзаи пешрафти варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ комёбиҳои зерин метавонанд даст диҳанд:

- саломатии шаҳрвандон беҳтар, умрашон дарозтар ва қобилияти меҳнати аҳоли баландтар мешавад;
- қисми бештари аҳоли, хусусан гурӯҳҳои камбизоати шаҳрвандон (маъюбон, пирон, донишҷӯён, кӯдакони ятим ва ғайра) барои машғул шудан ба варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ бештар ҳуқуқдор мешаванд;
- дар доираи ҳаракати байналмилалии варзиш метавонанд дар соҳаи варзиш ва рақобатнокӣ мавқеъҳои пешсафиро ба даст оваранд;
- талафоти иқтисодии давлат ба сабаби бемории аҳоли ва афзоиши шумораи маъюбон камтар мешавад;
- ба машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш ҷалб намудани кӯдакону ҷавонон ба саломатии наслҳои оянда таъсири мусбат мерасонад.



Мундарица

Пешгуфтор.....	3
Саломатӣ ва варзиш.....	4
Машғулиятҳо бо варзиш метавонад садди роҳи бисёр бемориҳо гарданд.....	5
Таъсири машқҳои ҷисмонӣ ва варзиш ба узвҳои бадани инсон.....	7
Варзиш ва тарбияи ҷисмонӣ баданро ҷавон медоранд.....	10
Таваллуди кӯдак ид аст	12
Нигоҳдории саломатӣ бо воситаҳои тарбияи ҷисмонӣ	14
Занон ва варзиш.....	15
Тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш - сарфакунандаи маблағ мебошанд.....	17
Барои сиҳату саломатии аҳоли системаи тавоно ва таъсирбахши варзишӣ мебояд.....	18
Рушди ояндаи варзиш дар Ҷумҳурии Тоҷикистон.....	20