



СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ АСОСИЙ ВОСИТАСИ ЮРИШ, ЮГУРИШНИ КЕНГРОҚ ТАРГИБ ЭТИШ

Kurbanov Elyor Ermamatovich
Guliston davlat universiteti

Аннотация. Ўзингизни саломатлигингизни яхшилаш учун соғломлаштириш югуриши билан шуғулланманг – бу сизни шахсий ишингиз. Эртага кўринишингиздан қониқасизми ёки йўқми, ҳолатингиз қандай бўлади, ҳаммаси сизга боғлиқ.

Калит сўзлар. Юриш, югуриш, Енгил атлетикада югуриш, Кросс югуриши.

Агар сизни ортиқча вазнингиз чўчитмаса, асил яширин орзуингиз учта иякли бўлиш бўлмаса, айланаси катта белни орзу қилган бўлсангиз, юмшоқ, иссиқ креслода ўтириш бўлса, мацца қилиб, соатлаб, телевизорингизни бағрингизга босиб ўтираверинг, югуриш ҳақида фикр ҳам қилманг югурманг!

Шифохонама – шифохона югуриб касалликларингизни даволаш учун таблеткалар ютиш, уколлар қилдириш, валидол, пиромидон ва аспириларни чўнтагингизга тўлдириб юриш ҳузур бағишласа умуман югурманг!

Агарда бир оз кайфиятингиз бузилгандан сўнг уйқусизлик сизга ёпишиб олиши қониқтирса, югуриб ундан қутилиш ниятингиз бўлмаса югурманг!

Агар ғурурингиз ёки уятчанлигингиз спорт кийими, спорт пойабзали кийишдек пастга тушиш га йўл қўймаса, агар югурсам маҳалладагилар кулади деб, истиҳола қилсангиз ёки бир озгина югуриш обрўйимга путур етказди деб ўйласангиз, югуриб нима қиласиз югурманг!

—Мен югуришни фойдасини биламан лекин, у билан шуғулланишга бир минут ҳам бўш вақтим йўқ деб баҳона қилувчи талаба ёшларни сон - саноғи йўқ. Айрим жамоатчилик иши, уйдаги ишлар, хизмат жойимдаги фаолиятим, бола чақам, магазин, бозор, уйни, ҳовлини йиғиштириш; қизлар, аёллар кир ювиш, ўртоқлар билан учрашув, мусиқа, кино кўриш ва ҳоказоларни сабаб қиладилар. Уларга маслаҳатимиз ўша тадбирларни бир кунлигини барчасини аҳамиятига кўра бажариш тартибини тузинг, агар сизни соғлигингиз шу ишларни ичида охириги ўринда турса, майли, унда умуман югурманг, пиёда юрмай кўяверинг.



Мен шундоқ ҳам соғломман. Ўзимни яхши хис қиламан. Нима учн югуришим керак деб савол кўйсангиз, биз илтимос қиламиз, 8-10 минут вақтингизни аямай бардам, ўзингизни зўрламай югуриш йўлкасида ёки барҳаво салқин (арик) бўйида тўхтамай югуриб кўринг. Агар сиз белгиланган вақт ичида югурганингиздан сўнг нафасингиз қисиб, ҳаво етмай қоладиган ҳолатга тушсангиз, юрагингиз кўкрак қафасингиздан чиқиб кетаман деб, тез урмаса, тўхтамай, яна ва яна югургингиз келаверса, унда сиз ҳақиқатдан ҳам соғломсиз. Бундай ҳолда югурмасангиз бўлаверади. Югуришни соғломлаштирувчи самарасига ишончингиз умуаман бўлмаса югуришни кераги йўк.

Югурманг, лекин Гораціёнинг Агар саломатлигингни борлигида югурмасанг касалланганингдан сўнг югурасан деган ҳазиломуз ва доно гапларини эслаш фойдадан ҳоли эмас. Лекин югуриш йўлкангизни ўзингиз танланг: шифохоналар йўлкасиними ёки саломатлик йўлкасини, бу ўзингизга ҳавола. Ҳақ гап, охиридаги йўлка сизга жуда ҳам ёқади.

Л.Т.Шевалдикина. Люберци шахридан, илмий ходим: Менда юрак пороги борлиги маълум бўлгач, аста-секин югуриш машқларига киришдим, 40 ёшимда масофани 10 кмга етказишга ҳаракат қилдим. Ниятимга эришдим ҳам. Энди эса врачларга фақат мусобқаларда қатнашишда рухсат олиш учун учрашаман, холос. Агар кайфиятим ёмон бўлса югураман ва ўзимни яхши ҳис эта бошлайман. Менинг маслаҳатим: агар югуришга киришган экансиз, зинҳор уни тўхтатманг. Биринчи уч ойга чидасангиз бўлгани, кейин ғалаба сизники.

Спорт оламида кўзга кўринган мутахассис академик А.Микулиннинг ўтган асрнинг 70-йилларида айтарли даражадаги бозоргирлиги билан шовшувга сабаб бўлган асари (Активное долголетие)да қандай югуриш лозимлиги ҳақидаги тавсияларига тўхталишни лозим кўрдик.

Оддий юриш, югуриш, сузиш ўз инерцияси билан, бир хил ўзгартирмай қадам босиш организмдаги чиқиндиларни ажралиб чиқишини яхшиламайди. Бундай маромли юриш қисқа вақт ичида толиш ҳиссиётини, юзага келтиради, ҳаракатни давом эттириш хоҳишни тезда пасайтиради.

Агар дам олиш мақсадида сайр қилинса ёки актив ҳаракат фаолияти орқали масофанинг қисқа бўлакларида шахдам қадамлар билан бардам одимлаб қадам босиш, сўнг йирик қадамларга ўтиб иложи борича ерга кучли таяниш билан қадамлаш, оёқнинг кафтини, товонни сатҳига тўлиқ таяниш билан оёқ мускулларини кучли қисқаришига эришиб, пойафзал пошнасига кучли таяниш орқали вужудини силкитиб, айрим аъзоларимизни силтаб юриш,



шлакларни организмдан тез ажралиб чиқишига сабаб бўлиши мумкинлиги исботланган. Бундай силтанишлар орқали тозаланишдан сўнг организмдаги чарчокни тарқалиши, тетиклик, бардамлик юзага келиши билан сарфланган қувватни қайта тикланишининг тезлашиши қонуниятга айланган.

Юқори спорт натижасини кўрсатиш мақсадида югуриш, соғломлаштириш мақсадидаги югуриш, юриш техникасини тескарисини қилиб машқ қилишни тақозо этади. Спорт тренировкаларидаги мусобақаларда югуриш техникаси оёқ учида, силкинишларсиз, равон, маромли югуриш талабини кўяди. Товонга, пойафзал пошнасига қаттиқ таяниш, қадамни қаттиқ босиш талаби, турган жойда югуриш, турган жойда такрорий сакраш машқларини бажариш, соғломлаштириш юришида назарда тутилган. Бундай югуриш, юриш усули Нью-Йорк югурувчилари клубининг —сири деб қабул қилинган.

А.Микулиннинг тавсиясига кўра максимал даражада бардам ва соғлом бўлиш учун товонни, кафтни иложи борича полга, югуриш йўлкаси сатҳига қаттиқ қўйиб, кунига 2-3 км масофани 15-20 минут давомида югуришни соғломлаштириш эффекти катта.

Югуришга секин-аста шошилмай ўрганиш, менга мумкин деб, бирданига тез, мослашмай югуришни фойдасидан зиёни кўпроқ. Югуришни билмаганларга биринчи кун тез қадамлаб юриш, сўнг қўлларни тирсакдан букиб, 5-10 қадам югуришни ўрганишни машқ қилинади. Бундай ҳаракатланиш маромли, сокин нафас олишни талаб қилади. Икки қадамда бурун билан нафас олинади, сўнгги икки қадамда оғиздан нафас чиқарилади. Қачон иккинчи нафас пайдо бўлса, нафас олиш ва чиқаришни узунроқ тўрт қадамда бажариш керак. Организм югуришга мослаша бошлагандан сўнг югуришдан олдинги қадамлаб юришни бора-бора камайтирилиши ва кунига 2-3 км.ли масофани югуриб ўтиш машқ қилинади. Ёши катталар бундай югуриш машқини ҳар 1,5 минутдан сўнгги юриш билан алмаштириб туришлари мақсадга мувофиқ, деб маслаҳат беради А. Микулин.

Шуни эътиборга олиш керакки, югуришни бундай ҳолда такрорлашлар аввало бизнинг ички органларимиз учун зарур. Юрак, ошқозон, йўғон ичак, буйраклар ва бизнинг, бошқа органларимиз инсонни юқори ҳаракатчанлиги шароитида, ҳар кунлик юришлар, югуришлар давомидаги, нотинчликлар, силтанишлар муҳитида миллион йиллар давомида шаклланган, унга мослашган. Ҳозирги бизнинг асосан ўтириш, кам ҳаракатланиш билан ўтаётган кундалик ҳаётимизда бу органларимиз турли хил чиқиндилардан қутилишга, тозаланишга муҳтожлиги катта. Уларга ҳам қаттиқ силкинишлар,



силтанишлар зарурият. Жигарни, буйракни, ўтти айникса, юракни бошқа усул билан ювиб, тозалаб бўмайди. —Шунинг учун, деб ёзади А.Микулин, мен очик ҳавода, ўз тизимим бўйича тез юриш, югуришлардан фойдаланаман, агар об-ҳаво имконият берса, енгил югуриш (трусдой) ва юриш орқали организимимни тозалайман. Об-ҳаво йўл бермаса, хонамда жойимда туриб юриш ва югуришдан фойдаланаман, бу ички органларимни тозалаш учун қўл келади ва у заруриятдир.

Яна бир бор таъкидлаш зарурки, югуришга организм жуда эҳтиётлик билан ўргатилиши, агарда бунга риоя қилинмаса, ўзингизга катта зиён етказиб қўйишингиз мумкин.

Агарда биз чидамли талаба-ёшларни тарбияламоқчи бўлсак, уларни жисмоний етукликка эриштириш тайёргарлигини алоҳида звеноси тарзида ҳар куни 30 минутли югуришни киритиш зарур, деб ҳисоблайди профессор А.Микулин. Югуриш товондан оёқ кафтига қараб бошланадиган қадамлар билан ўтказилиши мақсадга мувофиқ.

Афсуски, бизнинг ҳудудий-иқлимий шароитимиз имкониятларидан келиб чиқиб, юриш, югуриш учун илмий асосланган меъёрлар (масофа узунлиги, югуриш, юриш суръати, уни босиб ўтиш вақти ва мезонлар) ҳозиргача ишланмаган. Шунинг учун ҳам яхши ният билан организмни тозалаш мақсадида югуриш, юришдек кам ҳаражат талаб қиладиган машғулотларини бошлаганлар охирги натижа кўзга кўрингунча тоқат қилмай машқ қилишни тўхтатиб қўймоқдалар.

Юришда оёқ мускуллари ўзаро келишиб, навбат билан ишлайди, қисман қорин «пресси» мушаклари, орқа мускуллар, бир қатор йирик мушаклар қўл ва бошқалар ишлайди. Мушакларни қисқариши бўшаштириш билан навбатлашади, бу ўз навбатида марказий асаб тизимини назарга тушадиган даражада узоқ ишлагандан сўнг толишини содир бўлишини сездирмайди.

Юриш организмда маромли бир текисдаги физиологик силжишлар қилади ва у одатланган, янгитдан ўрганиш зарур бўлмаган ҳаракатлар бўлиб, асаб зўриқишини юзага келтирмайди, юкломани меъёрлаш бу машқда айтарли даражада қулай. Шунинг учун юракни аста-секин машқлантириш учун сайр кўринишида, шунингдек, ақлий чарчокдан дам олиш мақсадида юришдан фойдаланилади.

Эътиборга олиш лозимки, кам ҳаракатланиш билан ҳаёт кечирувчилар аста-секинлик билан юришни табиий усулларини йўқотадилар, эсдан



чиқарадилар. Уларнинг юришида жадаллик сусткашлик билан алмашинади, оёқларини судраб босадиган ёки у ёнга, бу ёнга ташлаб энгашиб қадам босадилар. Мунтазам ўтказиладиган сайрлар юришдаги бу камчиликни тез йўқолишига сабаб бўлади. Агар сайр пайтида қоматни тик тутиб, чуқур ва ритмли нафас олиб, иложи бўлса бурун билан ҳаво ютиб, баландга чиқишда биров билан гаплашмаса, чарчаб қолса, қисқа дам олиб, нафасини ростлаб олса, фойдани тезда ҳис қилади. Сайрни эрталаб, наҳорда, кечки уйқуга кетишдан олдин қилиш энг қулай вақт. Саломатликни сақлаш ва организмни меъёрида машқлантиришни воситаси саналадиган саёҳатни кун тартибга киритиш мажбуриятга айланса, бу бизни СТТ жисмоний маданият ига эгалигимизнинг кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади.

Биз қуйида катта спорт таркибидаги югуришга тўхталдик.

Югуриш. Қандай югуриш керак? Қатор нашр қилинган юриш, югуриш, ҳақидаги оммабоп рисолаларда қандай юриш ва югуриш ҳақида батафсил ёзилган.

Енгил атлетикада югуриш етакчи ўринни эгаллайди. Юришдан югуриш қадамлар пайтида оёқларни ердан узилиб учиш фазаси борлиги билан фарқланади. Тез ва узоқ югуриш организмга кучли таъсир этадиган асосий машқлардан бўлиб, ундан битта цикл доимий такрорланаверадиган машқ ҳисобланади.

Югуриш юрак ва ўпкага нисбатан каттароқ таъсир кўрсатади. Югуришда юришда ишлайдиган мушаклар билан қўшилиб тананинг 60% мускули иштирок этади. Югуриш тезлиги қанча юқори бўлса, ишнинг қуввати шунча катта бўлади, физиологик таъсири эса шунчалар юқори бўлади. Ҳисобларга кўра қисқа масофага югуришда сарфланган энергия (мусобақа пайтидагиси) тахминан 14 от кучига яқин қувватга эга бўлар экан. Одатда шундай энаргия сарфлаш учун спринтер (қисқа масофага югурувчи) бори йўғи 2-3 марта нафас олади холос. Бу дегани спринтер мушакларига кислород бормай иш бажаради дегани бўлиб, уни масофада 2-3 марта олган нафасидаги кислород миқдори 10,5-11 секунд учун етарли бўлар экан. Чунки, нафас учун кўкрак қафасининг ҳаракатлари югуриш пайтида югурувчига салбий таъсир кўрсатади. Масофадаги тезлик ўртача 40 км/с дан юқори бўлаётганлиги аниқланди. Мусобақаларда қисқа масофа ғолиби сифатида тезлик реакцияси юқори, оёқ ва тана мушаклари нисбатан бақувват, масофада юқори тезликни юзага келтира оладиган, асаб, юрак-томир ва нафас тизими чегара ҳисобланган даражада зўриқишни қисқа вақт ичида намоён қиладиганлар ғолиб бўлаётганлиги



ҳозирги кунда сир эмас. Ўрта ва узоқ масофаларга югуриш организмни юкламаларга мослаш учун қулай восита. Югуришда чуқур нафас олиш ва чиқариш, унинг ритмини яхшиланиш жараёни кетади. Катта спортда:

100, 200, 400 м – тўсиқлар оша; 80, 110, 200, 400 м – қисқа масофа;

500, 10000, 20000 м га югуриш – узоқ масофа, 42 км 195 м марафон масофаси деб номланади. Кросс югуриши табиий, мослаштирилмаган, кичик тўсиқлар, баландга, пастга томон югуриш, ҳайдалган (шудгор қилинган), лой, сувли, қумли жойлар узра югуриш машқи бўлиб, марказий асаб тизимини турли суръатдаги ҳаракатланишга мослашиш, ўтишга мажбур қилади.

Умумий ривожлантирувчи хусусиятини ҳисобга олиб, барча спорт тури вакиллари кроссни махсус жисмоний тайёргарликлари режасига киритадилар. Соғломлаштириш эффектига кўра кросс билан кўпчиликни шуғулланиши уни оммавий тус олишига сабаб бўлмоқда.

Трусцой югуриши. Соғломлаштириш тренировкаларини алоҳида тури. Югуришнинг бу усулини лўккиллаб югуриш деб таржима қилаётган журналистлар ва мутахассислар мавжуд. Трусцой номи, атамасини ўзгартирмай ўзбек лекцикасида қўллаш фойдадан ҳоли эмасми? Аслида лўккиллаб югуриш, юриш бу машқлардан фойдаланиш самарасини пасайтиради. Югуриш, юриш қалбга ҳузур бағишлаши, енгил, чиройли эркин ҳаракатлар бўлиб, фақат югурувчига эмас, уни томоша қилувчиларга завқ бағишлайди. Соғломлаштириш тренировкасининг бу турини муаллифлари Артур Лидъярд ва Гарт Гилморнинг исботлашларича югуришнинг бу тури ёғ босиш, юракнинг, томирларнинг касалликлари ва уларни олдини олиш амалиётида қўлланилишининг самараси катта. Амалда жуда хавфсиз, чидамликни тарбиялайди.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ermamatovich, K. E. (2024). Bo 'Lajak Jismoniy Madaniyat O 'Qituvchilarining Kasbiy Faoliyatga Tayyorlashning Pedagogik Mohiyati. Journal of Innovation in Education and Social Research, 2(2), 104-106.
2. Курбанов, Э. (2023). БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎҚИТУВЧИЛАРИНИ МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ТАЙЁРЛАШДА ИННОВАЦИОН ПЕДАГОГИК ОМИЛЛАР. Евразийский журнал права, финансов и прикладных наук, 3(3), 31- 34.
3. Курбанов, Э. Э. (2024). Жисмоний Тарбия Ўқитувчиларда Соғлом Турмуш Тарзи Маданиятини Ривожлантиришнинг Педагогик Усуллари. Journal of



- Innovation in Education and Social Research, 2(2), 1-3.
4. Kurbanov, E. E. (2023). THE CONTENT OF IMPROVING THE SYSTEM OF QUALITY EDUCATION ON THE BASIS OF SPIRITUAL AND MORAL TRAINING OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 3(09), 106-113.
 5. Qurbanov, E. (2023). USE OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AND THEIR SIGNIFICANCE IN INCREASE OF LESSON EFFICIENCY. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(6), 125-127.
 6. Sunnatulla, I. (2023). Improving the competences of conducting sports competitions and refereeing among students in the conditions of digitalization. Conferencea, 11(1), 149-153.
 7. Baxtiyorov, D. B. O. G. L., Kurbanov, E. E., Akbarova, D. B. Q., & Saidov, U. A. (2022). IMKONIYATI CHEKLANGAN AMPUTANT FUTBOLCHILARNI JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYORGARLIGINI NAZORAT QILISH. Scientific progress, 3(10), 132-138.