YUGURISH TALABANING O‘Z-O‘ZINI TAYYORLASHIDA HARAKAT FAOLLIGINING DOLZARB TURI SIFATIDA

Abduqodirov Dilmuxammad Dilshodjon o‘g‘li - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

Hasanov Sanjar Sunatulla o‘g‘li - GulDPI, Jismoniy madaniyat, 39-23 guruh

Annotation: During walks or jogging in nature, our organism saturates its cells with oxygen, which is sometimes insufficient in the polluted streets or dim places of large cities. From the very beginning of wellness running sessions, you need to learn to know yourself, analyze the reasons why you feel refreshed or sluggish, bad or good, that is, control yourself. It is advisable to include self-control indicators in the diary, which should be carried out every day, including on weekends.

Annotasiya:Во время прогулок или бега на природе наш организм насыщает свои клетки кислородом, которого иногда не хватает на загрязненных улицах больших городов или в затемненных местах. С самого начала оздоровительных тренировок по бегу необходимо научиться познавать себя, анализировать причины, по которым вы чувствуете себя бодрым или вялым, плохим или хорошим, то есть контролировать себя. Желательно заносить показатели самоконтроля в дневник, который нужно вести ежедневно, в том числе и в выходные дни.

Kun bo‘yi yopiq xonada qamalib qolgan, juftliklar o‘rtasida harakatlanish imkoniyatidan mahrum bo‘lgan talabalarning asosiy muammolaridan biri bu stress va xavotirdir. Ertalab odamda, uning faoliyat turidan qat’i nazar, ishlab chiqariladigan stress gormoni kortizol ish kuni davomida sarflanmaydi, balki organizmda to‘planadi. Bunday turmush tarzining natijasi nafaqat insonning axloqiy, balki jismoniy holatining yomonlashuvi va ish qobiliyatining pasayishidir [2]. Shunday qilib, sport bizga nafaqat sog‘lom shaklni saqlash, balki hissiy holatni saqlash uchun ham zarur ekanligiga ishonch hosil qildik. Keyingi masala: ko‘proq odamlar uchun universal bo‘lishi uchun mashg‘ulotning qaysi shaklini tanlash kerak. Jismoniy faollikning barcha xilma-xil turlaridan yugurish, bizning fikrimizcha, maxsus jihozlarni talab qilmaydigan eng oddiy va arzon sport turi hisoblanadi. Biroq, talabalarning aksariyati yugurishning ta’siri va uni o‘z-o‘zini tayyorlashda qo‘llash imkoniyatlarini yetarlicha baholamaydilar. Tadqiqotimizning maqsadi o‘rta va uzoq masofalarga yugurish jismoniy mashqini talabaning o‘z-o‘zini tayyorlashda dolzarb jismoniy tarbiya faoliyati sifatida qo‘llashni asoslashdan iborat.

Epidemiologik vaziyat tufayli zaldagi mashg‘ulotlar imkonsiz bo‘lib qolayotganini hisobga olsak, faol dam olish sifatida ko‘chada yugurish mashg‘ulotlari eng dolzarb bo‘lib qolmoqda. Birinchidan, bu bepul. Zaldagi mashg‘ulotlar va jihozlardan foydalanish uchun pul to‘lash shart emas. Ochiq havoda shug‘ullanish uchun siz stadiondan, parkda jihozlangan zonadan yoki sizga tanish bo‘lgan o‘rmon so‘qmoqlaridan foydalanishingiz mumkin. Ikkinchidan, tabiat kuchni tiklashga ham, uzoq vaqt davomida tetiklik va ilhom berishga ham, stress va tushkunlikni yengishga ham yordam beradi. Kun bo‘yi xonada o‘tirib, toza havo va kenglik yetishmayapti. Tabiatning sehrli ko‘rinishlaridan zavqlanib, qancha ijobiy his-tuyg‘ularga ega bo‘lish mumkin. Zamonaviy kiyim-kechak, poyabzal va anjomlar har qanday ob-havo sharoitida chidamli bo‘lishga yordam beradi. Norvegiyada aytilganidek: "Yomon ob-havo yo‘q, lekin yomon kiyim bor."

Yugurishning asosiy afzalliklarini ko‘rib chiqamiz.

1. Istalgan joyda yugurish mumkin. Bugungi kunda transport xalaqit bermaydigan ko‘plab sport maydonchalari va stadionlar, bog‘lar, xiyobonlar mavjud;

2. Yugurish yuklamasi yordamida stress bilan ajoyib tarzda kurashish mumkin, chunki deyarli barcha mushak guruhlarining ishlashi gormonlarning faol chiqarilishiga yordam beradi;

3. Uzoq masofalarga yugurishda uzoq vaqt bir me’yorda jismoniy zo‘riqish ortiqcha vazndan xalos bo‘lishga, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashga, chidamlilik va iroda kuchini rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, boshqa har qanday sport turida bo‘lgani kabi, yugurishda ham jarohatlar uchraydi. Ulardan xarakterlisi - boylamlar va bo‘g‘imlarning shikastlanishi, mushaklardagi og‘riqdir [3]. Biroq, agar yugurish texnikasi va xavfsizlik texnikasiga rioya qilinsa, mashg‘ulotlardan oldin chigalyozdi mashqlari va mashg‘ulotlardan keyin to‘xtash mashqlari bajarilsa, poyabzal va mashg‘ulot o‘tkaziladigan joy to‘g‘ri tanlansa, jarohatlanishning oldi olinadi.

To‘g‘ri yugurishni o‘rganib, oldindan tayyorgarlik ko‘rilsa, yugurish sog‘liq uchun zararli bo‘lmaydi. Bunda oliy o‘quv yurtidagi jismoniy tarbiya o‘qituvchisi timsolida savodli murabbiy yordam berishi mumkin. Shunda siz mohirona va ongli ravishda yugurishni muntazam mashg‘ulotlarning bir qismiga aylantira olasiz. Tabiiyki, yugurishni ohista va asta-sekin boshlash kerak. Toliqib ishlash va birinchi kuni besh yoki o‘n kilometr yugurishning hojati yo‘q. Yaxshisi, o‘zingizga qulay tempda, dam olmasdan va o‘rtacha yurak urish tezligida yugurgan ma’qul. Boshlovchilar uchun mustaqil mashg‘ulotning taxminiy mazmuni quyidagicha bo‘lishi mumkin. Yurish davomiyligi 30-40 daqiqa bo‘lgan 400 m li aylana bo‘ylab yugurish bilan birgalikda, bunda bitta aylanada 100 m yurish - 200 m yugurish - 100 m yurish bajarilishi kerak. Shunday qilib, mashg‘ulotlarni osonlikcha (taxminan 3-4 kun) bajarayotganingizni his qilmaguningizcha davom ettirishingiz mumkin. Keyin yurish vaqtini asta-sekin kamaytirib, yugurish vaqtini oshiramiz [1]. Masofani uzaytirish chidamlilikni rivojlantirishga imkon beradi, o‘z psixologik holati ustida ishlashga yordam beradi. Mushaklar tiklanishi kerak, shuning uchun og‘riq hissi bo‘lmasligi va mushak to‘qimalari tiklanishi uchun dam olish kunlarini o‘tkazish kerak. Aks holda, biz og‘riqni boshdan kechirishimiz mumkin, yog‘ni yoqish uchun emas, balki mushak to‘qimalarini kamaytirish uchun ishlaymiz, bu esa mehnatning istalgan natijasi emas [1]. Har bir mashg‘ulotdan so‘ng dam olish kerak, bu ham tiklanish jarayonini osonlashtirishga yordam beradi. Talabaning sog‘lomlashtiruvchi yugurishdan foydalangan holda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishining optimal rejasi quyidagicha bo‘lishi mumkin: 15 daqiqalik umumrivojlantiruvchi mashqlar, 40 daqiqalik stadion yoki notekis joy bo‘ylab

yugurish va 10 daqiqalik bo‘shashtiruvchi va nafas olish mashqlari. 40-45 daqiqalik yugurish kundalik odatlardan chalg‘ish va ijobiy his-tuyg‘ular bilan quvvatlanish uchun yetarli bo‘ladi. Ko‘proq yugurish orqali siz haddan tashqari mashq qilishingiz mumkin va buning aksi bo‘ladi. Xullas, salomatlikni mustahkamlash va kayfiyatni ko‘tarish uchun bir soatcha vaqt sarflash kerak. Muntazam yugurish mashg‘ulotlari ta’sirida organizmning barcha tizimlarida funksional qayta qurish sodir bo‘ladi. Sog‘lomlashtiruvchi yugurish bilan shug‘ullanuvchilarda suyaklarning qayta tuzilishi ancha jadal kechadi. Sog‘lomlashtiruvchi yugurish mashg‘ulotlarida mushaklar faoliyatining faollashuvi barcha almashinuv jarayonlarining faollashuviga olib keladi. Yugurish jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanishning eng qulay turidir, chunki u maxsus jihozlangan zallarni talab qilmaydi va deyarli har qanday yoshdagi odam yugurish bilan shug‘ullanishi mumkin [1]. Ammo yugurishga qarshi ko‘rsatmalarni yodda tutish kerak: ortiqcha vaznga ega bo‘lgan (bo‘yi 180 sm bo‘lganda 100 kg dan ortiq), surunkali kasalliklarga chalingan, yurak-qon tomir va tayanch-harakat tizimi kasalliklarining o‘ziga xos xususiyatlari bo‘lgan odamlarga yugurish mumkin emas. Ular o‘zlarining sport yo‘llarini kamroq faol sport turlaridan boshlashlari kerak. Nima bo‘lganda ham, har qanday sport turi bilan shug‘ullanishni boshlashdan oldin yuklamani to‘g‘ri tanlash uchun shifokor bilan maslahatlashish kerak. Shuningdek, yugurishda muvaffaqiyatli mashg‘ulotning asosiy tamoyillariga rioya qilish kerak: - yugurish bilan ongli va faol shug‘ullanish kerak, ya’ni mashg‘ulotlarning umumiy maqsadi va vazifalarini tushunish, o‘z harakatlarini tahlil qilish va nazorat qilish; - yugurish bilan tizimli ravishda shug‘ullanish kerak, ya’ni mashg‘ulotlarning ketma-ketligi, muntazamligiga rioya qilish, jismoniy yuklamalar va dam olishni optimal ravishda almashtirish; - yosh, holat, individual xususiyatlarni hisobga olgan holda jismoniy yuklamani to‘g‘ri dozalash kerak;

- uzluksiz va uzoq vaqt davomida shug‘ullanish kerak, ya’ni mashg‘ulotlarni yil bo‘yi va ko‘p yillik jarayon sifatida tuzish, sog‘lomlashtiruvchi ta’sirga yo‘naltirilganlikni saqlab qolish;

- yugurishni boshqa jismoniy mashqlar bilan uyg‘unlashtirish;

- tabiatning tabiiy omillari - quyosh, havo, suvdan optimal foydalanish;

- bunda shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish [3]. Tabiat qo‘ynida sayr qilish yoki yugurish paytida organizmimiz o‘z hujayralarini kislorod bilan to‘yintiradi, bu kislorod ba’zan katta shaharlarning ifloslangan ko‘chalarida yoki dim joylarda yetarlicha bo‘lmaydi. Sog‘lomlashtiruvchi yugurish mashg‘ulotlarining boshidanoq o‘zingizni bilishni o‘rganishingiz, tetiklik yoki sustlik, o‘zingizni

yomon yoki yaxshi his qilishingiz sabablarini tahlil qilishingiz, ya’ni o‘zingizni nazorat qilishingiz kerak. O‘z-o‘zini nazorat qilish ko‘rsatkichlarini har kuni, shu jumladan dam olish kunlari ham olib borilishi kerak bo‘lgan kundalikka kiritish maqsadga muvofiqdir. U quyidagi ma’lumotlarni o‘z ichiga olishi kerak: uyqu, ishtaha, yugurish istagi, puls, tana vazni va yugurishdan keyingi umumiy holat. Ular sizga o‘z kuchingizdan qanchalik samarali foydalanishingizni aytib berishadi [3].

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Aktivnыy otdыx (studenta i lis umstvennogo truda) / Sost. Ye.V. Xarlamov, S.V. Xodarev, Yu.A. Sidorenko. Rostov N/D, 2011. 120 b.

2. Gormonal kun tartibi URL: https://www.vashezdorovie.dp.ua/2019/08/09/gormonalnoe-raspisanie-dnja/ (murojaat sanasi 22.03.21).

3. Yugurish paytida xavfsizlik texnikasi URL: https://www.sportmaster.ru/knowledgebase/sport/13/article/166/ (murojaat sanasi: 15.03.21.