

<https://doi.org/10.47100/v1i1.96>

HEALTHY RUNNING TOOL PUBLICITY AND METHODOLOGICAL BASIS

Шукуров Рахим Салимович доцент

Бухарский государственный университет,

+998891-418-01-17

r.shukurov1985@mail.ru

Қодиров Шухрат Шариф ўғли –магистрант

Аннотация: Аҳолининг кенг қатламлари, хусусан жисмоний маданият ва спорт билан шуғуланмайдиганлар, шуғулланиш истагида бўлганлар ва шуғулланишни бошлаганлар орасида югуриш воситасини тарғиб қилиш, машғулот ўтказишнинг методик хусусиятлар ва назорат шакллари ўрганилган.

Калим сўзлар: Ишчанликни ошириш, мунтазам шуғулланиш, организмни чиниқтириш, машғулот эффекти, функционал тизимлари, ўзини-ўзи назорат қилиш кундалиги, объектив ва субъектив кўрсаткичлар.

Аннотация: Статья посвящена вопросам приобщения не занимающихся, желающих заниматься и систематически занимающихся средствами физической культуры и спорта людей для занятия оздоровительным бегом, а также методические особенности организации занятий и формы контроля.

Ключевые слова: Повышение работоспособности, систематичность занятий, закаливание организма, тренировочный эффект, функциональные системы, дневник самоконтроля, объективные и субъективные показатели.

Annotation: *The article is devoted to the issues of involving people who are not engaged, who want to engage in and who systematically engage in physical culture and sports, to engage in health-improving running, as well as methodological features of the organization of classes and forms of control.*

Key words: *Increased efficiency, systematic training, body hardening, training effect, functional systems, self-control diary, objective and subjective indicators.*

Инсоният томонидан ўзини-ўзи билишига, кашф этишига бўлган интилиши - ҳозирги даврнинг олдинги даврлардан фарқли хусусиятидир.

Ўзимизнинг саломатлигимиз билан жиддий шуғулланиш- бошланғич тиббий-биологик маълумотларни билиш ва амалий кўникмаларга эгаликни тақозо этади. Жисмоний ишдан олдин ва кейин, тинч ҳолатда организмнинг функционал ҳолатининг ўзгаришини ҳеч бўлмаганда умумий назарда билсак, айнан жисмоний юклама таъсирининг ижобий самарасини кузата оламиз. Бугун аҳолининг кенг қатламлари орасида, хусусан жисмоний маданият воситалари билан шуғулланмайдиганлар, шуғулланиш истагида бўлганлар ва шуғулланишни бошлаганлар орасида тарғибот ишларини ташкиллаштиришни тақозо этади ва уларда: соғлом турмуш тарзига риоя этишликни; шахсий гигиена; мустақил машғулотларни ўтказишнинг методик усулларини; органларнинг нормал фаолиятини бузилишига сабаб бўлувчи машғулот юкламаларининг характерли томонларини; инсон саломатлигида аҳамиятсиз, касаллик аломатларининг енгил кечишига ишонтириш.

Ўзини-ўзи жисмонан чиниқтириш, кўтаринкилик руҳиятга интилиш, ишчанликни ошириш, касаллик аломатларини бартараф этишга қаратилган табиий эҳтиёжлар сабабли инсоният оммавий жисмоний маданият машғулотлари ва хусусан соғломлаштирувчи югуриш воситаларига азалдан мурожаат қилиб келмоқдалар. Дунё миқёсида “югуриш” инсон чидамлиги, ишчанлиги ва саломатлигини ривожланирувчи жисмоний тарбия воситаси

сифатида аксарият давлатларда оммалашган. Энг самарали жисмоний машқларни аниқлаш, организм органарига таъсир механизмларини тадқиқ этиш ва улар воситасида саломатликни асраш ва оширишга қаратилган тажрибалар самарасида ўзининг универсаллиги, саломатликка ижобий таъсирининг илмий асосланганлиги билан ажралиб турувчи “югуриш” ҳаракат амали ҳисобланади.

Соғломлаштирувчи югуриш аслида инсон учун табиий, одатий ҳаракат амали ҳамда турли ёшдаги аҳоли қатламларида юкломани меъёрлашнинг қулайлиги сабабли кенг тарқалган. Машғулот учун ҳеч қандай махсус инвентар талаб этилмайди, йил фасллари ва об-ҳаводан қатъий назар, мустақил ёки мутахассис назоратида, гуруҳли ёки индивидуал машғулотларда югуриш мумкин. Инсоннинг юрак-томир, нафас олиш ва бошқа ҳаётий зарур тизимларида мослашувчанликнинг ортиши, табиатнинг соғломлаштирувчи омиллари билан тифизлик шароитида чиникиш орқали организмнинг функционал имкониятлари ошади. Узлуксиз ва шиддатига кўра турлича, бир маромли югуриш воситасида қуйидаги вазифалар амалга оширилади [1,5]:саломатликни мустаҳкамлаш;баъзи касалликлар профилактикаси;ҳаракатланиш функцияларини қайта тиклаш ва сақлаб қолиш;умумий ишчанлик;чидамлилиқни ошириш;ҳаракат малакаларини шакллантириш.

Ушбу вазифалар кундалиқ меҳнат фаолияти учун аҳамиятли бўлиб жисмоний машқлар билан тизимли шуғулланишга одатланиш, бўш вақтни мазмунли ташкил этиш, ижодий умргузаронликни таъминлашнинг таъсирчан воситасидир [1,2].

Соғломлаштирувчи югуриш ҳаракатланиш техникаси жиҳатида ўта оддий цикли машқларнинг бир тури бўлганлиги сабабли оммавий бўлиб ҳисобланади ва шуғулланишдан олдин тиббий кўрикдан ўтиш талаб этилади. Оғир ва енгил юрак касалликларида, бронхиал астма, ошқозон, буйрак, жигар

ва инфекцияли касалликлар хуружи билан шуғулланиш қатъиян тақиқланади [4,6].

Гуруҳли машғулотларда соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланиш истагида бўлганлар шартли уч гуруҳга ажратилади. Биринчи гуруҳда 15-20 кг. гача ортиқча вазни ва саломатлиги заифлашганлар, иккинчи гуруҳда саломатлиги яхши лекин олдин шуғулланмаганар, учинчи гуруҳда олдин спорт билан шуғулланган соғлом ёшлар ва ўрта ёшдагилар киради.

Биринчи гуруҳ учун югуришни юриб ўтиш билан навбатлашиш (50+50, 100+100 м. ва бошқ.) тавсия этилади. Аста-секинликда югуриш масофасини узайтириш ҳисобидан юриб ўтиш интервалини қисқартириш зарур. Ўзимизни ҳис этиш ва пулс назорати (15 сония давомида пулс кўрсаткичини 4 га кўпайтириш) билан югуриш юкламаси бошқарилади. Бир дақиқали пулс 115 – 120 марта/дақ. атрофида ва аста-секин 130 марта/дақиқагача етказиш мумкин. Машғулот давомийлиги 10 дан 30-40 дақиқагача. Олти ой машғулотдан кейин тўлиқ узлуксиз югуришга ўтилади. Машғулот учун энг қулай вақт: эрталаб, ёки кечкурун уйқудан 4 соат олдин ва икки кунлик танаффус билан, кейинги уч ой давомида бир кунлик ва навбатда ҳар кунлик югуриш тавсия этилади.

Машғулотлар узлуксизлиги ва юкланишларни аста-секин ошириб бориш, руҳий ҳолат, уйқу ва ишчанлик – соғломлаштирувчи югуришнинг муҳим шартлари бўлиб ҳисобланади.

Иккинчи гуруҳ шуғулланувчилари учун дастлабки 3 ой давомийлиги 15-20 дақиқали, 6,5 – 6 дақ/1 км. тезлик билан узлуксиз югуриш тавсия этилади. Уч ойдан кейинги даврда олдинги тезлик билан ҳар кунлик 20 дан 30-40 дақиқали машғулот тавсия этилади. Ўзининг таъсир механизмларига кўра жисмоний тарбия воситалари турлича, ҳафтада 2 марта велосипед, ҳаракатли, спорт ўйинлари, сузиш билан 1 – 1,5 соат давомида шуғулланиш қўшимча ижобий самара беради. Югуриш юкламасига мувофиқ пулс кўрсаткичини 140-150 марта/дақиқагача ошириш мумкин.

Учинчи гуруҳ шуғулланувчилар кўнгилли спорт жамоаларининг машғулот дастурлари бўйича, асосан 10, 15,20,30 км. масофаларга югуриш учун тайёргарлик кўришади ва бундан мақсад – рекорд натижаларга эришишдан фарқли иштирок этиш билан жисмоний фаолликни кенг аҳоли катламлари орасида тарғиб қилишдир.Соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланувчилар томонидан ўзини-ўзи назорат қилиб бориши учун доимий кундалик юритиши ва машғулот жараёнида кечадиган организмнинг функционал ўзгаришларини қайд қилиб бориш жадвали тавсия этилади.

Ўз – узини назорат кундалиги

Объектив - субъектив маълумотлар	Сана		
	8.11.2020	9.11.2020	10.11.2020
Рухий ҳолат	Яхши	Урта	Ахамиятсиз чарчок
Уйку	8 с. яхши	9 с. безовталиқ	с. яхши
Иштаха	Яхши	Кониқарли	Яхши
Бир дақиқали юррак уриши:	62 март/дақ.	68 март/дақ.	68 март/дақ.
-чалқанча ётганда	72 март/дақ.		80 март/дақ.
- вертикаль ҳолатда	10 март/дақ. 60 март/дақ.	78 март/дақ.	68 март/дақ. 104 март/дақ.
- фарқи	72 март/дақ.	10 март/дақ.	
- машғулотгача		64 март/дақ.	
- машғулотдан кейин		78 март/дақ.	

Вазн	65 кг.	64,5 кг	65,7 кг.
Машгулот юкламалари	50+50 метрга енгил югуриш ва юриб ўтиш	Ўйук	50+50 метрга енгил югуриш ва юриб ўтиш
Кундалик турмуш тарзиниг (режим) бузилиши	Ўйук	Кеч ухладим	Ўйук
Оғрикли хиссиётлар	Ўйук	Ўйук	Мускулларда енгил хоргинлик

Ўзини-ўзи назорат кундалиги – машгулот жараёнининг муҳим элементи ва педагогик назорат шакли сифатида жисмоний маданият ва спорт машгулотларида методик-амалий йўналишли назоратлар ва шуғулланувчилар томонидан ўзларининг саломатлигига бўлган аҳамияти муносабатини кўрсатувчи асосий талаб ва кўрсаткичлар мажмуи.

Субъектив кўрсаткичлар. Ишчанлик, руҳий ҳолати, уйқу, иштаҳа, оғрикли хиссиётлар, шикоятлар ва бошқалар субъектив кўрсаткич турлари ҳисобланади. Қулайлик учун субъектив кўрсаткичларни 5 баллик тизим асосида баҳолаш мақсадга мувофиқдир, фақат шикоятларни батафсил баён этиш тавсия этилади.

Организмнинг субъектив ҳолатини тахминий баҳолаш шкаласи. Инсон томонидан етарли даражада шиддатли, ташқи, ақлий ва жисмоний вазифаларининг самарадорлик параметрларини пасайтирмасдан узоқ вақтга қадар бажара олиши унинг **“ишчанлик”** қобилиятини кўрсатади. Машқ жараёнида ишчанлик параметрлари (иш ҳажми ва шиддати)нинг пасайиш сабаблари: организм тизимларидаги функционал имкониятларининг етарли ривожланмаганлиги яъни ташқи муҳитдан кислородни ишга жалб этилган

мускулларга етказиб берувчи маъсул тизимларнинг функционал етишмовчилиги, ақлий ёки жисмоний толиқиш ва енгил касаллик аломатлари.

- **аъло** (5 балл) - барча фаолият турларида ўта яхши, юқори самарадорлик, толиқиш ҳиссиёти кузатилмайди;

- **яхши** (4 балл) – вазифани уддалай олади лекин руҳий кўтаринкилик кузатилмайди;

- **қониқарли** (3 балл) – хоҳиш-истаксиз вазифага ёндашади;

- **қониқарсиз** (2 балл) – тартибсиз фаолият, белгиланган вазифа амалга ошсада ўзидан ва фаолият натижасидан норозилик, сезиларли толиқиш ҳиссиёти;

- **ёмон** (1 балл) – шуғулланиш истагининг йўқлиги.

“Ўзимизни ҳис этишлик” – саломатлигимизнинг субъектив кўрсаткичлари. Кўтаринкилик жисмоний ва руҳий ҳолатларнинг субъектив ҳиссиётлари - “ўзимизни ҳис этишлик”ни баҳолаш мезонлари бўлиб ҳисобланади. Мазкур субъектив назорат - асосан организм юрак-томир тизимининг ҳолатини белгилайди ва умумий кун тартиби фаолиятининг бузилиши сабабли нохуш ўзгариш кузатилади. Юрак-томир қисқариш частотаси ва бошқа кўрсаткичларни доимий назорат қилиб бориш билан саломатликнинг ёмонлашувини олдиндан башорат қилиш ва олдини олиш мумкин.

- **аъло** (5 балл) – меҳнат қилиш истаги, енгиллик, яхши кайфият, жисмоний ва руҳий кўтаринкилик ҳиссиётлари;

- **яхши** (4 балл) – одатий турмуш тарзидан розилик ҳисси, вазифаларни яхши уддалайди, ўзини тетик ва бардам ҳис қилади;

- **қониқарли** (3 балл) – одатий кун тартиби ва вазифаларига оддий ёндашади.

- **қониқарсиз** (2 балл) – қониқмаслик, сустлик, заифлик, норозилик, ишни бажариш истагининг кузатилмаслик ҳолатлари;

- ёмон (1 балл) – касаллик аломатлари, ёмон ҳолат.

“Уйқу” – саломатликнинг ўта сезгир кўрсаткичи. Баҳолаш мезонлари: уйқуга кетиш вақти, уйқу чуқурлиги ва давомийлиги, туш кўриш, уйғонгандан кейинги ҳиссиётлар. Соғлом, чуқур уйқу организмнинг олдинги юкламаларга яхши реакциясини кўрсатувчи муҳим омил. Аксарият кун тартибининг бузилиши, меърдан ортиқ жисмоний (ақлий) юкламадан кейин уйқунингбузилиши ва уйқусираш кузатилади.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Колодий О.В., Лутковский Е.М. Ухова В.В. Оздоровительный бег. Легкая атлетика и методика преподавания.– М., 1985. – С.163-165.URL: http://ru.osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/34379/(Дата обращения: 8.11. 2020).

2. Косяченко А.А., Бровиков Д.В., Теория и методика оздоровительной физической культуры.<https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-i-metodika-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kultury> (Дата обращения 8.11.2020).(Дата обращения: 7.11. 2020).

3. Kadirov R. X., Jismoniy tarbiyava sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish. BDU., O'quv qo'llanma. “Durdona” nashriyoti, 2018 yil. 255 b. <http://elib.buxdu.uz/index.php/kutubxona/o-zbek-tilidagi-adabiyotlar/item/42-148>(Дата обращения: 8.11. 2020).

4. Kadirov R. X., Saidmurodov J. A. Sog'lomlashtirish mashg'ulotlarida ishchanlik va maxsus chidamlilik o'lchovlari. Sog'lom ona va bola baxtli kelajak asosi: Respublika ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to'plami – Buxoro tibbiyot oliygohi – 2016 yil 23 yanvar, - 106-110 bet.

5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Вища шк., 1984. – 352

c.<http://scholar.google.com.ua/citations?user=UUTTsQgAAAAJ&hl=ru>(Дата обращения: 8.11. 2020).

6. Хамраев И.Т., Афраймов А.А., Искандарова М.А., Вахронова Т.Х. Соғломлаштиришга йўналтирилганлик жисмоний маданиятнинг муҳим принципи сифатида.DOI : doi.org/10.47100/conference_pedagogy/S2_10 (Дата обращения: 11.11. 2020).

1.Shukurov R.S., YusupovaZ.ShAkramova G. Sh .PSYCHOLOGICAL PREPARATION PROCESS OF TURON FIGHTERS TO COMPETITIONS. International Journal of Psychosocial Rehabilitation ISSN:1475-7192 , 2019.DOI: 10.37200/IJPR/V24I6/PR260300Pages: 3076-3083.<https://www.psychosocial.com/article/PR260301/14137/>.<https://www.psychosocial.com/article-category/issue-6/>

7.R.KH.Kadirov., Shukurov R.S.THE WAYS OF THE ACTIVIZATION OF THE INDEPENDENT WORKS NOF THE STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PLATFORM MOODLE. AJMR. Asian Journal of Multidimensional Research. Impact Faktor: SJIF 2020 = 6.882. 24-30. 10.59.58\2278-4853.2020.00152.4 ([htths:\\tarj.in](https://tarj.in)).

8. Шукуров Р.С. К истории развития узбексой традиционной борьбы Турон. Наука.Мысль.ISSN 2224-0152. № 6. Бухара –Волжский – Черногорск, 2014. 13-16.

9. АрслоновК.П.,Шукуров Р.С. Изучение предмета “Виды национальной борьбы и методика её обучения” с помощью инновационных технологий. «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири» Научный журнал. Москва – Черногорск. 2013 г. № 4. –5 с. 1 ISSN 2303 – 9744. УДК 796.

10. Кадиров Р.Х., Шукуров Р.С., Нематов С.Т. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЕ MOODL_Научный журнал.«Мировая наука».ISSN 2541-9285. © Институт

управления и социально-экономического развития, 2020. Выпуск № 10(43)

(октябрь, 2020). Сайт: <http://www.science-j.com>.

11. Kadirov R.X., Shukurov R.S. ТУРОН МИЛЛИЙ КУРАШИ ВА УНИ
ЎҚИТИШ МЕТОДИКАСИ ФАНИДАН ЭЛЕКТИВ КУРС. Научный журнал

"Экономика и социум" №10(77) 2020 www.iupr.ru.

<https://www.iupr.ru/teknomer>.