

## SPORT SOG‘LOMLASHTIRISH DASTURLARINI RIVOJLANTIRISHDA SKANDINAVIYA USULIDA YURISHNING AHAMIYATI

**Azizov M.M.**

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti doktoranti (DSc) O‘zbekiston, Chirchiq shahri

**E-mail:** [mirzohid.azizov@bk.ru](mailto:mirzohid.azizov@bk.ru)

**Abdufattoyeva M.M.**

Namangan davlat pedagogika instituti 1-bosqich magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10541481>

**Anotasiya:** mazkur maqolada sog‘lomlashtiruvchi skandinaviya usulida yurishning aholi salomatligini saqlash va mustaxkamlashdagi ahamiyati hamda skandinavcha yurish texnikasiga o‘rgatish metodikasi inson organizmiga ijobiy ta'siri, mashg'ulotlar olib borishning qonun qoidalari xamda skandinavcha yurishning boshqa sport turlaridan farqi haqida so'z borgan.

**Kalit so‘zlar:** Skandinavcha yurish, jismoniy tarbiya, shaxsiy yondashuv, innovasion texnologiya, sog‘lom xayot, kislorod iste‘moli, funksional rivojlanish, hozirlovchi mashqlar, nerv-muskul, immunitet tizimi, mikroserkulyatsiya, adaptatsiya, o‘z-o‘zini nazorat qilish, jismoniy tayyorgarlik.

## ЗНАЧЕНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ В РАЗРАБОТКЕ СПОРТИВНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

**Аннотация:** в данной статье говорится о значении здоровой ходьбы по скандинавскому способу в сохранении и укреплении здоровья населения, ее положительном влиянии на организм человека, юридических правилах проведения упражнений, а также отличии скандинавской ходьбы от других видов спорта.

**Ключевые слова:** Скандинавская ходьба, физкультура, личностный подход, инновационные технологии, здоровый образ жизни, потребление кислорода, функциональное развитие, тренировочные упражнения, нервно-мышечная система, иммунная система, микроциркуляция, адаптация, самоконтроль, физическая подготовка.

## THE IMPORTANCE OF SCANDINAVIAN WALKING IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS HEALTH PROGRAMS

**Abstract:** this article talks about the importance of healthy walking according to the Nordic method in preserving and strengthening the health of the population, its positive effect on the human body, legal rules for conducting exercises, as well as the difference between Nordic walking and other sports.

**Keywords:** Nordic walking, physical education, personal approach, innovative technologies, healthy lifestyle, oxygen consumption, functional development, training exercises, neuromuscular system, immune system, microcirculation, adaptation, self-control, physical training.

## MAVZUNING DOLZARBLIGI

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatining ustuvor vazifasiga aylanib, millat genofondini yaxshilash, yosh avlodni yuksak jismoniy va intellektual salohiyatga ega etib tarbiyalash vositasi sifatida milliy istiqlol g‘oyalari targ‘ib etishda strategik ahamiyatga ega

bo'lgan eng muxim soxa sifatida foydalanilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi "2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha xarakteristik strategiyasi"ning PF-4947-sonli farmoni, 2018-yil 14-avgustdagi "yoshlarni ma'naviy- axloqiy va jismonan barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3907-sonli qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-sentyabrdagi "Xalq ta'limini boshqarish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PF-5538-sonli farmoni, qarorlaridan ma'lumki yoshlarga ayniqsa jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilayotgan yuksak yetibordan dalolat beradi. Salomatlik – bu organizmning tabiiy holati bo'lib uning atrof-muhit bilan eng optimal o'zaro munosabatini ta'minlab turadi.

Salomatlikning asosiy mazmuni jismoniy va ma'naviy kuchlarning uyg'unligi, nerv tizimining muvozanatda bo'lishi, chidamliligi, tashqi va ichki muhitning turli xildagi zararli ta'sirlariga qarshi turish qobiliyati hisoblanadi.

Bugungi kunda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart – sharoitlar yaratilmoqda.

**Mavzuning o'rganilganligi** Mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish va tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, sog'lomlashtirish yo'nalishidagi jismoniy tarbiya muammolariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy tadqiqotlar mavjud, xususan, G.V.Julin, I.A.Koshbaxtiev, D.D.SHaripov, L.I.Lubishov, T.S.Usmanxodjaev va boshqalar.

**Tadqiqot usullari:** ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish; pedagogik test; tibbiy va biologik usullar; pedagogik eksperiment; matematik statistika usullari.

### **TADQIQOT NATIJALARI VA UNING MUHOKAMASI**

Dunyo olimlarining ko'p yillik izlanish va ilmiy tadqiqot tajribalariga ko'ra "Sog'lom turmush tarzi"ning asosiy talabi doimiy harakatda bo'lish ya'ni yurish va yugurishdir. Lekin bu ikki mashg'ulotni xam mutlaqo xavfsiz deb bo'lmaydi. Shunday ekan biz xar tomonlama xavfsiz, qulay va albatta samarali mashg'ulot turini topmog'imiz lozim, bu – Skandinavcha yurish.

Skandinavcha yurish bugungi kunda rivojlangan mamlakatlarda eng mashxur sport turlaridan biriga aylangan. Xo'sh bu sport turi nimasi bilan bunchalik mashxur? Nega sog'lom turmush tarzini sevuvchi insonlar bu sport turini tanlashmoqda? Skandinavcha yurish haqiqatdan xam foydalimi? Keling, darhol bu savollarga javob topamiz - biz ushbu maqolada o'z nuqtai nazarimizni eng batafsil va tushunarli tarzda tushuntiramiz. Sizga ushbu sport turining foydasi va zarari haqida gapirib beramiz, tayoqchalar yordamida shimoliy yurish texnikasi va qoidalarini o'rgatamiz, mashg'ulotga qanday tayyorlanishni va keng tarqalgan xatolardan qanday saqlanishni bilib olamiz.

Shunday qilib, Skandinavcha yurish bilan ayollar, erkaklar, bolalar va keksa yoshdagi odamlar shug'ullanishlari mumkin.

Skandinavcha yurish qanday afzalliklarga ega?

❖ Jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish mumkin bo'lmagan xolatda xam muskullar faoliyatini saqlashga yordam beradi;

❖ Xavotirlik hissiyotlarini bartaraf etishga yordam beradi, stressni engillashtiradi;

❖ Tanani kislorod bilan oziqlantiradi, bu terining, sochlarning, tirnoqlarning ko'rinishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;

❖ Bo'g'inlardagi og'riqlarni yengillashtiradi, shu bilan birga jarohat olishni keskin kamaytiradi;

❖ Bu ayollar va erkaklar reproduktiv funktsiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;

- ❖ Moslashuvchanlikni, harakatchanlikni rivojlantirishga yordam beradi;
- ❖ Ortiqcha vazindan halos bo'lishingizga yordam beradi;
- ❖ Yurak-qon tomir, qon aylanish, nafas olish va ovqat hazm qilish tizimini kuchaytiradi;

❖ U hujayralarning qarish jarayonini sekinlashtiradi, immunitetni mustahkamlaydi.

Skandinaviya (shimoliy) yurishni qanday qulayliklari bor, deb so'rasangiz, biz javob beramizki, bu hech qanday shikast etkazmaydi, tizzangizga og'riq bermaydi, sport zaliga borishingiz shart emas, murabbiy yollamaysiz, buni kun yoki yilning istalgan vaqtida qilishingiz mumkin. Aytgancha, juda ko'p foydali taraflari ya'ni plus tarafalari bor ekan, lekin ozgina minus taraflari xam mavjud - ularni quyidagilar:

- ❖ Skandinavcha yurish zararli bo'lishi mumkin, agar surunkali kasallik kuchayganda;
- ❖ Homila tushish xavfi ostida bo'lgan homilador ayollar ham o'zlarining mashg'ulotlarini vaqtincha to'xtatishi kerak;

❖ Jismoniy mashqlar glaukoma, anemiya, o'tkir respirator virusli infeksiyalar, yurak etishmovchiligi, astma va revmatologik kasalliklarning kuchayishi kabi holatlarni yomonlashtirishi mumkin.

Ko'rib turganingizdek, tayoq bilan yurishda, agar siz yuqoridagi xolatlar bilan mashq qilsangiz, zarar etkazishi mumkin. Agar sizda bu xolatlar yo'q bo'lsa, zarari haqida unuting va Skandinaviya tayoqchalarini olishga tayyor bo'ling!

Skandinaviya yurish texnikasi

Har qanday jismoniy mashqlar butun tanangizni qizdirish bilan boshlanishi kerak. Maktab jismoniy tarbiya darslarini eslang - biz yuqoridan pastgacha, bo'ynidan oyoqlarga qadar qizdiramiz. Bu erda tanani qizdirishning o'ziga xos xususiyati shundaki, u qo'lida skandinaviya tayoqchalari bilan amalga oshiriladi.

Ular muvozanatni saqlashga yordam beradi, qo'llab-quvvatlash vazifasini bajaradi.

Skandinav tayoqchalarini qanday ishlatishni ko'rib chiqing - texnikada ko'plab xatolar ular bilan bog'liq:

1. Ular faqat yerga yopishib qolmasdan, balki sirdan itarish kerak. Siz harakatni his qilishingiz kerak;
2. Harakatlanayotganda tayoqlar mushtda emas, balki bosh barmog'i va ko'rsatkich barmog'i o'rtasida ushlanadi;
3. Harakat paytida ular cho'tka bilan o'tkir burchak hosil qilishlari kerak;
4. Ular joylashtirilmaydi yoki birlashtirilmaydi - "relslarda harakatlanayotganini" tasavvur qiling;
5. Qo'l mahkamlangan va egilmagan.

Biz tayoq bilan yurish nimani berishi haqida suhbatlashdik, ammo shifobaxsh va foydali ta'sirni ko'paytirish uchun to'g'ri nafas olishni o'rganish kerak:

- ❖ Xuddi shu ritm va nafas chuqurligini rivojlantirish;
- ❖ Burundan to'g'ri nafas oling va og'iz orqali nafas chiqaring;
- ❖ Qishda siz bir vaqtning o'zida burun va og'iz bilan nafas olishingiz mumkin, lekin sharf yoki kozok yoqasi bilan nafas olasiz;
- ❖ Tavsiya etilgan tezlik 2 bosqichda. Ya'ni, qadam + nafas olish - qadam - qadam + nafas chiqarish - qadam;

❖ Agar nafas olish noto`g`ri bo'lsa, to'xtab turing, nafas oling, yurak urishini tinchitib, mashqni davom eting.

Keling, eng muhim narsaga o'tamiz - skandinaviya yurishlarini tayoq bilan qanday qilib to'g'ri yurish kerak, harakatning tabiati va diapazonini bilib olaylik:

1. Shimoliy yurish odatdagi yurishga o'xshash, ammo ancha dinamik va aniqroq sport turi;
2. Xarakatalr aniq va tayoqchalar yordamida amalga oshiriladi - ular qadamning tezligi va kengligini tartibga soladi;
3. Harakatni ishlaydigan oyoq va qarama-qarshi qo'l bilan boshlang, so'ngra ularni navbat bilan almashtiring;
4. Oyoq avval tovon bilan qo'yiladi, so'ngra barmoqlar yumshoq bosiladi;
5. Harakat paytida ishchi qo'l tirsagiga egilib oldinga qarab olib boriladi, boshqa qo'l bu vaqtda xuddi shu masofada orqaga tortiladi.

Qo'llar va oyoqlar ritmik ravishda qayta tartibga solingan, tayoqlarni erga yopishtirgan va har bir yangi qadam uchun ulardan siljigan. Siltash yoki to'satdan harakatlardan saqlaning.

6. Tezlikni o'zgartirish mumkin - muqobil sekinlashuv yoki tezlashish.
- Skandinavcha yurish mashg`ulotlari uchun nimalarni tayyorlash kerak?

Keling, mashg`ulot iloji boricha samarali va qiziqarli bo'lishi uchun Skandinaviya yurishi uchun nima kerakligini ko'rib chiqamiz:

1. Zo'r sog'liq;
2. Qulay sport kiyimlari. Qimmatbaho brend uskunalarni sotib olish shart emas, lekin tanlangan to'plamda o'zingizga qulay ekanligingizga ishonch hosil qiling, harakatingizga hech narsa xalaqit bermasin.
3. To'g'ri poyafzallarni tanlang - yozda krossovkalar xavo o`tkizadigan, qulay, engil bo'lishi lozim. Qishda esa issiq, tag qismi silliq bo`lmagan, tashqi taglik va baland bo'yinbog`li bo`lishi kerak.
4. Tayoqlarni oqilona tanlash kerak. Bizda ushbu mavzu bo'yicha jadval bor, chunki siz barcha nuanslarni qisqacha aytib berolmaysiz. Optimal uzunlik - ularni botinkangizning oyoq uchlariga qo'yganingizda, tirsaklaringiz to'g'ri burchak hosil qiladi.

Yangi boshlanuvchilar tomonidan eng ko'p uchraydigan xatolar qanday?  
Skandinavcha yurishni qanday qilib o'rganishingiz mumkin, agar ilgari u bilan shug'ullanmagan bo'lsangiz? Birinchi dars uchun tajribali sportchilar bilan suxbatlashishni yoki tajribali murabbiyni yollashni maslahat beramiz. Agar siz sinov orqali o'rganishga qaror qilsangiz, eng keng tarqalgan xatolardan qoching:

- ❖ Qo'llar to'g'rilanishi va tirsagiga egilishi kerak. Agar siz ularni doimo bukib tursangiz, elka kamari yukini yo'qotadi;
- ❖ Qo'llar oldinga yo'naltirilgan masofaga qaytariladi. Siz kestirib, tormoz qila olmaysiz;
- ❖ Tayoqchalar xuddi shu vertikal tekislikda harakatlanadi. Tasavvur qiling, har bir tayoq ikki devor orasiga qisib qo'yilgan va siz ularni bir-biringizga ko'chirolmaysiz va uzoqlashtira olmaysiz;
- ❖ Bosishni taqlid qilmang, ya'ni surib qo'ying.

Nordic yurish bilan qanday qilib to'g'ri mashq qilishni nihoyat tushunish uchun siz boshlashingiz kerak, ya'ni nazariyadan amaliyotga o'tishingiz kerak.

Va nihoyat, Nordic yurish prinsipi kimga tegishli ekanligini ko'rib chiqamiz - o'zingizni quyidagi ro'yxatda topishga harakat qiling:

- ❖ Barcha kattalar;

- ❖ 5 yoshdan bolalar;
- ❖ Yoshi cheklanmagan keksa odamlar (normal vosita funksiyasi bilan);
- ❖ Operatsiyalardan, mushaklar-skelet tizimining shikastlanishlaridan tiklanayotgan bemorlar;
- ❖ Tanani qizdirish sifatida professional sportchilar uchun;
- ❖ Yurak kasallari;
- ❖ Qon tomirlari, yurak xurujlaridan keyin odamlar;
- ❖ Ozishni istaganlar;
- ❖ Kuchli jismoniy mashqlar taqiqlangan odamlar;

### **XULOSA**

**Xulosa va amaliy tavsiyalar.** Adabiyotlar va amaliy tajribaning tahlili shuni ko'rsatadiki, mamlakatimiz va dunyo hamjamiyatida so'nggi yillarda o'quvchi yoshlarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilgan, ammo darsdan tashqari bo'sh vaqtlarda turli xil innovatsion metodlardan foydalanish orqali jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda yangicha sport mashg'ulotlarni tashkil etish va o'tkazish muammolari yetarlicha o'rganilmaganligi ushbu masala o'z yechimini topishni taqozo etadi.

Ko'rib turganingizdek, Skandinaviya yurishining turli xil usullaridan juda keng foydalaniladi aksariyat hollarda ular jismoniy faoliyatning ruxsat etilgan yagona turi hisoblanadi. Agar siz tayoqlarni sotib olish va mashqlarni boshlash haqida jiddiy o'ylayotgan bo'lsangiz - ikkilanmang, shubhasiz afsuslanmaysiz. Agar sog'lig'ingizda muammolar mavjud bo'lsa, Skandinavcha yurish bilan shug'ullanishdan oldin, shifokoringizga murojat qilishingiz va bunday mashg'ulotlar bilan shug'ullanishingizga ruxsat berilganligini bilishingizni tavsiya qilamiz.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. F.A.Kerimov Sportda ilmiy tadqiqotlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018 -348 B
2. Skandinaviyada yurish usullari asoslari Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко, В.А. Колошкина. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 32 b
3. Murakkab davolash dasturida Skandinaviya yurish foydalanish tajribasi «Академия здорового образа жизни» «Сибирь» / С.О. Аверин, Л.П. Собянина, Е.В. Шишина - 2016. - Т.93, №2-2. - В. 24-25.
4. Skandinavcha yurish / М.М. Илий, Е.В. Шишина, С.О. Аверин // М.: Ridero, 2018. - 148 b.
5. Волков, А.В. Professional kurs uchun uslubiy materiallar «Инструктор NordicWalking» / А.В.Волков – Санкт-Петербург, 2010 – 41b