

**SKANDINAVCHA YURISH SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH DASTURLARINI  
OPTIMALLASHTIRISHNING ASOSIY VOSITASI SIFATIDA**

**СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ОСНОВНОЙ ИНСТРУМЕНТ ОПТИМИЗАЦИИ  
СПОРТИВНЫХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

**SCANDINAVIAN WALKING AS THE MAIN TOOL FOR OPTIMIZING SPORTS AND  
WELLNESS PROGRAMS**

**Azizov Mirzoxid Mirzolim o'g'li<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti doktoranti (DSc).

**Annotatsiya**

*Mazkur maqolada sog'lomlashtiruvchi skandinaviya usulida yurishning aholi salomatligini saqlash va mustahkamlashdagi ahamiyati hamda skandinavcha yurish texnikasiga o'rgatish metodikasining inson organizmiga ijobiy ta'siri, mashg'ulotlar olib borishning qonun-qoidalari hamda skandinavcha yurishning boshqa sport turlaridan farqi haqida so'z borgan.*

**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.*

**Аннотация**

*В данной статье говорится о значении здоровой ходьбы по скандинавскому способу в сохранении и укреплении здоровья населения, ее положительное влияние на организм человека, правила проведения упражнений, а также отличие скандинавской ходьбы от других видов спорта.*

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

**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.

**Key words:** 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.

**KIRISH**

**Mavzuning dolzarbligi.** Dunyo hamjamiyatida ommaviy sportni rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish hamda salomatlikni saqlash va mustahkamlash masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Aholi barcha qatlamlarini individual imkoniyat va qobiliyatlarini inobatga olgan holda sog'lomlashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko'lamlı ishlar amalga oshirilmoqda.

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 istiqloq g'oyalarini targ'ib etishda strategik ahamiyatga ega bo'lgan eng muhim soha sifatida foydalanilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi "2017-2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha harakatlar strategiyasi"ning PF-4947-sonli Farmoni, 2018-yil 14-avgustdagi "Yoshlarni ma'naviy-ahloqiy 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-sentabrdagi "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. [1,2]

### MAVZUNING O'RAGANILGANLIGI

Mavzuga doir ilmiy-metodik adabiyotlarning tahlili shuni ko'rsatdiki, respublikamizning bir qator olimlari T.S.Usmanxodjaev, I.A.Koshbaxtiyev, A.Sh.Abdullaev, Sh.X.Xankeldiev, R.S.Salamov, L.Z.Xolmurodov, I.I.Saidov va boshqalar sog'lomlashtirish va jismoniy tarbiya muammolariga bag'ishlangan ko'plab ilmiy-tadqiqot natijalari alohida e'tiborga sazovor. Aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash yo'nalishidagi muammolari bo'yicha T.S.Usmonxodjaev, F.G.Xo'jaev, K.M.Mahkamjonov, Sh.O'.Atamurodov, Sh.D.Abdullaev, Z.Sh.Yusupova va boshqalar tomonidan izlanishlar olib borilgan

Sog'lomlashtirish yo'nalishidagi jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish muammolari M.V.Zvereva, A.M.Kozin, L.V.Smurgina, I.A.Sennikova, A.G.O'edrin, T.A.Daminova, B.T.Xalmatova va boshqalar [3,4]

**Tadqiqotning maqsadi:** Aholining individual imkoniyatlarini inobatga olgan xolda sog'lomlashtirish va rehabilitatsiya qilish, aholining barcha yosh qatlamlariga mos keluvchi xamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiruvchi mashqlar kompleksini ishlab chiqish, sog'lomlashtirishga qaratilgan skandinavcha yurish sport turi bilan mustaqil ravishda shug'ullanish imkonini beruvchi innovatsion raqamli texnologiyalarni qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

#### **Tadqiqotning vazifalari:**

Skandinaviya usulida yurish bilan shug'ullanuvchi aholining antropometrik, morfofunktsional va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatgichlarini inobatga olib harakatli o'yinlar, gimnastika va skandinaviya tayoqchalari yordamida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini uchta metodik blokka jismoniy sifatlarga ta'siri bo'yicha mashg'ulotga kiritish hisobiga skandinavcha yurish texnikasiga o'rgatish metodikasi ishlab chiqish.

Aholining salomatligini mustahkamlash, funksional rivojlantirish, rehabilitatsiya qilish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga yo'naltirilgan skandinaviya usulida yurish innovatsion mashg'ulot dasturiga yurish tezligi, mashg'ulot darajasi, mashqlar davomiyligi, takrorlanish soni, musobaqa rejimi va tiklanish jarayonini aniqlovchi hamda shug'ullanuvchilarga mustaqil nazariy va amaliy o'zlashtirish imkonini beruvchi innovatsion mobil ilova ishlab chiqish.

Skandinaviya usulida yurish mashg'ulotlarining inson organizmiga (nafas olish, yurak-qon tomir, yog' to'qimasi, muskul, suyaklar, nerv sistemasi va ruhiyat) ta'sir etish darajasini aniqlash orqali, funksional rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi hamda salomatlik holatini baholash ko'rsatgichlari bo'yicha vaqt birligi ichida bosib o'tgan masofasini haftalik mashg'ulotlar soniga nisbatan yig'ilgan ballarini majmuaviy nazorat qilish hamda pulsni aniqlovchi sensorlar va qadamni sanab beruvchi dachchiklarni qo'llash.

Sog'lomlashtirish va tibbiyot markazlari, davlat tashkilotlari hamda barcha ta'lim muassasalarida markazlashgan tartibda raqamli texnologiyalarni joriy etish orqali, aholi salomatligi holatini monitoring qilishning yagona tizimini yaratish, zamonaviy axborot va innovatsion texnologiyalarini qo'llash bilan birga umrni uzaytirish va aholi salomatligini mustahkamlashga qaratilgan yagona elektron dasturiy ta'minotni ishlab chiqish.

**Tadqiqot usullari:** ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili, pedagogik kuzatuvlar, anketa so'rovnomasi, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, hamda tadqiqot natijalarini matematik-statistik tahlil qilish kabi usullardan foydalanilgan.

**Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi:** Shimoliy yurish (skandinavcha yurish, fin yurush, tayoq bilan yurish, shimoliy yurish) butun dunyoda mashxurlik kasb etmoqda. Ushbu sog'lomlashtirish sporti Finlyandiya, o'tkan asrning o'ttizinchi yillari boshlanishi, chang'ichilarni tayyorlash usuli sifatida paydo bo'ldi. Skandinavcha yurish-maxsus mo'ljallangan tayoqlar yordamida ma'lum bir usul va yurish usulidan foydalanadigan yuqori samarali jismoniy faoliyat turi. Finlyandiya olimlar tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, skandinavcha yurish bel og'rig'ini kamaytiradi, umurtqa pog'onasini tuzatadi. Skandinavcha yurish tezligi odatda oddiy yurishdan ko'ra ancha kuchli. Shu bilan birga, qo'l harakatining amplitudasi qadamning kengligini va shunga mos ravishda tananing mushaklaridagi umumiy yukni aniqlaydi. Qo'llarning yuk hajmini kamaytirganda, qadam kichikroq bo'ladi va yuk kamayadi va agar yurish yanada qizg'in bo'lishi kerak bo'lsa, qo'l harakati amplitudasi oshadi. Skandinavcha yurish usuli turli xil variantlarni taqdim etadi: sekin va tez yurish, keng va kichik qadamni almashtirishingiz mumkin.

Skandinavcha yurish (tayoq bilan yurish, Shimoliy yurish) - bu odatiy, ya'ni odatiy yurishdir, buning uchun maxsus ishlab chiqilgan tayoqlar bizga yordam beradi. Skandinavcha yurish bu eng samarali va jismoniy faoliyatning xavfsiz turi bo'lib, maktab o'quvchilarining umumiy rivojlanishi va sog'ligini mustahkamlashda katta yordam beradi.

Bugungi kunda faol bo'lmagan turmush tarzi jamoat salomatligi uchun global muammodir, ayniqsa yoshlar o'rtasida turli xil yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, yassi oyoqlik, umurtqa pog'onasida qiyshayishlar, ko'rish, nafas olish organlari faoliyatlari bilan og'rig'an bolalar soni ortib borishiga va bu o'z navbatida bolalarning kasalliklarga qarshilik qilish qobiliyatini kamayishiga olib kelmoqda.

Shu sababdan ham, aholi salomatligiga katta e'tibor qaratish lozim. Ayniqsa, aholini bo'sh vaqtlardan unumli foydalanish, ko'zlangan natijalarga erishish uchun eng to'g'ri yo'l hisoblanadi. Mazkur muammolarni o'rganish va uni bartaraf etish maqsadida Namangan viloyati To'raqo'rg'on tumanidagi yashovchi aholi turli qatlamlaridan anketa savollari orqali holatni o'rganish ishlari olib borildi (1 – jadvalga qarang)

**1-jadval**

**Aholi salomatlik darajasini hamda skandinavcha yurishga bo'lgan qiziqishini o'rganish maqsadida o'tkazilgan so'rovnoma natijalarining statistic tahlili**

№	Savollar	Javoblar % xisobida					
		1-javob	(sonda) %	2-javob	(sonda) %	3-javob	(sonda) %
1	Ertalab badantarbiya mashqlarini qilasizmi?	Bajaraman	54%	bajarmayman	22%	Ba'zan	24%
2	Siz bo'sh vaqtlaringizda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanishni xohlaysizmi?	Xoxlayman	35%	Xoxlamayman	50,7%	Menga farqi yo'q	14,3%
3	Aqliy mexnat faoliyartidan so'ng o'zingizni qanday xis qilasiz ?	Yaxshi	58%	Charchayman	23%	Boshim og'riydi	19%
4	Sizga piyoda yurish yoqadimi?	Juda yoqadi	28,4%	Befarqman	19,5%	Yoqmaydi	52,1%
5	Necha yoshda sport bilan shug'ullanishni boshlash ma'qul, deb o'ylaysiz?	7 yoshgacha	29,7%	11-12 yoshda	22,2%	12 yoshdan keyin	48,1%
6	Sog'likni saqlash va mustahkamlash uchun o'rtoqlaringizga nima maslahat berasiz?	Dori-darmon	36,7%	Ko'p uxlash	21,5%	Sport bilan shug'ullanish	41,8%
7	Oilangiz yoki do'stlaringiz bilan tabiat qo'ynida, toza havoda o'simliklar, hayvonlar, qushlarni tomosha qilishni xohlaringiz?	Juda xoxlardim	55,7%	Unchalik xoxlamayman	21,3%	Umuman xoxlamayman	23%
8	Skandinavcha yurish haqida ma'lumotga egamisiz?	Ma'lumotga ega emasman	85%	Eshitganman	10%	Ma'lumotga egaman	5%

Anketa savollarida respondentlarning umumiy salomatligi, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan qiziqishi, sportning inson hayotidagi o'rni, aholining bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanishi hamda aholing skandinavcha yurish bo'yicha ma'lumotlar olindi va tahlil qilindi.

**Ertalab badantarbiya mashqlarini qilasizmi?** deb so'ralganda, respondentlarning 54 % badantarbiya mashg'ulotlarini bajaradi, 22 % turli sabablarga ko'ra bajarmaydi, 24 % respondentlar esa "Ba'zan" deb javob berganlar.

Bundan ko'rinadiki, o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishi past hamda bolalarning salomatligi ota-onalar tomonidan nazorat qilinmaydi. Bu esa o'z navbatida bolalar orasida kasallanish holatlarining ortib borishiga hamda turli xil kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatining pasayib borishiga olib keladi.

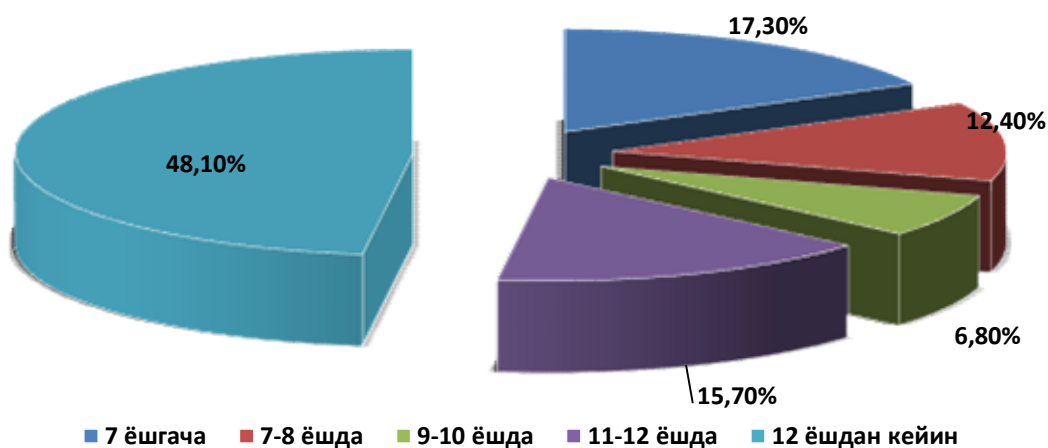
**Siz bo'sh vaqtlaringizda sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanishni xohlaysizmi?** degan savolimizga respondent o'quvchilarning 35 % "xoxlayman", 50,7 % "xoxlamayman", 14,3 % o'quvchilar esa "menga farqi yo'q" deb javob berishdi. Keltirilgan javoblardan shuni aytish mumkinki respondentlarning deyarli 50 % i uyga berilgan vazifalarni bajarish istagi yo'qligini qo'rish mumkin.

Bu esa o'z navbatida o'quvchilarning bilim darajasini pasayishiga, ota-onalarning bolalarga kam e'tibor qaratilyotkanidan dalolat beradi.

**Aqliy mehnat faoliyatidan so'ng o'zingizni qanday his qilasiz ?** degan savolimizga respondentlar quyidagicha 58 % "yaxshi", 23 % "charchayman", 19 % "boshim og'riydi" deb javob berdilar. Keltirilgan javoblarga asoslanadigan bo'lsak, respondentlarning deyarli yarimida aqliy mehnat faoliyatidan so'ng o'zini yomon his qilishi va buni oldini olish uchun hech qanday harakatlar amalga oshirilmaydi. Bu esa jismoniy mashg'ulotlar orqali aqliy faoliyatni tiklash imkoniyatining borligi haqida tushuncha yo'qligidan dalolat beradi.

**Sizga piyoda yurish yoqadimi?** degan savolimizga respondent o'quvchilarning atiga 28,4 % "juda yoqadi", bu holatga 19,5 % "befarqman", 36,4 % "yoqmaydi", 15,7 % "mutlaqo yoqmaydi" deb javob berdilar. Demak, javoblardan ma'lumki, boshlang'ich sinf o'quvchilarining 50 % dan ortig'i piyoda yurishni yoqtirmaydi. Bu o'z navbatida kamharakatlikdan dalolat beradi, kamharakatlilik oqibatida juda ko'p yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik kabi turli xil kasalliklarga sabab bo'ladi.

**Necha yoshda sport bilan shug'ullanishni boshlash ma'qul, deb o'ylaysiz?** degan savolimizga quyidagicha javob berdilar 29,7 % "7 yoshgacha", 6,8 % "9-10 yoshda", 15,7 % "11-12 yoshda", 48,1% "12 yoshdan keyin" sport bilan shug'ullanish ma'qul, deb hisoblashar ekan. Berilgan javoblarga tanqidiy yondashadigan bo'lsak, mazkur savolga berilgan javoblar tahminiy ekanligini bilishimiz mumkin (1-rasmga qarang).



**1 - rasm. Respondentlarning sport bilan shug'ullanishni boshlash uchun eng ma'qul deb topgan yosh % da**

Biroq 12 yoshdan keyin, degan javob barcha ko'rsatkichlardan yuqori ekanligini ko'rishimiz mumkin. To'g'ri ayrim sport turlariga yosh chegaralari mavjud, ayrim holatlarga ko'ra jismoniy ko'rsatkichlar yuqorida keltirilgan barcha yosh davrlarida xam rivojlanishi mumkin, lekin shuni unutmaslik lozimki, sport bilan shug'ullanish qancha erta boshlansa, maqsadga erishish shuncha oson bo'ladi.

**Sog'likni saqlash va mustahkamlash uchun o'rtoqlaringizga nima maslahat berasiz?** deb so'ralganda 36,7 % "dori – darmon", 21,5 % "ko'p uxlash", 8,3 % "doimo qorin to'q yurish", bor yo'g'i 29,7 % respondentlar "sport bilan shug'ullanish" ni maslahat beraman, deb aytgan. Bu juda achinarli holat, chunki boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'liqni saqlash va mustahkamlash bo'yicha bilimlar yetarli emas.

**Sizning fikringizcha kunlik jismoniy faoliyatingiz sog'lom bo'lishingiz uchun yetarlimi?** ushbu savolimizga deyarli barcha respondentlar "yetarli emas" degan javobni berishgan. Bu esa o'z navbatida maktablarda o'tiladigan jismoniy tarbiya darslariga bo'lgan ehtiyojni yuqori ekanligidan dalolat beradi.

**Oilangiz yoki do'stlaringiz bilan tabiat qo'ynida, toza havoda o'simliklar, hayvonlar, qushlarni tomosha qilishni xohlaringiz?** degan savolimizga 55,7 % "juda xohlardim", 21,3 % "Unchalik xohlamayman", 23 % "Umuman xohlamayman" deb javob berganlar. Keltirilgan javoblarga e'tibor qaratar ekanmiz, respondentlarning 50 % dan ko'pi sayr qilishni ijobiy baholagan. Bu esa yana bir bor sog'lomlashtiruvchi skandinavcha yurish boshlang'ich sinf o'quvchilariga har tomonlama mos kelishidan dalolat beradi.

**Skandinavcha yurish haqida ma'lumotga egamisiz?** degan savolimizga respondentlarning deyarli barchasi bu yurish haqida hech qanday ma'lumotga ega emasliklarini bildirib, skandinavcha yurish qanday sport turi va nima uchun kerakligi to'g'risida ma'lumotlar berilishini so'raganlar. Respondentlarga skandinavcha yurish va uning inson organizmiga foydali taraflari haqida gapirib, ulardan "**Skandinavcha yurishni sinab ko'rishni xohlaysizmi?**" deb so'raganimizda deyarli barcha respondentlar "Albatta, xohlaymiz" deb javob berishgan.

Yuqoridagi anketa so'rovi jarayonida respondentlar tomonidan berilgan javoblarga asoslanib, quyidagicha xulosa qilish mumkin: o'tkazilgan so'rovnoma natijalari aholini jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga bo'lgan munosabatlarini rivojlantirish hamda ularning qiziqishini inobatga olgan holda darsdan bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanish maqsadida sog'lomlashtiruvchi skandinavcha yurishni qo'llash eng to'g'ri yo'l bo'lib, ushbu yurish aholi bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanish bilan bir qatorda, sog'lomlashtirish va har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

#### **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.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi har xil bo'lgan o'quvchi yoshlarni sog'ligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan darsdan tashqari vaqtlarda skandinaviya usulida yurish mashg'ulotlari yordamida jismoniy tayyorgarlik hamda sog'lik holatini baholashda tegishli normativlar ishlab chiqish orqali o'z-o'zini nazorat qilishda hozirlovchi mashqlar tizimini yaratish hisobiga skandinaviya usulida yurish mashg'ulotlarining organizm funksional holatiga ta'sir etish darajasi aniqlandi.

#### **ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida" gi 2017-yil 3 iyundagi PQ 3031- sonli qarori. LEX.Uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2017-2021-yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha xarakatlar strategiyasi" ning 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.
3. F.A.Kerimov Sportda ilmiy tadqiqotlar. T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti, 2018. -348 B.
4. Алексеева Н. V.Технология обучения скандинавская ходьба как компоненту здорового юз жизни / Н. V. Алексеева // Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина. - 2013. №4. S. 19-22.
5. Полетаева А. Скандинавскажа ходьба. Легким шагом / А. Полетаева, М.: "копиринг", 2012. - 80-йиллар.