

Пиёда юриш ва югуриш саломатлик гарови

Ўз саломатлигингизни яхшилаш ва соғломлаштириш учун пиёда юриш ва югуриш билан шуғулланиш ёки шуғулланмаслик - бу сизнинг шахсий ишингиз. Эртага кўринишингиздан қониқасизми ёки йўқми, ҳолатингиз қандай бўлади, ҳаммаси сизга боғлиқ. Агар ортиқча вазнингиз сизни чўчитмаса, семизликни орзу қилган бўлсангиз, юмшоқ креслода ўтириш истагингиз бўлса, мазза қилиб, соатлаб, телевизорингизни бағрингизга босиб ўтираверинг, шуғулланиш ҳақида фикр ҳам қилманг. Шифохонама - шифохона югуриб, касалликларингизни даволаш учун таблеткалар ютиш, уколлар қилдириш, валидол, пиромидон ва аспиринларни чўнтагингизга тўлдириб юриш, сизга ҳузур бағишласа - умуман шуғулланманг, югурманг!

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

«Мен югуришни фойдасини биламан лекин, у билан. шуғулланишга бир минут ҳам бўш вақтим йўқ»деб баҳона қилувчи инсонларнинг сон-саноғи йўқ.. Айрим кишилар жамоатчилик иши, уйдаги юмушлар, хизматдаги фаолиятим, бола-чақам, магазин, бозор; қизлар, аёллар - уйни, ҳовлини йиғиштириш, кир ювиш, ўртоқлар билан учрашув, мусиқа эшитиш, кино кўриш ва ҳоказоларни сабаб қиладилар. Уларга маслаҳатимиз ўша тадбирларни бир кунлигини барчасини 168 аҳамиятига кўра бажариш тартибини тузинг, агар сизнинг соғлигингиз шу ишларни ичида охириги ўринда турса, майли, унда умуман югурманг, пиёда юрмай кўяверинг.

«Мен шундоқ ҳам соғломман, ўзимни яхши ҳис қиламан. Нима учун югуришим керак» деган саволни ўзингизга беринг, 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 ҳам бўлаверади. Югурманг, лекин Академик Қори Ниёзийнинг «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 йўлкаси**ми, бу ўзингизга ҳавола.

Ҳақ гап, бу мисралар сизга жуда ҳам ёқади. М.Ахмедова, Қўқон шахридан, илмий ходим: «Менда юрак пороги борлиги маълум бўлгач, аста-секин юриш, югуриш машқларига киришдим, 40 ёшимда масофани 10 кмга етказишга ҳаракат қилдим. Ниятимга эришдим ҳам. Энди эса врачларга фақат мусобақаларда қатнашишда руҳсат олиш учун учрашаман, холос. Агар кайфиятим ёмон бўлса югураман ва ўзимни яхши ҳис эта бошлайман. Бизнинг маслаҳатимиз: -“**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 оммабоплиги билан шовшувга сабаб бўлган асари («Активное долголетие»)да қандай югуриш лозимлиги ҳақидаги тавсияларига тўхталишни лозим кўрдик.

Тез маромли юриш қисқа вақт ичида толиш ҳиссиётини, юзага келтиради, ҳаракатни давом эттириш хоҳишини тезда пасайтиради. Агар дам олиш мақсадида сайр қилинса ёки фаол ҳаракат фаолияти орқали масофанинг қисқа бўлакларида шахдам қадамлар билан бардам одимлаб қадам босиш, сўнг йирик қадамларга ўтиб иложи борица 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 машғулотларидаги мусобақаларда югуриш техникаси оёқ учиди, силкинишларсиз, равон, маромли югуриш талабини қўяди. 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 борица полга, югуриш йўлкаси сатҳига қаттиқ қўйиб, кунига 2-3 км масофани 15-20 минут давомида югуришнинг соғломлаштириш самараси 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 4 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 туриш мақсадга мувофиқ, деб маслаҳат беради А. Микулин. Шунинг эътиборга олиш керакки, югуришни бундай ҳолда такрорлашлар аввало, бизнинг ички органларимиз учун зарур. Юрак, ошқозон, йўғон ичак, буйрақлар ва бошқа органлар инсонни юқори ҳаракатчанлиги шароитида, ҳар кунлик юришлар, югуришлар давомидаги ҳаракатлар, 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 ҳаракатлар, силтанишлар зарурият.

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 чарчоқдан дам олиш мақсадида юришдан фойдаланилади.

Эътиборга олиш лозимки, кам ҳаракат билан ҳаёт кечирувчилар аста-секинлик билан юришни табиий усуллари йўқотадилар, эсдан чиқарадилар. Уларнинг юришида жадаллик сусткашлик билан алмашинади, оёқларини судраб босадиган ёки у ёнга, бу ёнга ташлаб энгашиб қадам босадилар. Сайрни эрталаб, наҳорда, кечки уйқуга кетишдан олдин қилиш лозим.

Саломатликни сақлаш ва организмни меъёрида машқлантириш воситаси саналган сайр-саёҳатни ҳар инсон кун тартибига киритса, бу бизни жисмоний маданиятга эгалигимизнинг кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади.

Фаргона шаҳрилик, 78 ёшли таниқли журналист, Донёржон Эргашев турмуш ўртоғи билан 40 йил мобайнида соғломлаштириш юриши билан шуғулланишини айтади. "Мен мана ҳар кун эрталаб соат 6.00 дан 7.30 гача соғломлаштириш юриши билан шуғулланаман. Кундалик ҳаракатим туфайли, 70 ёшимда масофани 15 кмга етказишга ҳаракат қилдим. Ниятимга масофани 20 км етказиш. Врачларга вақти вақти билан фақат санаторияларда дам олишга бориш олдидан учрашаман, холос.

Соғломлаштириш юриши билан шуғулланганим учун кайфиятим доим яхши ва ўзимни яхши ҳис этаман.

Юриш давомида одам эркин нафас олиши керак бўлади. Ҳар бир 4 қадамда тўлиқ нафас олинади ва кейинги 4 қадамда чиқарилади. Шуғулланганликнинг ортиши билан нафас олиш ва чиқаришини ва 5-6 қадамда бажариш мумкин. Асосийси, тез-тез нафас олиш, бурын орқали амалга оширилиши тавсия этилади.

Айниқса қиш фаслида бунга эътибор бериш зарур. Одатда 1-минут давомида шуғулланётган бола минутига 16-18 марта нафас олади. Шуғулланганликни ортиши билан нафас олиш ритми 10-14 мартагача пасайиши мумкин. Нафас олишни 3 та воситаси бор.

Биринчи воситаси - қорин ёрдамида нафас олишда ўпкани пастки қисми ва озгина ўрталиқ иштирок этади. **Иккинчи воситаси** - кўкракдан нафас олиш. Ўпкани ўрта ва тепа қисми иштирок этади. **Учинчи воситаси** - тўлиқ нафас олиш қориндан ва ўпкадан нафас олиш, кўкрак қафасини пастки қисми нафас олганда диафрагма пастга йўналиб қорин бўшлиғи томон бериб, қориннинг олди қисми томонига йўналади. Шунда кўкрак қафаси кенгая бориб, ҳаво билан тўлади. Болалар тўлиқ нафас олиш техникаси давомида қўлни қоринга қўйиб, иккинчисини эса кўкракка қўйиб қоринда нафас олиш мобайнида кўкракдаги

қўл қимирламаслиги, кўкракдан нафас олишга эса коринга қўйилган қўл тушмаслиги керак.

Болалар машғулотларда юриш жараёнида тўлиқ нафас олиши зарурияти туғилади, колган юриш вақтларда эса тўлиқ нафас олиш техникаси қўлланилади, лекин чуқур нафас олинмайди.

Болалар машғулот давомида тўлиқ нафас олиб, 2 секунд пауза қилиш билан бирга тўлиқ нафас чиқариш керак. Бу вақт ичида тўлиқ нафас олишни 2-3 мартадан ортиқ такрорлаб булмайди, чунки бу ўпкани кучли вентилиация қилади, натижада барча умумий кислоталар йўқолади.

Таниқли спорт фахрийси Пьер де Кубертеннинг юргуриш ҳақидаги сўзларини унутманг.

“ Соғлом бўламан десанг -югур,
Чиройли бўламан десанг - югур ,
Кучли бўламан десанг -югур .”

Соғломлик бу: -оилангиз, яқинларингиз, меҳнат қилаётган жамоангиз, қолаверса, давлатингиз учун “ортиқча бўлмаслик”;-узоқ йиллар давомида гўзаллик ва мавтункорликни сақлаш; -юқори ижодий фаолликни давом эттириш, ақлий ва жисмоний иш қобилиятини сақлашдир. Бу қоидаларга амал қила олсангиз албатта узрқ умр кўриш ва саломатликни сақлашга эришасиз.

ВХТХҚТМОИ ўқитувчиси Адҳамжон Отажонов