

## JISMONIY TAYYORGARLIK JARAYONIDA YOSH SPORTCHILARNING JAROHAT OLIISHINI OGOHLANTIRISH

*NavDPI katta o'qituvchisi - N.Roziqov*

**Annatsiya:** Ushbu maqolada jismoniy tayyorgarlik jarayonida yosh sportchilarning jarohat olishini ogohlantirish tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** harakat apparati, mushak, kuch tezlik, chidamlilik.

Tayanch – harakat apparatining jarohatlanishi va organizmning funksional ishlashi tizimi buzilishi birinchi navbatda mashg'ulotlardagi jismoniy mashqlarning usuliy xatosiga va tashkiliy kamchiliklarga bog'liq. Shunga qaramasdan, biz qanchalik jismoniy sifatlarni rivojlantirmaylik jarohatlarning sabablari shunday tashkiliy kamchiliklardir.

1) mashg'ulotlarda xavfsizlik qonun-qoidasini bilish;

2) asbob-anjom va qurollarning sirataqilish.

3) sanitariya va gigiyena sharoitining yomonligi (yorug'lik kamligi, mashq bajariladigan qoplangan moyning qattiqligi va sirpanchiligi, havoning iflosligi) va mashqlarda mashg'ulotlarda ob-havo sharoiti (past yoki yuqori harorat, namlikning yuqoriligi). Usuliy xatolar ko'proq dars tizimiga va alohida mashg'ulotlarda qanday jismoniy sifatlarni rivojlantirilayotganiga bog'liq. Turli mushak guruhlarida kuchning rivojlanish uyg'unligi buziladi, oqibatda, ularning kuchlarini rivojlantirishda nomutanosiblik paydo bo'adi. Tayanch-harakat apparatida jarohatlanishga olib keladigan va boshqa a'zolari ham jarohatlantiradigan yetarlicha shug'ullanmagan zaif a'zo paydo bo'ladi. Yetarlicha rivojlanmagan oyoq kafti uning tarangligini pasaytirib yuboradi. Saralash mashqlarini bajarishda oyoq kaftlari mushaklariga tushadigan vazifani tovon va uch boshli to'piq mushaklari bajarishga majbur bo'ladi. Bu esa ularga ortiqcha yuk bo'lib qoladi. Bu qorin mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi tufayli umurtqa pog'onasining bel qismida yuk ko'payib, gavda qomati buzilishi mumkin. Shuningdek, umurtqa pog'onalari o'rtasidagi to'qimalarning o'ta yoyilib ketishi natijasida sonning orqa tomonidagi mushaklarning jarohatlanadi va bel qismida og'riq paydo bo'ladi. - kuch ishlatish mashqlarining puxta badan qizdirish mashqlarisiz bajarish mushaklarning cho'zilishiga, yirtilishiga, paylar, chandirlar, bo'g'imlarning jarohatlanishiga, yurak qon tomiri tizimining zo'riqishiga ketishiga olib keladi;

- mashqlarni juda katta yuk bilan charchagan xolda bajarish mushaklar, paylar, bo'g'imlar, chandirlarning jarohatlanishiga olib keladi;

- juda katta yuk bilan o'tirib turish mashqlarini suiiste'mol qilish tizza bo'g'im paylarining jarohatlanishiga olib keladi;

- chuqurlikka yuqori balandlikdan sakrashni suiiste'mol qilish tizza bo'g'imlari

va oyoq kaftlarining jarohatlanishiga olib keladi;

- katta og'irlikdagi yukni suiiste'mol qilish gavdaning buzilib,o'zgarishiga, umurtqa pog'onalari disklari orasida churra paydo bo'lishiga olib keladi.

- mashqlarning katta yuklar bilan bajarilishi yetarlicha o'rganilmagan lekin ular, tayanch-harakat apparatlaridagi bo'lim-larning jarohatlanishiga olib kelishi ko'p kuzatilgan;

**Kuch ishlatish mashqlarini bajarish jarayonida jarohat olishdan saqlanish uchun tavsiyalar.**

- Kuch ishlatishi mashqlaridan oldin yaxshilab badan qizdirish mashqlarini bajarish va butun mashg'ulot vaqtida organizmdagi issiqlikni saqlash kerak.

- Kuch ishlatish mashqlarining boshlanish bosqichlarida yuklamaning kattaligini va umumiy miqdorini asta-sekin oshirib borish kerak.

- Har bir mashg'ulotda yuklamaning xajmini ehtiyot bo'lib o'rganish muhim. Avval juda oz yuklamalar bilan bajarish texnikasini o'zlashtirib olish kerak.

- Kuch mashqlariga tayyorgarlikning daslabki bosqichlarida hamma suyak mushaklarini har tomonlama rivojlantirish lozim, buning uchun turli holatda har xil kuch ishlatish mashqlari qo'llaniladi.

- Juda katta yuk bilan bajarilayotgan mashqlarda nafasni uzoq ushlab turish mumkin emas.

- Umurtqa pog'onalariga ta'sir qiladigan kuchlardan saqlanish uchun maxsus og'ir atletikalar belbog'idan foydalanish zarur. Kuch bilan bajariladigan mashqlardagi dam olish oralig'ida umurtqa pog'onasiga dam berish, ya'ni yakka cho'pga osilish, gimnastik aylanishlarni bajarish kerak.

- Umurtqa pog'onasi jarohat olmasligi uchun gavda va qorin mushaklarini mustahkamlab turish kerak.

- Umurtqa pog'onasiga tushadigan yuklamali mashqlarni baja-rishda uni imkon boricha to'g'ri ushlab lozim. Shunda u mustahkam bo'ladi.

- Oyoq kafti mushaklarini muntazam ravishda mustahkamlash uchun o'sha yerga xos bo'lgan mashqlarni bajarish zarur.

Tezlikni rivojlantirishda jarohatni oldini olishning usuliy tavsiyanomalari.

Tezlik mashqlarini bajarishdan oldin yaxshilab badan qizdirish va mashg'ulotlarga ham shaklan, ham mazmunan tegishli bo'lgan harakatlarni bajarish kerak. Tayyorgarlik mashqlarini bajarishning samaradorligini oshirishda ularni asta-sekin ko'paytirib borish kerak. Aynan yuqori sifatli badan qizdirish jarohatdan qochishga va tezlik mashqlarini bajarishdagi yutuq-larni egallashga sabab bo'ladi. Tayanch - harakat apparatining mutanosib rivojlanishiga qaratilgan xar tomonlama jismoniy tayyorgarlik jarohatning oldini olishda asosiy rol o'ynaydi. Tezlikni rivojlantirishning boshlang'ich bosqichlarida diqqatni uning alohida zaif bo'limlarini mustahkamlashga qaratiladi.

**Chidamlilikni rivojlantirish vaqtida tayanch-harakat apparati funksional tizimini zo'riqtirishdan olinadigan jarohatlardan ogohlantirish tavsiyanomalari.**

Tovon tayanch-harakat apparatining eng og'ir ishlarni bajaruvchi bo'limi hisoblanadi. Tovonning mushaklari va paylari ortiqcha kuch ta'sirida o'z xususiyatlarini yo'qotib, yassioyoqlikka uchraydi. Bu hodisani yo'qotish uchun, birinchidan, mashg'ulot vazifalari hajmini asta-sekin ko'paytirib borish, ikkinchidan, tovon mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash kerak.

Organizmni mustahkamlash va ishlash qobiliyatini oshirish uchun chidamlilik mashqlari qo'llaniladi. Yurak - qon tomir tizimi organizmning eng nozik bo'limidir. Samarali mashg'ulot vazifalari, tayyorgarlikni bir maromda o'tishi, ishdagi tezlikning o'rtacha davomiyligi yurak devorlarining yaxshi shakllanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Bunday yurakning itarish kuchi katta bo'ladi lekin urish hajmi nisbiy oz bo'ladi. Mashg'ulotlardagi vazifalarning yuqori jadalligi va sportchida ishlash qobiliyatining yetarli emasligi yurakda zo'riqishni oshiradi. Bular esa yurak devorlaridagi arteriyalarni qattiqlash-tirib, qon quyilishiga to'sqinlik qiladi va ishlashini murakkablashtiradi. Bu salbiy xodisaning oldini olish uchun dastlab juda sust sur'atli mashqlarni bajarish tavsiya etiladi, keyinchalik to'xtovsiz usulda variativ-oraliq mashqlarini bajarishga o'tiladi. Yuqorida aytilgan ishning davomiyligidagi sust harakat yurak - qon tomirlar tizimida quvvatini oshirishga, tejalib ishlashiga, nafas yo'llariga va organizmning boshqa tizmlariga katta ta'sir ko'rsatadi. Bunda yurak funksiyalarining imkoniyatlari o'sadi, miokard distrofiyasi pasayadi va mushaklardagi qon aylanish yaxshilanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. "Bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasi" O'quv-uslubiy majmua Toshkent-2016
2. Internet manbalari: [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)
3. [www.referat.uz](http://www.referat.uz)