NAYZA ULOQTIRUVCHILARDA JAROHATLANISHNING OLDINI OLISH VA FUNKSIONAL TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISHNING METODIK ASOSLARI

Saparova Sevara Turdimurotovna

Osiyo xalqaro universiteti magistratura talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada nayza uloqtirish bilan shug‘ullanuvchi sportchilarda jarohatlanish xavfini kamaytirish, funksional tayyorgarlikni rivojlantirish va mashg‘ulot jarayonida sog‘lomlashtiruvchi yondashuvlardan foydalanish masalalari yoritilgan. Shuningdek, sportchilarning mushak-bo‘g‘im tizimini mustahkamlash, yuklamalarni me’yorlashtirish, maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalanish hamda tiklanish jarayonini samarali tashkil etishning ahamiyati ilmiy-metodik jihatdan asoslangan.

Kalit so‘zlar: nayza uloqtirish, jarohatlanish, funksional tayyorgarlik, sport mashg‘uloti, jismoniy yuklama, mushaklar faoliyati, tiklanish, profilaktik mashqlar, sport salomatligi.

Sport mashg‘ulotlari jarayonida yuqori natijalarga erishish bilan bir qatorda sportchilarning salomatligini saqlash va jarohatlanishning oldini olish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, nayza uloqtirish kabi murakkab koordinatsion va kuch talab qiluvchi sport turida sportchining tayanch-harakat apparatiga sezilarli yuklama tushadi. Uloqtirish jarayonida yelka, tirsak, bel, tos va oyoq mushaklari faol ishtirok etib, ularning o‘zaro muvofiqlashgan harakati sport natijasini belgilaydi. Mashg‘ulot yuklamalarining noto‘g‘ri taqsimlanishi, yetarli darajada qizish mashqlarining bajarilmasligi va tiklanish jarayoniga e’tiborning kamayishi turli jarohatlanish holatlariga sabab bo‘lishi mumkin.

Shu bois nayza uloqtiruvchilarni tayyorlashda faqat texnik va jismoniy ko‘rsatkichlarni rivojlantirish emas, balki organizmning funksional imkoniyatlarini

mustahkamlash, mushaklar muvozanatini ta'minlash va profilaktik mashqlar tizimini shakllantirish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Nayza uloqtirishda jarohatlanish xavfi, avvalo, harakatlarning yuqori tezlikda va katta kuch ta'sirida bajarilishi bilan bog'liq. Uloqtirish vaqtida yelka bo'g'imi murakkab harakatlarni amalga oshiradi, tirsak bo'g'imiga esa sezilarli mexanik yuklama tushadi. Ayniqsa, yakuniy kuch berish bosqichida gavda va qo'l harakatlarining o'zaro muvofiqligi buzilishi mushaklar hamda paylarning ortiqcha zo'riqishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli sportchilarning mashg'ulot jarayonida yelka kamari, tirsak va gavda mushaklarini mustahkamlashga qaratilgan maxsus mashqlardan muntazam foydalanish zarur.

Funksional tayyorgarlikni rivojlantirishda mushaklarning kuchi bilan bir qatorda ularning barqarorligi, egiluvchanligi va harakatni boshqarish qobiliyatiga ham e'tibor qaratish lozim. Xususan, yelka bo'g'imi atrofidagi rotator mushaklarni rivojlantirish, kurak suyagi harakatlarini nazorat qilish va gavda mushaklarini mustahkamlash nayza uloqtiruvchining harakat faoliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Kim va boshqa tadqiqotchilar tomonidan o'tkazilgan ilmiy izlanishlarda sakkiz haftalik maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari natijasida nayza uloqtiruvchilarning yelka rotator mushaklari kuchi va ayrim texnik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan. Bu esa profilaktik mashqlarni sport tayyorgarligi tizimiga kiritishning amaliy ahamiyatini ko'rsatadi.

Jarohatlanishning oldini olishda mashg'ulot oldidan bajariladigan tayyorlov mashqlari alohida o'rin tutadi. Mashg'ulotni yengil yugurish, bo'g'imlarni harakatga keltirish, dinamik cho'zilish, yelka va qo'l mushaklarini faollashtirish mashqlari bilan boshlash maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, rezina amortizator yordamida qo'lni tashqi va ichki tomonga aylantirish, yelka kamarini mustahkamlash, gavdani burish, muvozanatni saqlash va oyoq mushaklarini faollashtirish mashqlari sportchini asosiy yuklamaga tayyorlaydi. Bunday mashqlar organizmning harakat faoliyatiga

moslashishini ta'minlab, texnik harakatlarni xavfsiz bajarish uchun zarur sharoit yaratadi.

Nayza uloqtiruvchilarning mashg'ulot jarayonida yuklamalarni me'yorlashtirish ham jarohatlanish profilaktikasining muhim shartidir. Mashqlar hajmi va jadalligini sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, funksional holati hamda avvalgi mashg'ulotlardan keyingi tiklanish darajasiga qarab belgilash lozim. Ayniqsa, yuqori intensivlikdagi uloqtirish mashqlarini ketma-ket va ortiqcha miqdorda bajarish yelka hamda tirsak bo'g'imlarining zo'riqishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois murabbiy mashg'ulotlar davomida sportchining charchash darajasini kuzatishi, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirishi va zarur hollarda mashqlar hajmini kamaytirishi kerak.

Funksional tayyorgarlikni rivojlantirishda gavda markaziy mushaklarini mustahkamlash ham muhim ahamiyatga ega. Chunki nayza uloqtirishda oyoqlardan hosil bo'lgan kuch gavda orqali yuqori tana qismlariga uzatiladi. Agar gavda mushaklari yetarli darajada rivojlanmagan bo'lsa, harakatlar ketma-ketligida muvofiqlik buzilishi va qo'l bo'g'imlariga tushadigan yuklama ortishi mumkin. Shu sababli plank, yon plank, gavdani burish, tibbiy to'p bilan mashqlar va bir oyoqda muvozanat saqlash kabi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Sportchilarning tiklanish jarayonini to'g'ri tashkil etish ham jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Mashg'ulotdan keyin yengil harakatlar, mushaklarni bo'shashtirish, cho'zilish mashqlari va yetarli dam olish organizmning tiklanishiga yordam beradi. Sportchining uyqu tartibi, ovqatlanishi va umumiy jismoniy holati ham mashg'ulot samaradorligiga ta'sir ko'rsatadi. Agar sportchida yelka yoki tirsak sohasida davomli og'riq, harakat cheklanishi yoki kuchning pasayishi kuzatilsa, mashg'ulot yuklamasini qayta ko'rib chiqish va mutaxassis ko'rigidan o'tkazish zarur.

Zamonaviy sport tayyorgarligida jarohatlanishning oldini olish individual yondashuv asosida tashkil etilishi kerak. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, mushaklar rivojlanishi, harakat amplitudasi va avvalgi jarohatlanish holatlari turlicha

bo‘ladi. Shu sababli murabbiy muntazam pedagogik kuzatuv olib borishi, sportchilarning funksional holatini baholashi va mashqlar majmuasini individual xususiyatlariga moslashtirishi lozim. Bu jarayonda maxsus testlar, harakatlarni kuzatish va videotasvir tahlilidan foydalanish mumkin. Demak, nayza uloqtiruvchilarda jarohatlanishning oldini olish alohida bajariladigan tadbir emas, balki butun mashg‘ulot jarayoniga singdirilgan tizimli metodik yondashuv bo‘lishi zarur. Texnik tayyorgarlik, funksional mashqlar, yuklamalarni nazorat qilish va tiklanish jarayonining o‘zaro uyg‘unligi sportchilarning uzoq muddatli tayyorgarligini ta’minlaydi.

Nayza uloqtiruvchilarda jarohatlanishning oldini olish va funksional tayyorgarlikni rivojlantirish sport mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishning muhim tarkibiy qismidir. Sportchilarning yelka kamari, gavda va oyoq mushaklarini mustahkamlash, maxsus tayyorlov mashqlaridan foydalanish, yuklamalarni individual rejalashtirish hamda tiklanish jarayoniga e’tibor qaratish jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, nayza uloqtiruvchilar tayyorgarligida profilaktik mashqlarni muntazam qo‘llash, funksional imkoniyatlarni nazorat qilish va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish yuqori sport natijalariga erishish bilan birga, uning salomatligini uzoq muddat saqlash uchun ham muhim metodik asos hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida"gi PQ-5114-son qarori.
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati: darslik. – Toshkent: ITA-PRESS, 2014. – 296 b.
3. Mirjamolov M.X., Yunusov S.A., Svetlichnaya N.K. Paralimpiya tarixi va o‘yin qoidalari: o‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Ilmiy texnika axboroti-press, 2019. – 144 b.

4. Novshadbekova Dilnura Zafarbekj qizi. (2026). Tarbiya fanini integrativ yondashuv asosida o'qitish orqali talabalarning kreativ va intellektual kompetensiyalarini rivojlantirish. ADPI Ilmiy xabarnomasi. URL: https://eduservis.uz/article/148527001