

MINI-FUTBOL SPORT TURI BILAN SHUG'ULLANUVCHI KURSANTLARDA SHIKASTLANISHNING OLDINI OLISH BO'YICHA CHORA-TADBIRLAR

Mirsharapov Akmal G'ayratovich

O'zbekistan Respublikasi IIV Akademiyasi

Jamoliddinov Raxmatilla Baxtiyor o'g'li

O'zbekistan Respublikasi IIV Akademiyasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada mini-futbol sport turi bilan shug'ullanuvchi IIV Akademiyasi kursantlarida shikastlanishning sabablari, jarohatlarni oldini olish bo'yicha nazariy va amaliy qoidalar hamda tavsiyalar bayon etilgan. Muallif o'quv mashg'ulot jarayonlarida jarohatlarning oldini olishga yordam beradigan umumrivojlantiruvchi va chigalyozdi mashqlari majmuasining uslubiy tamoyillarini keltirib o'tdi.*

Kalit so'zlar: *mashg'ulotlar, musobaqalar, jarohatlar, sportchilar, kursantlar*

Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish, birinchi navbatda, mashg'ulot yuklamalarining ko'payishi, psixologik ish hajmining oshishi bilan bog'liq. O'quv mashg'ulotlar jarayonining samaradorligini oshirish bilan bir qatorda, sportchilarda jarohatlarning oldini olish bo'yicha profilaktika choralariga alohida e'tibor qaratish lozim. Shuning uchun sportchilar, murabbiylar, shifokorlar jarohatni davolashdan ko'ra oldini olish osonroq ekanligini tushunishlari kerak.

Shikastlanishning sabablari va mexanizmlari ilmiy va uslubiy adabiyotlarda keng keltirib o'tilgan. Biroq, sport o'yinlarida jarohatlarning oldini olish muammosiga yetarlicha e'tibor berilmaydi, garchi ushbu sport turlarida shikastlanish xavfi juda yuqori.

Tadqiqotning maqsadi. Tadqiqotimizning maqsadi O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasining mini-futbol bilan shug'ullanuvchi kursantlarida jarohatlarning oldini olish bo'yicha kompleks chora-tadbirlarni tahlil qilish va ishlab chiqish edi.

Mini-futbol sport turida jarohatlarni paydo bo'lish sabablarini yaxshiroq tushunish va profilaktika dasturlarini oqilona qurish jarohatlarni tahlil qilish uchun zarurdir. UEFA tibbiyot qo'mitasining so'zlariga ko'ra, futbolchining rejalashtirilgan futbol o'yini yoki mashg'ulot paytida olgan har qanday shikastlanishi jarohat deb hisoblanadi, bu esa uni kamida bitta mashg'ulot yoki o'yinni o'tkazib yuborishga majbur qiladi, shuningdek, sportchining mashg'ulotning uzilishiga olib keladi.

Mini-futbol sport turidagi shikastlanishlarning 80 foizi tananing oyoq qismlarida, qolgan jarohatlar esa bosh, qo'l va tananing boshqa qismlariga tegishli ekanligi aniqlandi. Mini-futbol sport turining o'ziga xos xususiyati shundaki, o'yin maydonining qattiq yuzasida yo'nalish va tezligining o'zgarishi bilan katta tezlanishlar, oyoqning turli qismlari bilan to'pga kuchli zarbalar, shuningdek, raqiblarga qarshi harakatlar hisoblanadi. Bularning barchasi raqib bilan doimiy raqobat qilish fonida tizza va oyoq bo'g'imlarga haddan tashqari

yuklamani keltirib chiqaradi. Shuning uchun profilaktika choralar majmuasida, birinchi navbatda, tananing oyoq mushaklari va bo'g'imlarini mustahkamlashga e'tibor berish kerak.

Mini-futbol sport turida shikastlanish va jarohatlarning oldini olishning muhim omillaridan biri bu chigalyozdi (tanani qizdirish) mashqlaridir. Oqilona tashkil etilgan chigalyozdi mashqlari sportchining tanasini maqbul holatga keltiradi, bu esa organizmni mashg'ulotning asosiy qismiga tayyorlaydi. Qoida tariqasida, yosh sportchilar chigalyozdi mashqlariga yetarlicha e'tibor bermaydilar – ular qisqa vaqt ichida monoton mashqlardan foydalanadilar, yuqori yoki aksincha, past intensivlikdan foydalanishlari mumkin. Bu mushaklarning turli xil shikastlanishlariga sabab bo'ladi [2].

Chigalyozdi mashqlari-bu rejalashtirilgan mashg'ulot yoki musobaqadan oldingi mashqlar to'plami bo'lib, uning vazifasi nafaqat tanani ushbu sport turi uchun bo'lajak maxsus mashqlarga tayyorlash, balki jarohatlarning oldini olishdir. Chigalyozdi mashqlarining keyingi raqobat yoki mashg'ulot faoliyatiga ijobiy ta'siri yetarlicha o'rganilgan. Biz ulardan eng muhimlari haqida to'xtalib o'tishimiz mumkin.

Chigalyozdi mashqlar kompleksi sensorimotor va motor nerv markazlarining, avtonom nerv markazlarining zarur qo'zg'aluvchanligiga erishishga, asosiy yuklamalarni bajarishda funktsiyalarni tartibga solish jarayonlarini optimallashtirish uchun ichki sekretsiya bezlari faoliyatini kuchaytirishga yordam berishi kerak.

Shu bilan birga, terining qon oqimi kuchayadi va terlashni boshlash chegarasi pasayadi, shuning uchun isinish termoregulyatsiyaga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, issiqlik uzatishni osonlashtiradi va tananing haddan tashqari qizib ketishining oldini oladi.

Chigalyozdi mashqlarini bajarish orqali nafas olish, qon aylanishi tartibga solinadi va muvofiqlashtiriladi. Ushbu asosiy qoidalarga muvofiq, chigalyozdi mashqlari quyidagi prinsiplarga muvofiq qurilishi kerak.

1. Sportchining tana haroratini oshirish kerak, bu ishlaydigan mushaklarning qizishiga, ularning qisqarishi va bo'shashish tezligini oshirishga yordam beradi. Dam olish paytida mushaklarning harorati 34,8 °S ni tashkil qiladi va chigalyozdi mashqlaridan keyin u 38,5 °S gacha ko'tariladi, shuning uchun chigalyozdi mashqlaridan oldin o'z-o'zini massaj qilish tavsiya etiladi. Massajning foydali ta'siri uning markaziy asab tizimiga va u orqali barcha organlar va tizimlarning ishlashiga ijobiy ta'siri bilan izohlanadi. Odatda, chigalyozdi mashqlari mushaklarning ish faoliyatini yaxshilashga, ularni kislorod va ozuqa moddalari bilan yaxshiroq ta'minlashga, mushaklarning parchalanish mahsulotlaridan tezroq xalos bo'lishiga, ularning elastikligi va mustahkamligini oshirishga, bo'g'imlarda harakatchanlikka hissa qo'shadigan isitish va nafas olish mashqlari bilan boshlanadi.

2. Kundalik mashg'ulotlarda ham, jarohatlar va operatsiyalardan keyin ham jarohatlarning oldini olishga yordam beradigan propriozeptiv va plyometrik mashqlarning maxsus blokini chigalyozdi mashqlar uchun kiritish kerak. Bundan kelib chiqadiki, o'yinchi o'zining tanasini qanchalik yaxshi boshqarsa, uning muvofiqlashtirish darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, o'yinda texnik usullar shunchalik yaxshi amalga oshiriladi.

3. Plyometrik mashqlar mushaklarning muvofiqlashtirilishini va asab tizimining ishlashini yaxshilashga qaratilgan ko'plab harakatlarini o'z ichiga oladi. Ushbu turdagi mashqlarda tortishish kuchi mushaklarda potentsial energiyani to'plash uchun ishlatiladi, keyinchalik u tezda kinetik energiyaga aylanadi. Og'irliklar yordamida tananing turli pozitsiyalaridan ko'p zarbalar, sakrashlar, tezlanishlar kabi mashqlar mushaklarning minimal vaqt ichida maksimal intensivlikka erishishiga yordam beradi.

4. Mini-futbol sport turida yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish va jarohatlarning oldini olish yuqori jismoniy tayyorgarliksiz mumkin emas, uning xususiyatlaridan biri kuchli va barqaror o'yinchi tanasi hisoblanadi. Tananing mushaklari, ayniqsa qorin va umurtqa qismi tana massasi markazi deb ataladi. Ushbu mushaklarning asosiy vazifasi o'yinchi tanasining dinamik chidamliligi. Shuning uchun, umurtqa va qorin mushaklarining kuch qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan mashqlarni chigalyozdi mashqlarga kiritish kerak. Kuch sifatlarini rivojlantirish uchun ko'p qo'llaniladigan mashqlardan biri bu klassik qo'llarni bukish va planka. Odatda, ushbu mashqlar mashg'ulotning asosiy qismi oxirida qo'llaniladi.

5. Mashg'ulot va musobaqadan keyingi cho'zilish mashqlari chigalyozdi mashqlari kabi muhimdir. Cho'zilish mashqlari paytida yuklamani asta-sekin kamaytirish sportchining tanasini boshlang'ich darajasiga qaytarishga yordam beradi-yurak urish tezligini, nafas olishni pasaytiradi, ya'ni metabolik jarayon tezligini pasaytiradi, charchoq va mushaklarning og'rig'ini kamaytiradi. Mushak to'qimalaridan turli xil toksik moddalarni, birinchi navbatda sut kislotasini olib tashlashga yordam bering. Sovutishga kiritilgan mashqlar kamroq intensivlik bilan ajralib turadi va birinchi navbatda moslashuvchanlikni yaxshilashga qaratilgan – cho'zish, cho'zilish, shuningdek nafas olish mashqlari.

Ko'pincha o'yinchilar ushbu qoidalarni e'tiborsiz qoldiradilar, hamda asosiy urg'uni o'yin faoliyati, o'yin texnikasi va taktikasiga qaratadilar.

Xulosa va takliflar. Chigalyozdi va cho'zilish mashqlari mini-futbol sport turi bilan shug'ullanish vaqtida shikastlanishning oldini olish bo'yicha keng qamrovli dasturning kichik bir qismi bo'lib, u mini-futbol o'yinchilarining mashg'ulot va o'yin faoliyatini tibbiy va pedagogik nazorat qilishni o'z ichiga oladi. Shubhasiz, mini-futbol sport turida kursantlarida jarohatlarning oldini olish bo'yicha taklif qilingan chora-tadbirlar, jarohatlarning oldini olishning boshqa omillarini o'rganib chiqqandan so'ng natijalarni aniqlashtirish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 7 apreldagi "Ommaviy va professional futbolni har tomonlama rivojlantirishning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-115-sonli Qarori. Lex.uz

2. Каршиев У. Х. и др. ZAMONAVIY ICHKI ISHLAR ORGANI HODIMLARIDA CHET TILLARINI O'RNI VA AHAMIYATI! //INNOVATION IN THE MODERN EDUCATION SYSTEM. – 2023. – Т. 3. – №. 29. – С. 493-500.

3. Mirsharapov A.G. Formation and development of mini-football (futsal) as a new phenomenon of modern sport // Ценности, традиции и новации современного спорта. Международный научный конгресс. г. Минск, Беларусь. – 2022. – Часть 2. – С. 5-8.
4. Миршарапов А.Ф. Современная технология начальной подготовки спортивного резерва в футболе и мини-футболе // Муғаллим Ҳэм Үзликсиз Билимлендириў № 5/2 Нөкис — 2022.
5. Mirsharapov A.G. Features of physical and technical training of cadets engaged in football and mini-football. © Eurasian Journal of Sport Science 2023; 1(2): 95-97 <https://ejss.uz>.
6. Baxtiyor o'g'li, Jamoliddinov Raxmatilla. "O 'ZBEKISTONDA REFERENDUM O 'TKAZISHINING AKTUALLIGI." Journal of Universal Science Research 1.4 (2023): 564-567.
7. Mirsharapov A. G. INDICATORS OF PHYSICAL AND TECHNICAL PREPARATION OF CADETS PLAYING MINI-FOOTBALL AND FOOTBALL AT THE MIA ACADEMY //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2023. – Т. 4. – №. 03. – С. 131-135.
8. Jamoliddinov, Raxmatilla, and Maftuna Sultonova. "ПОТЕНЦИАЛ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И УМЕНЬШЕНИЯ ПРЕСТУПНОСТИ." Наука и технология в современном мире 2.18 (2023): 4-11.
9. G'ayratovich M. A., Baxtiyor o'g'li J. R. MINI-FUTBOL SPORT TURI-IIV AKADEMIYASI KURSANTLARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH VOSITASI SIFATIDA //SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM. – 2023. – Т. 2. – №. 20. – С. 28-31.
10. Абдумуталипов, А. Б. "ҚЎЛ ЖАНГИ СПОРТ ТУРИНИ КУРСАНТЛАРДА ЯНАДА РИВОЖЛАНТИРИШ ЧОРА ТАДБИРЛАРИ." PROSPECTS AND MAIN TRENDS IN MODERN SCIENCE 1.5 (2023): 11-13.
11. Миршарапов А. МИНИ-ФУТБОЛ БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИ КУРСАНТЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ВА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНГАНЛИК ҲОЛАТИ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 2. – С. 99-101.