QISQA MASOFAGA YUGURISHDA JAROHATLARNING OLDINI OLISH

Ummataliyeva Diyoraxon Qahramonjon qizi - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi
e-mail ummataliyevadiyoraxon@gmail.com

Annotatsiya.Ushbu maqolada qisqamasofaga yugurishda jarohatlarning oldini olish bo‘yicha bir nechta muhim tavsiyalar berilgan. Yugurish sport turi bo‘lib to‘g‘ri tayyorgarlik va texnika talab etadi. Maqolada poyabzalni to‘g‘ri tanlash yugurish texnikasisni yaxshin o‘zlashtirish, isinish va soviqni oldini olish

va tiklanish jarohatlarning oldini olishda muhim omillar sifatida ko‘rsatilgan . Bunday tavsiyalar yugurish davomida so‘g‘liqni saqlash va jarohatlarga yo‘l qo‘ymaslik uchun zarurdir.

Kalit so‘zlar:Qisqa masofaga yugurish, jarohatlar , poyabzal, texnika, isinish, sovuqni oldini olish, dam olish, tiklanish, suvsizlanish,mushaklar, bo‘g‘imlar , sport tayyorgarli masofa, yuguridh texnikasi, jarohatlardan saqlanish,mashq qilish.

Kirish. Qisqa masofaga yugurish bu sportning keng tarqalgan turi bo‘lib, ko‘plab insonlar uchun mashq qilish fitness va musobaqalar uchun samarali usuldir. Yugurish jarohatlarni keltirib chiqarishi mumkin , ayniqsa noto‘g‘ri harakatlar yoki tayyorgarlik yetishmasligi sababli . Jarohatlarning oldini olish so‘g‘lom va xavfsiz yugurishni taminlash muhimdir. Yugurish uchun qulay poyabza tanlash juda muhim . Poyabzalning yaxshi yostiqli tizimi , oyoqning to‘g‘ri holatida turishini ta’minlaydi va tasirini kamaytiradi . Poyabzal sizning yugurish usulingiz va turishengizga mos bo‘lishi kerak, bu esa jarohtlarning oldini olishga yordam beradi. Yugurishda to‘gri pozitsiya va texnika juda muhim. Yelkalaringizni va bo‘yiningizni qadam qadam va to‘g‘ri tarzda qo‘yish kerak . Agar yugurish davomida oyoqlaringizni haddan tashqari keng qo‘yib yuborsangiz yoki noto‘g‘ shikaslanishga olib kelishi mumkin. Buni oldini olish uchun sport mutaxassislari va murabbiylar tomonida o‘rgatilgan to‘g‘ri texnikaga amal qilish kerak.Yugurishni boshlashdan oldin yaxshi isinish jarohatlarni oldini olish uchun zarurdir. Muskul bo‘gimlarni harakatga keltiradigan, tezkor harakatga tayyorlaydigan cho‘zishni bajarish mashiqlar qilish. Yugurishdan oldin va keyin sovuqni to‘xtatish va tanani isitish juda muhim.Bu muskul va bo‘gimlarning kuchini oshirishga yordam beradi. Sovuq tananing suvsizlanishiga olib kelishi mumkin, bu esa jarohatlarga sabab bo‘ladi. Qisqa masofaga yugurishda muntazam tiklanishv dam olish zarur. Yugurishdan so‘ng, mushaklar va bo‘g‘imlarni tiklash uchun dam olish va tiklanish bosqichlaradan o‘tish kerak. Agar dam olish mashg‘ulotlarida dam olish muddati yetarli bo‘lmasa ortiqcha yuklanish vajarohatlar xavfi oshadi. Agar yugurish davomida kichik og‘riq yoki shikaslanishlar sezilsa , darhol mashg‘ulotni toxtatilgan holda jarohatni to‘gri davolash kerak Ushbu jarohatlar o‘z o‘zidan tuzalmasa yoki shifokorga murojat qilish tavsiya etiladi.O‘z vaqtida tibbiy yordam olishga yordam beradi. Yugurishdan oldin va keyin yaxshi ovqatlanish , tanani yaxshi suvsizlanishdan saqlash ham muhim.Suvsizlanish mushaklar va bo‘g‘imlar funksiyasini pasaytiradi va jarohatlar xavfni oshiradi. Suv va eliktirolitlarni muntazam ravishda istemol qilish , yugurish davomida tana holatini yaxshi saqlashga yordam beradi.

Qisqa masofaga yugurishda jaroxatni oldini olish uchun quydagi mashiqlar juda muhm:

Yaxshi qizish: 10-15 daqiqada yengil yugurish,sakrash,oyoq va son mashiqlari.Mushaklarni issiq holatga keltirish shikastlanishni xavfni kamaytradi.Togri texnikada yugurish texnikasi to‘gri o‘rganish tanani oldinga egmaslik,oyoq harakating koordinatsiyasi ortiqcha bosmlarni kamaytrish.Mushaklarni mustahkamlash son,boldr mushaklarni ustida ishlash muvozanatni saqlaydi va kuchni to‘g‘ri taqsimlaydi.Ortiqcha mashiqlardan saqlanish har kuni maksimal kuch bilan yugurish mushak va paylarni charchashga olib keladi va dam olish va tiklanish zarur.Chozilish mashiqlari har mashg‘ulotdan so‘ng oyoq va son mushaklarini chozish qatiqlashishi va jarohatlarni oldini oladi.Yaxshi parhez va suyuqlik mushaklarning ishlashini ta’minlaydigan vitaminlar va minirallarga boy oziq-ovqatlar,yetarli suv miqdori kerak boladi.Yugurish maydonchasining texnik holati notekis yoki sirpanchiq yol bo‘lsa oyogni natogri qoyish yoki sirpanish xafi kopayadi. Signal beruvchi og‘riqlarga e’tbor berish agar yugurish vaqtida yoki keyn mushak, bo‘g‘m,tavon yoki belda og‘riq bolsa – bu muhm belgilardan biridr. Ogriqa qaramay yugurishni davom etish yanada katta jarohatlarga olib keladi. Bunday hollarda mashg‘ulotni to‘xtatib, dam olish yoki shifokorga kornish zarur.

Xulosa. Shuni aytamanki qisqa masofaga yugurishda jarohatlarng oldini olish - bu sportching jismoniy holatini saqlash natijadorlikni oshirib borish va uzoq muddat sog‘lom sport foliyatini davom etrishda muhm omilardr. Ushbu jarayonda mumtazam tayyorgarlik, to‘g‘ri trxnika, mos jihozlar va tiklanish bosqichlariga amal qilish katta axamiyatga ega. Shuningdek mushak kuchaytrilgan holda bolishi, ayniqsa son va yadro mushaklarning faoligi yugurishdagi barqarorlik va nazoratni ta’minlaydi. Mashg‘ulotlar orasida tiklanishga vaqt ajratish mushaklarning sog‘lom holatda qolishiga yordam beradi.Jarohatlarni oldini olish - bu sportchini sog‘lig‘I va muvaffaqiyqtli faoliyating asosiy kafolatidr. Har bir mashg‘ukot oldidan tog‘ri tayorgarlik ko‘rish, spot texnikalariga amal qilish, mos poyabzal va jihozlardan foydalanish, tanani kuchaytrish va mashiqdan kiyingi tiklanish bosqichini e’tiborsz qoldrmaslik.Shuningdek, sportchini o‘z organizimini diqqat bilan kuzatish og‘riq yoki noqulaylik sezilganda o‘z vaqtida chora qo‘llash zarur hisoblanadi. Bu jarohatlar himoya qiladi balki sport natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi. Qisqa masofaga yugurishda jarohatlarning oldini olish bu sportga ma’suliyat bilan yondashishdir. Bu yondashuv nafaqat sog‘liqni saqlash balki o‘zining maksimal salohiyatini ro‘yobga chiqishida yordam beradi.

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. E.R. Qudratov Yengil atletika(1999).
2. Jilkin A. Kuzmin V.S.Sidorchuk Ye.V. Legayka atletika(akademiya 2009).
3. Robpijon Qudratov Yengil atletika (2007).