

18-22 YOSHLI KURASHCHILARNING SPORT JAROHATLARI TAHLILI VA ULARNING OLDINI OLISH USULLARI

Raxmonova Fotima Abduvali qizi

Alfraganus universiteti Jismoniy tarbiya va sport fakulteti

1-kurs magistratura talabasi

timurbek2701@gmail.com

Annotatsiya: Kurash - bu uning ishtirokchilari uchun ma'lum xavflarni keltirib chiqaradigan jismoniy og'ir sport turi. Ushbu tadqiqot 18-22 yoshdagi kurashchilarda sport jarohatlarining ko'payishi, turlari va sabablarini tahlil qilishga, shuningdek, jarohatlarning oldini olish va boshqarishning samarali strategiyalarini o'rganishga qaratilgan. Ushbu jarohatlarning mohiyatini tushunish va tegishli ehtiyot choralarini ko'rish orqali biz yosh kurashchilarning sport faoliyatida rivojlanishi uchun xavfsiz muhit yaratishimiz mumkin.

Tayanch so'zlar: sport jarohatlari, kurash, jarohatlarning oldini olish, jarohatlarni boshqarish, yosh sportchilar, jarohatlar tahlili, yakkakurash.

АНАЛИЗ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ У БОРЦОВ В ВОЗРАСТЕ 18-22 ЛЕТ И МЕТОДЫ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ

Рахмонова Фотима Абдували кизи

Магистр 1-курса

Университет Алфраганус

Факультет физической культуры и спорта

timurbek2701@gmail.com

Аннотация: Борьба - это физически тяжелый вид спорта, который представляет определенные риски для его участников. Настоящее научное исследование направлено на анализ распространенности, типов и причин спортивных травм у борцов в возрасте 18-22 лет, а также на изучение эффективных стратегий по предотвращению и управлению травмами. Понимая характер этих травм и применяя соответствующие меры предосторожности, мы можем создать безопасную среду для молодых борцов, чтобы они могли развиваться в своей спортивной деятельности.

Ключевые слова: спортивные травмы, борьба, профилактика травматизма, управление травмами, юные спортсмены, анализ травм, боевые искусства.

ANALYSIS OF SPORTS INJURIES IN WRESTLERS AGED 18-22 YEARS AND METHODS FOR THEIR PREVENTION

1st year master's student

Alphraganus University

Faculty of Physical Education and Sports

timurbek2701@gmail.com

Abstract: Wrestling is a physically demanding sport that poses certain risks to its participants. The present scientific study aims to analyze the prevalence, types and causes of sports injuries in wrestlers aged 18-22 years and to explore effective strategies for injury prevention and management. By understanding the nature of these injuries and applying appropriate precautions, we can create a safe environment for young wrestlers to develop in their sporting endeavors.

Key words: sports injuries, wrestling, injury prevention, injury management, young athletes, injury analysis, martial arts.

KIRISH

Kurash - bu kuch, epchilik va texnik mahorat talab qiladigan mashhur yakkakurash turi. Biroq, ushbu sport turidagi jismoniy faollikning intensivligi kurashchilarni turli jarohatlar xavfiga duchor qiladi. Ushbu tadqiqot 18-22 yoshdagi kurashchilar duch keladigan o'ziga xos jarohatlarni aniqlash va ularning paydo bo'lishini minimallashtirish strategiyalarini taklif qilishga qaratilgan.

ASOSIY QISM

Metodologiya: Belgilangan yosh oralig'ida kurashchilar ishtirok etgan tadqiqotlarga e'tibor qaratilib, sport jarohatlariga oid mavjud adabiyotlar har tomonlama tahlil qilindi. Tahlil jarohatlarning tarqalishi, ularning turlari, paydo bo'lish mexanizmlari va ular bilan bog'liq xavf omillari haqidagi ma'lumotlarni o'z ichiga oladi.

Jarohatlarning turlari: Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, 18-22 yoshdagi kurashchilar turli xil jarohatlarga, jumladan, bo'g'inlar va paylarning cho'zilishi, sinishlar, chiqishlar va miya chayqalishiga moyil. Eng ko'p jarohatlanadigan joylar yelkalar, tizzalar, to'piqlar va boshlardir. Tahlil shuningdek, jarohatlarning o'ziga xos sabablarini, masalan, haddan tashqari zo'riqish jarohatlari, noto'g'ri texnika va jismoniy tayyorgarlikning yetarli emasligini aniqladi.

Xavf omillari: Yosh kurashchilarning jarohatlanishiga bir qancha xavf omillari sabab bo'ladi. Bunga mashg'ulotdan oldin yetarli darajada tanani qizdirish va sovutish, kuch va jismoniy tayyorgarlik yetarli darajada emasligi, vazn yo'qotishning noto'g'ri usullari va to'g'ri yo'l-yo'riq va kuzatuvning yetishmasligi kiradi. Ushbu xavf omillarini tushunish jarohatlarning oldini olish bo'yicha samarali strategiyalarni ishlab chiqish uchun muhimdir.

Jarohatlanishning oldini olish strategiyalari: 18-22 yoshli polvonlarda sport jarohatlarini kamaytirish uchun kompleks yondashuv zarur. Bunga o'qitish metodikasidan to'g'ri foydalanish, kuchni rivojlantirish mashqlari dasturiga e'tibor qaratish, egiluvchanlik va harakatchanlik mashqlarini bajarish, kurashchilarga vaznni boshqarish va to'g'ri ovqatlanishni o'rgatish, yetarli darajada dam olish va tiklanishni ta'minlash kiradi.

Jarohatni boshqarish va rehabilitatsiya: Jarohatlanganda, optimal tiklanishni ta'minlash uchun uni o'z vaqtida va to'g'ri boshqarish muhimdir. Tadqiqot erta tashxis qo'yish, to'g'ri tibbiy yordam ko'rsatish va rehabilitatsiya protokollariga rioya qilish muhimligini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, kurashchining musobaqaga qaytishiga yordam berish uchun psixologik yordam va jarohatlarning oldini olish bo'yicha ta'lim kerak.

Bundan tashqari jarohatlarining oldini olishga yordam beradigan bir nechta samarali mashg'ulot usullari mavjud. Masalan:

1. Tanani qizdirish va cho'zish: mashg'ulotlar va musobaqalar oldidan to'g'ri qizdirish tanani jismoniy faoliyatga tayyorlashga yordam beradi. Cho'zish mushaklar va bo'g'imlarning moslashuvchanligini yaxshilaydi, paylarning va bo'g'inlarining cho'zilishi xavfini kamaytiradi.

2. Kuch mashqlari: kuch mashqlari orqali mushaklar va bo'g'inlarni mustahkamlash tananing barqarorligi va qo'llab-quvvatlashini yaxshilashga yordam beradi. Bu, ayniqsa, noto'g'ri texnika yoki ortiqcha og'irlik bilan bog'liq jarohatlar xavfini kamaytirishi mumkin.

3. Texnik tayyorgarlik: Texnikani va sport qoidalarini to'g'ri o'zlashtirish jarohatlar ehtimolini kamaytiradi. Tajribali murabbiylar rahbarligida muntazam mashg'ulotlar to'g'ri texnikani rivojlantirishga va harakatlarni muvofiqlashtirishni yaxshilashga yordam beradi.

4. Yuklamaning bosqichma-bosqich oshirib borilishi: tanaga jismoniy faoliyatga moslashish uchun vaqt berish maqsadida mashg'ulotlarning intensivligi va hajmini asta-sekin oshirish muhimdir. Yuklamaning keskin oshishi haddan tashqari kuchlanish va jarohatlarga olib kelishi mumkin.

5. Yetarlicha tayyorgarlik ko'rmaslik: Jismoniy tayyorgarlikning yetarli emasligi va jismoniy faollikning past darajasi shikastlanish xavfini oshirishi mumkin. Zaiflashgan mushaklar, beqaror bo'g'inlar va past chidamlilik tanani jarohatlarga ko'proq moyil qilishi mumkin.

6. To'g'ri ovqatlanish va dam olish: Sog'lom ovqatlanish va etarli dam olish jarohatlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. To'g'ri ovqatlanish tanani muhim oziq moddalar bilan ta'minlaydi va dam olish to'qimalarning mashg'ulotdan keyin tiklanishiga imkon beradi.

7. Sog'liqni saqlash monitoringi: Muntazam tibbiy ko'riklar va jismoniy tekshiruvlar shikastlanish xavfini oshirishi mumkin bo'lgan sog'liq muammolarini aniqlashga yordam beradi. Bunday muammolarni erta aniqlash va davolash jarohatlarning oldini olishga yordam beradi.

8. Psixologik omillar: Stress, konsentratsiyaning yetishmasligi yoki o'z-o'zini nazorat qilishning yetishmasligi kabi psixologik omillar shikastlanish xavfiga ta'sir qilishi mumkin. Mashg'ulot paytida konsentratsiyaning yetarli emasligi xatolarlarga olib kelishi mumkin. Bu omillarning barchasini hisobga olish va ularni minimallashtirish choralarini ko'rish muhimdir. Bunga to'g'ri tayyorgarlik ko'rish, texnikani o'rgatish, xavfsiz muhitni ta'minlash va yaxshi jismoniy va psixologik holatni saqlash kiradi.

Shuni esda tutish kerakki, har bir sport turi o'ziga xos xususiyatlarga ega va jarohatlarning oldini olish uchun individual yondashuvni talab qiladi. Shaxsiy ehtiyojlaringiz va maqsadlaringizni hisobga oladigan optimal o'quv dasturini ishlab chiqish uchun malakali murabbiy yoki mutaxassis bilan bog'lanish maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

18-22 yoshli kurashchilarning sport jarohatlari ularning farovonligi va sportda uzoq muddatli ishtirokini ta'minlash uchun alohida e'tibor talab qiladi.

Shikastlanishning tarqalishi, turlari va sabablarini har tomonlama tahlil qilish va samarali profilaktika choralarini amalga oshirish orqali shikastlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Ushbu tadqiqot yosh kurashchilar uchun xavfsiz muhit yaratish uchun to'g'ri o'qitish usullari, jarohatlarning oldini olish strategiyalari va jarohatlarni o'z vaqtida boshqarishni o'z ichiga olgan kompleks yondashuv muhimligini ta'kidlaydi.

ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Kurash tushaman.- T. Medisina 1990.
2. Egamberdiev A. Milliy kurash turlari va uni o'qitish metodikasi. O'quv – uslubiy majmua. G–2011.
3. To'rayev F.X. Ichki ishlar organlari xodimlari uchun o'zbek milliy kurash usullarini o'rgatish metodikasi. O'quv qo'llanma. T-2023
4. Umarov Sh.A., Umarov A.T. Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. //Sovremennoe obrazovanie// 2014.
5. Власова В.П. Спортивная медицина. С-2019.
6. Фомина Е.В. Спортивная психофизиология. М-2016.