

SPORT JAROHATLARI VA ULARNING OLDINI OLISH CHORA TADBIRLARI

Ergashaliyeva Shirinxon Soyibjon qizi

FarDU II bosqich talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada sport jarohatlarining turlari, ularning sabablari hamda sportchilarning jismoniy holatiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri tahlil qilingan. Asosiy e'tibor mashg'ulotlar jarayonida va musobaqalarda yuzaga keladigan jarohatlarning oldini olish usullariga, jumladan, to'g'ri isinib olish, jismoniy mashqlarni to'g'ri bajarish, sport uskunalaridan xavfsiz foydalanish va shaxsiy himoya vositalarini qo'llash kabi omillarga qaratilgan.

Kalit so'zlar: sport jarohatlari, profilaktika, jismoniy faollik, tibbiy yordam, reabilitatsiya

Аннотация

В этой статье анализируются виды спортивных травм, их причины, а также негативное влияние, которое они оказывают на физическое состояние спортсменов. Основное внимание уделяется методам предотвращения травм, возникающих во время тренировок и соревнований, включая такие факторы, как правильная разминка, правильное выполнение упражнений, безопасное использование спортивного инвентаря и использование средств индивидуальной защиты.

Ключевые слова: спортивные травмы, профилактика, физическая активность, медицинская помощь, реабилитация

Annotation

This article analyzes the types of sports injuries, their causes and the negative effects that athletes have on their physical condition. The focus is on methods to prevent injuries that occur during training and in competitions, including factors such as proper warming up, proper exercise, safe use of sports equipment, and the use of personal protective equipment.

Keywords: sports injuries, prevention, physical activity, medical care, rehabilitation

Sport sogʻlom turmush tarzining ajralmas qismi boʻlib, inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish va ruhiy holatni yaxshilashga xizmat qiladi. Biroq, sport bilan shugʻullanish jarayonida turli darajadagi jarohatlar yuzaga kelishi mumkin. Bu jarohatlar sportchilarning jismoniy holatiga, mashgʻulot usullariga va xavfsizlik qoidalariga rioya etilishiga bevosita bogʻliq.

Sport jarohatlari odatda quyidagi guruhlariga boʻlinadi:

- Mushak va pay choʻzilishi (sprain va strain),
- Tovon, tizzalar, tirsak va boshqa boʻgʻim jarohatlari,
- Suyak sinishi yoki yorilishi (fraktura),
- Bosh miya chayqalishi,
- Charchoqqa bogʻliq jarohatlar.

Mushak va pay choʻzilishi ogʻir jismoniy yuklama yoki notoʻgʻri harakat natijasida paydo boʻladi. Tovon, tizzalar, tirsak va boshqa boʻgʻim jarohatlari esa koʻpincha kontaktli sport turlarida uchraydi, masalan: futbol, kurash, basketbol va boshqalar. Suyak sinishi yoki yorilishi kabi jarohatlar kuchli urilish yoki yiqilish natijasida yuzaga keladi. Bosh miya chayqalishi - asosan boks, futbol, regbi kabi sport turlarida boshga zarba natijasida yuz beradi. Charchoqqa bogʻliq jarohatlar esa, bir xil mushak guruhlarining doimiy va haddan tashqari ishlatilishi tufayli yuzaga keladi.

Sport bilan shug'ullanishda sportchilar turli xil ehtiyotsizliklar sabab jarohatlanishadi. Jarohatlanishlarining sababi quyidagilar bo'lishi mumkin: mashqlardan oldingi tayyorgarlikning yetishmasligi, noto'g'ri texnika yoki noto'g'ri sport jihozlari, organizmning yetarlicha tiklanmasligi va ortiqcha yuklama, muhit sharoitlarining xavfsizlik talablariga javob bermasligi, sportchilarning intizomi va e'tiborining pastligi. Bu kabi jarohatlanishlarni oldini olish uchun sportchilar: to'g'ri texnika va mashq usullarini o'rganishlari lozim va sport murabbiylari rahbarligida texnikani mukammallashtirish muhim. Mos sport anjomlaridan foydalanish kerak. Himoya vositalari (shlem, tizzalik, tirsaklik, oyoq kiyimlar) juda muhim ahamiyatga ega. Tana tiklanishiga e'tibor qaratish zarur. Yetarli uyqu, ovqatlanish va dam olish tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Ortiqcha yuklamalardan saqlanish kerak. Mashqlar asta-sekin murakkablashtirilishi lozim; ortiqcha yuklama charchash va jarohatga olib kelishi mumkin. Muntazam tibbiy ko'riklar va sportchi salomatligining kuzatilishi jarohatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Sport jarohatlari har bir sportchining faoliyatida uchrashi mumkin bo'lgan holat bo'lsa-da, ulardan oldini olish mumkin. Buning uchun sportga jiddiy, mas'uliyatli va tizimli yondashish, shuningdek, profilaktik choralarni doimiy ravishda qo'llash lozim. Sog'lom va xavfsiz sport hayotining garovi bu – to'g'ri tayyorgarlik, ehtiyot choralariga rioya qilish va o'z salomatligiga e'tiborli bo'lishdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qovlonbekov, A. (2024). Sportchi talabalarda muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Research and Implementation, 145-148.
2. Qovlonbekov, A. (2024). Yangi O'zbekistonda tadbirkorlikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Tadqiqot va amalga oshirish , 2 (7), 174-178.
3. Qovlonbekov, A. (2024). oilalarda ijtimoiy tadbirkorlikning ijtimoiy xususiyatlari. Tadqiqot va amalga oshirish , 2 (7), 163-167.

4. Qovlonbekov, A. (2024). SPORTCHILARNING TAKTIK HARAKATLARIDA KUZATUVCHANLIK VA DIQQATCHANLIKNI RIVOJLANTIRISH. Tadqiqot va amalga oshirish , 2 (6), 141-145.
5. Qovlonbekov, A. (2024). SPORTCHI FAOLIYATIDA MOTIVATSIYANING O 'RNI. Tadqiqot va amalga oshirish , 2 (4), 112-115.