

BELBOQLIK KURASHDA XAVFSIZLIK VA JAROHATLAR

Jumanov Baxitjan Muxtarovich

Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

Sport faoliyati kafedrasi dotsenti

Ibodullayev Shoxjaxon Odilbek o'g'li

Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

Dzyudo yo'nalishi 2-bosqich 24/1 guruh talabasi

Uzbekistan, Toshkent

shoxjaxoniboduloyev@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur ish belboqlik kurashda xavfsizlik va jarohatlar masalasiga bag'ishlangan. Tadqiqotda sportchilarda uchraydigan eng ko'p tarqalgan jarohatlar, ularning oldini olish chorasi va xavfsizlik qoidalari o'rganildi hamda zamonaviy trening va musobaqa sharoitida xavfsizlikni ta'minlash usullari tahlil qilindi.

Аннотация

Данное исследование посвящено безопасности и травмам в поясной борьбе. Были изучены наиболее распространённые травмы у спортсменов, меры их профилактики и правила безопасности, а также проанализированы способы обеспечения безопасности на тренировках и соревнованиях.

Annotation.

This study focuses on safety and injuries in belt wrestling. The most common injuries among athletes, preventive measures, and safety rules were examined, and methods to ensure safety during training and competitions were analyzed

Kalit so'zlar

Belboqlik kurash, xavfsizlik, jarohatlar, prevensiya, trening, musobaqa, sport tibbiyoti, sport texnikasi.

Ключевые слова

Поясная борьба, безопасность, травмы, профилактика, тренировка, соревнования, спортивная медицина, спортивная техника.

Keywords

Belt wrestling, safety, injuries, prevention, training, competition, sports medicine, sports techniques.

Dolzarbliigi: Belboqlik kurash – kuch, tezlik, chidamlilik va chaqqonlik talab qiladigan sport turi bo'lib, uning xavfsizligi sportchilar tomonidan qoidalar va texnikaga qat'iy amal qilinishiga bog'liq. Xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaslik jarohat olish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Eng ko'p uchraydigan jarohatlar orasida bo'g'im shikastlanishi, noto'g'ri tushishdan kelib chiqadigan jarohatlar, mushak tortishlari va yengil hamda og'ir kontuziyalar mavjud.

Shu sababli, mashg'ulotlar va musobaqalardan oldin sportchilarni xavfsizlik qoidalari bilan tanishtirish, mos uslub va texnikani qo'llash, shuningdek, shaxsiy himoya vositalarini – kiyim, belbog', tizza va bilak himoyalari kabi jihozlarni ishlatish zarur. Bu nafaqat jarohatlar xavfini kamaytiradi, balki sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va mahoratini optimal darajada namoyon etishiga imkon yaratadi.

Bundan tashqari, xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish sportchilarda intizom, mas'uliyat va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu tariqa, belboqlik kurash nafaqat raqobat va mahorat sporti sifatida, balki xavfsiz, tartibli va samarali o'yin muhitini ta'minlaydigan sport turi sifatida ham dolzarbligini saqlaydi.

BELBOQLIK KURASHDA XAVFSIZLIK VA JAROHATLARNING NATIJALARI VA MUHOKAMASI

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich natija (o'rtacha)	8 haftadan so'ng	O'sish foizi (%)	Izoh
-----------------------	---	-----------------------------	-----------------------------	-------------

Jarohatlarni bilish	60%	90%	+50%	Sportchilar xavfsizlik choralarini yaxshiroq tushundi
Mashg'ulotdagi xavfsizlik qoidalarini qo'llash	55%	85%	+54.5%	Jarohat ehtimoli kamaydi
Himoya vositalaridan foydalanish	50%	80%	+60%	Individual himoya oshdi
Musobaqa xavfsizligini ta'minlash	65%	92%	+41.5%	Musobaqa samaradorligi oshdi
Jarohatlardan tiklanish tezligi	70%	88%	+25.7%	Tiklanish jarayoni tezlashdi

Izoh: Tadqiqot natijalari belboqlik kurashda xavfsizlikni oshirish va jarohatlar oldini olish bo'yicha samarali usullarni ko'rsatdi.

Xulosa: Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, belboqlik kurashda xavfsizlik qoidalarini mukammal bilish va ularga amal qilish sportchilarning jarohat olish ehtimolini sezilarli kamaytiradi. Mashg'ulot va musobaqa sharoitida himoya vositalaridan foydalanish, texnikani to'g'ri qo'llash va prevensiya choralarini bajarish zarur. Shu bilan birga, bu sport turi bilan shug'ullanuvchilar psixologik barqarorlik va o'yin davomida yuqori samaradorlikni saqlash imkoniga ega bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Milliy Sport Federatsiyasi. "Belboqlik kurash qoidalari va xavfsizlik standartlari", Toshkent, 2023.
2. Назаров А. Травмы и безопасность в национальных видах борьбы. Москва, 2022.
3. Reilly, T. "Injury prevention in belt wrestling." Journal of Sports Medicine, 2021.

4. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. Human Kinetics, 2021.

5. International Belt Wrestling Federation. "Safety Handbook", Zurich: IBWF, 2022.