



FUTBOL O'YINIDAGI JAROHATLAR VA ULARNI OLDINI OLISH

Yarasheva Dilnoza

Osiyo Xalqaro Universiteti Jismoniy madaniyat kafedra o'qituvchisi

Qosimov Javoxir

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-kurs talabasi

Anotatsiya: *Futbol shunchaki sport emas; bu kurash. Bu sportda ko'plab jarohatli vaziyatlar, o'g'ir xolatlar bo'ladi. Bularning barchasi jismoniy tayyorgarlik yaxshi emasligidan, futbolda ko'p jarohat oladigan yani: oyoq, son qismi, boldir va galinastop qismlarini yaxshi shug'ullantirilmaganligidan dalolatdir. Futbol sportida qaysi holatda jarohat olinadi, jarohatlarni qanday oldini olish kerak va maxsus qismlarni ya'ni futbolda ko'proq jarohatlanadigan qismlarni qanday shug'ullantirish kerakligini tahlil qilamiz. Tanani qizitish va sovutish haqida bilib olamiz.*

Kalit so'zlar: *Futbol, Kurash, Jarohat, Oyoq, Boldir, Galinastop, Tana, Qizitish, Sovutish, Kuch, Chaqqonlik, Tezlik, Tizza.*

Kirish

Futboldagi jarohatlar hozirgi kunda juda ko'payib boryapdi, ayniqsa jahon tanigan o'yinchilarda. Ushbu maqola orqali jarohatlarning kelib chiqish sabablari, ularni qay tarda oldini olish kerakligi va futbolchilar uchun kerakli bo'lgan jismoniy sifatlarni haqida yetarlicha ma'lumotga ega bo'lasiz.

Futbolda jarohat olinadigan vaziyatlar: Son va Galinastop.

Bularning sababi tana to'liq kengaytirilmaydi, qizdirish mashqlari yetarlicha kuchli emas, tananing muvofiqlashtirilishi sust, u siqilish va siqilishga moyil bo'ladi. Mashg'ulotlar vaqtida ham no'to'g'ri harakat, qulay bo'lmagan vaziyatlar tufayli oyoqning son qismida, galinastop qismida jarohatlar olinishiga sabab bo'ladi. Futbolda oyoqning son qismidagi jarohatlar juda ommalashgan hisoblanadi.

Jarohatlarga olib keladigan sabablar:

1. Treirovka rejimi buzilishi.
2. Oziqlanishning buzilishi.
3. Uyquning buzilishi
4. Noqulay sport poyabzali
5. Sport etikasini buzilishi
6. Ob-havo sharoiti.

Bu sabablar bartaraf etilsa jarohat olish ancha kamayadi.

Futbolda isinish mashqlarining o'рни.

Isinish yurak tezligini asta-sekin oshirishga, qon aylanishini yaxshilashga va mushaklarni isitishga yordam beradi. Bu esa jarohatlar xavfini kamaytiradi. Bundan tashqari, u aniq va samarali harakatlarni amalga oshirish uchun muhim bo'lgan muvofiqlashtirishni yaxshilashga yordam beradi. Maxsus qismlarni ko'p jarohat



oladigan son qismi, boldir, galinastop qismlari uchun kerakli maxsus isinishlarga e'tiborli bo'lish jarohatlarni oldini oladi.

Futbolda jarohatlardan saqlovchi vositalar.

Oyoq praklatkasi: Bu oyoqni zarba kuchidan asraydi, oyoqning nozik va tez jarohatlanadigan qismini himoyalaydi. Hozirgi zamonaviy futbolda bu jihoz juda ommalashgan va foydali.

Tizza tagliklari: Futbol bilan shug'ullanadigan havaskor sportchilar uchun tizzani jarohatlardan asrovchi vosita. Ko'karishlar, qayrilishlarni oldini oladi.

Futbolda to'g'ri oyoq kiyim tanlash ham juda kata ahamiyatga ega. Galinastopdagi jarohatlarning ko'p qismi noto'g'ri oyoq kiyim tanlashning asorati hisoblanadi. Futbolda sport formasi bilan shug'ullanish yoki o'ynash tavsiya etiladi.

Futbol rezinkasi: Oyoqning barcha qismini isitish va cho'zitish uchun ishlatiladi. Mashqlar yukini oyoqning barcha qismlariga yo'naltiradi. Elastik tasma silliq va to'g'ri harakat qilish imkonini beradi. Qo'shimcha yuk tufayli u eng oddiy mashqlarni ta'sirini oshiradi.

Futboldagi jarohatlar sportchilar tez-tez duch keladigan jarohatlarning cheklangan ro'yxati bilan tavsiflanadi. Darvozabonlarda eng ko'p uchraydigan jarohatlar qo'llarning shikastlanishi bilan bog'liq.

Darvozabonlarda jarohatlarni oldini olish uchun qo'lning yelka, kist qismlarini isitish va ko'proq shug'ullantirish kerak bo'ladi.

Tizza qismidagi jarohatlar:

Tizza oldingi xochsimon bog'lamining shikastlanishi futboldagi eng ko'p uchraydigan jarohatlardan biridir. Bu tizza bo'g'imini mustahkamlash uchun mas'ul bo'lgan ligamentning yorilishi yoki yemirilishi.

Alomatlari:

1. Tizzadagi siqilish yoki yemirilish.
2. Tizza ishlashining beqarorligi.
3. Qattiq o'tkir og'riq.
4. Bo'g'imlarning shishishi.
5. Cheklangan harakat.

Tizzadagi jarohatlarda birinchi yordam:

Tizza xoch ligamentining yorilishi va burilishida birinchi yordam oyoqni tana sathidan yuqoriga mahkamlash - bint va sovuq kompress qo'yishdan iborat. Jabrlanuvchini darhol tibbiy muassasaga olib borish kerak. Uchinchi darajadagi zararni reabilitatsiya qilish muddati 6-9 oy hisoblanadi.

Tizza xoch ligamentlari jarohatlari barcha futbol jarohatlarining 15% ni tashkil qiladi. Shu bilan birga, jabrlanganlarning atigi 1 foizi uchinchi darajadagi jarohatlar oladi. Eng katta foiz engil jarohatlarga to'g'ri keladi - 10%.

Galinastopdagi jarohatlar:



Galinastopdagi jarohatlar futbolchilar orasida ikkinchi eng ko'p uchraydigan baxtsiz hodisalardir. Ko'pincha, futbol o'ynaganda, galinastop bo'g'im va ligamentlarning burilishi bilan duch keladi.

Alomatlari:

1. Shikastlanganda o'tkir og'riq.
2. Bo'g'imning tez shishishi.
3. Cheklangan harakatchanlik.
4. Ko'karishlar.
5. Oyoq barmoqlarining shishishi.

Galinastop jarohatda birinchi yordam:

Galinastop cho'zilgan va burilgan ligamentlar uchun birinchi yordam mahkamlash bandajini va sovuq kompressni qo'llashni o'z ichiga oladi. Shishishni kamaytirish uchun siz oyog'ingizni tanangizdan balandroq tutishingiz kerak. Birinchi yordam ko'rsatilgandan so'ng, jabrlanuvchi kasalxonaga yotqizilishi kerak.

Galinastopdagi jarohatlar barcha baxtsiz hodisalarning 17% ni tashkil qiladi. Uchinchi darajali jarohatlar 2% ni tashkil qiladi. Yengil jarohatlar ko'pchilikni tashkil qiladi - 11%. Odatda sportchilar baxtsiz hodisadan 3 hafta o'tgach to'liq reabilitatsiya qilinadi.

Medial kollateral ligament tizzaning ichki qismida joylashgan. Bu ligament tizzani burish yoki to'g'ridan-to'g'ri zarba berish orqali burishishi mumkin. Jarohatning og'irligi uchinchi darajaga ega.

Agar bu alomatlar paydo bo'lsa, sportchi mashqlarni to'xtatishi kerak. Tizza ichki qismiga sovuq kompres qo'ying va tez yordam chaqiring. Agar ligamentning uzilishini ko'rsatadigan kuchli og'riqlar bo'lsa, oyoqni immobilizatsiya qilish kerak.

Futbolda jismoniy konditsionerlik (tayyorgarlik) ahamiyati:

Futbolda jismoniy tayyorgarlik juda muhim hisoblanadi. Jarohatlardan asraydi. Bulardan **tezlik, chaqonlik, kuch**-bularning barchasi to'g'ri jismoniy konditsionerlik orqali kuchaytirilishi mumkin bo'lgan muhim komponentlardir.

Ushbu elementlar nafaqat o'yinchining samarali hujum va mudofaa strategiyalarini bajarish qobiliyatini yaxshilashga yordam beradi, balki ularning chidamliligiga hissa qo'shadi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

- **Chaqonlik:** bu yo'nalishni tez o'zgartirish, raqiblardan qochish va darvozaga muvaffaqiyatli zarbalar berish uchun juda muhimdir.

- **Tezlik:** bu tezkor tanaffuslar, raqiblarni qo'riqlash va gol urish uchun ularni ortda qoldirish uchun kerak.

- **Kuch:** bu kuchli zarbalar, samarali blokirovka qilish va raqiblar bilan jismoniy to'qnashuvlar paytida barqarorlikni saqlash uchun juda muhimdir.



Bundan tashqari, jismoniy konditsionerlik faqat ishlashni yaxshilashdan tashqari u jarohatlarning oldini olishda ham muhim rol o'ynaydi. Futbol-bu tanadan ko'p narsani talab qiladigan yuqori intensiv sport turi. To'g'ri konditsionersiz futbolchilar jarohat olish xavfi yuqori. **Muntazam konditsionerlik mashqlari** tanani mustahkamlashga, moslashuvchanlikni yaxshilashga va bo'g'imlarning barqarorligini oshirishga yordam beradi, ularning barchasi xavfsizroq va samaraliroq futbol o'yini uchun juda muhimdir. Shuning uchun mashg'ulotlarga har tomonlama jismoniy tayyorgarlik tartibini kiritish nafaqat foydali, balki har qanday jiddiy futbolchi uchun zarurdir.

Xulosa

Futbol bu eng kuchli jismoniy tayyorgarlikni va kuchli iroda talab qiladigan sport turi hisoblanadi. Undagi jarohatlar va ularni oldini olish global mavzuga aylangan desak mubolag'a bo'lmaydi. Bu sport turida tananing har bitta qismiga alohida ishlash, alohida isinish mashqlari kerak. Oddiy bir jarohat sportchining butun faolliyatiga nuqta qo'yishi mumkin. Buni oldini olish uchun yuqorida keltirilgan sabablarga rioya qilish zarur. Oziqlanish tartibi, mashg'ulot joyi, o'tqazilish tartibiga ahamiyatli bo'lishimiz kerak. Yuqorida jarohatlarning asoratlari keltirilgan, shu asoratlar sportchida kuzatilsa vaqtinchalik sportdan chetlashishi va tibbiy muolajalar olishi kerak bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik har bir tanada qancha yuqori bo'lsa natijaga erishish shuncha oson bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.Yarasheva, D. (2024). GANDBOLDA TO'PNI QO'LLASH TEXNIKALARI. *PEDAGOG*, 7(5), 13-20.
- 2.Dilnoza, Y. (2024). MASHG'ULOT JARAYONIDA GANDBOLCHINING FUNKSIONAL HOLATINI O'RGANISH. *PEDAGOG*, 7(6), 39-46.
- 3.Dilnoza, Y. (2024). ELITA GANDBOLCHILARIDA BA'ZI JISMONIY TAYYORGARLIK PARAMETRLARI O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNI TEKSHIRISH.
- 4.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLDA FUNKSIONAL HARAKAT TAHLILI.
- 5.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
- 6.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOLCHILARNING SUST RIVOJLANGAN MUSHAKLARINI ANIQLASH USULLARI.
- 7.Dilnoza, Y. (2024). BOLALARNING GANDBOLGA XOS MAHORAT DARAJASINI ANIQLASH.
- 8.Dilnoza, Y. (2024). BODY HYDRATION OF FEMALE HANDBALL PLAYERS DURING THE GAME STATUS. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 4(04), 07-14.
- 9.Dilnoza, Y. (2024). GANDBOL SANOAT VA TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH.



10. Ярашева, Д. (2024). Yosh gandbolchilarda izokinetik dinamik muvozanat, plyometrik mashg'ulotlarning anaerobikasi. *Зарубежная лингвистика и лингводидактика*, 2(1/S), 838-847.

11. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastikaning-ta'limni rivojlantiruvchi turlari." XXI ASRDA INNOVATSION EXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 100-107.

12. Ayubovna, S. M. (2024). Gimnastika sport turining turlari va tasniflashi." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" nomli respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi, 2(1), 108-115.

13. Saidova Mahbuba Ayubovna. (2023). The pedagogical category of physical exercise. Spatial exercises. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(12), 509-518. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/1774>

14. Ayubovna, S. M. (2023). SPORT, ESTETIKA VA ESTETIK TARBIYA. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 82-89.

15. Ayubovna, S. M. (2023). Harakat malakalarini shakllantirishning fiziologik asoslari va sport texnikasini o'rgatish. *E'tiqod va madaniyatning kesishgan joylari: Amerika diniy va madaniyat tadqiqotlari jurnali (2993-2599)*, 1(9), 87-94.

16. Xayrullayevich, S. H. (2023). РАЗВИТИЕ ДВИЖИТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА КАК ИЗ. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 457-464.

17. Sayfiev, H. X. (2023). The Place of Gymnastics in A Person's Life and the Terms Used in Training. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 353-359.

18. Xayrullayevich, S. H. (2023). Methods and methods of teaching sports gymnastics in young boles. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 453-459.

19. Xayrullayevich, S. H. (2023). Acrobat exercise and sports gimnastika sessions through the power of development method. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 460-467.

20. Xayrulloevich, S. H. (2024). Gimnastika zallardagi talablar va jihozlar." XXI ASRDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR, FAN VA TA'LIM TARAQQIYOTIDAGI DOLZARB MUAMMOLAR" Nomli Respublika Ilmiy-Amaliy Konferensiyasi, 2 (1), 125-132.