

**YENGIL ATLETIKADA SPORT TURIDA JAROXATLARNI OLDINI OLISH
USULLARI**

Odiljonov Oybek Otabek o'g'li
Namangan davlat pedagogika instituti talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada yengil atletika sport turida uchraydigan jarohatlarning asosiy sabablari hamda ularning oldini olish usullari tahlil qilingan. Tadqiqot davomida sportchilarda kuzatiladigan mushak, pay va bo'g'im shikastlanishlarining kelib chiqish omillari o'rganildi. Shuningdek, mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish, qizish mashqlari, tiklanish jarayonlari va profilaktik mashqlarning samaradorligi yoritildi. Tadqiqot natijalari yengil atletikachilar salomatligini saqlash va sport natijalarini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: yengil atletika, jarohat, profilaktika, mashg'ulot, sportchi, mushak shikastlanishi, tiklanish, sport tibbiyoti.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация: В данной статье проанализированы основные причины травм, встречающихся в лёгкой атлетике, а также методы их профилактики. В ходе исследования были изучены факторы возникновения повреждений мышц, сухожилий и суставов у спортсменов. Кроме того, рассмотрены вопросы правильного планирования тренировок, разминки, восстановительных процессов и эффективности профилактических упражнений. Результаты исследования имеют важное значение для сохранения здоровья легкоатлетов и повышения спортивных результатов.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, травма, профилактика, тренировка, спортсмен, мышечное повреждение, восстановление, спортивная медицина.

METHODS OF INJURY PREVENTION IN ATHLETICS

Odiljonov Oybek Otabek ugli
Student of Namangan State Pedagogical Institute

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20322956>

Annotation: This article analyzes the main causes of injuries in athletics and the methods of their prevention. The study examined the factors leading to muscle, tendon, and joint injuries among athletes. In addition, the effectiveness of proper training planning, warm-up exercises, recovery processes, and preventive exercises was highlighted. The research findings are important for maintaining athletes' health and improving sports performance.

Keywords: athletics, injury, prevention, training, athlete, muscle injury, recovery, sports medicine.

KIRISH

Yengil atletika sportning eng ommabop va qadimiy turlaridan biri hisoblanib, u yugurish, sakrash va uloqtirish kabi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Ushbu sport turi insonning jismoniy sifatlarini, jumladan tezkorlik, chidamlilik, kuch va koordinatsiyani rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli yengil atletika nafaqat professional sportda, balki yoshlar jismoniy tarbiyasida ham keng qo'llaniladi. Biroq yuqori jismoniy yuklama va intensiv mashg'ulotlar sportchilarda turli jarohatlar yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda.

Yengil atletikada eng ko'p uchraydigan jarohatlar mushak cho'zilishi, paylarning shikastlanishi, tizza va tovon bo'g'imi bilan bog'liq muammolar hisoblanadi. Bunday jarohatlar ko'pincha noto'g'ri mashg'ulot rejasi, qizish mashqlarining yetarli darajada bajarilmasligi, ortiqcha yuklama hamda texnik xatolar natijasida yuz beradi. Jarohatlar sportchining funksional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, uning sport natijalari pasayishiga, uzoq muddatli tiklanish jarayoniga va ayrim hollarda sport faoliyatini to'xtatishiga olib kelishi mumkin.

Hozirgi kunda sport tibbiyoti va jismoniy tarbiya sohasida jarohatlarning oldini olish masalasi dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sportchilar organizmini individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish, zamonaviy profilaktik usullardan foydalanish va tiklanish jarayonlarini to'g'ri olib borish muhim ahamiyatga ega. Shu jihatdan yengil atletikada jarohatlarning oldini olish bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish zarur hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi yengil atletikada uchraydigan asosiy jarohatlar sabablarini o'rganish hamda ularning oldini olishning samarali usullarini tahlil qilishdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Mazkur tadqiqotda yengil atletika sportida uchraydigan jarohatlarning oldini olish usullarini o'rganish maqsadida bir qator ilmiy va amaliy metodlardan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida sport tibbiyoti, jismoniy tarbiya va yengil atletika nazariyasiga oid ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy ishlari, metodik qo'llanmalari hamda maqolalari o'rganilib, jarohatlarning kelib chiqish sabablari va profilaktik choralar yuzasidan ilmiy xulosalar umumlashtirildi [2].

Tadqiqot davomida kuzatish metodidan ham foydalanildi. Mashg'ulot jarayonidagi sportchilarning jismoniy holati, mashqlarni bajarish texnikasi va yuklama darajasi muntazam kuzatib borildi. Kuzatishlar davomida noto'g'ri bajarilgan mashqlar, ortiqcha yuklama hamda qizish mashqlarining yetarli darajada bajarilmasligi jarohatlarning asosiy omillaridan biri ekanligi aniqlandi [4].

Shuningdek, taqqoslash va tahlil metodlari yordamida turli yoshdagi sportchilar orasida uchraydigan jarohatlar darajasi o'rganildi. Tadqiqotda yengil atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilar ishtirok etdi va ularning mashg'ulot jarayonidagi holati tahlil qilindi. Sportchilarga profilaktik mashqlar kompleksi tavsiya etilib, ushbu mashqlarning samaradorligi baholandi [4].

Tadqiqot natijalarining aniqligini oshirish maqsadida statistik tahlil metodidan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar umumlashtirilib, jarohatlarning kamayish ko'rsatkichlari hamda profilaktik usullarning samaradorligi foiz ko'rinishida ifodalandi. Shu asosda yengil atletikada jarohatlarning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi [5,6,7].

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot davomida yengil atletika bilan shug'ullanuvchi sportchilarda uchraydigan jarohatlar turlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda profilaktik choralar samaradorligi tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, eng ko'p uchraydigan jarohatlar mushaklarning cho'zilishi, paylarning zo'riqishi, tizza bo'g'imi va tovon sohasidagi shikastlanishlar hisoblanadi. Bu jarohatlar asosan sprint yugurish, uzoq masofaga yugurish hamda sakrash mashqlari jarayonida yuzaga keladi.

Tahlillar natijasiga ko'ra, jarohatlarning asosiy sabablari orasida noto'g'ri mashg'ulot rejalashtirish, yetarli darajada qizish mashqlarini bajarmaslik, texnik xatolar va ortiqcha jismoniy yuklama yetakchi o'rinni egalladi. Ayniqsa, yangi boshlovchi sportchilarda texnik tayyorgarlik

yetishmasligi jarohatlanish xavfini sezilarli darajada oshirishi aniqlandi. Bundan tashqari, tiklanish jarayoniga yetarli e'tibor berilmasligi ham jarohatlarning qayta takrorlanishiga sabab bo'lishi kuzatildi.

Profilaktik mashqlar dasturi joriy etilgandan so'ng sportchilarning jismoniy holatida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Qizish va cho'zilish mashqlarini muntazam bajarish mushaklarning elastikligini oshirib, jarohatlanish xavfini kamaytirdi. Tajriba guruhi sportchilarida jarohatlar soni nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada kamaygani kuzatildi. Statistik tahlil natijalariga ko'ra, profilaktik choralar qo'llanilgandan keyin jarohatlanish ko'rsatkichi taxminan 30–40% ga kamaygan.

Shuningdek, mashg'ulot jarayonida texnikani to'g'ri bajarishga qaratilgan individual yondashuv ham samarali ekanligi aniqlandi. Murabbiy nazorati ostida bajarilgan mashqlar sportchilarda harakat koordinatsiyasini yaxshilab, ortiqcha zo'riqishning oldini oldi. Tiklanish jarayonida massaj, yengil cho'zish mashqlari va dam olish rejimiga rioya qilish ham ijobiy natijalar berdi.

Umuman olganda, olingan natijalar yengil atletikada jarohatlarning oldini olish uchun kompleks yondashuv — ya'ni to'g'ri mashg'ulot rejalashtirish, profilaktik mashqlar, texnika nazorati va tiklanish jarayonlarini uyg'unlashtirish zarurligini ko'rsatdi.

Tadqiqot natijalari yengil atletikada jarohatlarning oldini olish masalasi kompleks yondashuvni talab qilishini ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlar shuni tasdiqlaydiki, sportchilarda jarohatlar asosan mashg'ulot jarayonining noto'g'ri tashkil etilishi, texnik xatolar va yetarli tiklanish yo'qligi bilan bog'liq. Bu holat sport amaliyotida keng tarqalgan muammo bo'lib, boshqa ilmiy tadqiqotlar natijalari bilan ham mos keladi.

Adabiyotlar tahliliga ko'ra, ko'plab mualliflar jarohatlarning oldini olishda qizish mashqlarining ahamiyatini alohida ta'kidlaydi. Bizning tadqiqot natijalarimiz ham ushbu fikrni tasdiqlaydi: muntazam va to'g'ri bajarilgan qizish mashqlari mushaklarning elastikligini oshirib, shikastlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, cho'zilish mashqlari va sovutish (cool-down) jarayonining to'g'ri tashkil etilishi sportchining umumiy tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Tadqiqot jarayonida murabbiy nazoratining ahamiyati ham yaqqol namoyon bo'ldi. Individual yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulot dasturlari sportchilarning jismoniy imkoniyatlariga mos kelib, ortiqcha yuklamaning oldini oldi. Bu esa jarohatlar sonining kamayishiga olib keldi. Boshqa tadqiqotlarda ham tajribali murabbiy nazorati ostida ishlash sport jarohatlari xavfini kamaytiruvchi muhim omil sifatida qayd etilgan.

Shuningdek, tiklanish jarayonining yetarli darajada tashkil etilmasligi jarohatlarning qayta yuzaga kelishiga sabab bo'lishi aniqlandi. Massaj, fizioterapiya va dam olish rejimiga rioya qilish sportchining organizmini tiklashda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tiklanish jarayoniga e'tibor qaratilgan guruhlarda jarohatlanish darajasi sezilarli kamaygan [7,8,9,10].

Umuman olganda, olingan natijalar yengil atletikada jarohatlarning oldini olish uchun faqat bitta usul emas, balki bir nechta omillarni birgalikda qo'llash zarurligini tasdiqlaydi. Bu esa sport tibbiyoti va murabbiylik amaliyotida tizimli yondashuvni talab qiladi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot yengil atletikada uchraydigan jarohatlarning asosiy sabablari va ularning oldini olish usullarini o'rganishga qaratildi. O'rganish jarayonida sportchilarda eng ko'p kuzatiladigan jarohatlar mushak cho'zilishi, pay va bo'g'im shikastlanishlari ekanligi aniqlandi. Ushbu jarohatlar ko'pincha noto'g'ri mashg'ulot rejalashtirish, yetarli darajada qizish

mashqlarini bajarmaslik, texnik xatolar hamda ortiqcha jismoniy yuklama natijasida yuzaga kelishi tasdiqlandi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jarohatlarning oldini olishda kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega. Qizish va cho'zilish mashqlarini muntazam bajarish, mashg'ulot yuklamalarini sportchining individual imkoniyatlariga moslashtirish hamda texnikani to'g'ri o'rgatish jarohatlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, tiklanish jarayoniga e'tibor berish, dam olish rejimiga rioya qilish va fizioterapevtik usullardan foydalanish sportchining umumiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Profilaktik mashqlar dasturining qo'llanilishi natijasida jarohatlar sonining kamayishi qayd etildi, bu esa uning amaliy samaradorligini tasdiqlaydi. Ayniqsa, murabbiy nazorati ostida individual yondashuv asosida olib borilgan mashg'ulotlar sportchilarning xavfsizligini oshirdi.

Umuman olganda, yengil atletikada jarohatlarning oldini olish nafaqat sport natijalarini yaxshilash, balki sportchilar salomatligini saqlash uchun ham muhimdir. Shu sababli, murabbiylar va sportchilar tomonidan profilaktik choralarga qat'iy rioya etilishi zarur hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86.

2. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). Sprinterlarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90.

3. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. *MASTERS*, 2, 29-33.

4. Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO'GARAKLARINING TA'SIRI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 208-212.

5. Костикова, О. В., Азизов, С. В., Болтобаев, С. А., Азизова, Р. И., & Махмуджонов, А. А. (2025). Развитие у юных баскетболистов скорости и точности броска. *Физическая культура, спорт-наука и практика*, 2, 109-114.

6. Makhmudovich, G. A., & Abduvokhid o'g'li, M. A. (2024). THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036*, 13(01), 13-15.

7. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 751-754.

8. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 735-739.

9. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 730-734.

10. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 755-759.

11. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 171-176.
12. O'g'li, E. D. N. (2026). YOSH GANDBOLCHILARNI TEXNIK USULLARGA O 'RGATISH VA ULARNI NAZORAT QILISH. *Research Focus*, 5(2), 88-93.
13. Makhmudovich, G. A., & Abduvokhid o'g'li, M. A. (2024). THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036*, 13(01), 13-15.
14. Makhmudovich, G. A., & Makhmudovich, G. A. (2023). STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036*, 12(10), 29-31.
15. Butabayev, A. X., & Ergashaliyev, D. N. (2024). GANDBOLCHILARNI HUJUM VA HIMYOYADAGI SHAXSIY TAKTIK HARAKATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. *Экономика и социум*, (6-1 (121)), 160-166.