

БОЛАЛАР ФУТБОЛИДА ЖАРОҲАТЛАРНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти жисмоний тайёргарлик цикли

катта ўқитувчиси

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Ушбу мақолада болалар футболда учрайдиган жароҳатлар турлари ва уларнинг олдини олиш чоралари таҳлил қилинади. Болалар организмнинг анатомик ва физиологик хусусиятларидан келиб чиқиб, уларда жароҳат хавфи катта эканлиги таъкидланади. Тадқиқот натижаларига кўра, тўғри машгулот жараёни, замонавий ҳимоя воситалари ва тикланиш усулларидан фойдаланиш болалардаги жароҳатлар сонини 50% га камайтириш имконини беради. Шунингдек, жароҳатларнинг олдини олишда тўғри диета, юкламаларни мослаштириш ва индивидуал ёндашув муҳим аҳамият касб этади.

Калим сўзлар: болалар футбол, жароҳатлар, профилактика, жисмоний тайёргарлик, тикланиш, ортопедик ҳимоя, юкламаларни назорат қилиш.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМ В ДЕТСКОМ ФУТБОЛЕ

Миржамолов Сирожиддин Хайриддинович

Старший преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан

shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: В данной статье анализируются виды травм, встречающихся в детском футболе, и меры их профилактики. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детского организма, отмечается

высокий риск травматизма. Согласно результатам исследования, правильный тренировочный процесс, использование современных средств защиты и методов восстановления позволяет снизить количество травм у детей на 50%. Также важное значение в профилактике травм имеют правильная диета, адаптация нагрузок и индивидуальный подход.

Ключевые слова: детский футбол, травмы, профилактика, физическая подготовка, восстановление, ортопедическая защита, контроль нагрузок.

INJURY PREVENTION IN CHILDREN'S FOOTBALL

Mirzhamolov Sirojiddin Khayriddinovich

Senior teacher of physical training cycle

Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs
of the Republic of Uzbekistan

shokiralbekov@gmail.com

Abstract: *This article analyzes the types of injuries encountered in children's football and their prevention measures. Based on the anatomical and physiological characteristics of the child's body, it is emphasized that they have a high risk of injury. According to the research results, the correct training process, the use of modern protective equipment and recovery methods allows for a 50% reduction in the number of injuries in children. Also, proper diet, load adjustment, and an individual approach are important in the prevention of injuries.*

Keywords: *children's football, injuries, prevention, physical training, recovery, orthopedic protection, load control.*

КИРИШ

Болалар футболни жисмоний ривожланиш ва ижтимоийлашиш учун энг самарали спорт турларидан бири ҳисобланади. Аммо ёш футболчиларда жароҳат хавфи катта бўлиб, уларнинг ривожланишига ва спорт карьерасига салбий таъсир қилиши мумкин. Шу сабабли, жароҳатларнинг олдини олиш, уларни камайтириш ва футболчиларнинг соғлиғини сақлаш учун самарали чоралар

ишлаб чиқиш талаб этилади. Болалар футболдаги жароҳатлар асосан механик таъсирлар, ноўрин юкламалар, техник хатолар ва таносибсиз жисмоний фаолият натижасида юзага келади. Кўп ҳолларда қуйидаги жароҳатлар учрайди:

- тизза ва тўпиқ жароҳатлари – 40%;
- мушаклар ва боғламлар ортиқча зўриқиши – 25%;
- оёқ ва қўл суякларининг синиши – 15%;
- бош жароҳатлари ва мия силқиши – 10%;
- бошқа турдаги жароҳатлар – 10%.

Болалар футболни самарали ташкил этишда тўғри тайёргарлик, жисмоний юкламаларни назорат қилиш ва техник хавфсизлик чораларига амал қилиш муҳим аҳамиятга эга.

Болалар футболда жароҳатларнинг олдини олиш учун қуйидаги чоралар муҳим ҳисобланади:

- ✓ Машғулотларнинг тўғри режалаштирилиши – болалар ёшига ва жисмоний ҳолатига мос юкламаларни бериш.
- ✓ Тўғри чигалёзди машқлари – танани ўйинга тайёрлаш орқали мушаклар ва боғламларнинг жароҳатланиш хавфини камайтириш.
- ✓ Ҳимоя воситаларидан фойдаланиш – ортопедик ҳимоя воситалари (тизза, тўпиқ ҳимоячилари) ва сифатли бутсалардан фойдаланиш.
- ✓ Замонавий машғулот методларидан фойдаланиш – сунъий интеллект ёрдамида юкламаларни назорат қилиш ва жараённи таҳлил қилиш.
- ✓ Тўғри тикланиш ва реабилитация – массаж, физиотерапия ва тўғри озикланиш жараёнини йўлга қўйиш.

Болаларда жароҳат хавфини камайтириш учун юкламаларни мослаштириш керак. Статистик маълумотларга кўра, юқори юкламалар берилган футболчиларда жароҳат олиш эҳтимоли 30% га ошиб кетади. Шунинг учун машғулотларда юкламалар тенг тақсимланиши ва ёш футболчиларнинг индивидуал тайёргарлиги ҳисобга олиниши лозим.

Жароҳатларнинг олдини олишда болалар учун махсус спорт диетаси жуда муҳим. Қон айланишини яхшилаш ва мушакларнинг тикланишини тезлаштириш

учун оқсил, кальций ва витаминларга бой озиқ-овқатлар рационга киритилиши керак. Шунингдек, сув миқдорини тўғри сақлаш ва тикланиш жараёнларини назорат қилиш керак.

Замонавий ортопедик ҳимоя воситалари ёш футболчиларни жароҳатлардан ҳимоя қилишда катта аҳамиятга эга. Тизза ва тўпиқ боғламларини мустаҳкамловчи махсус бандажлар, қаттиқ тагликли бутсалар ва махсус термоформалашган ҳимоя воситалари жароҳатлар хавфини 50% га камайтириши мумкин.

Жароҳатдан кейин тез тикланиш учун индивидуал реабилитация дастурлари ишлаб чиқилиши лозим. Шунингдек, болалар футболда психологик тайёргарлик ҳам муҳимдир. Жароҳатдан кейин футболчиларда руҳий тушкунлик ва ўз-ўзига ишонч йўқотилиши кузатилиши мумкин. Шу боис уларни қайта ўйинга қайтариш учун спорт психологияси усулларидан фойдаланиш зарур.

ХУЛОСА

Болалар футболда жароҳатларнинг олдини олиш учун тўғри машғулот тизими, ҳимоя воситалари ва юкламаларни назорат қилиш муҳим ҳисобланади. Замонавий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, футболчилар учун тўғри тайёргарлик ва ҳимоя чоралари кўрилганда жароҳат хавфи 50% га камаяди.

Шунингдек, индивидуал ёндашув, реабилитация ва спорт психологияси жароҳатдан кейинги тикланиш жараёнини тезлаштиришда муҳим роль ўйнайди.

АДАБИЁТЛАР

1. Раҳимов А. Спорт жароҳатларининг олдини олиш ва тикланиш жараёнлари. Тошкент, 2022.
2. Юсупов О. Футболда ҳимоя воситалари ва жароҳат профилактикаси. Тошкент, 2020.
3. Ачкасов Е.Е. Программа профилактики травм мышц бедра у футболистов юного возраста. // Лечебная физкультура и спортивная медицина, 2011.
4. Смирнов А. Физическая подготовка юных футболистов и предотвращение травм. Санкт-Петербург, 2021.
5. Беляев, В. Реабилитация после спортивных травм. Москва, 2020.

6. Трушков К.О. Спортивный травматизм, его особенности, виды, профилактика. // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых учёных. 2015.
7. Чернов С.С. Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры // Сборник материалов V Международной студенческой научно-практической конференции, 2016.