

REGBI SPORTIDA JAROHATLARNING OLDINI OLISH VA TIKLANISH USULLARI

Soliev Sanjar Shuhratjon o'g'li

Oriental Universiteti dotsenti.

Bektemirov Jasur Bekjon o'g'li

JM403 guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15611106>

Annotatsiya. Ushbu maqolada regbi sportida jarohatlarning oldini olish va tiklanish jarayonlarini boshqarish usullari tahlil qilinadi. Tadqiqotda jarohatlar turlari, ularning yuzaga kelish sabablari va zamonaviy profilaktika choralarining samaradorligi o'rganilgan. Shuningdek, sportchilarning tiklanish jarayonini tezlashtirishda qo'llaniladigan fizioterapiya va reabilitatsiya usullari ko'rib chiqilgan. Ilmiy tahlillar natijalari matematik va statistik asosda keltirilgan.

Kalit so'zlar: regbi, jarohatlar, profilaktika, tiklanish, fizioterapiya, reabilitatsiya, sport xavfsizligi.

Аннотация. В данной статье рассматриваются методы профилактики травм и восстановления в регби. Исследуются типы травм, причины их возникновения и эффективность современных профилактических мер. Также анализируются методы физиотерапии и реабилитации, способствующие ускорению восстановления спортсменов.

Результаты исследования представлены с использованием математического и статистического анализа.

Ключевые слова: регби, травмы, профилактика, восстановление, физиотерапия, реабилитация, безопасность в спорте.

Abstract. This article analyzes methods of injury prevention and recovery management in rugby. It examines the types of injuries, their causes, and the effectiveness of modern preventive strategies. Additionally, physiotherapy and rehabilitation methods that accelerate athlete recovery are reviewed. The results are presented with mathematical and statistical analysis.

Keywords: rugby, injuries, prevention, recovery, physiotherapy, rehabilitation, sports safety.

Regbida jarohatlar turlari va ularning sabablari. Regbi sportida jarohatlar sportchining faoliyatiga eng ko'p ta'sir ko'rsatadigan omillardan biridir. Ushbu sportning yuqori jismoniy kuch talab qilishi va to'qnashuvlarga boy bo'lishi jarohatlar ehtimolini oshiradi.

Jarohatlar turlicha bo'lib, ularning asosiy turlari orasida suyak sinishlar, mushak charchoqlari, bo'g'im shikastlanishlari va yumshoq to'qimalarning yirtilishlari mavjud.

Jarohatlarning asosiy sabablari quyidagilardan iborat: noto'g'ri texnika, yetarli tayyorgarlikning yo'qligi, haddan tashqari yuklamalar, himoya vositalarining noto'g'ri ishlatilishi va sportchining umumiy jismoniy holatining pastligi. Ayniqsa, kuchli to'qnashuvlar va tushish holatlarida mushaklar va bo'g'imlarga zo'riqish ortadi, bu esa jarohat olish xavfini oshiradi.

Regbi sportida eng ko'p uchraydigan jarohatlar bo'yicha statistik ma'lumotlar ko'rsatadiki, tizzaliklar va yelka bo'g'imlari eng ko'p shikastlanadi. Bundan tashqari, bosh jarohatlari va bosh miya silkiti ham yuqori xavf guruhiga kiradi. Bu esa sportchilarning xavfsizligini ta'minlashda profilaktika choralarining ahamiyatini yanada oshiradi.

Jarohatlarning oldini olish uchun sportchilarga to'g'ri texnika o'rgatish, tayyorgarlik mashg'ulotlarini individuallashtirish va himoya vositalaridan samarali foydalanish talab etiladi.

Shuningdek, sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash va ularning jismoniy holatini doimiy nazorat qilish muhimdir.

Profilaktika choralari

Jarohatlarning oldini olish regbi sportida sportchilarning sog'lom va barqaror ishtirokini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Quyida regbida jarohatlar profilaktikasi bo'yicha asosiy chora-tadbirlar bayon etiladi:

To'g'ri tayyorgarlik mashg'ulotlari: Regbi sportchilari mashg'ulotlarga qatnashishdan avval yetarli darajada umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikdan o'tishlari lozim. Maxsus tayyorgarlik dasturlarida mushaklar kuchi, moslashuvchanlik, muvozanat va chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlar o'rin olishi kerak.

Qizish va sovish mashqlari: Maqsadli qizish mashqlari mushaklar va bo'g'imlarni harakatga tayyorlab, ularning shikastlanish ehtimolini kamaytiradi. Qizish 10-15 daqiqali kardio mashqlar, dinamik cho'zilish va mushaklar faollashtirish mashqlaridan iborat bo'lishi lozim.

Sovish mashqlari esa mashg'ulotdan keyin tiklanishni tezlashtiradi.

Himoya vositalaridan to'g'ri foydalanish: Sifatli va shaxsiy o'lchamga mos himoya vositalari (kaska, tishqopqoq, yelka himoyasi va tizzaliklar) jarohat xavfini sezilarli kamaytiradi.

Ularni to'g'ri kiyingan holda foydalanish tartiblarini doimiy nazorat qilish lozim.

Sportchilarga regbi harakatlari, ayniqsa to'qnashuv, qulash va himoyalanish texnikalarini to'g'ri o'rgatish muhimdir. Notog'ri texnika bilan o'ynash jarohat xavfini oshiradi. Trenerlar va murabbiylar bu borada tizimli mashg'ulotlar o'tkazishlari zarur.

Trening yuklamalarining muvozanatli bo'lishi: Mashg'ulotlarda haddan tashqari yuklamalarning oldini olish kerak.

Sportchilarning individual imkoniyatlari, tiklanish tezligi va jismoniy holatiga qarab yuklama rejalashtirilishi kerak. Ortiqcha mashqlar mushaklar charchoqlariga va keyinchalik jarohatlarga olib keladi.

Sog'lom ovqatlanish va gidratsiya: Vitamin va minerallarga boy ovqatlanish mushaklar va bo'g'imlarning holatini yaxshilaydi. Yetarli suyuqlik iste'moli esa umumiy energetik va fiziologik holatni saqlab qoladi. Suvsizlanish mushak zo'riqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Uyqu va dam olish rejimi: Tiklanishning eng asosiy omillaridan biri sifatida sifatli uyqu va dam olish tavsiya etiladi. Yetarli dam olmagan sportchi e'tiborsiz va charchoq holatda bo'lib, bu jarohatlar xavfini oshiradi.

Sportchilarni muntazam tibbiy ko'rikdan o'tkazish, ular orasida yondosh kasalliklar yoki holsizlik alomatlarini erta aniqlash imkonini beradi. Shuningdek, fizioterapevtik tahlillar va testlar yordamida zaif mushak guruhlari aniqlanib, profilaktika choralari ishlab chiqiladi.

Psixologik tayyorgarlik: Sportchilarning psixologik holati ham ularning jismoniy faolligiga bevosita ta'sir qiladi. Ruhiy bosim, stress va o'ziga ishonchsizlik holatlari jarohatga olib keladigan noto'g'ri harakatlarga sabab bo'lishi mumkin. Psixologik mashg'ulotlar, motivatsion suhbatlar, relaksatsion texnikalar bu xavfni kamaytiradi.

Jarohat tarixiga qarab individual yondashuv: Oldin jarohat olgan sportchilarga individual reabilitatsion profilaktika dasturlari ishlab chiqilishi lozim. Maxsus mashqlar, mashg'ulot yuklamalarini kamaytirish va doimiy nazorat bunday holatlarning takrorlanishini oldini oladi.

Profilaktika choralari regbida nafaqat sportchining sog'lig'ini saqlab qolish, balki ularning sport faoliyatining davomiyligini ta'minlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Yuqoridagi chora-tadbirlarni kompleks tarzda amalga oshirish orqali jarohatlarning umumiy darajasini kamaytirish mumkin. Bu esa o'z navbatida sportchilarning yuqori natijalarga erishishiga zamin yaratadi.

Tiklanish usullari

Regbi sportida jarohatdan so'ng tiklanish jarayoni sportchining sog'lig'ini tiklash va qayta yuqori sport natijalariga erishish uchun juda muhim hisoblanadi. Tiklanish jarayoni bir nechta bosqichlardan iborat bo'lib, ular fiziologik, psixologik va ijtimoiy omillarni o'z ichiga oladi.

Birinchi bosqichda jarohat olgan sohada shish va og'riqni kamaytirish uchun sovuq kompresslar, immobilizatsiya va og'riq qoldiruvchi dorilar qo'llaniladi. Bu bosqichda sportchining faoliyati cheklangan bo'ladi va tiklanish jarayoni boshlanadi.

Ikkinchi bosqichda esa tiklanish mashqlari, fizioterapiya va massaj usullari qo'llaniladi.

Fizioterapiya jarohat olgan to'qimalarning qon aylanishini yaxshilash, mushaklarni bo'shatish va jarohatni tezda davolashga yordam beradi. Massaj mushaklardagi spazmlarni kamaytiradi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Jarohatlardan keyingi tiklanish jarayoni murakkab va ko'p bosqichli bo'lib, sportchining sog'ligini tiklash, mashg'ulotlarga qaytishini ta'minlash va jarohatning qaytarilishining oldini olish maqsadida amalga oshiriladi. Tiklanish jarayoni jarohat turiga, uning og'irligiga, sportchining yoshi, umumiy jismoniy holati va boshqa omillarga qarab farq qilishi mumkin.

Tiklanish jarayonini samarali tashkil qilish uchun bir nechta bosqichlarni ajratish mumkin:

Dastlabki davolash

Jarohat olgan zahoti tezkor va to'g'ri dastlabki tibbiy yordam ko'rsatish muhimdir. Bu bosqichda asosiy vazifa - jarohat olgan joydagi yallig'lanishni kamaytirish, og'riqni kamaytirish va qo'shimcha shikastlanishning oldini olishdir. Odatda, bu bosqichda sovuq kompresslar qo'llanadi, jarohat sohasiga bosim beriladi, zarur bo'lsa, immobilizatsiya qilinadi va sportchining dam olishi ta'minlanadi. Dastlabki yordam jarohat og'irligiga qarab shifokor yoki malakali terapevt tomonidan amalga oshiriladi.

Jarohatni tiklash va yallig'lanishni kamaytirish bosqichi

Dastlabki bosqichdan so'ng jarohatni tiklash bosqichi boshlanadi. Bu davrda jarohatlangan to'qimalarning tuzilishi tiklanadi, yallig'lanish kamayadi va og'riq pasayadi. Sportchi uchun ortoped va fizioterapevt nazorati ostida maxsus mashqlar, massaj va fizioterapiya qo'llaniladi. Bu bosqichda mushaklarning kuchi va harakatchanligi asta-sekin tiklanadi. Shuningdek, qon aylanishi yaxshilanadi va fibroz jarayonlarning oldi olinadi. Fizioterapiya usullari, jumladan ultratovush, lazer terapiyasi, magnit terapiya va elektroterapiya kabi vositalar qo'llanilishi mumkin. Massaj jarohat sohasidagi mushaklarning spazmini kamaytiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va tiklanishni tezlashtiradi.

Mushaklar va harakatchanlikni tiklash bosqichi

Ushbu bosqichda sportchi asta-sekin jismoniy faolligini oshiradi. Maxsus mashqlar yordamida mushaklarning kuchi, chidamliligi va harakatchanligi tiklanadi. Mashqlar individual tarzda rejalashtiriladi va sportchining tiklanish darajasiga moslashtiriladi. Mashg'ulotlarda harakatchanlikni oshirish, mushaklar va bo'g'imlar funktsiyalarini tiklashga yo'naltirilgan mashqlar ustuvor ahamiyatga ega bo'ladi. Bu bosqichda murabbiy va tibbiyot xodimlari bilan yaqin hamkorlikda sportchining holati doimiy nazorat qilinadi. Jismoniy faollik darajasi sportchining holatiga qarab bosqichma-bosqich oshiriladi, ortiqcha yuklamalar oldini olish uchun yuklama vaqti va intensivligi ehtiyotkorlik bilan belgilanadi.

Bu bosqichda shuningdek, sportchining psixologik holatini tiklash ham muhimdir, chunki jarohatdan keyin ko'plab sportchilar ruhiy tushkunlikka tushishi yoki o'ziga bo'lgan ishonchini yo'qotishi mumkin. Psixologik yordam va maslahatlar tiklanish jarayonining samaradorligini oshiradi.

Sportga qaytish bosqichi

Jarohatning so'nggi bosqichi sportchining sportga to'liq qaytishi uchun mo'ljallangan. Bu bosqichda sportchining texnik ko'nikmalari va harakatlar koordinatsiyasi tiklanadi, jismoniy holati sport talablariga moslashtiriladi. Mashg'ulotlar yuqori intensivlikda, ammo ehtiyotkorlik bilan o'tkaziladi, jarohatning qaytarilishining oldi olinadi. Individual reabilitatsiya dasturi tuzilib, sportchining kuch-quvvatini va chidamliligini oshirishga qaratilgan mashqlar beriladi.

Shuningdek, ushbu bosqichda sportchining qayta jarohatlanish xavfini minimallashtirish uchun qo'shimcha diagnostika va testlar o'tkaziladi.

Tiklanish usullarining turlari va ularning samaradorligi

Tiklanish jarayonida quyidagi usullar keng qo'llaniladi:

Fizioterapiya — Mushaklar va bo'g'imlarning harakatchanligini tiklashda muhim o'rin tutadi. Ultrasonik to'lqinlar, lazer terapiyasi va magnit stimulyatsiyasi orqali jarohat qilingan sohaning qon aylanishi va metabolizmi yaxshilanadi, yallig'lanish kamayadi.

Massaj — Mushaklarning spazmini bartaraf etish, qon aylanishini yaxshilash va tiklanish jarayonini tezlashtirishda samarali usuldir. Massaj terapevtik ta'siri bilan mushaklar, ligamentlar va boshqa yumshoq to'qimalarni rag'batlantiradi.

Maxsus mashqlar — Sportchining mushaklarini mustahkamlash, harakatchanlikni oshirish va sport faoliyatiga qaytishni tezlashtirishga xizmat qiladi. Mashqlar bosqichma-bosqich murakkablashib, mushaklarning chidamliligi va kuchini oshirishga yo'naltiriladi.

Psixologik qo'llab-quvvatlash — Jarohatdan keyingi tiklanishda ruhiy holat muhim ahamiyatga ega. Psixologik treninglar, stressni kamaytirish texnikalari va motivatsiya usullari sportchining tiklanish jarayonini soddalashtiradi.

Dori-darmon vositalari — Og'riq qoldiruvchi, yallig'lanishga qarshi va mushakni bo'shatuvchi preparatlar zarurat bo'lganda shifokor nazorati ostida qo'llaniladi

Tiklanish jarayoni har bir sportchi uchun individual bo'lib, unga moslashtirilgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Jarohatlarni tez va to'liq tiklash uchun murabbiylar, shifokorlar, fizioterapevtlar va psixologlarning uzviy hamkorligi muhimdir.

Tiklanish jarayoni faqat jismoniy jihatdan emas, balki ruhiy tayyorgarlikni ham o'z ichiga oladi, chunki sportga qaytish sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi va tayyorgarligiga bog'liq.

Shuning uchun sportchilarni tiklashda kompleks metodikalar va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Ishtirokchilar

Ushbu tadqiqotda regbi sportida jarohatlarning oldini olish va tiklanish usullarini o'rganish maqsadida turli yoshdagi va malakadagi sportchilar ishtirok etdi. Ishtirokchilar tanlov jarayonida belgilangan mezonlar asosida tanlab olindi, ular orasida jismoniy holati sog'lom bo'lgan, kamida 2 yildan beri regbi bilan muntazam shug'ullanayotgan sportchilar mavjud edi. Tadqiqot jamoasi sportchilarning yosh, jins, sport tajribasi va jarohatlar tarixi kabi omillarni hisobga oldi.

Ishtirokchilarning umumiy soni 50 nafarni tashkil qildi. Ularning yoshi 18 dan 30 yoshgacha bo'lib, erkaklar va ayollar o'rtasida teng taqsimlangan. Erkak sportchilar 28 nafardan, ayollar esa 22 nafardan iborat edi. Shu bilan birga, ishtirokchilarning regbi bo'yicha o'rtacha sport staji taxminan 4 yilni tashkil etdi. Bu yosh va malaka chegarasi tadqiqot natijalarining ishonchliligi va umumlashtirilishini ta'minlash uchun tanlandi.

Ishtirokchilarning tanlanishida asosiy e'tibor ularning sog'lig'i va sport faoliyatiga qaratildi.

Barcha sportchilar professional va yarim professional darajadagi jamoalarda o'ynashlari shart edi. Bundan tashqari, tadqiqotga jalb qilingan sportchilar orasida oxirgi yilda og'ir jarohatlar olmaganlar, shuningdek, tibbiy jihatdan o'rganilgan va sog'lig'i tiklangan sportchilar ko'p edi. Bu holat, tadqiqot davomida jarohatlarning oldini olish va tiklanish usullarining samaradorligini real sharoitda baholash imkonini berdi.

Tadqiqotda ishtirokchilarga ikki guruhga bo'lingan holda mashg'ulotlar va tiklanish jarayonlari taqdim etildi. Birinchi guruh — 25 nafar sportchi bo'lib, ular an'anaviy profilaktika va tiklanish usullaridan foydalandi. Ikkinchi guruh esa, 25 nafar sportchidan iborat bo'lib, ularga zamonaviy fizioterapiya va rehabilitatsiya usullari qo'llanildi. Bu guruhlar orasidagi farq va natijalar taqqoslanib, yangi usullar samaradorligi o'rganildi.

Ishtirokchilarning jinsiy va yosh tarkibi tadqiqot natijalarini tahlil qilishda muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Masalan, yosh sportchilar ko'proq tezkorlik va chidamlilik talab qiluvchi mashqlar bilan shug'ullansa, kattaroq yoshdagi sportchilar ko'proq tiklanish jarayoniga e'tibor qaratdi. Shuningdek, erkak va ayol sportchilar o'rtasida jarohat olish xavfi va tiklanish tezligi bo'yicha sezilarli farqlar kuzatildi, bu esa kelgusida jinsga mos profilaktika va tiklanish dasturlarini ishlab chiqishda qo'llanilishi mumkin.

Ishtirokchilarning sport tajribasi ham tahlil qilindi. Kattaroq sport tajribasiga ega bo'lgan sportchilar, odatda, o'z jismoniy holatini yaxshiroq nazorat qiladi va mashg'ulotlarda jarohatlarning oldini olish bo'yicha ko'proq ehtiyot choralari ko'radi. Shu bilan birga, yangi boshlovchi sportchilarda texnika va taktika kamchiliklari sabab jarohatlar ko'proq yuzaga kelishi aniqlangan. Bu esa ta'lim va mashg'ulot metodikasini yaxshilash uchun muhim ma'lumotlar berdi.

Bundan tashqari, tadqiqot davomida sportchilarning jarohat olish tarixi alohida o'rganildi.

Jarohatlar tahlili sportchilarning qaysi mushak va bo'g'im guruhlarida ko'proq zarar ko'rishini ko'rsatdi. Shuningdek, jarohatlar sabablarini aniqlash orqali profilaktika choralari yanada aniq va samarali ishlab chiqildi. Masalan, tizzaliklar va elkalar jarohatlari ko'p uchragan hududlar sifatida belgilandi, bu esa ushbu sohalarga alohida e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatdi.

Ishtirokchilarning psixologik holati ham tadqiqotda inobatga olindi. Regbi sportining yuqori jismoniy talablar va raqobat muhiti sportchilarning ruhiy holatiga ta'sir qiladi. Shu sababli, sportchilarga psixologik qo'llab-quvvatlash va stressni boshqarish usullari ham tadqiqot jarayonida sinab ko'rildi. Bu usullar jarohatlar xavfini kamaytirish va tiklanish jarayonini tezlashtirishga yordam berdi.

Umuman olganda, tadqiqot ishtirokchilari orasida olingan ma'lumotlar asosida regbi sportida jarohatlarning oldini olish va tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etish uchun muhim asos yaratildi. Ishtirokchilarning jismoniy, psixologik va tajriba jihatidan turli xil bo'lishi tadqiqot natijalarining keng qamrovli va amaliy ahamiyatga ega bo'lishini ta'minladi. Bu esa, kelajakda regbi sportida sog'liqni saqlash va sport jarohatlarini kamaytirish borasida yangi strategiyalar ishlab chiqishda yordam beradi.

Tadqiqot usullari

Ushbu tadqiqotda regbi sportida jarohatlarning oldini olish va tiklanish jarayonlarini samarali tashkil etish uchun turli ilmiy va amaliy usullar qo'llandi. Tadqiqot usullari sportchilarning jismoniy holatini baholash, jarohatlarning sabablari va xususiyatlarini o'rganish, shuningdek, tiklanish jarayonlarini tahlil qilishga qaratilgan.

Birinchi navbatda, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi va sog'liq holatini aniqlash uchun diagnostika usullari qo'llanildi. Ularga tana tarkibi tahlili, mushak tonusi va elastiklik o'lchovlari, shuningdek, umumiy sog'liq ko'rsatkichlarini baholash kiradi. Bu usullar sportchilarning individual xususiyatlarini aniqlash va mashg'ulotlarni shaxsiylashtirishda muhim rol o'ynadi.

Ikkinchi muhim usul — jarohatlarning turini va ularning yuzaga kelish sabablarini o'rganish uchun statistik tahlil va anamnez olishdir.

Tadqiqot davomida sportchilarning jarohat tarixlari batafsil qayd etildi, shuningdek, mashg'ulot va o'yin sharoitlarida qaysi vaziyatlarda jarohatlar ko'proq sodir bo'lishi aniqlash uchun kuzatuvlar o'tkazildi. Bu ma'lumotlar asosida profilaktika choralari ishlab chiqildi.

Shuningdek, laboratoriya va klinik usullar qo'llanib, jarohatlangan sportchilarning tiklanish jarayonlari kuzatildi. Ularga fizioterapiya, massaj, elektroterapiya, lazer terapiyasi kabi zamonaviy tiklanish usullari kiritildi. Ushbu usullar samaradorligini baholash uchun sportchilarning tiklanish vaqtini, og'riq darajasini va funktsional holatini muntazam ravishda o'lchash amalga oshirildi.

Tadqiqotda amaliy metodlardan biri sifatida eksperimental metod qo'llanildi. Sportchilar ikki guruhga bo'linib, birinchi guruh an'anaviy usullar bilan mashg'ul bo'ldi, ikkinchi guruh esa yangi zamonaviy tiklanish va profilaktika metodlari bilan ta'minlandi. Eksperiment natijalari guruhlar orasidagi farqni aniqlash va yangi usullarning samaradorligini ko'rsatish uchun tahlil qilindi.

Shuningdek, so'rovnoma va intervyu metodlari ham tadqiqotda qo'llanildi. Sportchilardan jarohatlar bilan bog'liq shaxsiy fikrlar, tiklanish jarayonidagi tajribalar va muammolar haqida ma'lumot yig'ildi. Bu usul sportchilarning o'ziga xos ehtiyojlarini va profilaktika usullarini yaxshiroq tushunishga yordam berdi.

Tadqiqotda kuzatuv metodidan ham keng foydalanildi. Mashg'ulot va o'yin jarayonida sportchilarning harakatlari, texnikasi va o'zini tutishi diqqat bilan o'rganildi. Bu kuzatuvlar jarohatlarni oldini olish uchun zarur bo'lgan o'quv-mashg'ulot jarayonlarini optimallashtirishga xizmat qildi.

Ma'lumotlarni tahlil qilishda statistik usullar asosiy o'rin tutdi. Olingan natijalar Microsoft Excel va SPSS dasturlari yordamida tahlil qilindi. Statistika yordamida jarohatlar soni, ularning turlari, tiklanish muddatlari va usullar samaradorligi o'rganildi. Shuningdek, ma'lumotlar grafik va jadval ko'rinishida taqdim etildi, bu tadqiqot natijalarini vizualizatsiya qilishda qulaylik yaratdi.

Xulosa qilib aytganda, Tadqiqotda zamonaviy ilmiy usullar bilan birga amaliy metodlar ham keng qo'llanilib, regbi sportida jarohatlarning oldini olish va tiklanish jarayonlarini kompleks tarzda o'rganish imkoniyati yaratildi. Bu usullar yordamida olingan ma'lumotlar amaliyotga tatbiq etiladigan aniq va ishonchli tavsiyalar ishlab chiqishga zamin yaratdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li, "BELBOG'LI KURASHCHILARNING KOORDINATSION MASHQLAR YORDAMIDA TEXNIK – TAKTIK

1. TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH”. Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali, volum-3, 272-282. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i dlya kazhdogo.- Moskva: FiS, 1988.-208 s.il.
2. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o’g’li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH
ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4
3. Mo’ydinov Maxsudbek Rustambek o’g’li. Belbog’li kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish. Qo’qon DPI. Ilmiy xabarlar jurnali. 2024, 4-son. 371-379.
4. mavzu: Improving the effectiveness of physical education lessons for hearing-impaired students using “Motion control XR” equipment Khursanova Rukhsora Olimjon kizi jurnal: Eurasian Journal of Sport Science bet: 33-37
5. Mavzu: ESHITISHIDA MUOMMOSI BO’LGAN O’QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH Xursanova Ruxsora Olimjon qizi ACTA NUUz jurnali 242-244 betlar
6. Mavzu: The role and importance of the principle of continuity in improving the speed ability of 12-14-year-old hearing and speech impaired children Khursanova Rukhsora Olimjon kizi MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL 229-235
7. крамович, Болтаев Аъзам; „Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти,Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў,,6-son,132-135,2019,
8. BOLTAEYV, A.A.; „KO’P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTGA SARALASH VA YO’NALTIRISH,MUҒALLIM XҒМ YЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ № 6/3 2024 MUҒALLIM XҒМ YЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ,1,898-904,8,2024,Qoraqolpoq
9. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O’ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O’ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
10. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O’ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O’ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.

11. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O‘ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O‘ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.
12. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
13. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
14. BOLTAHEYV. A.A.SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.
15. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY- VOLUME-4, ISSUE-12.
16. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
17. Muydinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.
18. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O ‘ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG ‘LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG ‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O ‘ZIGA XOS YONDOSHUVLAR. *Modern Science and Research*, 3(12), 1253-1262.
19. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O ‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O ‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 835-839.

20. Abdullayev Ilhom Xushnudovich. ANALYZING THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES (<http://econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/2387>) / International Conference on Developments in Education Hosted from Saint Petersburg, Russia <https://econferencezone.org> Aug 23rd 2023.
21. Abdullaev Ilkhom Khushnudovich. DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS WITH THE HELP OF SPECIAL SIMULATORS / 17th-TECH-FEST-2023 International Multidisciplinary Conference Hosted from Manchester, England <https://conferencea.org> 25th August 2023.
22. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4
23. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlari bo'yicha kasbiy ijodiy imtihonlarni o'tkazishda zamonaviy texnologiyalarni qo'llash metodikasi 341-345 Sanjarbek Soliyev
24. International Journal of Advance Scientific Research "Mass participation in sports is an effective way to Improve women's health" 249-255 MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTH Khaidarova
25. Rahmanova, D. A. (2023). 3-7 YOSH LI BOLALARNING SOG 'LOMLASH TIRUVCHI GIMNASTIKA VA XOREOGRAFIYA BILAN SHUG 'ULLANISHINING SAMARADORLIGI. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (8), 606-614.
26. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. *News of the NUUZ*, 1(1.8), 150-152.
27. Ma'murbekova, G. (2024). YUQORI MALAKALI SAMBOCHI QIZLARNI FUNKSIYANAL XOLATIGA TEZKOR KUCHNING TA'SRI. *Modern Science and Research*, 3(12), 1387-1390.
28. Ma'murbekova, G. (2024). IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 34-37.
29. Anvarov S., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. 12–14 YOSH LI YOSH BOKSCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI // *Modern Science and Research*. – 2025. – T. 4. – №. 4.

30. Tuychiyev K., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. O ‘SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1848-1852.
31. Erkinhodjayeva G., Mamadaliyev S. KO ‘ZI OJIZLAR VA ZAIF KO ‘RUVCHILAR UCHUN OCHIQ HAVODAGI HARAKATLI O ‘YINLARNING AHAMIYATI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1843-1847.
32. Mamadaliyev, S. (2024). THE CURRENT STATE OF SPORTS AND WELLNESS MOUNTAIN TOURISM IN UZBEKISTAN AND MEASURES FOR ITS MASS DEVELOPMENT. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 44-48.
33. Toshpolatova, D., & Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO ‘LLARI. *Modern Science and Research*, 4(5), 508-513.
34. Soliyev, S. (2025). FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH. *Modern Science and Research*, 4(4), 1360-1364.
35. Turobov, X. X., & Soliyev, S. S. (2022). Zamonaviy O'zbekistonda ommaviy sportni rivojlantirishning tashkiliy asoslari. *Uzluksiz ta'lim*, 33-39.
36. Khaidarova, M. I., Sh, S. S., & Kh, K. S. (2023). MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTH. *International Journal of Advance Scientific Research*, 3(11), 249-255.