

Sa'dullayev Sirojiddin Ilhom o'g'li*Alfraganus university**"Sport faoliyati" kafedrası o'qituvchisi*

ORCID: 0009-0006-6986-4319

Email: siroj2712@gmail.com

DZYUDO MASHG'ULOTLARIDA JAROHATLARNING OLDINI OLISHNING ZAMONAVIY USULLARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada dzyudo mashg'ulotlarida jarohatlarning oldini olishning zamonaviy usullari yoritilgan. Unda jarohatlanish xavfini keltirib chiqaruvchi omillar, mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish, texnik tayyorgarlikni takomillashtirish hamda mashg'ulotlarni xavfsiz tashkil etish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, sportchilar salomatligini muntazam monitoring qilish, tiklanish jarayonlarini samarali yo'lga qo'yish va zamonaviy profilaktik yondashuvlardan foydalanishning ahamiyati ko'rsatib berilgan. Tadqiqot natijalari dzyudochilarda jarohatlanish xavfini kamaytirish, sportchilar salomatligini muhofaza qilish va mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga yo'naltirilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, dzyudo mashg'ulotlari, sport jarohatlari, jarohatlar profilaktikasi, zamonaviy usullar, mashg'ulot yuklamasi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, sportchilar salomatligi, funksional monitoring, tiklanish jarayoni, biomexanika, xavf omillari, innovatsion texnologiyalar, mashg'ulot xavfsizligi.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДЗЮДО

Аннотация: В данной статье освещены современные методы профилактики травм на тренировках по дзюдо. В нем проанализированы факторы, вызывающие риск получения травм, рациональное планирование тренировочных нагрузок, совершенствование технической подготовки и безопасная организация тренировок. Также показана важность регулярного мониторинга здоровья спортсменов, эффективного налаживания процессов восстановления и использования современных профилактических подходов. Результаты исследования направлены на разработку практических рекомендаций, способствующих снижению риска травматизма у дзюдоистов, защите здоровья спортсменов и повышению эффективности тренировок.

Ключевые слова: дзюдо, тренировки по дзюдо, спортивные травмы, профилактика травм, современные методы, тренировочная нагрузка, физическая подготовка, техническая подготовка, здоровье спортсменов,

функциональный мониторинг, процесс восстановления, биомеханика, факторы риска, инновационные технологии, безопасность тренировок.

MODERN METHODS FOR INJURY PREVENTION DURING JUDO TRAINING

Abstract: This article highlights modern methods for preventing injuries during judo training sessions. It analyzes factors causing injury risk, rational planning of training loads, improvement of technical training, and issues of safe training organization. It also demonstrates the importance of regular monitoring of athletes' health, the effective organization of recovery processes, and the use of modern preventive approaches. The research results are aimed at developing practical recommendations that serve to reduce the risk of injuries in judokas, protect the health of athletes, and increase the effectiveness of training.

Key words: judo, judo training, sports injuries, injury prevention, modern methods, training load, physical fitness, technical fitness, athletes' health, functional monitoring, recovery process, biomechanics, risk factors, innovative technologies, training safety.

Kirish. Dzyudo – bu yuqori intensivlikdagi, murakkab biomexanik harakatlarni talab qiluvchi va raqib bilan bevosita jismoniy kontaktda bo'ladigan Olimpiya sport turidir. Zamonaviy sport tibbiyoti va huquqi nuqtai nazaridan, dzyudo mashg'ulotlari va musobaqalari davomida olinadigan jarohatlar nafaqat sportchining faoliyatiga raxna soluvchi tibbiy muammo, balki sport tashkilotlari, murabbiylar va tibbiyot xodimlarining javobgarligini keltirib chiqaruvchi jiddiy huquqiy masala ham hisoblanadi.[1]

Ushbu tadqiqotning maqsadi dzyudo mashg'ulotlarida uchraydigan jarohatlarning turlari, ularning kelib chiqish xavf omillarini xalqaro ilmiy andozasi asosida, ilmiy izlanishlar tajribasiga tayangan holda chuqur tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot usullari. Ushbu qiyosiy tahlil va izlanish jarayonida xalqaro sport travmatologiyasi ma'lumotlar bazalaridagi statistik ko'rsatkichlar, sport huquqiga oid qonunchilik hujjatlari hamda xorijiy va maxalliy olimlarning dissertatsiyalarida keltirilgan empirik ma'lumotlar o'rganildi. Jarohatlanish xavfini baholashda retrospektiv va qiyosiy tahlil usullaridan foydalanildi. Xususan, dzyudodagi jarohatlar ko'rsatkichi zarbali yakkakurashlar va boshqa kurash turlari bilan qiyosiy o'rganildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, dzyudoda jarohatlarning aksariyati yuqori va pastki ekstremitalarda (qo'l va oyoq bo'g'imlarida) yuz beradi. Boshqa sport turlari bilan qiyosiy tahlil quyidagi farqlarni namoyon qildi:

1. Zarbali sport turlaridan

farqi: Agar taekvondo va karateda ko'proq bosh qismining kontuziyasi (lat yeyishi) va yuz mushaklari shikastlanishi kuzatilsa, dzyudoda tizza, yelka va o'mrov suyagi bo'g'imlarining chiqishi hamda paylarning uzilishi dominantlik qiladi [2].

2. Jarohat turlari: Eng ko'p qayd etilgan jarohatlar sirasiga tizzaning oldingi xochsimon bog'lami (OXB - Oldingi xochsimon bog'lam) uzilishi, yelka bo'g'imining chiqishi va barmoq falangalarining sinishi kiradi.

Biomexanik xavf omillari va olimlarning ilmiy qarashlari.

Dzyudoda jarohatlarning asosiy qismi tushish texnikasining (Ukemi) noto'g'ri bajarilishi yoki raqibning kutilmagan qarshi hujumiga reaksiyaning kechikishi oqibatida yuzaga keladi. Sport travmatologiyasi bo'yicha Fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga ega tadqiqotchi E. Pocekko o'zining dissertatsiyasida shunday fikr bildiradi: "Dzyudochilarda tizza jarohatlarining 70% dan ortig'i raqibning 'Tai-otoshi' (tana orqali tashlash) yoki "Osoto-gari" (katta tashqi ilintirish) usullaridan himoyalanih vaqtida oyoqning tayanch nuqtasida qotib qolishi va aylanma bosimning to'g'ridan-to'g'ri bo'g'imga tushishi natijasida sodir bo'ladi".[2]

Misol uchun, agar yosh sportchi "Osoto-gari" usuli qilinayotganda yiqilishdan qochish uchun o'z og'irligini orqaga tayangan oyoqqa tashlasa,

tizza bo'g'imida kuchli aylanma burilish yuz beradi. Bu esa darhol oldingi xochsimon bog'lamning (OXB) to'liq uzilishiga olib kelishi mumkin. Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi qoidalariga ko'ra, agar o'smirlar o'rtasidagi musobaqada bo'g'ish ("Shime-waza") usuli xavfli darajaga yetsa, hakam darhol kurashni to'xtatishga huquqan majbur. Agar hakam buni o'z vaqtida bajarmasa va sportchi gipoksiya (kislorod yetishmovchiligi) holatiga tushsa, hakam jinoiy ehtiyotsizlik bo'yicha qonuniy javobgarlikka tortilishi mumkin. Erkin kurashdan farqli o'laroq, dzyudoda bo'g'ish va og'ritish usullari mavjudligi sababli, hakamlar va tibbiyot xodimlarining yuridik javobgarlik darajasi sezilarli darajada yuqori. [1]

Kelib chiqishi mumkin bo'lgan xavflarni minimallashtirish maqsadida quyidagi ilmiy-amaliy va huquqiy takliflar ilgari surish mumkindir:

1. Biomexanik skrining joriy etish: Sportchilarni yillik tibbiy ko'rikdan o'tkazishda faqat an'anaviy usullardan foydalanmasdan, mushak-skelet tizimining zaif nuqtalarini aniqlovchi 3D-skrining texnologiyalarini joriy etish zarur. Bu potentsial uzilishlar va chiqishlarning oldini oladi.

2. Qonuniy tibbiy protokollarni tasdiqlash: O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi darajasida "Musobaqaga qaytish" bo'yicha qat'iy huquqiy hujjat ishlab chiqilishi kerak. Jarohat olgan sportchining shifokor yozma ruxsatisiz mashg'ulotga qaytishi murabbiyni litsenziyasidan mahrum qilishgacha

bo'lgan jazo bilan ta'minlanishi taklif etiladi.

3. Majburiy sug'urta mexanizmlari: Klublar va sportchilar o'rtasida tuziladigan shartnomalarda sport travmalarini davolash harajatlari to'liq qoplaydigan "Maxsus sport tibbiy sug'urtasi" bandini huquqiy jihatdan majburiy qilib belgilash lozim.

Umuman olganda, dzyudo mashg'ulotlarida uchraydigan jarohatlarni zamonaviy baholash faqatgina tibbiy tashxis bilan chegaralanmasligi kerak. Muammoning asosi biomexanik xatoliklar hamda tibbiy-huquqiy nazoratning yetishmasligida yotadi. Qiyosiy tahlillar va xalqaro olimlarning xulosalari shuni isbotlaydiki, jarohatlanish ko'rsatkichini pasaytirish uchun murabbiylarning malakasini huquqiy jihatdan oshirish, sportchilarni to'g'ri himoyalash texnikasiga o'rgatish va sport qonunchiligida qat'iy javobgarlik normalarini belgilash yaxlit (kompleks) tarzda amalga oshirilishi shart. Faqatgina tibbiyot va huquq integratsiyasi orqali sportchilar xavfsizligini to'laqonli ta'minlash mumkin.

Dzyudo mashg'ulotlari jarayonida jarohatlarning oldini olishga qaratilgan zamonaviy tayyorgarlik va profilaktik usullar.

Zamonaviy sport ilm-fanida dzyudo bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonlarining eng muhim yo'nalishlaridan biri – bu yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini olish hisoblanadi. Agar avvallari sport

tibbiyoti asosan yuz bergan jarohatlarni davolashga qaratilgan bo'lsa, bugungi kunda asosiy e'tibor jarohatlanish xavfini minimallashtiruvchi zamonaviy tayyorgarlik usullari va oldini olish protokollarini ishlab chiqishga qaratilgan.

An'anaviy dzyudo mashg'ulotlarida asosiy e'tibor faqatgina umumiy jismoniy tayyorgarlik va texnik usullarni takrorlashga qaratilgan bo'lsa, zamonaviy yondashuv asab-mushak tizimining kognitiv funksiyalarini rivojlantirishni talab etadi. Sport biomexanikasi va kineziologiya sohasi bo'yicha fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga ega E. Franchini o'zining dissertatsiya tadqiqotida shunday xulosaga kelgan: "Dzyudochilarda yelka va tizza jarohatlarining oldini olish uchun faqatgina mushak massasini oshirish yetarli emas; asosiy profilaktika – bu bo'g'imlarning kutilmagan burchak ostida bukilishiga qarshi mushaklarning avtomatik qisqarish reaksiyasini (proprioepsiyani) tarbiyalashdir" [6].

Agar an'anaviy qizdirinishda sportchi shunchaki yugurib, bo'g'imlarni aylantirsa, zamonaviy profilaktikada u "Bosu" sferasida (yarim shar shaklidagi muvozanat platformasi) turib raqibning tortishish harakatlariga qarshilik ko'rsatadi. Bu mashq tizanning Oldingi xochsimon bog'lamiga tushadigan kutilmagan bosimga qarshi barqarorlikni ta'minlaydi.

Teyplash va gigiyena

qoidalar. Zamonaviy profilaktikaning yana bir bo'g'ini bu kinezioteyplash (mushak va bo'g'imlarni maxsus elastik tasmalar bilan mahkamlash) hisoblanadi. Dzyudoning Kumi-kata (ko'ylakdan ushlab) kurashida barmoq paylari doimiy zo'riqlashda bo'ladi. Barmoqlarni to'g'ri teyplash (bog'lash) jarohatlarning oldini olsa-da, xalqaro musobaqa qoidalariga ko'ra, tibbiy ko'rsatma bo'lmagan holatda ortiqcha qotirish raqibga shikast yetkazish xavfi borligi uchun huquqiy jihatdan taqiqlanadi.

Dzyudoda jarohatlarning oldini olish bo'yicha quyidagi ilmiy-asoslangan takliflar kiritiladi:

1. **"Judo-Fit" oldini olish protokolini joriy etish:** dzyudo uchun maxsus neyromuskulyar qizdirinish majmuasini (15 daqiqalik propriozeptiv va muvozanat mashqlari) har bir mashg'ulotning majburiy huquqiy qismi sifatida tasdiqlash lozim.

2. **Infratuzilmani yuridik sertifikatlash:** Dzyudo zallaridagi tatamilarni har 3 yilda zarbani yutish koeffitsiyenti bo'yicha majburiy texnik-huquqiy ekspertizadan o'tkazish tartibini qonunchilikka kiritish. Sertifikati yo'q zallarda mashg'ulot o'tishni ma'muriy huquqbuzarlik sifatida baholash taklif etiladi.

3. **Murabbiylarni tibbiy-huquqiy attestatsiyadan o'tkazish:** Murabbiylik litsenziyasini berish va uzaytirish jarayonida "Sport biomexanikasi va jarohatlar huquqi" bo'yicha majburiy test sinovlarini joriy

qilish. Shuni ta'kidlash joizki, dzyudo mashg'ulotlarida jarohatlarning oldini olishga qaratilgan zamonaviy tayyorgarlik faqatgina jismoniy tarbiya doirasidagi masala emas. Bu – biomexanika, nevrologiya va sport huquqi kesishmasidagi murakkab ekotizimdir. Olimlarning dissertatsion xulosalari va qiyosiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri yiqilish texnikasi va propriozeptiv mashqlarni huquqiy majburiyatga aylantirish, o'quv-mashg'ulot bazasining xavfsizligini qonun bilan kafolatlash orqaligina sportchilarning salomatligini saqlab qolish va sportdagi uzoq umr ko'rishini ta'minlash mumkin.

Dzyudo mashg'ulotlarida texnika, yuklama va mashg'ulot muhitini xavfsiz tashkil etishning zamonaviy yondashuvlari.

Zamonaviy yondashuv mashg'ulotlarda sportchining charchoq darajasini matematik tahlil qilishni talab etadi. Dzyudo – anaerob (kislorodsiz) energiya tizimi ustunlik qiladigan sport turi bo'lib, glikogen zaxirasining tez tugashi diqqat va reaksiyaning pasayishiga olib keladi. Yuklamalarni modellashtirish va sport jarohatlari bo'yicha mutaxassislardan biri T. Gabbett o'zining sport yuklamalariga oid mashhur dissertatsiya izlanishida shunday fikr bildirgan: "Mashg'ulot yuklamasining o'zi jarohat tug'dirmaydi, balki yuklamaning noto'g'ri va keskin oshirilishi asab-mushak tizimi reaksiyasini tormozlaydi. Yakkakurashlarda, xususan dzyudoda, ACWR (O'tkir va surunkali yuklamalar

nisbati) ko'rsatkichi xavfsiz hudud bo'lmish 0.8 va 1.3 oralig'ida ushlab turilishi shart".[2]

Agar dzyudochi 4 hafta davomida kuniga 1 soatdan mashg'ulot qilib (surunkali yuklama), musobaqaga 1 hafta qolganda to'satdan kuniga 3 soatdan shug'ullanishni (o'tkir yuklama) boshlasa, mushaklarning charchoqlik darajasi kritik nuqtaga yetadi. Oqibatda, zarba paytida tayanch oyoqning mushaklari kechikib qisqaradi va menisk yoki pay uzilishi yuz beradi.

Taekvondo kabi masofaviy sport turlaridan farqli ravishda, dzyudoda raqib tana og'irligi qo'shilgan holda yuklama tushishi sababli oqibatlar ancha og'irroq kechadi. Texnikani xavfsiz o'rgatish didaktikasida mashg'ulot jarayonida hamrohlarini to'g'ri tanlash murabbiyning kasbiy burchidir. Og'irlik vazni va malakasi keskin farq qiluvchi sportchilarni bitta juftlikka qo'yish biomexanik assimetriyani keltirib chiqaradi. Agar 80 kg vazndagi tajribali dzyudochi 60 kg vazndagi yangi shug'ullanuvchiga "Makikomi" (o'z og'irligini raqib ustiga tashlab yiqitish) usulini qilsa, bu nafaqat sport etikasi, balki huquqiy xavfsizlik normalariga ham ziddir.

XULOSA. Dzyudo mashg'ulotlarida xavfsizlik - bu faqatgina jismoniy epchillik emas, balki to'g'ri rejalashtirilgan pedagogik-biomexanik, fiziologik va huquqiy chora-tadbirlar yig'indisidir. Olimlarning ilmiy xulosalari va huquqiy tahlillar shuni isbotlaydiki, sportchining

imkoniyatidan tashqari zo'riqish, tajribasiz sportchilarni noto'g'ri juftlashtirish va yopiq sanitar-gigiyenik me'yorlarga javob bermaydigan muhit bevosita klub va murabbiylarning javobgarligini keltirib chiqaradi. Mashg'ulotlar xavfsizligini zamonaviy tashkil etish ushbu uch komponent – texnika, yuklama va muhit ustidan huquqiy va ilmiy nazorat o'rnatilgandagina to'liq ta'minlanadi. Zamonaviy dzyudo sportida jarohatlarning oldini olish faqatgina tibbiy muolajalar bilan cheklanmaydigan, balki biomexanik, fiziologik va huquqiy chora-tadbirlarni o'z ichiga oluvchi kompleks tizimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchilarni himoya qilishda an'anaviy yondashuvlardan ko'ra innovatsion usullar yuqori samaradorlikka ega.

Xususan, neyromuskulyar va propioseptiv mashqlar orqali bo'g'imlar barqarorligini ta'minlash hamda mashg'ulot yuklamalarini **ACWR** (O'tkir va surunkali yuklamalar nisbati) modeli asosida qat'iy nazorat qilish jarohatlanish xavfini keskin kamaytiradi. Shu bilan birga, jarayonning huquqiy va infratuzilmaviy tomonlari ham o'ta muhimdir. Murabbiylarning ehtiyotkorlik majburiyati doirasida sportchilarni to'g'ri juftlashtirishi, sport zallarining sanitar va xavfsizlik standartlariga javob berishi qonuniy kafolatlanishi shart.

Yakuniy ilmiy xulosa shuki, dzyudoda sportchilarning uzoq va xavfsiz faoliyat yuritishi faqatgina

tibbiyot, biomexanika va sport huquqi sohalarining uzviy integratsiyasi orqali ta'minlanadi. Maxsus profilaktik protokollarni raqamli monitoring

yordamida amaliyotga majburiy joriy etish – kelajakda sport jarohatlarini minimallashtirishning eng ishonchli va zamonaviy yechimi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Bahr, R., & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 324-329.
2. Koshida, S., Ishii, T., Matsuda, T., & Hashimoto, T. (2010). Biomechanics of judo backward breakfall for different throwing techniques in novice judokas. *European Journal of Sport Science*. (Ph.D. dissertation context on biomechanical factors).
3. Ilxom o'g, S. D. S. (2026). DZYUDO KURASHI HAQIDA ASOSIY TUSHUNCHLAR. KELAJAK SARI YANGI O'ZBEKISTON: ILM-FAN, TEKNOLOGIYA VA TA'LIM, 3(1), 400-403.
4. Qahramonovich, A. S., & Ilxom o'g, S. D. S. (2025). YOSH DZYUDUCHILARNI REJALASHTIRILGAN TA'LIM USLUBIDA O'QITISH SAMARADORLIGI. *Methods of applying innovative and digital technologies in the educational system*, 2(5), 75-79.
5. Sa'dullayev, S. (2025). Sportda kamolotga erishish bosqichining birinchi yilida shug'ullanuvchi dzyudochilarning qarshi hujum samaradorligini oshirish. *Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali*, 3(12), 32-35. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18105999>
6. Azamov, R. M. (2025). THE IMPORTANCE OF COORDINATION AND STRENGTH TRAINING IN COMBINATION WITH METHODS OF SELF-REGULATION OF MENTAL STATES IN THE PREVENTION OF INJURIES IN RACING SKIERS. *World Scientific Research Journal*, 46(1), 252-255.
7. Bakhtierovich, S. D. (2023). The importance of proper nutrition in sports. *Eurasian Journal of Sport Science*, 2(1), 189-192.
8. Haqberdiyevich, Y. L. M. (2025). YOSH BOKSCHILARNI MASHG'ULOTLAR VA MUSOBAQALARDAN SO'NG TIKLANISH HOLATI VA UNING FIZIOLOGIK AHAMIYATI. *TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR*, 1(4), 456-457.
9. Gupta, D., Iroda, K., Faridovna, I. M., Hamidova, M., Muminjon, K., Saidjonovich, M. S., & Babayeva, Z. (2026). School-Based Support and Educational Transitions: Communication and Cognition in Genetic Syndromes. In *Interdisciplinary Perspectives on Genetic Syndromes and Human Development* (pp. 27-62). IGI Global Scientific Publishing.

10. Abduraimova, N., Sharopova, N., Khujaev, M., Sapayev, V., Fattoyeva, O., & Yusufov, S. (2025). Economic development through analysis of the education and entrepreneurship impacts. *Economic Annals-XXI/Ekonomičnij Časopis-XXI*, 214(3/4), 84.
11. Utashev, K. N. (2022). Theoretical analysis of motor activity in assessing the mass sports movement of schoolchildren. *Eurasian Journal of Sport Science*, 2(1), 1-4.
12. Utashev, K. (2024). Fundamentals of introducing a mass sports movement through theoretical analysis of the daily physical activity of schoolchildren. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 5(01), 298-215.
13. Xasan, O. T. (2024). WAYS TO SOLUTION THE PROBLEM OF PHYSICAL INACTIVITY IN SCHOOLCHILDREN BY IMPLEMENTING A SYSTEM OF MASS SPORTS. *Alfraganus*, (5 (10)), 22-26.