



ANTICIPATION EMERGENCES INJURIES U STUDENTS ENGAGED IN PHYSICAL EDUCATION OR SPORTS

Burnes L. A.

Senior Lecturer of the Department "Sports Management", Faculty "Taekwondo And Sporty Activities", National University Uzbekistan Named After Mirzo Ulugbek

Abstract:

Preventing the occurrence of injuries in students engaged in physical education or sports is a matter (method) of scientific knowledge. Its methodological principle is that all objects (processes, phenomena) in the study should be considered not as chaotic formations, but as systems of varying complexity in the organization and conduct of physical education or sports.

Keywords: Injury, physical exercises, occupation, workload, student- athlete.

Introduction

Modern physical education or sports activities require today's students to exert increased and extreme efforts. The volume of training load during the academic year, taking into account the study of various sports, and taking into account that individual student athletes participate in competitions of various ranks during the year, reaches very high values. The increased intensity of the educational and training process in this regard has a great psychophysical impact on the body, which can be the cause of injuries and serious disruptions in the functioning of individual organs and systems. All this causes an urgent need to find adequate solutions (ways, methods, techniques) in providing assistance to the student's body, in anticipation of injuries and the recovery process.

The conceit of students studying physical education and sports and many teachers-trainers in relation to the injuries received are such that until it affects the student personally, this problem is not would not exist.

Many people think or Maybe they find it ridiculous that on against the background of complete health and excellent condition of the body, pay attention to prevention received previous injuries or study reasons their occurrence



- a waste of time. But if an existing or newly acquired injury during physical exercise has become a personal disaster, then this becomes a pressing issue.

From scientific and methodological literature we know that physical exercise and sports training involve achieving certain goals in human development. Therefore, this process must be purposeful [1,2,3].

IN in the process of a person performing any motor activity, including number academic classes by sporty disciplines have case Not With individual muscles, internal organs or biochemical reactions, but with a whole living organism, which in In terms of motor manifestations, it represents a motor functional system.

During academic classes in various sports disciplines, the student's body, under the influence of training exercises, adaptively forms adequate reflective processes within itself.

Comprehensive development of the student, his high moral and cultural level, versatile volitional qualities, harmonious development of physical qualities (strength, speed, endurance, flexibility and agility), excellent performance of the cardiovascular, respiratory And others body systems, ability own movements and coordinate them well, physical perfection in general is the basis of physical education. The basis of comprehensive training is the interdependence of all human qualities: the development of one of them has a positive effect on development of others and, conversely, a lag in the development of one or more qualities delays the development of the rest [1,2,3].

Under action systematic physical loads, received on academic classes, is happening morphofunctional restructuring of bone joints apparatus and ligaments, and this process can develop along the path of increasing the mobility of joints in some directions and simultaneously restrictions V others, What Maybe bring To receiving injuries. Skillful diagnostics of weak points of the Musculoskeletal system of a student-athlete And timely their elimination at help local physical exercises - Here warp preemption occurrence injuries at students students.

In practice, it is still considered that trauma is a purely medical prerogative. We do not want to relieve doctors of responsibility, but some doctors without teachers-coaches and student-athletes themselves will not cope with the task of reducing injuries. Only the partnership of a student-athlete, a teacher-coach and a doctor will



allow us to correctly diagnose the hidden causes of injuries - weak points and, skillfully using physical exercises, eliminate them. This in turn will significantly reduce injuries, which will give our student-athletes the opportunity to achieve higher athletic results.

REFERENCES

1. Seydalieva L. D., Khairullaeva N. D. Comparative assessment of body indicators for highly qualified athletes specializing in cyclic sports //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2024. – Т. 5. – №. 02. – С. 228-232.
2. Сейдалиева Л. Д., Хайруллаева Н. Д. РИВОЖЛАНИШНИНГ БОШЛАНГИЧ ДАВРИДАГИ 6-7 ЁШЛИ ГИМНАСТИКАЧИ ҚИЗЛАРНИНГ ВЕСТИБУЛЯР АППАРАТИНИНГ РИВОЖЛАНИШИ //Innovations in Technology and Science Education. – 2022. – Т. 1. – №. 5. – С. 110-119.
3. Сейдалиева Л. Ж., Мусаева У. А., Серебряков В. В. Физическая работоспособность квалифицированных футболистов на различных этапах годового цикла //Интернаука. – 2020. – №. 9. – С. 6-7.
4. Сейдалиева Л. Т., Шукурова С. С. ПРОБЛЕМЫ ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ //Вестник науки и образования. – 2024. – №. 5 (148)-1. – С. 102-105.
5. Шукурова С. С., Сейдалиева Л. Д. ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ //Вестник науки и образования. – 2024. – №. 4 (147)-3. – С. 33-35.
6. Шукурова С. С., Сейдалиева Л. Т. МИНЕРАЛЬНЫЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ //Вестник науки и образования. – 2024. – №. 4 (147)-3. – С. 35-38.
7. Болтабаев М. Р. и др. О роли государства по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта //Fan-Sportga. – 2020. – №. 7. – С. 3-6.
8. Джамалова Н. А., Ахматов М. С. Влияние систем искусственного интеллекта на экономику и развитие компаний и стран //Вестник науки. – 2021. – Т. 3. – №. 5-1. – С. 65-70.



9. Джамалова Н. А., Ахматов М. С. Применение технологии нейронных сетей в бизнес среде //Вестник науки. – 2021. – Т. 3. – №. 5-1. – С. 71-76.
10. Болтабаев М. Р., Ахматов М. С., Султонов Ш. Ф. Многоуровневый системный подход к организации массовой спортивно-оздоровительной деятельности в Узбекистане //Fan-Sportga. – 2020. – №. 4. – С. 2-6.
11. Джамалова Н. А., Ахматов М. С. Применение технологии нейронных сетей в бизнес среде //Вестник науки. – 2021. – Т. 3. – №. 5-1. – С. 71-76.
12. Jumaqulov D. M., Boymatov X. X., Bollasov A. K. METHODOLOGY FOR IMPROVING PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS ACADEMY //Proximus Journal of Sports Science and Physical Education. – 2024. – Т. 1. – №. 02. – С. 23-28.
13. Boymatov K. X. SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF LONG-DISTANCE RUNNING ATHLETES //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 9. – С. 180-186.
14. Boimatov K. X. Chronology of Records of Harder Run in Uzbekistan and in the World //Global Scientific Review. – 2022. – Т. 7. – С. 13-25.
15. Петрова Т. Н. и др. Поведенческие аспекты ожирения и избыточной массы тела у женщин //Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – №. 12. – С. 40-47.
16. Платунов А. И. Баскетбол как средство физического воспитания //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 1 (46). – С. 86-88.
17. Платунов А. И. Решения проблем развития спортивных клубов //Наука, образование и культура. – 2020. – №. 8 (52). – С. 32-34.
18. Набиев Т. Э., Платунов А. И. ЦЕЛЕВОЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА //ЖУРНАЛ СОЦИАЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ. – 2020. – Т. 3. – №. 5.
19. Туркменова М. Ш., Бабанов Ш. Ж. РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА //Наука, образование и культура. – 2020. – №. 8 (52). – С. 40-42.
20. Бабанов Ш. Ж., Киенко Г. В. ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТА //Проблемы науки. – 2022. – №. 6 (74). – С. 72-74.
21. Бабанов Ш. Ж., Губкина А. Г. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ



ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИИ «ЯДЕРНАЯ ФИЗИКА» //Проблемы науки. – 2022. – №. 2 (70). – С. 55-57.

22. Халикова Л. С., Бабанов Ш. Ж. СТРУКТУРНОЕ ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (БОРЬБА ДЗЮДО) НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ //Проблемы педагогики. – 2021. – №. 6 (57). – С. 82-85.

23. Бабанов Ш. Ж., Сияев С. Р. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 83-86.

24. Бледных Н. В., Бурнес Л. А. Национальные особенности подготовки преподавателей физической культуры к формированию здорового образа жизни студентов в Узбекистане //Наука и образование сегодня. – 2020. – №. 6-1 (53). – С. 55-56.

25. Бурнес Л. А., Туркменова М. Ш. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ //Проблемы науки. – 2022. – №. 2 (70). – С. 52-54.

26. Бурнес Л. А., Киенко Г. В. ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 81-83.

27. Еникеев Ш. Ф., Бурнес Л. А. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА //Наука, техника и образование. – 2024. – №. 1 (93). – С. 44-46.

28. Бурнес Л. А., Бледных Н. В. Исследования эмоциональной тревожности студентов на различных этапах обучения в вузе //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 1 (46). – С. 82-84.

29. Бледных Н. В., Бурнес Л. А. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи //Наука, образование и культура. – 2020. – №. 8 (52). – С. 26-28.

30. Халикова Л. С., Бледных Н. В. Психолого-педагогический подход преподавателя к студентам на занятиях физического воспитания //Наука, техника и образование. – 2019. – №. 11 (64). – С. 84-86.

31. Халикова Л. С., Юсупов Р. С. Кредитно-модульная система в учебно-тренировочном процессе по гандболу //Наука и образование сегодня. – 2020. – №. 6-1 (53). – С. 57-58.



32. Халикова Л. С., Киенко Г. В. ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФКиС (НА ПРИМЕРЕ СМГ) //Проблемы науки. – 2022. – №. 2 (70). – С. 45-47.
33. Халикова Л. С., Сияев С. Р. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВУЗАХ //Проблемы науки. – 2022. – №. 6 (74). – С. 83-85.
34. Халикова Л. С., Исхакбаев Е. Э. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИЯХ, НА ПРИМЕРЕ ВИДА СПОРТА ГАНДБОЛ //Проблемы науки. – 2023. – №. 2 (76). – С. 78-81.
35. Халикова Л. С., Абдурахманова А. А. ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ ПО ГАНДБОЛУ //Проблемы науки. – 2024. – №. 6 (87). – С. 50-53.
36. Исхакбаев Е. Э., Халикова Л. С. МЕТОДИКА СОЗДАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ //Наука, техника и образование. – 2024. – №. 1 (93). – С. 41-43.
37. Халикова Л. С., Киенко Г. В. Пути решения проблем в современном спорте //Наука, образование и культура. – 2020. – №. 8 (52). – С. 35-37.
38. Халикова Л. С. Адаптация к обучению студентов первого курса средствами физической культуры //Проблемы педагогики. – 2020. – №. 1 (46). – С. 89-91.
39. Дадабоева О. А. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИДА МАРКЕТИНГНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 7. – С. 270-275.
40. Дадабоева О. А., Оманова С. Г. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 15 16 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА //Наука, техника и образование. – 2024. – №. 1 (93). – С. 49-51.
41. Бурнес Л. А., Туркменова М. Ш. УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ //Проблемы науки. – 2022. – №. 2 (70). – С. 52-54.
42. Abdullaeva, B. P. (2024). Different Teaching Methods in Interactive



Education and The Teacher's Role. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments, 2(1), 189-195.

43. Abdullaeva, B. P., & Tadjibaeva, N. A. (2023). Physiology of children at the age of pre-school education. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 17, 3-6.