

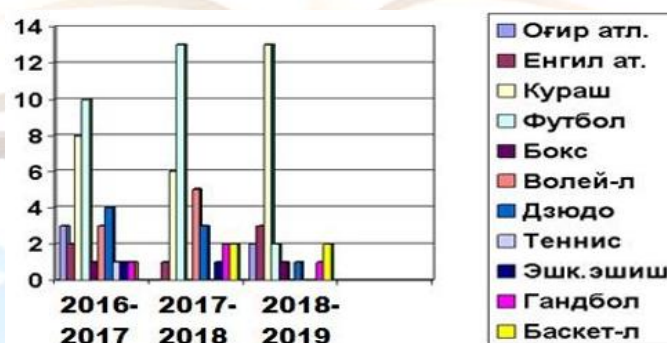
## SPORTCHILAR FAOLIYATIDA SHIKASTLANISHLARNING TAHLILI

*Roziqova Mohira Odinayevna*  
*Navoiy davlat pedagogika instituti Tibbiyot fakulteti*  
*Umumiy tibbiy fanlar kafedrasi o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu ishda bugungi kunda sport o'yinlari va mashg'ulotlari bilash shug'ullanadigan o'smir yoshlar, havaskor sportchilarning shikastlanishlarining tahlillari va shikastlanishlarning oldini olishbo'yicha tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** sport, jarohat, davolash, chora-tadbir, metod.

Yosh havaskor sportchilar shikastlanishini tahlilini o'tkazish maqsadida 18-22 yoshli oliy o'quv yurti talabalarining 2016-2017, 2017-2018, 2018-2019 o'quv yillarida sport o'quv mashqlari jarayonida olgan jarohatlariga tegishli dastlabki ma'lumotlar to'plandi. Jarohatlangan sportchi yoshlarning jinsi, aniq yoshi, ta'lim bosqichi, o'quv- mashqi o'tkazilgan sport turi, jarohat tufayli o'quv mashqlaridan ozod qilingan kunlarining soni, jarohatga qo'yilgan tibbiy tashxis va uning ro'y bergan joyi alohida o'rganildi. O'tgan uch o'quv yiliga tegishli ta'lim yo'nalishlari bo'yicha sportchi yoshlarning shikastlanishi 1-rasmda keltirilgan.



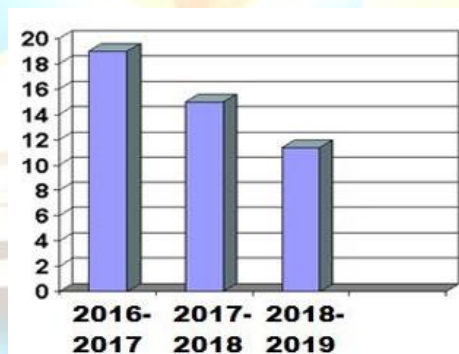
1-rasm. Ta'lim yo'nalishlari havaskorsportchilarining shikastlanishi

Sportchi yoshlarning shikastlanishlari tahlili ko'rsatdiki, sport turlari bo'yicha eng yuqori shikastlanish mamlakatimizda ommaviy bo'lgan futbol va milliy kurashda ro'y berar ekan. Futbol va kurash sportida shikastlanish raqamlari yuqoriligining sabablari talaygina. Birinchidan, sportchi yoshlarning ko'p qismi ushbu sport turlari bilan

shug'ullanadilar, ikkinchidan, ushbu sport o'yinlari nihoyatda tezkor harakat faoliyati bilan bog'liq, uchinchidan, mazkur sport turlarida o'yinchi tayanch-harakat tizimi a'zolari yuqori dinamik yuklanishlar ta'sirida bo'ladi [1].

Mutaxassislarning fikriga ko'ra o'quv mashqlari boshida sportchining shikastlanishi, aksariyat holatlarda, sportchi tana mushaklarini yetarli darajada qizdirib olmasdan turib tayanch-harakat a'zolariga yuqori dinamik yuklanish berishidan ro'y beradi. O'yin va bellashuv jarayonidagi sportchining shikastlanishi, himoya usullarini yaxshi o'zlashtirmaganidan va sport mahoratining yetishmasligidan kelib chiqadi. O'yin yoki olishuvning oxirida esa sportchi, aksariyat holatlarda, toliqqani tufayli qaltis, sifatsiz harakatlar sodir etadi, ya'ni usullarni sifatsiz bajaradi. Bu umumiy vamaxsus jismoniy tayyorgarlik yetarli emasligi tufayli yuz beradi[2].

Yakka kurash turlari (sambo, milliy kurash, boks, tekvondo, yunon rum kurashi, dzyudo, karate va boshqalar) gimnastika, basketbol sportlaridan olingan ma'lumotlar asosida, statistik usul bilan, shikastlanishlarni (misol sifatida) chastota, og'irlik va xavflilik koeffitsientlarining hisoblangan qiymatlari bo'yicha, ularning gistogrammalari qurildi [3].



2-rasm. Shikastlanishlarning chastota koeffitsienti

Shikastlanishlar chastotasi 2016-2019 o'quv yillarida pasayib borishi kuzatilmoqda, buning sabablarini alohida tadqiqotlar o'tkazish orqaliniqlash lozim. Shikastlanishlarning og'irlik koeffitsienti - har bir shikastlanish tufayli havaskor sportchining ishga yaroqsiz kunlarining o'rtachasoni 2016-2017 o'quv yilida 13 kunni, 2017-2018 o'quv yilida 11 kunni, 2018-2019 o'quv yilida 15 kunni tashkil etgan.



Shikastlanishlar sonining 1-bosqichdan 4-bosqichga qarab pasayib borishini, sportchi talabalarning, nazariy darslarning soatlari ko'payishi tufayli sport o'yinlari, musobaqalarda ishtiroki kamayib borishi bilan izohlash mumkin. Hamda bu bog'liqlikning yana bir sababi havaskor sportchi yoshlarning yildan-yilga sport mahoratining ortib borishidir.

Sportchi yoshlarning shikastlanishi tahlili ko'rsatdiki, 18-22 yoshli havaskor sportchilarning shikastlanishi barcha sport turlariga tegishlita'lim yo'nalishlari bo'yicha qayd etilmoqda. Eng yuqori shikastlanish kurash va futbol ta'lim yo'nalishlari talabalari orasida qayd etilgan. Har 1000 nafar sportchidan 11-19 nafari turli sport o'yinlarida shikastlangan.

Bir shikastlanish tufayli yosh havaskor sportchi talaba, har yili o'rtacha 11-15 kun ishga yaroqsiz bo'ladi. Har 1000 nafar talabaga hisoblaganda(o'quv yilida shikastlanish tufayli har 1000 talaba-sportchiga to'g'ri keladigan ishgayaroqsiz kunlarning umumiy soni), o'quv yilida o'rtacha 165-265 kun shikastlanish tufayli sportchi talaba mashg'ulotlarga ishtirok etish imkoniyatidan maxrum bo'ladi. Bu raqamlar havaskor sportchi yoshlar faoliyati ma'lum darajada xavfli faoliyat ekanligini ko'rsatadi.

Shikastlanishlarni bartaraf etish yoki kamaytirish birinchidan, ularni hisobga olish tartibini takomillashtirish, ikkinchidan sport jamoasi (tashkilot, hududiy federatsiyalar, jamiyatlar va h.k)ning shikastlanishni o'rganish bo'yicha majburiyatlari va vakolatlarini aniq belgilovchi qonuniy- me'yoriy hujjatlarini yuritish tartibini yaxshilash, uchinchidan, sportchi shikastlanganda sug'urta holatini tasdiqlovchi, nogironlik toifasini belgilash kabi masalalar yuzasidan ilmiy tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiq.

Mazkur masalalarni ilmiy asosda hal etish orqali davlat tomonidan yosh havaskor sportchilar shikastlanishini kamaytirishga qaratilgan tashkiliy, texnik, ijtimoiy, davolash-profilaktika tadbirlarini ishlab chiqish, joriy etish va ularga rioya etishning nazorati sohasidagi siyosati yangi sifat bosqichiga ko'tariladi. Havaskor sportchi yoshlarning mustahkam ijtimoiy himoyasini ta'minlash orqali ularning sport o'yinlari va musobaqalardagi faolligi, tashabbuskorligi va ishonchi yanada ortishiga zamin yaratiladi.



O'tkazilgan tadqiqotlarlan shu xulosa qilish mumkin:

1. Tajribalar, kuzatuvlar natijalarining tahlili 18-22 yoshli sportchilar shikastlanishlari futbol va kurashda eng ko'p uchrashi, kurashchilar shikastlanishlari soni sportchi mahorati va jinsiga bog'liq ekanligi, malakasi yuqori kurashchilarda shikastlanishlar soni kamayishini ko'rsatdi.

2. Kurashchilarda qo'l-panja, bilak, tizza va oyoq-panja shikastlanishlariko'pligi, ayol kurashchilarda ushbu tana a'zolarining va bo'g'imlarining shikastlanishi erkak kurashchilarnikiga nisbatan 1,5-2 marta ko'pligi, kurashchilarning aksariyati, ya'ni 2/3 qismi shaxsiy himoya vositalaridan foydalanmasligi va shular shikastlanishlarning asosiy sabablari ekanligi aniqlandi.

## ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Gaka, A.M. (2018) "Bolalar shikastlanishi". Shimoliy Amerika radiologiya jamiyati.

2. Elmagd, M.A. (2016) "Umumiy sport jarohatlari".

3. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // *Obrazovanie cherez vsyu jizn: nepreryvnoe obrazovanie v interesax ustoychivogo razvitiya*. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (data obraceniya: 09.05.2022).

4. Muxitdinova N.M. Abitova J.R. Mexanizmy intellektualnogo razvitiya doshkolnikov s pomoshchuy fizicheskix zanyatiy // *Problemy pedagogiki*.- 2020- № 3 (48) s 79-81

5. Muxitdinova N.M. Metodologiya fizicheskix uprajneniy i igr v doshkolnix obrazovatelnyx organizatsiyax // *Problemy nauki*-2020-№9 (57) s 81-83