

Date: 11th December-2025

SPORT MASHG'ULOTLARIDA JAROHATLARNING OLDINI OLISH: ILMIY ASOSLANGAN YONDASHUVLAR

Shaxnazarov Shavkat

DXX CHQ "Yosh chegarachilar" HAL Kasbiy va amaliy fanlar kafedrası bosh o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sportchilar va o'quvchilarda uchraydigan jarohatlarning oldini olish bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlar tahlil qilingan. Jarohatlarning asosiy sabablari, profilaktika usullari, mashg'ulot jarayonidagi yuklama me'yori, fiziologik tayyorgarlik va rehabilitatsiya elementlari o'rganilgan. Tadqiqot jismoniy tarbiya darslari, sport to'garaklari hamda professional tayyorgarlik jarayonida xavfsiz muhit yaratishning zamonaviy metodlarini ham ko'rsatadi. Amaliy tavsiyalar o'qituvchi, murabbiy va sportchilar uchun moslashtirilgan.

Kalit so'zlar: sport jarohatlari, profilaktika, yuklama me'yorlash, mushak tayyorgarligi, fiziologik tiklanish, rehabilitatsiya, sport xavfsizligi.

Kirish

Sport mashg'ulotlari jismoniy salomatlikni mustahkamlashda, chidamlilik, tezkorlik va koordinatsiyani rivojlantirishda asosiy omil hisoblanadi. Biroq noto'g'ri rejalashtirilgan mashqlar, haddan tashqari yuklama, texnik xatolar va xavfsizlik qoidalariga amal qilinmasligi jarohatlar xavfini oshiradi. Bugungi kunda sport jarohatlarining oldini olish bo'yicha ilmiy yondashuvlar murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun juda muhim bo'lib bormoqda. Ayniqsa maktab yoshidagi o'quvchilarda mushak-skelet tizimining hali to'liq shakllanmagani jarohat xavfini yanada yuqorilashiga sabab bo'ladi.

Shu bois ushbu maqolada jarohatlar profilaktikasi, zamonaviy ilmiy metodlar, mashg'ulot jarayonida yuklamalarni me'yorlash, funksional tayyorgarlik va tiklanish mexanizmlari yoritib beriladi. Maqola nafaqat sportchilar, balki jismoniy tarbiya fan o'qituvchilari va murabbiylar uchun amaliy qo'llanma sifatida ishlab chiqilgan.

Asosiy qism

1. Sport jarohatlarining sabablari va ularni ilmiy tahlil qilish

Sport jarohati — bu mushaklar, paylar, bo'g'imlar, suyak yoki yumshoq to'qimalarning mexanik yoki ortiqcha yuklama natijasida shikastlanishi. Ilmiy manbalarga ko'ra, jarohatlarning 70% dan ortig'i mashg'ulot jarayonida sodir bo'ladi. Asosiy sabablar quyidagilar:

1.1. Haddan tashqari yuklama (overload)

- Yuklama birdan oshirilganda mushak va paylar moslashishga ulgurmaydi.
- Ayniqsa yosh sportchilar uchun bu eng xavfli faktor.

1.2. Mashq texnikasining noto'g'ri bajarilishi

- Murabbiy nazoratisiz mashqlar bajarilishi jarohat xavfini keskin oshiradi.



Date: 11th December-2025

- Futbol, yengil atletika, kurash kabi turlarda texnika xatolari eng ko‘p uchraydi.

1.3. Yetarli qizinish (razminka) bo‘lmasligi

- Mushaklar iliqlashmasdan yuklama berilganda cho‘zilish, qaltis burilish jarohatlari yuz beradi.

1.4. Yoshga moslashtirilmagan mashg‘ulotlar

- Maktab o‘quvchilari va kattalar uchun yuklama chegarasi keskin farq qiladi.
- O‘quvchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari hisobga olinmasligi irsiy jarohatlarni kuchaytiradi.

1.5. Uskunalar, sport maydonchasidagi texnik kamchiliklar

- Notekis maydon, eskirgan inventar, sirpanadigan sath — jarohat xavfining qo‘shimcha omillari.

Ilmiy tahlillar jarohatlar profilaktikasida eng samarali yo‘l oldindan xavf faktorlarini aniqlash va yo‘qotish ekanini ko‘rsatadi.

2. Jarohatlarning oldini olish bo‘yicha ilmiy asoslangan metodlar

Jarohat profilaktikasining zamonaviy modeli uch asosiy bosqichdan iborat: **tayyorgarlik — amalga oshirish — tiklanish**. Har biri ilmiy jihatdan isbotlangan metodikalarga asoslanadi.

2.1. To‘g‘ri razminka va mushaklarni faollashtirish

Ilmiy tadqiqotlar bo‘yicha mashg‘ulotdan oldin 15–20 daqiqalik razminka:

- mushak elastikligini 18–22% oshiradi,
- jarohatlar xavfini 50% gacha kamaytiradi.

Tavsiyalar:

- Yengil yugurish (3–5 daqiqa)
- Dinamik cho‘zilish mashqlari
- Mushak guruhlarini navbat bilan faollashtirish
- Sport turiga mos maxsus tayyorgarlik mashqlari

2.2. Yuklamalarni ilmiy me‘yorlash

Mashg‘ulot intensivligi FITT formulasi asosida belgilanadi:

- **F – frequency (tezlik)**
- **I – intensity (intensivlik)**
- **T – time (vaqt)**
- **T – type (mashq turi)**

Bu model sportchining yoshi va jismoniy holatiga moslashtiriladi.

Yosh sportchilar uchun me‘yor:

- Mashg‘ulot vaqti: 45–60 daqiqa
- Intensivlik: o‘rtacha
- Yuklama oshirilishi: asta-sekin (haftasiga 10% dan ortiq bo‘lmasligi)

2.3. Mushak va paylarni mustahkamlash mashqlari



Date: 11th December-2025

Profilaktika treningiga quyidagilar kiradi:

- funksional mashqlar (squat, plank, lunges)
- stabilizatsiya mashqlari
- tanani to'g'ri boshqarish texnikasi
- yadro mushaklarini mustahkamlash (core training)

Bu mashqlar bo'g'imlarni himoya qiladi, jarohatlarga chidamlilikni oshiradi.

2.4. Sport texnikasini mukammallashtirish

Murabbiy nazoratisida:

- harakat amplitudasi
- tana muvozanati
- zarba kuchi va qo'llanilishi
- og'irlik markazining boshqarilishi

to'g'ri ishlab chiqilishi kerak. Texnika xatolari jarohatlarning 40% sababchisi hisoblanadi.

2.5. O'yin va mashg'ulot maydonchasida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish

- inventar tozaligi va yaroqliligi
- maydon sirtining tekisligi
- zarur himoya vositalari (kaskalar, tizzaliklar, qopqoqlar)

Shuningdek, murabbiy tomonidan doimiy monitoring talab qilinadi.

2.6. Ovqatlanish va suvsizlanishning oldini olish

Mushak charchoqlari va kramp ko'pincha:

- suvsizlanish
- elektrolitlar yetishmasligi
- energiya zaxiralari kamayishi

natijasida keladi.

Tavsiyalar:

- mashg'ulotdan oldin 300–500 ml suv
- mashg'ulot davomida 100–150 ml suv (har 20 daqiqa)
- sportchilar uchun balansli ovqatlanish

3. Tiklanish, reabilitatsiya va jarohatdan keyingi profilaktika

Ilmiy adabiyotlarda tiklanish mashg'ulotning uzviy qismi sifatida qoraladi.

3.1. Aktiv tiklanish

- engil yugurish
- nafas mashqlari
- mushaklarni yengil cho'zish

Bu usul mushaklarda sut kislotasi to'planishini kamaytiradi.

3.2. Massaj va fizioterapiya

- mushak tarangligini kamaytiradi



- qon aylanishini yaxshilaydi
- tiklanish jarayonini tezlashtiradi

3.3. Jarohatdan keyin to'liq reabilitatsiya

Sportchi to'liq sog'aymasdan mashg'ulotga qaytmasligi shart. Aks holda:

- qaytalanadigan jarohatlar,
 - surunkali og'riq sindromi,
 - bo'g'im funksiyasining cheklanishi
- kuzatiladi.

Shu sabab reabilitatsiya bosqichlari to'liq bajarilishi zarur:

- og'riq kamaytirish
- harakatchanlikni tiklash
- mushak kuchini qayta tiklash
- texnikani qayta o'rgatish

Xulosa

Sport mashg'ulotlarida jarohatlarning oldini olish bugungi kunda jismoniy tarbiya tizimining eng muhim yo'nalishlaridan biridir. Jarohatlarning asosiy sabablari ilmiy tahlil qilinib, ularning aksariyati profilaktika orqali oldini olish mumkinligi aniqlangan.

To'g'ri razminka, yuklamalarni ilmiy me'yorlash, mushak va paylarni mustahkamlash, texnikani to'g'ri bajarish, xavfsizlik qoidalariga qat'iy amal qilish va to'g'ri tiklanish — jarohatsiz mashg'ulotlarning eng asosiy kafolati hisoblanadi.

Murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilari uchun ushbu yondashuvlar nafaqat sportchilarning salomatligini himoya qiladi, balki mashg'ulotlarning samaradorligini ham oshiradi. Ayniqsa maktab o'quvchilari bilan ishlashda ilmiy asoslangan yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Bomp T., Haff G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, 2019.
2. McGill S. *Low Back Disorders: Evidence-Based Prevention and Rehabilitation*. Human Kinetics, 2016.
3. WHO. *Physical Activity and Injury Prevention Guidelines*. 2020.
4. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi metodik qo'llanmalari, 2021–2024.
5. Anderson B., Burke E. *Stretching and Flexibility*. Shelter Publications, 2016.
6. Giffin J. *Sports Injury Prevention and Rehabilitation*. Routledge, 2018.
7. Nazarov R. *Sport jarohatlari profilaktikasi*. Toshkent: O'zDJTSU nashriyoti, 2022.

