



## **GIMNASTIK MASHG'ULOTLARDA SHIKASTLANISHNI OLDINI OLISH**

Andijon davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi: **Mirzalimov Muslimbek Soatjon o'g'li**

**Annotatsiya:** Ushbu tezisdagi gimnastik mashg'ulotlarda shikastlanish xavfini kamaytirish bo'yicha ilmiy asoslangan chora-tadbirlar yoritilgan. Shikastlanishning asosiy sabablari, jumladan, noto'g'ri texnika, tanani yetarlicha tayyorlamaslik va jihozlardan noto'g'ri foydalanish tahlil qilingan. Shuningdek, shikastlanishning oldini olish uchun to'g'ri tayyorgarlik, mos jihozlarni tanlash, mushaklarni mustahkamlash va sog'liqni muntazam kuzatib borish zarurligi ta'kidlangan. Mazkur tadbirlar sportchilarning xavfsizligini oshirish va ularning yuqori natijalarga erishishini ta'minlashga qaratilgan.

**Kalit so'zlar:** Gimnastika, shikastlanish, xavfsizlik, texnika, tanani tayyorlash, jihozlarni, mushaklarni mustahkamlash, murabbiy nazorati.

Gimnastika jismoniy tarbiya va sportning ko'p qirrali turlaridan biri bo'lib, harakat koordinatsiyasi, moslashuvchanlik, kuch va muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan. Ammo bu sport turida shikastlanish ehtimoli yuqori bo'lganligi sababli, oldini olish bo'yicha chora-tadbirlarni o'rganish juda muhimdir. Ushbu tezis gimnastik mashg'ulotlarda shikastlanish xavfini kamaytirish usullari haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlarni taqdim etadi.

Bir qancha shikastlanish sabablari va xavf omillari mavjud. Noto'g'ri texnikada mashqlarni bajarishda noto'g'ri usuldan foydalanish, xususan, muvozanat va kuch taqsimotida xatolar, mushaklar va bo'g'imlarga haddan tashqari zo'riqishni keltirib chiqaradi. Gimnastika mashg'ulotlarida noto'g'ri texnikaning qo'llanilishi shikastlanishlarning asosiy sabablaridan biridir. Mashqlarni noto'g'ri bajarish mushaklar, bo'g'imlar va paylarga haddan tashqari bosim tushishiga olib keladi. Xususan, muvozanat va kuch taqsimotidagi xatolar, harakatlarning nazoratsiz bajarilishi yoki tezkorlik bilan amalga oshirilishi tananing nozik qismlariga zarar yetkazishi mumkin. Noto'g'ri texnika ko'pincha tajribaning yetishmasligi, murabbiy nazorati kamligi yoki mashqlarni shoshilinch o'rganishga urinish natijasida yuzaga keladi. Bunday xatolarni kamaytirish uchun sportchilar texnikani mukammal o'rganishlari, mashg'ulotlarni tajribali murabbiylar nazorati ostida olib borishlari va bosqichma-bosqich mashqlarni o'zlashtirishlari zarur. To'g'ri texnikaning shakllanishi nafaqat shikastlanishlarning oldini olishga, balki mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishga ham xizmat qiladi. Yaxshi



tayyorgarlikning yo'qligi tana qizitish mashqlarining o'tkazilmasligi mushak va paylarning elastikligini pasaytiradi, bu esa shikastlanishga olib keladi. Gimnastika mashg'ulotlarida tana yetarlicha tayyorlanmagan holatda mashqlarni bajarish shikastlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Tayyorlanishning yetishmasligi mushak va paylarning elastikligini pasaytirib, harakatlar paytida haddan tashqari zo'riqish va jarohat xavfini keltirib chiqaradi. Ayniqsa, mashg'ulot oldidan qizitish mashqlarining o'tkazilmasligi yoki e'tiborsizlik bilan bajarilishi natijasida mushaklarda taranglik yuzaga keladi, bu esa sportchining muvozanat va harakat koordinatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shikastlanishlarning oldini olish uchun har bir mashg'ulot oldidan qizitish mashqlarini tizimli ravishda bajarish, mushaklarni cho'zish va ularni mashqlarga moslashtirish zarur. Tayyorlanishning yuqori darajada ta'minlanishi nafaqat shikastlanish xavfini kamaytiradi, balki sportchilarning samaradorligini oshirib, ularning mashg'ulot va musobaqalardagi natijalarini yaxshilaydi. Jihozlarning nosozligi gimnastika zallaridagi jihozlarning sifatsizligi yoki noto'g'ri foydalanilishi xavfsizlikni ta'minlay olmaydi. Gimnastika zallaridagi jihozlarning sifatsizligi yoki nosozligi sportchilar uchun jiddiy xavf tug'diradi. Noto'g'ri o'rnatilgan yoki eskirgan jihozlar harakatlar paytida xavfsizlikni ta'minlay olmaydi va shikastlanish ehtimolini oshiradi. Bundan tashqari, jihozlardan noto'g'ri foydalanish ham sportchilarni jarohatlanish xavfi bilan yuzma-yuz qoldiradi. Ayniqsa, barqarorlikni talab qiluvchi mashqlar davomida texnik talablarga javob bermaydigan jihozlar sportchining sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli, gimnastika jihozlarini muntazam ravishda texnik ko'rikdan o'tkazish, ularning holatini nazorat qilish va xavfsizlik talablariga to'liq javob beradigan zamonaviy vositalardan foydalanish zarur. Bundan tashqari, sportchilarga jihozlardan foydalanish qoidalarini o'rgatish ham xavfsizlikni ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. To'g'ri jihozlash va ulardan oqilona foydalanish shikastlanish xavfini kamaytirib, mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi.

Shikastlanishning oldini olish choralari:

1. To'g'ri tayyorgarlik: Mashg'ulotlardan oldin tanani yaxshilab qizitish, mushaklarni cho'zish va moslashuvchanlikni oshiruvchi maxsus mashqlar bajarilishi lozim. Mashg'ulot oxirida sovutish mashqlarini amalga oshirish tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

2. Texnikaning to'g'ri qo'llanishi: Har bir mashqni bajarishdan avval to'liq yo'riqnoma berilishi va nazorat qilinishi zarur. Tajribali murabbiy nazorati ostida mashqlarni bosqichma-bosqich o'rganish kerak.

3. Mos jihozlardan foydalanish: Zamonaviy xavfsizlik standartlariga javob beradigan jihozlardan foydalanish shikastlanish xavfini kamaytiradi. Yostiqlar, xavfsizlik kamarlaridan foydalanish zarur.

4. Mushaklarni mustahkamlash: Umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturlarini bajarish, xususan, kuch va muvozanatni oshiruvchi mashqlarga e'tibor qaratish.

5. Sog'liq holatini kuzatish: Sportchilarning umumiy sog'lig'i muntazam tekshiruvlardan o'tkazilishi lozim. Ortiqcha charchash va haddan tashqari zo'riqishdan saqlanish kerak.

Xulosa: Gimnastik mashg'ulotlarda shikastlanishning oldini olish uchun har bir jarayon ilmiy asoslangan dastur asosida tashkil etilishi zarur. To'g'ri texnika, mos jihozlardan foydalanish va sog'liqni muntazam nazorat qilish orqali sportchilarning xavfsizligi ta'minlanadi. Shu bilan birga, murabbiy va sportchi o'rtasidagi samarali muloqot va nazorat jarayonlarni muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim omil hisoblanadi. Gimnastik mashg'ulotlarda shikastlanish xavfini kamaytirish sportchilar sog'lig'i va mashg'ulot samaradorligi uchun muhim ahamiyatga ega. Shikastlanishning asosiy sabablarini aniqlash va ularning oldini olish bo'yicha tegishli chora-tadbirlar ishlab chiqish orqali xavfsiz mashg'ulot muhiti yaratiladi. To'g'ri tayyorgarlik, texnikaning to'g'ri qo'llanishi, mos jihozlardan foydalanish va sog'liqni muntazam kuzatish sportchilarning samarali faoliyatini ta'minlashning asosiy omillaridir.

Takliflar:

1. Gimnastika mashg'ulotlarida qatnashuvchi barcha sportchilar uchun maxsus tayyorgarlik dasturlarini joriy etish.

2. Mashg'ulotlarni tajribali murabbiylar nazorati ostida olib borish, ularni xavfsizlik va jarohatlarning oldini olish bo'yicha muntazam o'qitish.

3. Jihozlarning texnik holatini muntazam tekshirish va xavfsizlik standartlariga mos jihozlardan foydalanishni ta'minlash.

4. Har bir mashg'ulotdan avval va keyin tanani qizitish va sovitish mashqlarini majburiy tartibda bajarish.

5. Sportchilarning individual sog'lig'i va jismoniy holatini muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tkazish.

6. Mushaklar va bo'g'imlarni mustahkamlovchi maxsus dasturlarni amalga oshirish orqali sportchilarning chidamliligini oshirish.

7. Shikastlanish holatlarini tahlil qilish va kelgusida ularning oldini olish uchun o'quv seminarlar va treninglar tashkil qilish.



### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Бекжанов, Ш. "Гимнастика назарияси ва методикаси." – Тошкент: Ўқитувчи, 2018.
2. Назаров, Р. "Спорт жараҳатларининг олдини олиш усуллари." – Тошкент: Меҳнат, 2016.
3. World Health Organization (WHO). "Sports injury prevention: Current research and strategies." – 2020.
4. Meeuwisse, W. H., Tyreman, H., Hagel, B., & Emery, C. "A dynamic model of etiology in sport injury: The recursive nature of risk and causation." *Sports Medicine*, 2007.
5. Kovacs, M. S. "Preventing injuries in gymnastics: Techniques and strategies for improving athlete safety." – *Journal of Sport Health Science*, 2019.