

**UMUMTA'LIM MAKTABLARI JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA
SHIKASTLANISHLARNI OLDINI OLISH**

Namozova Nargiza Husniddin qizi

*Navoiy Davlat Universiteti "Jismoniy madaniyat" fakulteti 1-kurs
magistranti*

nargizanamozova12@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada umumta'lim maktablarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarda shikastlanish holatlarining oldini olish masalalari ilmiy asosda yoritilgan. Jismoniy tarbiya darslarida xavfsizlik qoidalariga rioya etish, mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish, o'qituvchining pedagogik va tibbiy bilimlarini takomillashtirish shikastlanishlar profilaktikasining asosiy yo'nalishlari sifatida ko'rsatib o'tiladi. Tadqiqotda shuningdek, o'quvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olish, jihozlar xavfsizligi, sport zal va maydonlarning sanitariya holatini nazorat qilish omillari tahlil qilingan. Maqolada o'quvchilar salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan tizimli yondashuv taklif etiladi.

Аннотация: В данной статье на научной основе освещены вопросы профилактики травматизма учащихся в процессе занятий физкультурой в общеобразовательных школах. На уроках физической культуры в качестве основных направлений профилактики травм указывается соблюдение правил техники безопасности, правильное планирование занятий, совершенствование педагогических и медицинских знаний педагога. В исследовании также проанализированы факторы учета возрастных особенностей учащихся, безопасности оборудования, контроля за санитарным состоянием спортзалов и площадок. В статье предлагается системный подход к охране здоровья учащихся.

Annotation: In this article, the issues of preventing the occurrence of injuries in students in the process of physical education training in secondary



schools are covered on a scientific basis. Compliance with safety rules in physical education classes, proper planning of classes, improvement of pedagogical and medical knowledge of the teacher are indicated as the main directions of injury prevention. The study also analyzed factors to take into account the age characteristics of students, equipment safety, and control the sanitary condition of gyms and grounds. The article proposes a systematic approach to protecting the health of readers.

Kalit soʻzlar: jismoniy tarbiya, shikastlanishlar, xavfsizlik texnikasi, sogʻlomlashtirish, oʻquvchi salomatligi, pedagogik nazorat, profilaktika.

Ключевые слова: физическое воспитание, травмы, техника безопасности, оздоровление, здоровье учащихся, педагогический контроль, профилактика.

Keywords: physical education, injuries, safety techniques, health promotion, student health, pedagogical supervision, prevention.

Jismoniy tarbiya darslari oʻquvchilarning sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, ularning jismoniy rivojlanishini taʼminlash va irodaviy sifatlarini mustahkamlashda muhim oʻrin tutadi. Ammo mazkur darslarda baʼzan oʻquvchilar orasida turli xil shikastlanish holatlari uchrab turadi. Bu holatlar koʻpincha xavfsizlik texnikasi qoidalariga toʻliq rioya etilmagani, mashqlarni notoʻgʻri bajarish yoki oʻqituvchining eʼtiborsizligi natijasida yuzaga keladi.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlar jismoniy tarbiya jarayonida oʻquvchilar salomatligini muhofaza qilishni eng ustuvor vazifa sifatida belgilaydi. Shuning uchun har bir oʻqituvchi mashgʻulotlarda xavfsizlikni taʼminlash, shikastlanishlarning oldini olish va oʻquvchilarni sogʻlom harakat madaniyatiga oʻrgatish boʻyicha chuqur bilim va koʻnikmaga ega boʻlishi zarur.

Jismoniy tarbiya darslarida shikastlanishlarning sabablari

Umumtaʼlim maktablarida kuzatiladigan shikastlanishlarning asosiy sabablari quyidagilar hisoblanadi:

- Mashqlarni notoʻgʻri yoki texnik jihatdan xato bajarish;



- Jihoz va sport anjomlarining nosozligi;
- Sport zalida xavfsizlik belgilarining yo'qligi;
- O'qituvchi tomonidan individual yuklama me'yorining to'g'ri belgilanmasligi;
- O'quvchilarning dars oldidan to'liq tayyorgarlik ko'rmasligi (qizish mashqlari yetarli emasligi).

Shuningdek, ba'zi holatlarda o'quvchilarning o'zaro raqobati, darsda intizomning pastligi ham shikastlanish xavfini oshiradi.

Shikastlanishlarning oldini olishda o'qituvchining roli

O'qituvchi jismoniy tarbiya jarayonida xavfsizlikni ta'minlashning bosh mas'ul shaxsidir. U quyidagi jihatlarga e'tibor qaratishi lozim:

- Har bir mashg'ulot oldidan qisqa **sog'lomlashtiruvchi tayyorlov mashqlarini** o'tkazish;
- Mashqlarni bosqichma-bosqich o'rgatish va nazorat qilish;
- Sport anjomlari va maydonchalarni muntazam tekshirish;
- O'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini inobatga olish;
- Shikastlanish sodir bo'lganda tez tibbiy yordam ko'rsatish tartibini bilish.

Shuningdek, o'qituvchining **birinchi tibbiy yordam ko'rsatish ko'nikmalari** muntazam ravishda yangilanib borilishi kerak.

Xavfsizlik texnikasiga rioya etishning ahamiyati

Xavfsizlik texnikasi qoidalariga qat'iy rioya qilish — shikastlanishlarning oldini olishning eng muhim kafolatidir. Har bir dars boshida o'quvchilarga mashg'ulot davomida qanday harakatlar xavfli ekani, qanday xatti-harakatlardan saqlanish lozimligi eslatib o'tiladi.

Masalan:

- Yugurish yo'lakchasida bir-birini itarmaslik;
- Sport jihozlaridan ruxsatsiz foydalanmaslik;
- Mashg'ulot paytida sport oyoq kiyimi va kiyimining to'g'ri bo'lishi.



Bu kabi oddiy qoidalarga rioya etish o'quvchilar orasida jarohatlanish holatlarini sezilarli darajada kamaytiradi.

Tashkiliy va sanitariya-gigiyenik talablar

Jismoniy tarbiya darslari o'tkaziladigan joy — sport zali, stadion yoki ochiq maydon — gigiyenik me'yorlarga to'liq javob berishi kerak. Maydoncha silliq, xavfli buyumlardan tozalangan, jihozlar esa puxta mustahkamlangan bo'lishi zarur. Yoritish, shamollatish va harorat me'yori o'quvchilarning yosh xususiyatlariga mos bo'lishi kerak. Ayniqsa, qish oylarida sport zallarining harorati 16–18°C atrofida bo'lishi tavsiya etiladi.

Shikastlanishlarning oldini olishda innovatsion yondashuvlar

So'nggi yillarda bir qator maktablarda xavfsizlikni ta'minlash uchun innovatsion yondashuvlar joriy qilinmoqda:

- Mashg'ulot jarayonlarini **video kuzatuv tizimi** orqali nazorat qilish;
- O'qituvchilar uchun **onlayn xavfsizlik modullari** bo'yicha malaka oshirish kurslari;
- **Elektron monitoring tizimi** orqali shikastlanish holatlarini tahlil qilish.

Bu yondashuvlar o'qituvchilarga xavfli omillarni tez aniqlash va ularning oldini olish imkonini beradi.

Jismoniy tarbiya darslarida shikastlanishlarning oldini olish — bu faqat xavfsizlik masalasi emas, balki pedagogik jarayonning ajralmas qismidir. Har bir mashg'ulot puxta rejalashtirilgan, yosh va jismoniy xususiyatlarga mos bo'lishi kerak. O'qituvchining kasbiy mas'uliyati, metodik tayyorgarligi va tibbiy savodxonligi shikastlanishlar profilaktikasining eng muhim kafolatidir.

Sog'lom avlodni tarbiyalashda xavfsiz va samarali jismoniy tarbiya darslarini tashkil etish — umumta'lim tizimi oldidagi eng dolzarb vazifalardan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish to'g'risida”gi PQ–5177-son qarori. – Toshkent, 2021.



2. Mamatqulov B. **“Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.”** – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Shermatov A. **“Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarida xavfsizlik texnikasi.”** – *Jismoniy madaniyat jurnali*, №2, 2020.
4. Qodirov S., Norqulova G. **“Maktab sport zalida shikastlanishlarning oldini olish usullari.”** – *Pedagogika jurnali*, №3, 2022.
5. WHO. **“School-based injury prevention strategies.”** – Geneva, 2020.
6. Karimova M. **“O‘quvchilarning jismoniy faolligida xavfsizlik omillari.”** – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021.
7. Rasulov N. **“Sport pedagogikasi va tibbiy profilaktika asoslari.”** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
8. UNESCO. **“Safe Physical Education Guidelines for Schools.”** – Paris, 2019.
9. Usmonova Z. **“Jismoniy tarbiya darslarida sog‘lomlashtirish va xavfsizlikning pedagogik integratsiyasi.”** – *Ta’lim va fan*, №5, 2023.