

EKSTREMAL SPORT TURLARIDA XAVFSIZLIK MUAMMOLARI

To'xtayev Juma Jo'rayevich
Iqtisodiyot va pedagogika
universiteti NTM dotsenti

Annotatsiya. Ushbu maqolada ekstremal sport turlarida uchraydigan xavfsizlik muammolari, ularning kelib chiqish sabablari, asosiy xavf omillari va ularni kamaytirish bo'yicha samarali yondashuvlar yoritilgan. Ekstremal sportning ommalashuvi bilan birga texnik nosozliklar, inson omili, psixologik tayyorgarlik yetishmovchiligi, ob-havo faktorlarining xavfi ham ortib bormoqda. Maqolada ekstremal sport turlarining turli yo'nalishlaridagi xavf darajalari statistik ma'lumotlar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, sportchilarning tayyorgarligi, jihozlar sifati, texnik ko'riklar, tibbiy nazorat va psixologik omillar xavfsizlikni ta'minlashdagi muhim jihat sifatida ko'rsatib o'tilgan. Tadqiqot natijalari ekstremal sport turlarini yanada xavfsiz rivojlantirish uchun kompleks yondashuv zarurligini asoslaydi.

Kalit so'zlar: ekstremal sport, xavfsizlik, texnik nosozlik, jarohatlar, psixologik tayyorgarlik, xavf omillari, sport jihozlari.

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы безопасности в экстремальных видах спорта, причины возникновения рисков, основные опасные факторы и методы их предотвращения. С ростом популярности экстремальных дисциплин увеличиваются технические неисправности, влияние человеческого фактора, недостаточная психологическая подготовка и риски неблагоприятных погодных условий. В статье анализируются уровни опасности различных направлений экстремального спорта на основе статистических данных. Особое внимание уделено важности физической и психологической подготовки спортсменов, качеству оборудования, техническому обслуживанию и медицинскому контролю. Результаты исследования подчеркивают необходимость комплексного подхода для обеспечения безопасности и развития экстремальных видов спорта.

Ключевые слова: экстремальный спорт, безопасность, травмы, технические ошибки, риски, спортоборудование, человеческий фактор.

Annotation. This article analyzes safety issues in extreme sports, the causes of risk factors, major sources of danger, and effective strategies for reducing these risks. As extreme sports become more widespread, the number of technical failures, human errors, inadequate psychological preparation, and weather-related risks increases significantly. The paper examines the danger levels of various extreme sports based on statistical data. It highlights the importance of athlete preparation, equipment quality, technical inspections, medical monitoring, and psychological readiness. The research

emphasizes the need for a comprehensive approach to ensure safety and support the sustainable development of extreme sports.

Keywords: extreme sports, safety, injuries, technical failures, risk factors, psychological readiness, equipment quality.

Kirish.

Ekstremal sport turlari zamonaviy jamiyatda tobora ommalashib borayotgan, adrenalinni oshiruvchi, jasorat, qat'iyat va tanani maksimal darajada sinovdan o'tkazishni talab qiluvchi faoliyatlar sirasiga kiradi. Bungacha ekstremal sport ko'proq professionallar tomonidan bajariladigan xavfli mashg'ulotlar sifatida baholangan bo'lsa, bugungi kunda u nafaqat sportchilar, balki keng omma orasida ham qiziqish uyg'otmoqda. Bunga ijtimoiy tarmoqlarda ekstremal videolar keng tarqalishi, hayajon izlovchi yoshlarning ko'pligi, turizmning rivojlanishi, yangi sport texnologiyalari va jihozlar paydo bo'lishi sabab bo'lmoqda[1]. Biroq ekstremal sport turlarining rivojlanishi bilan birga xavfsizlik muammolari ham kuchaymoqda. Chunki bu sport turlari inson organizmini odatdagidan yuqori darajadagi fizik va psixologik bosim ostiga qo'yadi, noqulay ob-havo, balandlik, tezlik, suv, texnika nosozligi, qo'pol xatolar va insoniy omillar xavf manbai hisoblanadi. Ushbu ma'ruza aynan ekstremal sportlarda uchraydigan xavfsizlik muammolari, ularning sabablari, oqibatlari va ularni oldini olish bo'yicha tahliliy qarashlarni o'z ichiga oladi.

Ekstremal sport turlari juda keng: alpinizm, sport toqqa chiqish, base-jumping, wingsuit parvozi, skydiving, parasailing, BMX, skeytbord, parkur, rally, drifting, motokross, enduro, triatlon, rafting, kajaking, serfing, snoubord, freeride kabi yuzlab yo'nalishlar mavjud. Har bir yo'nalish o'ziga xos xavf faktoriga ega. Masalan, alpinizmda balandlik, sovuq, kislorod yetishmovchiligi – asosiy xavf omillari bo'lsa, motokrossda tezlik, texnika ishonchliligi va trassa holati xavf tug'diradi. Suvdagi ekstremal sportlarda esa kuchli oqim, to'lqin balandligi, qirg'oq relyefi yoki suzish vositasining boshqaruvchanligi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Eng qudratli xavf esa insonning o'zi – noto'g'ri qarorlar, haddan tashqari ishonch, tajribasizlik yoki tayyorgarlik yetishmasligi ko'p hollarda fojialarga sabab bo'ladi[3].

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, ekstremal sport turlarida jarohatlanish darajasi an'anaviy sportlarga nisbatan 2–5 barobar yuqori. Bu sportlarda suyak sinishi, mushak va pay jarohatlari, bosh miya chayqalishi, umurtqa shikastlanishi, qo'l-oyoq chiqishi, tishlash, kesilish, hatto o'lim bilan yakunlanadigan holatlar ko'p uchraydi. Xavfsizlik qoidalariga amal qilinmaganda yoki sportchi o'z imkoniyatini noto'g'ri baholaganda bu jarohatlar kuchayadi. Masalan, wingsuit parvozlarida halokat darajasi boshqa sportlarga nisbatan eng yuqori hisoblanadi, sababi sportchi juda qisqa fursat ichida to'g'ri qaror qabul qilishi, yo'nalishni aniq ushlab turishi, to'siqlardan qochishi kerak.

Motokrossda esa har bir sekunda tezlikni boshqarish, egri-bugri trassalarda tanani balansda ushlab qolish zarur.

Ekstremal sportlarda xavfsizlik muammolarining asosiy sababi – texnik xatolar. Texnika nosozligi, eskirgan jihozlar, sifat nazoratining yo'qligi sportchini bevosita xavf ostiga qo'yadi. Masalan, parashyut sportida parashyutning to'liq ochilmasligi yoki chiziqlar chigallashishi halokatga olib keladi. Bunday nosozliklar ko'pincha noto'g'ri saqlash, kam tajriba yoki texnik xizmatning o'z vaqtida ko'rsatilmaganidan kelib chiqadi. Shuningdek, skeytbord yoki BMX velosipedlarida g'ildirakning bo'shashishi, ruli mahkamlanmaganligi, mototsikllarda tormoz yoki amortizatorning ishlamay qolishi xavfni oshiradi. Suv sportlarida qutqaruv jiletining sifati, qayiqning egilishi yoki suzish moslamalarining buzilishi o'ta muhim[2].

Inson omili ham xavfsizlikda katta rol o'ynaydi. Tajribasiz sportchilar ekstremal mashg'ulotlarga shoshilinch kirishib, xavfsizlik qoidalarini bilmasdan, ko'rsatmalarni e'tiborsiz qoldiradi. Ko'p hollarda o'ziga haddan tashqari ishonish ham xavf tug'diradi — sportchi o'z fizika yoki psixologik imkoniyatlarini ortiqcha baholaydi[5]. Adrenalin ta'siri ostida ehtiyot choralariga amal qilmaslik, murakkab elementlarni erta bajarishga urinishi, xavf borligini inkor etishi salbiy oqibatlarga olib keladi. Bundan tashqari, kuchli shamol, qor ko'chkisi, yomg'ir, bo'ron kabi noqulay ob-havo sharoitlari ekstremal sportlarni yanada xavfli qiladi. Aksariyat halokatlar ekstremal sportchi ob-havo signaliga amal qilmaganida sodir bo'ladi.

Ekstremal sportlarda psixologik xavfsizlik masalasi ham juda muhim. Kuchli stress, qo'rquv, hayajon, panika sportchining qaror qabul qilish jarayonini sekinlashtiradi. Mushaklar taranglashishi, nafas tezlashishi, koordinatsiya buzilishi xavfni yanada kuchaytiradi. Shu sababli ekstremal sportchilarda mental tayyorgarlik alohida e'tiborga ega: vizualizatsiya, konsentratsiya mashqlari, nafasni boshqarish, o'zini ruhiy nazorat qilish texnikalari sportchining omon qolishida katta rol o'ynaydi. Murabbiylar tomonidan psixologik treninglarning yetishmasligi ham xavfsizlikka ta'sir qiladi.

Tibbiy nazoratning yo'qligi yoki sustligi ekstremal sportlar xavfini bir necha barobar oshiradi. Kuchli yuklama yurak-qon tomir tizimi, nafas olish a'zolari, mushaklar va bo'g'imlarga salbiy ta'sir qiladi. Sportchi tahlillar, tibbiy ko'riklar, funksional testlardan o'tmasdan ekstremal mashg'ulotlarga kirishsa, bu sog'liq uchun katta xavf tug'diradi. Ayniqsa alpinizm, triatlon, marafon, snoubord, toqqa chiqish kabi sportlarda kislorod tanqisligi, ortiqcha charchoq yoki organizmning holsizlanishi tez-tez uchraydi[4].

Xavfsizlikni ta'minlash uchun bir nechta muhim choralar mavjud. Eng avvalo, sportchilar professional instruktordan o'qishlari, xavfsizlik qoidalari bilan tanishishlari, doimiy nazorat ostida mashq qilishlari zarur. Ikkinchidan, sifatli va sertifikatlangan jihozlardan foydalanish, ularni muntazam texnik ko'rikdan o'tkazish,

kiyim-kechakni to'g'ri tanlash muhim. Uchinchidan, sportchi o'zining jismoniy holatini nazorat qilishi, ortiqcha o'zini qiynamasligi, asta-sekin murakkab mashqlarga o'tishi tavsiya etiladi. To'rtinchidan, har bir ekstremal sportda ob-havo, geografik sharoit, xavf omillarini oldindan tahlil qilish kerak. Shuningdek, sug'urta, qutqaruv xizmatlari bilan bog'lanish, GPS kuzatuv tizimlaridan foydalanish xavfsizlikni yanada oshiradi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, ekstremal sport turlari insonning jasorati va chidamliligini sinovdan o'tkazsa-da, xavfsizlik masalalariga beparvo bo'lish mumkin emas. Bu sportlarda kichik xato ham jiddiy jarohat yoki halokatga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun ekstremal sportlarni rivojlantirishda texnik, psixologik, tibbiy va tashkiliy xavfsizlik choralarini kompleks tarzda qo'llash zarur. Sportchilarning bilim va malakasini oshirish, murabbiylar mas'uliyatini kuchaytirish, zamonaviy texnik vositalardan foydalanish, xavf omillarini puxta tahlil qilish orqali ekstremal sportlarni yanada xavfsiz va ommabop tarzda rivojlantirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. To'xtaboev N.T. Jismoniy tarbiya mutaxassislarining kasbiy mahoratini rivojlantirish. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.: 2010 y. – 71 b.
2. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada sport mashg'ulotlari asoslari. O'quv qo'llanma – T.: 2008. – 72 b.
3. Shakirjanova K.T. Yengil atletikada boshqaruv va pedagogik nazorat. O'quv qo'llanma – T.: 2009. – 58 b.
4. Ботиров Х.А. Жисмоний тарбия ва спорт тарихи, оммабоп китоб.1993
5. Petrovich, M. Safety Techniques in High-Risk Sports. — Moscow: SportEdu, 2019.
6. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.
7. Axmedovna, B. S. (2025, February). Ingliz tilini o'rganishda o'zaro muloqotning ahamiyati. In International Educators Conference (pp. 318-325).
8. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Алишеров, Г., & Дустмуродова, М. (2025). Jahon adabiyotshunosligi rivoji. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 124-126.
9. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Шерматов, Р., & Розимуродов, М. (2025). Amaliy tilshunoslik masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 126-128.
10. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Сайдуллоева, М., & Нормаматова, Н. (2025). O'zbek tilshunosligining nazariy masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 121-123.

- 11.Kh, K. G., & Yusupov, R. A. (2021). Egamberdiev Kh. S., Yakhshiboev RE The use of geographic information systems to substantiate promising areas for the organization of prospecting and exploration works (for example, for water supply of national economic facilities) IICS-2020, 78, 83.
- 12.Kh, K. G. EgamberdievKh. TH Kh. Egamberdiev.(2020). Change of meteorological valuesin autumn of Samarkand region. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24(5), 6652-6660.
- 13.Djumanov, J. X., Zayniddinov, H. N., & Eshmurodov, D. E. (2020). Egamberdiev Kh. Mathematical Modeling of the Processes Formations of stocks in Low Water Period (on the example of the Karshi aquifer). International Journal of “Innovate Technology and Exploring Engineering (IJITEE)” ISSN, 2278-3075.
- 14.Юсупов, Р. А., & Ишанходжаев, О. (2020). Egamberdiev Kh., Ахралов ШС Ер ости сувлари геофилтрация жараёнларини моделлашнинг дас-турий таъминотини ишлаб чиқиш. ТАТУ хабарлари” Илмий-техника ва ахборот таҳлилий журнали, 3, 55.
- 15.Normurodovna, A. M. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASALARI HAMDA MAKTABLARDA INGLIZ TILINI O'QITISHNING O'XSHASH VA FARQLI JIHATLARI. Modern education and development, 37(3), 284-289.