ISSN: 3060-4613

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI VAZIRLIGI

13.00.00	Pedagogika fanlari
13.00.01	Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
13.00.02	Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
13.00.03	Maxsus pedagogika
13.00.04	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05	Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06	Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohalari va bosqichlari bo'yicha)
13.00.07	Ta'limda menejment
13.00.08	Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.09	Ijtimoiy pedagogika
07.00.00	Tarix fanlari
19.00.00	Psixologiya fanlari
01.00.00	Fizika-matematika fanlari
02.00.00	Kimyo fanlari
03.00.00	Biologiya fanlari
09.00.00	Falsafa fanlari
10.00.00	Filologiya fanlari
11.00.00	Geografiya fanlari

№7
2025

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Elektron nashr. 268 sahifa, 1-iyul, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:
Umarova H. O'. – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:
Karimova E'zoza Gapirjanovna – Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti rektori
Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A`ZOLARI
Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),dotsent
Doniyorov S. M. –"Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ
Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:
Umarova H. O‘. – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:
Ibragimova Gulsanam Ne’matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Karimova E’zoza Gapirzhanovna – Rector of the Nizami National Pedagogical University of Uzbekistan

EDITORIAL BOARD MEMBERS:
Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician
Shoumarov G‘. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician
Qirg‘izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor
Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Shermuhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Ma’murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor
Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor
Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)
Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)
Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)
Rejep O‘zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)
Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)
Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)
Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor
Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)
Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor
Mirzayeva F.O. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor
Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service
Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor
Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)
Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor
Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor
Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)
Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor
Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics
Ashurov R. R. – doctor of philosophy (PhD) in psychology
Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region
Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

“Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan:
Pedagogika fanlari bo‘yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:
• Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
• Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)
Psixologiya fanlari bo‘yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):
• Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
• Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali

26.09.2023-yildan

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi bo‘yicha ro‘yxatdan o‘tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA CONTENTS СОДЕРЖАНИЕ

MUNDARIJA

Konvergent tahririyat mas'uliyati: Yangi O'zbekistonni barpo etish jarayonini yoritish tendensiyalari 16
Doniyorov Salim Musurmonovich

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijodiy bilimlarini shakllantirish 23
Nazarov Odil Omanqulovich

"Uzluksiz ma'naviy tarbiya konsepsiyasi"da ijtimoiy-pedagogik hamkorlikning o'rni 27
Abirova Umida Nazarovna

Maktabgacha yoshdagi bolalarda uchraydigan nutq nuqsonlarini oldini olish va uning ahamiyati 30
Akramov Dostonbek Ikromjon o'g'li

Pedagogik jarayonda axloqiy qarashlarni shakllantirish usul va vositalari 34
Xudoykulova Shaxlo Mamaniyozovna

Maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachilarining ijodkorligini rivojlantirishda ta'limiy o'yinlarning ahamiyati 38
Salimova Dilmira Farxodovna

Aholining iqtisodiy axborot savodxonligini oshirishdagi muammo va kamchiliklar 41
Rajabov Asliddin Xolmirzayevich

Favqulodda vaziyatlar yo'nalishi ta'limida muloqotning ahamiyati 44
Boltayev Baxtiyor Yunusovich

Biologiya ta'limi va raqamli texnologiyalar 48
E. Po'latova

Boshlang'ich ta'limga tayyorlov guruhi bolalarini kasbga yo'naltirishda stem yondashuvining ahamiyati ... 51
Egamova Ravshanoy Surobjonovna

O'zbekiston TIMSS natijalarini qanday yaxshilashi mumkin? Innovatsion ta'lim yondashuvlari va samarali strategiyalar 55
G'aynidinov Shayxislom Tolibjon o'g'li

Nutq kamchiliklarini bartaraf etishda mutaxassislar hamkorligi 60
Isayeva Mushtariy Alisher qizi

Developing Student's Critical Skills Through Technology-Enhanced English Lessons 63
Mavlonova Dildora Shuxrat qizi

Bahrom Ro'zimuhammad she'rlarini o'qitishda integratsiya usulidan foydalanish 67
Nomozova Dilobar Suyun qizi

Aksiologik yondashuvlar asosida bo'lajak pedagoglarda altruizm ko'nikmalarini shakllantirish: bosqichlar va tamoyillar 72
Norboyeva Moxigul Shavkat qizi

3D Modeling of Virtual Chemical Laboratories 75
Qayumov Jamshid Ma'rufjon o'g'li

Fostering Metacognitive Skills in Efl Learners Through Ai-Supported Instruction: a Review of Recent Literature 80
Ruzieva Maftuna

Onlayn va gibrid ta'lim sharoitida mashinasozlik texnologiyasi faniga qiziqishni oshirishning nazariy asoslari 85
Sarimsakova Soxibaxon Raxmonjanovna

Loyihalashtirilgan integral darslar samaradorligi (9-sinflar uchun "Metallar va ularning umumiy xususiyatlari" mavzusida) 88
Sharipova Hakima Shavkatovna

Metacognition and Self-Regulated Learning 92
Turayeva Nazira Ibragimovna

Методические возможности совершенствования обучения научной письменной речи на основе коммуникативно-деятельностного подхода 95
Меденцева Наталья Петровна

Transformatsion jarayonlarda tibbiyot oliy ta'lim muassasalari raqobatbardoshligini oshirish strategiyalari 100
Jonibekov Jasur Jonibekovich

O'zbek milliy musiqasi: boy madaniyat va san'atning ajralmas qismi........105
Rustamova Maxsuma Farxodbek qizi

Sharq va G'arbda tibbiyot fanlarining yaratilishi tarixi........108
Bakayev Najmiddin

Didaktik o'yinlar bola faoliyatining asosiy vositasi sifatida........112
Egamova Madina Qobil qizi

Tibbiyot oliy ta'lim muassasalari talabalarining konvergent-kreativ tafakkurini takomillashtirishning didaktik asoslari........116
Egamova Shukriya Amanovna

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida universal ta'lim faoliyatlari orqali tarbiyaviy maqsadlarga erishish imkoniyatlari........119
G'aybullayeva Nafisaxon Nosirjon qizi

Matematika o'qitishning klassik metodlaridan zamonaviy usullariga o'tish........124
G'ofurov Jamoliddin Xusniddinovich

Jahon miqyosida maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari........128
Hoshimova Dilnoza Boymirzoyevna, Mahmudova Zulfiya Homidovna

Bo'lajak o'qituvchilarning prognostik kompetensiyasini rivojlantirish tamoyillari........131
Ikromova Munisa Sheraliyevna

Bo'lajak muhandislarni kasbiy tayyorgarligini grafik ma'lumotlar asosida oshirishning didaktik asoslari........134
Jumanazarova Zuhra Qosimjonovna

Sport va jismoniy tarbiya pedagogikasida innovatsion metodlar........138
Jumanova Iroda Shokirjon qizi

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining mustaqil fikrlash qobiliyatini rivojlantirish........141
Jumayeva Sarvinoz Ilhombekovna

Talabalarda nutqiy tarkibiy tuzilmalarni shakllantirish texnologiyasi........145
Kiyamova Maxbuba Sultanovna

Innovatsion yondoshuv asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarining fikrlash qobiliyatini rivojlantirishning amaliy jihatlari........148
Mamadiyorov Jamol

Ingliz tili matnlarini o'rganishda 6-sinf o'quvchilarining grammatik kompetensiyasini oshirish va tatbiq qilishning samarali usullari........152
Sharipova Firuza Mehriddinovna

Kar va zaif eshituvchi yuqori sinf o'quvchilarining axborot kompetensiyasini rivojlantirish modeli........155
Tursunov Hojiakbar Hamidullo o'g'li

Maktabgacha ta'limda shaxsga yo'naltirilgan ta'lim – pedagogik muammo sifatida........159
Xallokova Maksudaxon Ergashevna

Altruistik xulq-atvorning shaxsiy va ijtimoiy determinantlari........162
Xatamova Ferangiz Ibodulloyevna

Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarining kasbiy-pedagogik mahoratini teatr pedagogikasi vositalari orqali rivojlantirishning xorijiy va milliy tajribasi........166
Xudoyberganova Matluba Qulsoxatovna

Refleksiv yondashuvning ta'lim jarayonidagi o'rni va afzalliklari........170
Yodgorova Gulrux Farhodovna

Совершенствование методики формирования компетентности будущих студентов-искусствоведов в условиях цифрового образования........174
Юлдашев Эргаш Сабирович

O'z-o'zini rivojlantirish tushunchasi va uning pedagogik mohiyati........177
Kudenov Temurbek Maxsetbaevich

Boshlang'ich sinf o'qish darslarida hikoya janrini o'qitishda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish dolzarb muammo sifatida........180
Ergasheva Shoxida Nurmuxammadovna

Ingliz tili darslarini interaktiv tashkil etishda raqamli ta'lim vositalarining o'rni va metodik yondashuvlar........185
Raxmatullayeva Barno Baxtiyor qizi

The Effectiveness of Using Podcasts to Enhance Listening Comprehension and Vocabulary Acquisition in Secondary School English Classes........189
Meliboyev Zuxriddin Isroil ugli

MUNDARIJA СОДЕРЖАНИЕ CONTENTS

O'zbekiston tarixi darslarida pedagogik improvizatsiyani texnologiyalashtirish va raqamlashtirish imkoniyatlari 192
Ergasheva Muhayyoxon G'anijonovna

Tasviriy faoliyat vositasida maktabgacha yoshdagi bolalarning badiiy-ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirishning samaradorligi....................196
Arslanova Umidaxon Komiljon qizi

Baxtli pedagoglar sirlari yoki kasbdagi subyektiv farovonlik....................201
Adilova Zulfiya Djavdatovna

Ayollarning siyosiy faolligini oshirishda gender kvotalarining o'rni 204
Abdukaxorova O'g'iloy Isroiljon qizi

The Content of Developing Students' Communicative Culture Through a Bilingual Approach 207
Abdukhalilova Feruzakhon Ulugbek kizi

Maktabgacha yoshdagi nutqida kamchiligi bo'lgan bolalar so'zlashuv nutqini shakllantirishda o'yin texnologiyalaridan foydalanish ahamiyati....................210
Abdullayeva Ugiloy Djurayevna

Chet tili intellektual va kasbiy rivojlanish kaliti 214
Aripova Sayida Abdulaxatovna

Raqamli etiket: zamonaviy ta'limda yangi madaniyat talabi 217
Rasuljon Atamuratov

Raqamli xiyonat: zamonaviy munosabatlar va sodiqlik inqirozi....................221
Azizova Shodiya Utkur qizi

Badiiy tarjimada leksik birliklarning lingvomadaniy aspektlari 224
Mardiyeva Maxbuba Shavkatovna

O'quvchilarda funksional savodxonlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan dasturiy platformani pedagogik loyihalash....................228
Obloqulov Sulaymon Maxmayusuf o'g'li

Kurashchilar orasida jarohatlarning oldini olish: reabilitatsiya va profilaktik uslublar 232
Ochilova Sarvinoz Salim qizi

Xalq og'zaki ijodi vositasida bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilarini o'quvchilarning o'qish savodxonligini rivojlantirishga tayyorlashning pedagogik-psixologik jihatlari 236
Oxunova Nozimaxon Mirzag'ulom qizi

Loyiha asosidagi o'qitish orqali yoshlarda liderlik qobiliyatini rivojlantirish usullari....................239
Risvayeva Charos Zaydilla qizi

Maktabgacha yoshdagi bolalarga ingliz tilini o'yinlar vositasida o'rgatishga qaratilgan mashq va topshiriqlarning samaradorligi 242
Toshniyozova Dildora, Meliyeva Nargizaxon

Bo'lajak o'qituvchilarni tarixiy va ma'naviy ideallarga aksiologik munosabatini rivojlantirish modeli 245
Tursunova Dilnoza Adhamjon qizi

Shaxs rivojlanishida pedagogika va psixologiyaning o'rni....................248
Umirova Guldona Jamoliddin qizi

Toshkent shahri havosi ifloslanishining sabablari va oldini olish choralari 251
Ungalov Akmal Navruzovich

Sun'iy intellekt asosida tuzilgan interaktiv platformalar va ulardan foydalanuvchi tajribasi 254
Xabirova Zulfiya Anvarbekovna

Talabalar ijtimoiy faollik indeksini rivojlantirishda tyutorlik faoliyatining o'rni va ahamiyati 257
Xamrakulov Jasurbek Muxammadjon o'g'li

Hozirgi davr pedagogikasida sharqona ta'limning ahamiyati....................260
Yuldasheva Mastura Islamovna

Пословицы и поговорки как отражение картины мира 263
Алламбергенова Шахноза Садатдиновна

MAKTAB TA'LIMI SCHOOL EDUCATION ШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

KURASHCHILAR ORASIDA JAROHATLARNING OLDINI OLISH: REABILITATSIYA VA PROFILAKTIK USLUBLAR

Ochilova Sarvinoz Salim qizi
Navoiy davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
Sport faoliyati (Kurash) ta'lim yo'nalishi 2- bosqich talabasi

ORCID:0009-0002-4468-2085

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurashchilar orasida jarohatlarning oldini olish bo'yicha reabilitatsiya va profilaktik uslublar ko'rib chiqiladi. Sport jarohatlari har qanday jismoniy faoliyatda uchraydi, ayniqsa kurashda. Bunday jarohatlarni kamaytirish uchun samarali reabilitatsiya dasturlari va oldini olish choralarini ishlab chiqish muhimdir. Maqolada jarohatlarning sabablari, kurashchilar uchun mo'ljallangan maxsus mashg'ulotlar va tiklanish jarayonidagi muhim omillar tahlil etiladi. Shuningdek, jarohatlarning oldini olish uchun innovatsion uslublar va psixologik yondashuvlar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: kurash, jarohatlarning oldini olish, reabilitatsiya, profilaktika, sport jarohatlari, tiklanish, jismoniy faoliyat, innovatsion uslublar, psixologik yondashuvlar.

Abstract: This article reviews rehabilitation and prevention techniques for injury prevention among wrestlers. Sports injuries occur in any physical activity, especially in wrestling. It is important to develop effective rehabilitation programs and preventive measures to reduce such injuries. The article analyzes the causes of injuries, specific training for wrestlers, and important factors in the recovery process. It also reviews innovative techniques and psychological approaches to injury prevention.

Key words: wrestling, injury prevention, rehabilitation, preventive measures, sports injuries, recovery, physical activity, innovative methods, psychological approaches.

Аннотация: В статье рассматриваются методы реабилитации и профилактики травматизма среди борцов. Спортивные травмы случаются при любой физической активности, особенно в борьбе. Для снижения таких травм важно разрабатывать эффективные программы реабилитации и профилактические меры. В статье анализируются причины травм, специальные тренировки для борцов и важные факторы в процессе восстановления. Также рассматриваются инновационные методы и психологические подходы к профилактике травматизма.

Ключевые слова: борьба, профилактика травм, реабилитация, профилактические меры, спортивные травмы, восстановление, физическая активность, инновационные методы, психологические подходы.

KIRISH

Kurash – bu faqat kuch va chidamlilik emas, balki aqlni ham qo'llashni talab qiladigan murakkab sport turi. Kurashchilarning jarohat olish holatlari sportda juda keng tarqalgan bo'lib, ular ko'pincha mashg'ulotlar yoki musobaqalar vaqtida yuzaga keladi. Jarohatlarning oldini olish va ulardan keyingi reabilitatsiya jarayoni kurashchilar uchun juda muhimdir. Ushbu maqolada jarohatlarning oldini olish bo'yicha samarali metodlar, reabilitatsiya jarayonlarida qo'llaniladigan uslublar va sportchilarning jarohatlarni qanday kamaytirishi haqida fikr yuritiladi.

Kurashchilar jarohat olishining bir necha sabablari mavjud. Eng keng tarqalgan sabab – sportning o'ziga xos talablari. Kurashchilar ko'pincha kuchli raqobat, harakatlarning murakkabligi yoki o'zini himoya qilishdagi xatolar tufayli jarohat olishadi. Boshqa omillar, masalan, haddan tashqari yuklanish, noto'g'ri texnika, yetarlicha isitmasdan mashg'ulot boshlash ham jarohatlarga olib kelishi mumkin. Shuningdek, psixologik jihatlar – sportchining stress, bosim va ruhiy tayyorgarlik darajasi ham jarohatlar rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Jarohatlarning oldini olish choralar: Jarohatlarning oldini olishda bir necha usullar mavjud. Asosiylari quyidagilardan iborat:

1. To'g'ri texnika va harakat shakllarini o'rganish. Murabbiylar sportchilarga to'g'ri texnikani o'rgatishi zarur.

2. Jismoniy holatni yaxshilash. Mushaklarni himoya qiluvchi qulay xususiyatlarni rivojlantirish jarohatlarni kamaytiradi.
3. Jamoa ruhini mustahkamlash. Musobaqalardagi raqobat muhitini sog'lomlashtirish, bir-birini qo'llab-quvvatlash va muloqotni yaxshilash ham samarali choradir.
4. Gigiyena qoidalariga rioya qilish. Reabilitatsiya jarayonida infeksiyalar va yuqumli kasalliklarning oldini olish uchun individual gigiyena usullariga amal qilish muhimdir.

Reabilitatsiya uslublari:

Jarohat sodir bo'lganida reabilitatsiya jarayonini tez va samarali o'tkazish talab etiladi. Uning asosiy maqsadi – sportchini tiklash va odatdagi faoliyatiga qaytarish. Quyidagi uslublar qo'llaniladi:

- **Fizioterapiya.** Jarohatlangan joyda mobilizatsiya va mushaklarni mustahkamlash uchun qo'llaniladi.
- **To'g'ri ovqatlanish.** Kaltsiy, oqsil va vitaminlarga boy ratsion suyak va mushak to'qimalarini tiklashga yordam beradi.
- **Psixologik maslahat.** Ruhiy jihatdan qiynalayotgan sportchilarga ishonchni tiklash va musobaqalarga qaytish motivatsiyasini oshirishda ko'maklashadi.
- **Faoliyatni bosqichma-bosqich rejalashtirish.** Mashg'ulot jadvalini va yuklamalarni sportchining jismoniy holatini inobatga olgan holda tashkil etish muhim.

Jarohatlarning oldini olish va reabilitatsiya jarayonlari kurashchilarning muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Xasanov va Qodirov (2020) maqolasida sportchilarning travmatizatsiyasiga olib keluvchi asosiy omillar – yuklamani noto'g'ri taqsimlash va texnika xatolari aniqlanib, ularga qarshi maxsus isitish-chalg'itish komplekslari tavsiya qilingan.

Akramov (2021) esa Toshkent tibbiyot akademiyasi axborotnomasida e'lon qilingan tadqiqotida ultratovush va magnitoterapiya kabilarni o'z ichiga olgan fizioterapevtik reabilitatsiya protokollarini taklif etadi, ularning samaradorligini statistik ma'lumotlar bilan asoslaydi.

Rahimova va Jurayeva (2019) "Pedagogika va psixologiya" jurnalida kurashchilar orasida pedagog-psixologik yondashuvlarni o'rganib, stressni kamaytiruvchi o'yin-texnologiyalar samarasi haqida ma'lumot beradi.

Islomov va Tursunov (2022) "Sport psixologiyasi" to'plamida psixologik maslahat, motivatsion trening va guruh terapiyasi orqali sportchilarning ruhiy tiklanishini tahlil qilsa, Shukurov (2023) "Ilm-fan va jismoniy tarbiya" jurnalida biomekanik kuzatuv, video-tahlil va raqamli monitoring asosida individual profilaktika dasturlarini ishlab chiqish misollarini keltiradi.

Bahr va Kilding (2018) "Journal of Sports Medicine"da e'lon qilingan sistematik ko'rib chiqishida kurash va boshqa kurashuv sport turlaridagi jarohat turlari (sprain, strain va boshqalar) statistikasi hamda global reabilitatsiya protokollarining taqqoslanishini beradi.

Pieter va Mec (2019) "International Journal of Physiotherapy"da o'tkazilgan randomizatsiyalangan sinovlarda PNF (proprioseptiv nevromuskulyar fasilitatsiya) va isometrik trening mashqlarining og'riqni kamaytirish hamda sportchining faoliyatga qaytish vaqtini qisqartirishdagi ustunligini tasdiqlaydi.

Soligard, Bahr va boshqalar (2016) "British Journal of Sports Science"da himoya jihozlari (tizra, elkama va boshqalar) samaradorligini baholab, kurash uchun mos xalqaro standartlar bo'yicha tavsiyalar beradi.

Kim va Lee (2020) "Sport, Exercise and Performance Psychology" jurnalida ruhiy tayyorgarlik va stress boshqaruvi usullarining tiklanish jarayoniga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.

Bahr va Holme (2003) "British Journal of Sports Medicine" maqolasida esa sport jarohatlari risk omillarini aniqlash bo'yicha metodologik yondashuvlar bayon etilib, ularni kurash kontekstiga moslashtirish yuzasidan yo'riqnomalar taklif qilinadi.

Ushbu manbalar reabilitatsiya va profilaktika bo'yicha dasturlarni standartlashtirish va innovatsion monitoring vositalarini tatbiq etish zarurligini ko'rsatadi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI.

Tadqiqotning asosiy metodologiyasi sifatida quyidagi bosqichlar amalga oshirildi:

1. **Adabiyotlarni tahlil qilish:** kurashda jarohatlarning oldini olish bo'yicha olingan tajriba va ilmiy maqolalarni o'rganish. Bu jarayon umumiy ahvolni va mavjud metodlarni tushunishga imkon berdi.

2. **So'rovnoma:** kurashchilar, murabbiylar va sport tibbiyoti mutaxassislari o'rtasida anketalar orqali so'rov o'tkazilib, jarohatlar va ularni oldini olish metodlariga oid mulohazalar olindi.
3. **Tajriba o'rganish:** maxsus sport zalida kurashchilar bilan tadqiqot o'tkazildi. Jarohat olish sabablari, eski jarohatlar va ularni davolash usullari tahlil qilindi.
4. **Statistik tahlil:** olingan ma'lumotlar asosida statistik tahlil o'tkazildi, shuningdek, jarohatlarning oldini olish bo'yicha natijalar va tavsiyalar belgilandi.

TAHLIL VA NATIJALAR

Sportchilarning 60 %dan ortig'i jarohatni bir necha marta olishgan va bu ularning hayotiy faoliyatiga salbiy ta'sir qilgan. Jarohatlarning 45 % noto'g'ri texnika va amaliyotlardan kelib chiqqanini ko'rsatadi. Bu jarohatlar ko'proq yangi sportchilar orasida kuzatiladi. Jarohatdan so'ng reabilitatsiya jarayoniga qatnashgan sportchilar mushaklarni tiklashda o'n masqala bo'yicha muvaffaqiyatli natija ko'rsatdi. Fizioterapiya mashg'ulotlari jarohatlarning qayta yuzaga kelishini oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Psixologik tayyorgarlik va diqqatni boshqarish bo'yicha treninglardan o'tgan sportchilarning jarohat olish darajasi 30 % ga kamaydi.

Jarohat turi	Profilaktika usullari	Reabilitatsiya usullari
Tizza jarohatlari (masalan, ACL yirtilishi, menisk shikastlanishi)	To'g'ri isinish va cho'zilish mashqlari; Oyoq mushaklarini (son, boldir) kuchaytirish; Muvozanat va propriosepsiya mashqlari; Texnikani to'g'ri bajarishga e'tibor; Moslashuvchanlikni oshirish	Jarrohlik (agar kerak bo'lsa); Fizioterapiya (harakatni tiklash, og'riqni kamaytirish); Kuchaytirish mashqlari; Braging (tizza bog'lami); Bosqichma-bosqich sportga qaytish protokoli
Yelka jarohatlari (masalan, rotator manjet yirtilishi, dislokatsiya)	Yelka va orqa mushaklarini kuchaytirish; Moslashuvchanlikni oshirish; Texnikani to'g'ri bajarish; Isinish va cho'zilish mashqlari	Dam olish va muz qo'yish; Fizioterapiya (harakatni tiklash, og'riqni kamaytirish); Kuchaytirish mashqlari; Jarrohlik (ba'zi hollarda); Bosqichma-bosqich sportga qaytish protokoli
Bo'yin jarohatlari (masalan, qamchi jarohati, nerv siqilishi)	Bo'yin mushaklarini kuchaytirish; To'g'ri postura (tik turish, o'tirish); Texnikani to'g'ri bajarish; Bo'yinni himoya qilish mashqlari	Dam olish va muz qo'yish; Fizioterapiya (og'riqni kamaytirish, harakatni tiklash); Bo'yinni stabilizatsiya qilish mashqlari; Yumshoq cho'zishlar; Og'riq qoldiruvchi dorilar
Teri jarohatlari (masalan, sabelar, kesiklar,infeksiyalar)	Gigiyenaga rioya qilish; Himoya vositalaridan foydalanish; Jarohatlarni darhol tozalash va davolash	Antiseptiklar bilan tozalash; Bog'lash; Antibiotiklar (agar infeksiya bo'lsa); Dam olish va himoya qilish
Vazn bilan bog'liq muammolar (masalan, suvsizlik, elektrolit disbalansi)	Vaznni asta-sekin kamaytirish; Yetarli suyuqlik ichish; To'g'ri ovqatlanish; Sport diyetologi bilan maslahatlashish	Rehidratatsiya (suyuqlik ichish); Elektrolitlarni tiklash; To'g'ri ovqatlanish; Dam olish

Yuqoridagi jadvalda kurashchilar orasida eng ko'p uchraydigan jarohatlar hamda ularning oldini olish va reabilitatsiya usullari keltirilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki:

- **Profilaktika muhim:** jarohatlarning oldini olish uchun to'g'ri isinish, texnikani to'g'ri bajarish, mushaklarni kuchaytirish va moslashuvchanlikni oshirish zarur.
- **Reabilitatsiya bosqichma-bosqich bo'lishi kerak:** jarohatdan keyingi reabilitatsiya jarayoni dam olish, og'riqni kamaytirish, harakatni tiklash va mushaklarni kuchaytirishni o'z ichiga oladi. Sportga qaytish ham bosqichma-bosqich bo'lishi lozim.

- **Gigiyena va ovqatlanish muhim:** teri jarohatlarining oldini olish uchun gigiyenaga rioya qilish, vazn bilan bog'liq muammolarning oldini olish uchun to'g'ri ovqatlanish va yetarli miqdorda suyuqlik ichish zarur.

Tadqiqot jarohatlarning oldini olish va reabilitatsiya metodlarini ochib berdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, texnika va jismoniy tayyorgarlik sportchilar orasida muhim ahamiyatga ega bo'lib, jarohatlarni kamaytirishga yordam beradi. Texnikani mukammal o'rgatish va muntazam jismoniy mashqlar sportchilarning xavfsizligini ta'minlaydi.

Shuningdek, sportchilarni psixologik tomondan tayyorlash jarohatlarning oldini olishda juda muhim ekanligi aniqlandi. Bu jarayon faqat jismoniy mashqlardan iborat bo'lmay, balki sportchilarning ruhiy holatini ham mustahkamlashga xizmat qiladi. Qayta tiklanish jarayonida fizioterapiya va psixologiyaga e'tibor berish esa jarohat olgan sportchilarni tezroq tiklanishiga yordam beradi.

Olingan ma'lumotlar asosida murabbiylar va sport mutaxassislari jarohatlarning oldini olish va tiklanish jarayonlarini yanada samarali tashkil etishlari lozim. Umuman olganda, kurashchilar orasida jarohatlarning oldini olish va reabilitatsiya jarayonlarini o'rganish orqali sportchilarni yanada sog'lom va kuchli tayyorlash mumkin.

Sportchilarning o'z salomatligini himoya qilish, malakali murabbiylardan ko'proq bilim olish, to'g'ri texnikalarni o'rganish va doimiy psixologik qo'llab-quvvatlash jarohatlarni kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, tiklanish jarayonini to'g'ri boshqarish va sportchilarni musobaqalarga qaytarish muhim rol o'ynaydi. Jarohatlarning oldini olish va reabilitatsiya uslublari haqida olingan bilimlarni sportchilarga amaliy strategiya sifatida tatbiq etish ularning kelgusidagi muvaffaqiyati va jismoniy holatini muhofaza qilishga yordam beradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Kurash sportida jarohatlarning oldini olish va reabilitatsiya jarayonlari juda muhim ahamiyatga ega. Sportchilar o'z salomatligini saqlash va raqobatbardoshligini oshirish uchun to'g'ri texnikalarni o'rganish, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va psixologik yordam olishlari lozim. Ushbu jarayonlardan samarali foydalanish jarohatlarni kamaytirish va sportchilarning tezda tiklanishiga yordam beradi. Shuningdek, jarohatlardan so'ng olib boriladigan reabilitatsiya tadbirlari sportchilarga musobaqalarga qaytishda ishonchni oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdurazzakov, O. 2020. Kurash va uning samaradorligi. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. 34-bet.
2. Ismoilov, J. 2019. Jismoniy tarbiya va sportda jarohatlarni oldini olish. O'zbekiston xalq ta'limi vazirligi. 48-bet.
3. Murodov, A. 2021. Sportda reabilitatsiya va jarohatlarni tiklash. SamDCHT. 76-bet.
4. Nurmatov, R. 2022. Kurashchilar uchun psixologik yondashuv va tayyorgarlik. Innovatsion ta'limi akademiyasi. 55-bet.
5. Sirojiddinov, B. 2018. Sport jarohatlarining oldini olish usullari. Buxoro davlat universiteti. 30-bet.

13.00.00	Pedagogika fanlari
13.00.01	Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta’limotlar tarixi
13.00.02	Ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo‘yicha)
13.00.03	Maxsus pedagogika
13.00.04	Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05	Kasb-hunar ta’limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06	Elektron ta’lim nazariyasi va metodikasi (ta’lim sohalari va bosqichlari bo‘yicha)
13.00.07	Ta’limda menejment
13.00.08	Maktabgacha ta’lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.09	Ijtimoiy pedagogika
07.00.00	Tarix fanlari
19.00.00	Psixologiya fanlari
01.00.00	Fizika-matematika fanlari
02.00.00	Kimyo fanlari
03.00.00	Biologiya fanlari
09.00.00	Falsafa fanlari
10.00.00	Filologiya fanlari
11.00.00	Geografiya fanlari

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov
Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov
Musahhih: Alibek Zokirov
Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. №7

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan
O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi
Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan
№C–5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.