

SHAXMAT O'YINI BILAN MASHG'UL BOLALARDAGI PATOLOGIK HOLATLAR**G. L. Burxanova, D. Quvondiqova**

Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Samarqand, O'zbekiston

Tayanch so'zlar: shaxmat, bolalar, haddan tashqari kuchlanish, patologik sharoitlar, tibbiy nazorat.**Ключевые слова:** шахматы, дети, перенапряжение, патологические состояния, медицинский контроль.**Key words:** chess, children, overexertion, pathological conditions, medical control.

Maqolada shaxmat bilan mashg'ul bolalarda patologik holatlarning rivojlanish chastotasini o'rganish haqida ma'lumotlar keltirilgan. 9-15 yoshdagi 49 bola tekshirildi (o'rtacha yoshi $13,7 \pm 1,02$ yosh). Tadqiqot natijalarini tahlil qilish shaxmat o'yni bilan mashg'ul bolalardagi asosiy patologik holatlar mushak-skelet tizimining patologiyasi va miyopiyaning rivojlanishi degan xulosaga kelishimizga imkon beradi, bu shaxmat maktablarida o'quv jarayonining tuzilishini tubdan qayta ko'rib chiqish va takomillashtirishni talab qiladi.

ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ У ДЕТЕЙ, ИНИЦИИРОВАННЫЕ ИГРОЙ В ШАХМАТЫ**Г. Л. Бурханова, Д. Кувондикова**

Самаркандский государственный медицинский университет, Самарканд, Узбекистан

В статье приведены сведения изучения частоты развития патологических состояний у детей, связанных с игрой в шахматы. Были обследованы 49 детей в возрасте 9-15 лет (средний возраст $13,7 \pm 1,02$ лет). Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать заключение, что основными патологическими состояниями у детей, инициированными игрой в шахматы, являются патология опорно-двигательного аппарата и развитие миопии, что требует кардинального пересмотра и совершенствования структуры учебно-тренировочного процесса в шахматных школах.

PATHOLOGICAL CONDITIONS IN CHILDREN INITIATED BY PLAYING CHESS**G. L. Burxanova, D. Kuvondikova**

Samarkand state medical university, Samarkand, Uzbekistan

The article provides information on studying the frequency of development of pathological conditions in children associated with playing chess. 49 children aged 9-15 years were examined (average age 13.7 ± 1.02 years). Analysis of the results of the study allows us to conclude that the main pathological conditions in children initiated by playing chess are pathology of the musculoskeletal system and the development of myopia, which requires a radical revision and improvement of the structure of the educational and training process in chess schools.

Har qanday sport turi bilan shug'ullanish sport mahoratini doimiy ravishda takomillashtirishni talab qiladi, bu esa mashg'ulotlar hajmi va sonini oshiradi. Shaxmat ham bundan mustasno emas. Shaxmatchilar uzoq muddatli jismoniy harakatsizlik tufayli ma'lum sharoitlarda haddan tashqari yuklanish va haddan tashqari kuchlanish paydo bo'ladi, bu esa shaxmat bilan shug'ullanadigan bolalarda turli kasb kasalliklari xavfini oshiradi [10,11]. Shaxmatchilardagi kasalliklar, asosan, belgilangan hayotiy stereotipning buzilishiga olib keladigan mashg'ulotlarning to'satdan to'xtashi bilan birga keladi, bu butun organizmning og'riqli reaksiyasini keltirib chiqaradi va ko'p yillik tizimli mashg'ulotlar natijasida ishlab chiqilgan shartli refleks aloqalarining yo'qolishiga olib keladi. Natijada tananing va uning barcha tizimlarining funktsional qobiliyati pasayadi, jismoniy va aqliy stress sodir bo'ladi [3,4].

Bugungi kunda shaxmatda yuqori sport natijalariga erishish uchun rejalashtirilgan ko'p qirrali tayyorgarlik talab etiladi. Bolalar har kuni debyut variantlarini, o'z partiyalarini va dunyoning eng yaxshi shaxmatchilarini tahlil qilish uchun kamida 4 soat kompyuterda o'tkazadilar, bu esa tegishli profilaktika choralari bo'lmagan taqdirda miyofasiyal sindrom, "matnli bo'yin" sindromi va boshqa holatlarning rivojlanishiga olib keladi [1,9,12]. Sportda tibbiy nazoratning asosiy vazifasi yuqori o'quv va raqobatbardosh yuklamalar natijasida yuzaga keladigan kasalliklarning oldini olishdir. To'g'ri tashkil etilgan tibbiy nazorat sog'liqni saqlash va sport formasini saqlashga yordam beradi. Sport tibbiyotida jismoniy faoliyatni o'z imkoniyatlari chegarasida bajaradigan sportchilarning sog'lig'ini nazorat qilish usullari mavjud [6,7,8]. Shu bilan birga, shaxmat – bu jismoniy faollikning oshishi bilan bevosita bog'liq bo'lmagan sport turi [5].

Shaxmat o'yni 4 soatdan ko'proq davom etishi mumkin. Bu umurtqa pog'onasiga katta yuk olib keladi, o'tirgan holatda korset mushaklari bo'shashadi. Shaxmat o'yni paytida tananing g'ayritabiiy holati tufayli postural buzilishlar paydo bo'la boshlaydi, bu o'murtqa kasalliklarning rivojlanishi uchun eng muhim shartdir. O'yinning o'ziga xos xususiyati shundaki, u sezilarli hissiy va aqliy zo'riqish bilan birga keladi. Bu shaxmatchilarning psixofiziologik holatidagi qon aylanish

kasalliklariga (gipertoniya, insult, miokard infarkti) va asab tizimiga olib kelishi mumkin bo'lgan muhim o'zgarishlarni oldindan belgilab beradi [4,5,10].

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, shaxmat bilan shug'ullanadigan bolalarda yuzaga keladigan kasalliklarning oldini olish uchun tibbiy nazorat majburiydir. Shu bilan birga, ko'plab shaxmatchilar tomonidan yuzaga keladigan hissiy va intellektual haddan tashqari kuchlanishning salbiy ta'sirini kamaytirish asosiy vazifa bo'ladi.

Tadqiqotning maqsadi: profilaktika choralarini keyinchalik ishlab chiqish uchun shaxmat bilan shug'ullanadigan bolalarda patologik holatlarning paydo bo'lishi, ularning sabablari va omillarini o'rganish.

Tadqiqot materiallari va usullari: tadqiqotga 9-15 yoshdagi 49 nafar shaxmat bolalari (o'rtacha yoshi $13,7 \pm 1,02$ yosh) kiritilgan, ulardan 38 nafari (77,5%) o'g'il bolalar va 11 nafari (22,5%) qizlar. Shaxmat o'yinlari staji 4 dan ortiqni tashkil etdi. Shaxmat bilan shug'ullanadigan bolalar orasida patologik holatlarning rivojlanish chastotasini tahlil qilish va dunyo ma'lumotlari bilan taqqoslash uchun adabiy manbalar, tibbiy kartalar bolalarning so'rovnomalari va tibbiy ko'riklari ma'lumotlari tahlil qilindi.

Barcha bolalar tor mutaxassislar ishtirokida diagnostika tadbirlarining standart kompleksini o'tkazdilar. Bolalarni tekshirish ota-onalarning xabardorligi va roziligi bilan amalga oshirildi.

Istisno mezoni mushak-skelet tizimining rivojlanishidagi tug'ma anomaliyalar, shaxmat o'ynash bilan bog'liq bo'lmagan jarohatlar va kasalliklar edi.

Tadqiqot natijalari MS Excel 2016 dasturiy ta'minot to'plami yordamida statistik ma'lumotlarga ishlov berildi.

Natijalar va ularni muhokama qilish. Adabiy manbalarga ko'ra tibbiy ko'riklar natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, shaxmatchilarda eng ko'p uchraydigan kasalliklar quyidagilardir: qomat buzilishi ko'rinishidagi tayanch-harakat tizimining patologiyasi, dorsopatiya (59 %); miyopiya (34%); moddalar almashinuvi va ovqatlanish holati buzilishi (25 %).

Mushak – skelet tizimining kasalliklarining sabablari noqulay holatda uzoq vaqt turish (egilgan holatda shaxmat taxtasi orqasida har kuni uzoq vaqt o'tirish, elektron qurilmalar va gadjetlardan foydalanish), mushak guruhlarining zaif rivojlanishi (tananing "mushak korseti"), past darajadagi statik chidamlilik rivojlanishi, jismoniy harakatsizlik edi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, pozitsiyaning buzilishi va miyofatsiyal sindromlar, "matnli bo'yin" sindromi tekshirilganlarning umumiy sonining 88 foizida qayd etilgan. Shuni ta'kidlash kerakki, aksariyat hollarda bu muammoni hal qilish mumkin. Shu bilan birga, mushak-skelet tizimining patologiyasini oldini olish va og'riq sindromlarini bartaraf etishda terapevtik jismoniy tarbiya vositalari va usullaridan maqsadli foydalanish, masalan, tuzatish mashqlari majmuasiga kiritilgan terapevtik gimnastika, kinesiologik lenta, skandinavcha yurish muhim rol o'ynaydi. Shaxmatchilarda to'g'ri holatni shakllantirish va og'riq sindromlarining oldini olish dastlabki tayyorgarlik guruhlaridan boshlanishi kerak, chunki bu yoshda organizmning morfofunktsional shakllanishi eng qizg'in. Shuning uchun o'quv jarayoniga sog'lomlashtirish gimnastikasi majmuasini kiritish kerak, agar qomat buzilgan bo'lsa, tuzatish mashqlarining maxsus komplekslaridan foydalanish lozim. Agar qomatning doimiy buzilishi bo'lsa, unda tuzatishni amalga oshirish uchun ko'proq vaqt kerak bo'ladi.

Vujudga kelish chastotasi bo'yicha ikkinchi patologiya miyopiya bo'lib, u tekshirilganlarning umumiy sonining 53 foizida kuzatilgan. Bunday yuqori foiz bolalarning shaxmat maktabida yoki klubida shaxmatning asosiy mashg'ulotlaridan tashqari, elektron qurilmalarda (kompyuter, noutbuk, planshet, telefon) mashq qilish orqali sport mahoratini oshirishi bilan izohlanadi. Shuningdek, yorug'likning yetarli emasligi, o'qish paytida noto'g'ri pozitsiya ko'rish qobiliyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bunday holda, ko'zlardan gadget yoki shaxmat doskasigacha bo'lgan masofani saqlash kabi profilaktika choralariga murojaat qilish kerak; kompyuterda o'ynash paytida partiyalar o'rtasida mashq qilish va dam olish gigiyenasi; o'quv mashg'ulotlari paytida ko'zlar uchun maxsus mashqlarni bajarish.

Oziqlanishning buzilishi va metabolik kasalliklarga kelsak, bizning ma'lumotlarimiz adabiy manbalar bilan taqqoslandi (mos ravishda 24,5% va 25%).

Shunday qilib, shaxmat o'yini bilan mashg'ul bolalardagi patologik sharoitlar muammosi juda dolzarbdir, chunki u nafaqat sport, balki tibbiyotda ham muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun shifokorlar, murabbiylar, psixologlar va boshqa mutaxassislar tomonidan ehtiyotkorlik bilan tibbiy

-pedagogik kuzatuv zarur. Faqat shu jihatdan ishlash shaxmat bilan shug'ullanadigan bolalarda patologik sharoitlarni rivojlanish xavfini kamaytirishi mumkin.

Xulosa. Tadqiqot natijalarini tahlil qilish shaxmat o'yini bilan mashg'ul bolalardagi asosiy patologik sharoitlar mushak-skelet tizimining patologiyasi va miyopiyaning rivojlanishi degan xulosaga kelishimizga imkon beradi, bu shaxmat maktablarida o'quv jarayonining tuzilishini tubdan qayta ko'rib chiqish va takomillashtirishni talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Береснев И. М. Синтез тела и разума как антитеза искусственному интеллекту //Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2022. Т. 32.№. 2. с. 119-127.
2. Горелик Е. А. Современное детство в руках цифровой эпохи. Теория, исследование в арктическом регионе, пути профилактики //Цифровизация как драйвер роста науки и образования. 2021. с. 62-95.
3. Гурова, А. Реабилитационные мероприятия при заболеваниях опорно-двигательного аппарата у спортсменов высокой квалификации (на примере дзюдо) / А. Гурова // Наука в олимпийском спорте. 2015. № 2. с. 54-57.
4. Ким О. А., Шарафова И. А., Баратова С. С. Мигрень у спортсменов: особенности и методы коррекции // Безопасный спорт-2016. 2016. с. 78-80.
5. Коровянский А. Г. Соблюдения рационального спортивного режима в системе физического воспитания молодых шахматистов //Научный журнал Дискурс. – 2017. – №. 3. – С. 51-54.
6. Назарова М. В., Бабенко Л. В. Врачебно-педагогический контроль спортсменов //Вестник Казахского Национального медицинского университета. 2012. №. 2. С. 364-365.
7. Ногаев Б. Т. и др. Врачебно-педагогический контроль, его содержание и виды //Актуальные научные исследования в современном мире.2019. №. 3-3.С. 135-140.
8. Стороженко И. И. и др. Медицинский контроль и врачебно-педагогические наблюдения при проведении различных форм физической подготовки //Известия Российской Военно-медицинской академии. 2019. Т. 38.№. S3. С. 205-210.
9. Худойкулова Ф. В. и др. the structure, age features, and functions of hormones. pedagog, 1 (5), 681-688. – 2023.
10. Burkhanova G.L. Comprehensive rehabilitation of lesions of the locomotor apparatus of athletes-chess players. Journal of Biomedicine and Practice. 2022, vol. 7, issue 5, pp.282-287.
11. Burkhanova G.L. Optimization of rehabilitation for lesions of the locomotor apparatus of athletes participated in chess //Conference Zone. 2022.p.404-409.
12. Burkhanova L.Gulnoza, Kim A. Olga. «Text neck» syndrome in children playing chess// Journal of biomedicine and practice. 2024, vol. 9, issue 1, pp.352-358.