

CONFERENCE ON FRONTIERS OF SCIENCE AND ENGINEERING • QATAR •

SPORT TRAVMALARI VA ULARNI OLDINI OLISH

Abdumutalov Shohruhjon Shuxratjon o'g'li

*O'zbekiston Respublikasi Harbiy xavfsizlik va mudofaa universitetining
Quruqlikdagi qo'shinlar instituti Jismoniy tayyorgarlik va sport kafedrası
o'qituvchisi
podpolkovnik*

Annotatsiya. Mazkur tezisda sport travmalarining kelib chiqish sabablari, turlari hamda ularni oldini olishning samarali usullari tahlil qilingan. Sport mashg'ulotlarini ilmiy asosda tashkil etish, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olish va tiklanish jarayonlarini to'g'ri yo'lga qo'yish sport jarohatlarining oldini olishda muhim omillar ekanligi yoritilgan. Shuningdek, sport travmalarini kamaytirishda murabbiy, sport shifokori va sportchining o'zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etishi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: sport travmasi, jarohat, profilaktika, sport tibbiyoti, mushak, bo'g'im, pay, rehabilitatsiya, jismoniy tayyorgarlik.

Kirish

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar sonining ortib borishi sport travmalarining oldini olish masalasiga alohida e'tibor qaratishni talab etmoqda. Sport mashg'ulotlari inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Biroq mashg'ulotlar davomida noto'g'ri harakatlar, ortiqcha yuklama yoki xavfsizlik qoidalariga amal qilmaslik natijasida turli darajadagi jarohatlar yuzaga kelishi mumkin.

Sport travmalari nafaqat professional sportchilarda, balki havaskor sportchilar, o'quvchilar va talabalar orasida ham uchraydi. Jarohatlar sport natijalarining pasayishiga, uzoq muddat mashg'ulotlardan chetda qolishga va ayrim hollarda sport faoliyatining yakunlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu

CONFERENCE ON FRONTIERS OF SCIENCE AND ENGINEERING QATAR

bois sport travmalarini oldini olish sport tibbiyotining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

Sport travmasi – bu mashg'ulot yoki musobaqa jarayonida organizmning tayanch-harakat apparati hamda boshqa a'zolarida yuzaga keladigan shikastlanishdir. Sport travmalari o'tkir va surunkali turlarga bo'linadi. O'tkir travmalar to'satdan sodir bo'lib, suyak sinishi, bo'g'im chiqishi, mushak va paylarning yorilishi kabi holatlarni o'z ichiga oladi. Surunkali travmalar esa bir xil harakatlarning uzoq vaqt davomida takrorlanishi natijasida rivojlanadi va ko'pincha tendinit, bursit yoki stress sinishlari ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Sport travmalarining yuzaga kelishiga bir qator omillar sabab bo'ladi. Jumladan, mashg'ulot oldidan badan qizdirish mashqlarini bajarmaslik, jismoniy yuklamaning me'yoridan ortiq bo'lishi, mashqlar texnikasining noto'g'ri bajarilishi, sifatsiz sport anjomlaridan foydalanish hamda sportchining jismoniy tayyorgarligining yetarli emasligi asosiy xavf omillari hisoblanadi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar oralig'ida dam olish vaqtining yetarli bo'lmasligi ham organizmning tiklanishiga salbiy ta'sir ko'rsatib, jarohatlanish ehtimolini oshiradi.

Sport travmalarining oldini olishda mashg'ulotlarni ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Har bir mashg'ulot 10–15 daqiqalik qizdirish mashqlari bilan boshlanishi, asosiy yuklama sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda belgilanishi lozim. Mashg'ulot yakunida cho'zilish va tiklanish mashqlarini bajarish mushaklarning zo'riqishini kamaytiradi hamda keyingi mashg'ulotlarga tayyorgarlikni yaxshilaydi.

Sportchilar himoya vositalaridan to'g'ri foydalanishi, sifatli sport poyabzali va jihozlarini tanlashi zarur. Shuningdek, murabbiy tomonidan mashqlar texnikasini doimiy nazorat qilish, muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish va oqilona ovqatlanish ham sport travmalarining oldini olishda muhim omillardan biridir.

Jarohat yuz berganda birinchi tibbiy yordamni o'z vaqtida ko'rsatish katta ahamiyatga ega. Shikastlangan a'zoga dam berish, sovuq kompress qo'yish,



CONFERENCE ON FRONTIERS OF SCIENCE AND ENGINEERING • QATAR •

elastik bog‘lamdan foydalanish va zarur hollarda tibbiy muassasaga murojaat qilish tavsiya etiladi. Reabilitatsiya davrida fizioterapiya, davolovchi jismoniy mashqlar va mutaxassis nazoratidagi tiklanish dasturlari sportchining avvalgi jismoniy holatini tiklashga yordam beradi.

Xulosa

Sport travmalari sport faoliyati davomida uchrashi mumkin bo‘lgan jiddiy muammolardan biri hisoblanadi. Ularning aksariyatini mashg‘ulotlarni to‘g‘ri tashkil etish, yuklamalarni me‘yorlash, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va sportchilarning jismoniy tayyorgarligini muntazam nazorat qilish orqali oldini olish mumkin. Murabbiy, sport shifokori va sportchining o‘zaro hamkorligi sport jarohatlarini kamaytirish hamda sportchilarning sog‘lig‘ini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Sport travmalarining profilaktikasi nafaqat yuqori sport natijalariga erishish, balki sportchilarning uzoq muddat sog‘lom va faol hayot kechirishini ta‘minlashda ham muhim omildir.

Foydalanilgan adabiyotlar

Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent.

Kerimov F.A. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent.

American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed.

World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva.

O‘zbekiston Respublikasining **“Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”**gi Qonuni.