



SPORT TIBBIYOTINING ZAMONAVIY YUTUQLARI

Jurayev Abdinaim Xudaynazarovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM v.b.dotsenti

Annotatsiya. Mazkur maqolada sport tibbiyotining zamonaviy yo'nalishlari, innovatsion texnologiyalar, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash, jarohatlarni oldini olish va rehabilitatsiya jarayonlarida qo'llanilayotgan yangi usullar tahlil qilinadi. Shuningdek, sport tibbiyotining ijtimoiy ahamiyati, sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli hamda zamonaviy diagnostika va genetik yondashuvlarning sportchilarning natijalariga ta'siri yoritilgan. Maqolada sport tibbiyotining jamiyat salomatligini oshirishdagi o'rni alohida e'tiborga olinadi.

Kalit so'zlar: sport tibbiyoti, innovatsiyalar, rehabilitatsiya, jismoniy tayyorgarlik, sog'lom turmush tarzi.

Аннотация. В статье рассматриваются современные достижения спортивной медицины, инновационные технологии и методы, применяемые при оценке физической подготовки спортсменов, профилактике травм и процессах реабилитации. Особое внимание уделено социальной значимости спортивной медицины, её роли в формировании здорового образа жизни и повышении уровня общественного здоровья. Также анализируется влияние генетических и физиологических подходов на эффективность тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивная медицина, инновации, реабилитация, физическая подготовка, здоровье.

Annotation. This article analyzes the modern achievements of sports medicine, including innovative technologies used in assessing athletes' physical fitness, preventing injuries, and rehabilitation. It also highlights the social importance of sports medicine in promoting a healthy lifestyle and improving public health. The paper discusses genetic and physiological approaches that enhance athletic performance and optimize recovery processes.



Keywords: *sports medicine, innovations, rehabilitation, physical training, healthy lifestyle.*

Kirish.

Sport tibbiyoti – bu sportchilar va jismonan faol shaxslarning sog‘ligini saqlash, tiklash va jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirish bilan shug‘ullanuvchi ilmiy va amaliy soha. Bugungi kunda sport tibbiyoti nafaqat professional sportchilar, balki oddiy odamlar uchun ham ahamiyat kasb etadi, chunki sog‘lom turmush tarzi va jismoniy faollikning samaradorligi sog‘liqni saqlash va umrni uzaytirish bilan chambarchas bog‘liq.

Zamonaviy sport tibbiyoti jismoniy mashqlarni individual tarzda rejalashtirish, jarrohlik va fizioterapiya sohalarini birlashtirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va sport jarohatlarini oldini olishga qaratilgan.

Sport tibbiyotining asosiy vazifalari:

Jismoniy tayyorgarlikni baholash va monitoring qilish – sportchilarni mashg‘ulot oldidan va keyin sog‘ligini tahlil qilish, yurak-qon tomir tizimi, mushaklar va nafas olish funksiyalarini o‘lchash. Zamonaviy uskunalar, masalan, EKG, spirografiya va bioimpedans o‘lchovlar, sportchining individual xususiyatlarini aniqlash imkonini beradi.

Jarohatlarni oldini olish va davolash – sportchilar orasida eng ko‘p uchraydigan jarohatlar: bo‘g‘im chayqalishi, mushak yirtilishi, suyak sinishi va tendinitdir. Zamonaviy sport tibbiyoti diagnostika (MRI, ultratovush) va davolash metodlarini, jumladan, regenerativ tibbiyot (PRP – platelet rich plasma terapiyasi) va fizioterapiya texnologiyalarini qo‘llaydi.

Oziqlanish va metabolizm monitoringi – sportchilarning dietasi va energiya iste‘moli ularning samaradorligini belgilaydi. Sport tibbiyoti sohasidagi yangi yutuqlar orasida individual sport dietologiyasi, biologik faol qo‘shimchalar va metabolik testlar mavjud.

Psixologik tayyorgarlik va ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash – zamonaviy sport tibbiyoti nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarlikka ham e‘tibor



qaratadi. Psixologik baholash, motivatsiya va stressni boshqarish metodlari sportchining samaradorligini oshiradi.

Zamonaviy texnologiyalar va innovatsiyalar

Sport tibbiyotida so‘nggi yillarda bir qator innovatsiyalar joriy etildi:

1. Wearable texnologiyalar – smart soatlar, fitness bilaguzuklar, GPS va biomonitring qurilmalari sportchilarning yurak urishi, kaloriyalari, mashqlar intensivligini real vaqt rejimida kuzatish imkonini beradi.
2. Telemeditsina – masofadan turib sportchining sog‘ligini nazorat qilish, maslahat berish va reabilitatsiya jarayonlarini kuzatish imkonini beradi.
3. 3D-bioprinting va regenerativ tibbiyot – jarohatlangan mushak va bo‘g‘imlarni tiklashda yangi materiallar va PRP yoki stam hujayra terapiyasi qo‘llaniladi.
4. Sport genetika va individual dasturlar – sportchining genetika xususiyatlariga qarab mashq va ovqatlanish dasturlari ishlab chiqiladi, bu jarohat xavfini kamaytiradi va natijani oshiradi.

Reabilitatsiya va jarohatdan keyingi tiklanish

Zamonaviy sport tibbiyoti jarohatdan keyingi tiklanish jarayonini optimallashtirishga katta e‘tibor beradi. Fizioterapiya, elektroterapiya, suzish va massaj metodlari bilan birga sportchining ruhiy holati ham nazorat qilinadi. Shuningdek, individual mashq dasturlari ishlab chiqilib, sportchining maksimal tezlikda va xavfsiz qayta mashg‘ulotga chiqishi ta‘minlanadi.

Sport tibbiyotining ijtimoiy ahamiyati

Sport tibbiyoti nafaqat professional sportchilar uchun, balki oddiy aholiga ham foydali. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jismoniy faollikni oshirish va sog‘liqni saqlash orqali sport tibbiyoti aholining umumiy salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi. Shuningdek, sport tibbiyoti yoshlar va nogiron shaxslar orasida ijtimoiy integratsiya va faollikni oshirishda muhim vositadir.

Xulosa

Zamonaviy sport tibbiyoti jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash, sportchilar samaradorligini oshirish, jarohatlarni oldini olish va tiklash, shuningdek,



sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda katta rol oʻynaydi. Innovatsion texnologiyalar, individual yondashuv va genetika asosidagi metodlar sport tibbiyotining samaradorligini yangi bosqichga olib chiqmoqda. Shu bois, sport tibbiyoti nafaqat professional sportni rivojlantirish, balki jamiyat salomatligini oshirish, sogʻlom avlod tarbiyasini taʼminlash va umumiy turmush sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov, B. (2022). Sport tibbiyoti va reabilitatsiya asoslari. Toshkent: Oʻzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.
2. Akhmedova, N. & Qodirov, D. (2023). Zamonaviy sport tibbiyoti va innovatsion texnologiyalar. "Sport va fan" jurnali, №4, 45–52-betlar.
3. Shukurov, I. (2021). Sportchilar sogʻligʻini saqlashda tibbiy nazorat tizimi. Toshkent: Fan nashriyoti.
4. IOC Medical Commission (2020). Sports Medicine Manual. Lausanne: International Olympic Committee.
5. Xolmatov, D. (2020). Nogironlar sportini rivojlantirishning ijtimoiy asoslari. Toshkent: OʻzDJTI nashriyoti.
6. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI OʻQITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
7. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.
8. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & Алишеров, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.