

SPORTCHILARDA TRAVMANING OLDINI OLISH CHORALARI

Egamberdiyev Alijon Oybek o'g'li

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakuteti Davolash ishi

Email:

alijonegamberdiyev684@gmail.com

Annatsiya. Inson sog'lig'i eng katta boylik hisoblanadi. Ayniqsa profisianal yoki havaskor sport bilan shug'ullanuvchi insonlar uchun sog'liqni saqlash va uni doimiy nazoratda tutish nihoyatda muhimdir. Har qanday sport turi jismoniy faollik bilan bog'liq bo'lib u ma'lum darajada tanaga yuklama beradi. Bu esa ba'zida kutilmagan shikastlanishlar ya'ni travmalar xavfini tug'diradi. Ayniqsa og'ir atletika, futbol, yengil atletika, kurash, gimnastika kabi sport turlarida travma olish ehtimoli yuqoridir. Statistika ma'lumotlariga ko'ra har yili yuz minglab sportchilar turli darajadagi jismoniy shikastlanishlar bilan shifokorlarga murojaat qilishadi. Bunday holatlar sportchining nafaqat sog'lig'iga, balki uning sportdagi muvaffaqiyatlariga, ruhiy holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Travmalar sport faoliyatini vaqtincha yoki butunlay to'xtatishga olib kelishi mumkin. Shu sababli, sportda travmalarning oldini olish, ya'ni profilaktikasi juda muhim masaladir. Bugungi kunda tibbiyot va sport fanlarining rivojlanishi bilan birgalikda sportchilarda travmalarning oldini olish yo'llari ham takomillashmoqda. Bu yo'nalishda maxsus mashg'ulot dasturlari, fizioterapevtik usullar, rehabilitatsiya markazlari, psixologik tayyorgarlik, to'g'ri ovqatlanish va texnik jihatdan to'g'ri yondashuvlar asosiy o'rin tutmoqda. Sport tibbiyotining muhim bo'limlaridan biri bo'lgan trambatalogiya aynan sport jarohatlari va ularni oldini olish, davolash bilan shug'ullanadi. Ushbu maqolada sportchilarda eng ko'p uchraydigan travma turlari, ularning sabablari, oldini olish yo'llari, zamonaviy tibbiy texnologiyalar va metodlar, hamda profilaktika ishlarining ahamiyati haqida so'z yuritiladi. Shuningdek, maqola davomida sportchilar va murabbiylar,

shuningdek, tibbiy xodimlar uchun foydali tavsiyalar ham beriladi. Zero kasallikni davolashdan ko'ra, uni oldini olish osonroq va samaraliroqdir.

Kalit so'zlar. Og'ir atletika, yengil atletika, gimnastika, travma, fizioterapevtik usul, reabilitatsiya, psixologik tayorgarlik, to'g'ri ovqatlanish, profisianal.

Аннотация. Здоровье человека считается самым большим богатством. Особенно для людей, занимающихся профессиональным или любительским спортом, сохранение здоровья и его постоянный контроль имеют чрезвычайно важное значение. Любой вид спорта связан с физической активностью, которая в определённой степени создаёт нагрузку на организм. Это, в свою очередь, может привести к неожиданным повреждениям, то есть травмам. Особенно высок риск травм в таких видах спорта, как тяжёлая атлетика, футбол, лёгкая атлетика, борьба и гимнастика. По статистическим данным, ежегодно сотни тысяч спортсменов обращаются к врачам с различными степенями физических повреждений. Такие случаи отрицательно влияют не только на здоровье спортсмена, но и на его спортивные достижения и психическое состояние. Травмы могут привести к временной или даже полной остановке спортивной деятельности. Поэтому профилактика травм в спорте является чрезвычайно важной задачей. В настоящее время, с развитием медицины и спортивных наук, совершенствуются и методы профилактики травм у спортсменов. В этом направлении особое значение имеют специальные тренировочные программы, физиотерапевтические методы, реабилитационные центры, психологическая подготовка, правильное питание и технически грамотный подход. Одним из важнейших разделов спортивной медицины является травматология, которая занимается изучением спортивных травм, их профилактикой и лечением. В данной статье рассматриваются наиболее распространённые виды травм у спортсменов, их причины, методы профилактики, современные медицинские технологии и методики, а также значение профилактических мероприятий. Кроме того, в статье приведены полезные рекомендации для спортсменов,

тренеров и медицинских работников. Ведь предотвратить заболевание всегда легче и эффективнее, чем лечить его.

Ключевые слова. тяжёлая атлетика, лёгкая атлетика, гимнастика, травма, физиотерапевтический метод, реабилитация, психологическая подготовка, правильное питание, профессионал.

Annotation. Human health is considered the greatest wealth. Especially for people engaged in professional or amateur sports, maintaining and regularly monitoring their health is extremely important. Any type of sport is associated with physical activity, which puts a certain amount of strain on the body. This, in turn, can sometimes lead to unexpected injuries or traumas. The risk of injury is particularly high in sports such as weightlifting, football, athletics, wrestling, and gymnastics. According to statistical data, hundreds of thousands of athletes visit doctors every year with various degrees of physical injuries. Such situations negatively affect not only the athlete's health but also their sporting performance and psychological state. Injuries can cause a temporary or even complete halt in an athlete's career. Therefore, preventing sports injuries, that is, their prophylaxis, is a very important issue. Nowadays, with the development of medicine and sports sciences, methods for preventing sports injuries are also improving. In this regard, special training programs, physiotherapeutic methods, rehabilitation centers, psychological preparation, proper nutrition, and technically correct approaches play a key role. One of the important branches of sports medicine - traumatology - focuses precisely on sports injuries, their prevention, and treatment. This article discusses the most common types of injuries among athletes, their causes, prevention methods, modern medical technologies and techniques, as well as the importance of preventive measures. In addition, the article provides useful recommendations for athletes, coaches, and medical professionals. Indeed, it is easier and more effective to prevent a disease than to treat it.

Keywords. weightlifting, athletics, gymnastics, trauma, physiotherapeutic method, rehabilitation, psychological preparation, proper nutrition, professional.

Kirish. Sport - inson salomatligi, jismoniy faolligi va ruhiy barqarorligini mustahkamlovchi muhim ijtimoiy sohalardan biridir. Bugungi kunda professional va havaskor sport turlari bilan shug'ullanuvchilar sonining ortishi bilan bir qatorda, sportchilarda uchraydigan turli darajadagi jarohatlar - travmalar soni ham ortib bormoqda. Ayniqsa, yuqori yuklama bilan olib boriladigan sport turlari (futbol, kurash, yengil va og'ir atletika, gimnastika va h.k.) sportchilar organizmiga kuchli ta'sir ko'rsatadi va bu holat ularning travma olish ehtimolini oshiradi. Tibbiyot nuqtayi nazaridan sport jarohatlari. Bu mushaklar, paylar, bo'g'imlar, suyaklar va boshqa to'qimalarning mexanik shikastlanishi bo'lib, ko'pincha noto'g'ri texnika, yetarlicha isinish mashqlarining bajarilmasligi, ortiqcha yuklama, moslashuvchanlik yetishmasligi yoki himoya vositalaridan foydalanilmasligi oqibatida yuzaga keladi. Travmalar sportchining nafaqat jismoniy holatiga, balki psixologik tayyorgarligiga, mashg'ulot jarayoniga va umumiy sport faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, sport tibbiyoti va rehabilitatsiya sohasi uchun travmalarning oldini olish - profilaktik choralarni ishlab chiqish, individual yuklama rejaları tuzish, to'g'ri ovqatlanish, restavratsiya metodlarini joriy etish muhim ahamiyatga ega. Sportchilar turli darajadagi jismoniy faoliyatni doimiy ravishda bajargani bois, ular orasida mushak-skelet tizimi, bo'g'imlar va paylar bilan bog'liq jarohatlar tez-tez uchrab turadi.

Travmalarning oldini olinishi. Travmaning oldini olish nafaqat sportchining faoliyatini davom ettirishiga, balki uning hayot sifati va professional yutuqlariga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois profilaktika choralari sport tibbiyotining asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi [1]. Birinchi navbatda, individual yuklama bilan rejalashtirilgan mashg'ulot rejasi tuzilishi kerak. Har bir sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'i va sport turi hisobga olinadi [2]. Haddan tashqari mashg'ulotlar yoki to'g'ri rejalashtirilmagan yuklama mushaklarning zo'riqishiga va mikrotravmalar yuzaga kelishiga olib keladi. Isinish va sovush mashqlari asosiy mashg'ulotlar oldidan va keyin bajarilishi shart. Bu qon aylanishini faollashtirib, mushaklarni kislorod bilan

ta'minlaydi va shikastlanish xavfini kamaytiradi. Ayniqsa, sportchilarda to'satdan bajariladigan harakatlar paytida bo'g'imlar va paylar isinishga muhtoj bo'ladi [3].

Himoya vositalari bu faqat zarurat emas, balki majburiy profilaktika chorasidir. Futbolchilarda tizzaqop, bokschilarda og'iz uchun himoya, mototsikl sportida esa kaskalar bularning barchasi og'ir jarohatlarning oldini olishga xizmat qiladi [4]. Sog'lom turmush tarsi. Sportchilarning ovqatlanish rejimi, uyqu sifati va psixologik holati ham travma xavfiga ta'sir qiladi. Kalsiy, magniy, D vitamini kabi moddalarning yetishmasligi suyak va paylarning mustahkamligini pasaytiradi. Shuningdek, suv yetishmasligi mushaklarning spazmga uchrashiga olib kelishi mumkin [5]. Profilaktik tadbirlar doirasida massaj, fizioterapiya, muntazam tibbiy ko'riklar ham muhim ahamiyatga ega. Massaj mushaklarni bo'shashtirib, qon aylanishini yaxshilaydi. Tibbiy ko'riklar esa jarohatga olib kelishi mumkin bo'lgan muammolarni erta bosqichda aniqlash imkonini beradi [6]. Rablitatsiya va tiklanish jarayoni. Jarohatdan keyin tiklanish jarayoni muhim. Fizioterapiya (ultratovush, elektr stimulyatsiya), davolovchi jismoniy tarbiya (LFT), terapevtik massaj va muqobil tibbiyot usullari (manual terapiya) tiklanishni tezlashtiradi. Shifokor nazoratisiz bajarilgan rehabilitatsiya mashqlari esa qayta travmalarga olib kelishi mumkin [7]. Psixologik profilaktika. Sportchilarning psixologik bosimi, stress va asabiy holatlari jarohat xavfini oshiradi. Psixoterapiya, motivatsion mashg'ulotlar va psixologik maslahatlar stressni kamaytiradi, bu esa mushaklarning haddan ortiq taranglashishini oldini oladi. [9] Biokimyoviy monitoring va sog'liqni kuzatish. Sportchilarning qon, siydik va boshqa biokimyoviy ko'rsatkichlari orqali organizmning umumiy holati baholanadi. Masalan, kaliy yoki natriy yetishmovchiligi mushak spazmlariga, suyak zichligining pasayishi esa sinishlarga olib keladi. Shu sababli sportchi organizmi muntazam laborator tekshiruvdan o'tkazilishi kerak [9]. Sportchilarda travmaning asosiy sabablari. Sport faoliyati davomida sportchilarda turli darajadagi jarohatlar kuzatiladi. Travmalar, nafaqat jismoniy tayyorgarlik darajasiga, balki tashkiliy, texnik va gigiyenik omillarga ham bog'liq bo'ladi. Tibbiyot amaliyotida sport jarohatlari ko'proq mushak, bo'g'im, pay va suyaklarga tegishli bo'lib, ularning oldini olishda profilaktik choralar muhim

o‘rin tutadi. Isinish va cho‘zilish mashqlarining yetarli darajada bajarilmasligi . Mushak va bo‘g‘imlar sovuq holatda faol harakatga o‘tsa, ularning elastikligi pasaygan bo‘ladi. Bu holat travmalar, xususan mushak cho‘zilishi va bo‘g‘im chiqishining asosiy sababidir. Sport mashg‘ulotlaridan avval 10–15 daqiqa davomida isinish va cho‘zilish mashqlari bajarilishi tavsiya etiladi. Noto‘g‘ri mashq bajarish texnikasi. Har bir sport turi o‘ziga xos texnikani talab qiladi. Texnik xatoliklar travmaning yuzaga kelish xavfini oshiradi. Trener va mutaxassislar nazoratisiz bajarilgan mashqlar ko‘pincha suyak sinishi, mushak yirtilishi kabi og‘ir oqibatlarga olib keladi. Shuningdek mushaklar va suyak tizimiga haddan tashqari yuk tushishi mikrojarohatlarning paydo bo‘lishiga olib keladi. Agar bu holat davom etsa, travma og‘irlashib, sport faoliyatining to‘xtatilishiga sabab bo‘ladi. Shu bois mashg‘ulotlar oralig‘ida dam olish va tiklanish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa. Sport - inson salomatligini mustahkamlovchi, jismoniy va ruhiy rivojlanishni ta'minlovchi muhim omillardan biri bo‘lsa-da, u bilan shug‘ullanuvchilarda turli darajadagi travmalar yuzaga kelishi ehtimoli ham mavjud. Ayniqsa, professional sportchilarda bu holat ko‘p uchraydi. Ushbu maqolada sportchilarda uchraydigan travmalar va ularning oldini olish choralari tibbiyot nuqtayi nazaridan tahlil qilindi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, travmalar ko‘pincha sportchining tayyorgarligi yetarli bo‘lmaganida, noto‘g‘ri mashq texnikasi yoki yomon nazoratlangan yuklama tufayli yuzaga keladi. Shuningdek, isinish mashqlarining yetishmasligi, himoya vositalarining yo‘qligi yoki noto‘g‘ri ishlatilishi ham xavfni oshiradi. Shu sababli, sportchilarda travmalarni oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur.

Foydalanilgan adabyotlar.

1. Sport tibbiyoti asoslari O.A. Tadjibayeva, Toshkent 2019
Mashg‘ulot rejasi va travma profilaktikasi bo‘yicha umumiy tushunchalar olingan.
2. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi N.A. Karimov Toshkent 2020
Yuklamani to‘g‘ri rejalashtirish va sport turiga moslashuv haqida.
3. Sport fiziologiyasi T.K Qodirov Toshkent 2018

Isinish va sovush mashqlarining fiziologik asoslari haqida.

4. Sport gigiyenasi asoslari T.R. Hamidova, Toshkent, 2021

Himoya vositalari va sport muhitining sanitariya-gigiyenik sharoitlari haqida.

5. Sportchi ovqatlanishi asoslari J.J. Zokirov, Toshkent, 2020

6. Sport shifokorligi R. Rasulov Toshkent 2017

Tibbiy ko'riklar massaj fizioterapiya va tiklanish jarayonlari haqida.

7. Fizoterapiya va tiklanish tibbiyoti N.Usmonov 2020.

8.

Sport psixalogiyasi asoslari S.Yusupova 2022.

9. Biokimyo asoslari tibbiyotda G.R.Qodirova 2021.