Kuchkarov Ulug'bek Lochinbekovich
Namangan muhandislik-texnologiya instituti professori v.b.
E-mail: lochinbek@gmail.com

MUAYTAYDA JAROHATLANISH VA UNING OLDINI OLISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.13169474

Annotatsiya. Ushbu maqolada muaytay sport turida tibbiy nazorat olib borish, mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida jarahotlanish sabablari hamda ularni oldini olish masalalari haqida bayon etilgan.

Kalit so'zlar: muaytay, jarohatlanish, tibbiy nazorat, mashg'ulotlar, musobaqalar

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanganda vrach nazoratining umumiyligi shundan iboratki, vrach nazoratida qo'llaniladigan, hamma tekshirish (nazoratlari) metodlari shug'ullanuvchilarda ham qo'llaniladi va jismoniy tarbiya va sport bilan shugallanuvchilar tibbiy xakamlari Sog'liqni saqlash vazirligi va uning maxalliy organlariga bo'ysinadi. Boshqa aholi mutaxassisliklari kabi jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarni ham yilda 2 marta tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi va ularni sog'liq holatlarini baholaydi. Kasal bo'lsa tegishli davolash choralari ko'riladi. Sportchilarni vrach nazoratidan o'tkazishda ayrim o'ziga xos ayrimliklar ham qo'llaniladi. Jumladan, sportchilar har bir musobaqada qatnashishlaridan oldin va keyin vrachlarni doimiy nazoratida bo'ladi. Buni asosan jismoniy tarbiya va vrach dispanserlaridan mutaxassisliklar amalga oshiradi. Bundan tashqari aholini nazoratdan o'tkazilganda, ularni tinch holatda nazoratdan o'tkazilsa, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarda esa bu jarayonga ma'lum bir og'irliklarda va tekshirish organlar faoliyatini xisobga olgan holda tekshirish metodlari ham ko'riladi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning kasallanishi sport mashg'ulotlariga bog'liq bo'lmagan kasallanish va sport mashg'ulotlariga bog'liq bo'lgan kasallanishga bo'linadi. Bog'liq bo'lmagan kasallanishda va asosan tashqi muxit omillari katta ahamiyatga egadir. Bunga ovqatish, epidemiya va boshqalar kiradi. Sport mashg'ulotlariga bog'liq bo'lgan kasalliklarga esa sport trenerovkasini turli tashqil etilganda, trenerovkani noto'g'ri tashqil etilganda sodir bo'ladigan kasalliklarga bo'linadi. Trenerovkani to'g'ri tashqil etilganda trener tomonidan sportchini vrach ruxsat etmaganda o'yinga qo'yib yuborish yoki sport vrachi tomonidan sporchini sog'ligi yomon bo'lgan holda mashg'ulotga qo'yib yurishlar kiradi. Bunda sport vrachi ongli va ongsiz ravishda ish tutishi mumkin. Vrach bu kasallikni to'g'ri baholay olmaganligi yoki mutaxassis jumladan, xozirgi zamon tekshirish metodlarini etishmasligi natijasida baholay olmaganligi, surunkali kasallik yoki sportchini individual xususiyatini to'g'ri baholay olmasliklari natijasida vujudga kelishi mumkin.

Trenirovka metodikasini noto'g'ri tashqil etish esa trenerovkani oshirib yuborish, sportchini rejimini noto'g'ri tashqil etish (ovqatlanish, kun tartibi, trenerovkani o'quv protsessi bilan olib borish) trenerovkada individual yondalish yo'qligidan olish va ishni noto'g'ri tashqil etish, oradagi uzulishlardan so'ng asta sekinlikni trenerovkada yo'qligi, material texnik va sanitariya gigienik to'g'ri baholamaslikdan iborat.

Bizga ma'lumki sport bilan shug'ullanuvchilarda, shug'ullanmaydiganlarga nisbatan kasallanish usullari kam uchraydi. Bu ilmiy tekshirish ishlarining natijasida jumladan, N.D. Graevskiy bergan ma'lumotlarga ko'ra 1000 ta aktiv sportchi talabalardan 137 tasida surunkali kasalliklar aniqlangan. Sport bilan shug'ullanmaydiganlarda esa bu 193 ni tashqil etgan.

Tayanch xarakat organlarini surunkali kasalliklari sportchilarning umumiy kasalliklanishini 35,1% ni, jarohatlar 31,7% ni, xi-

rurgik kasalliklar 1,3% ni va 31,9 % boshqa kasalliklar kiradi. Boshqa kasalliklar ichida tomoq,burun va quloq kasalliklari ko'p uchraydi. Tayanch xarakat organlarining surunkali kasallanishi suzuvchilarda kam, ammo tezlik va kuch talab qiluvchi yakka-yakka kurashchilarda ko'p uchraydi. Pariferik nerv sistemasi kasalliklar sakrovchi,otuvchi, barerist, shtangist, kurashchi va futbolchilarda ko'p uchraydi. Tomoq, burun, quloq kasalliklari otuvchilarda (71,5%), suv sporti turlarida (40-45 %) va qishki sport turlarida (40%) ni tashqil etadi. Surunkali xoletsistit (o'tpufagini shamollashi) gimnastkachilarda 0,4 – 0,6 % tashqil etsa, bu konki-chang'i va yugurish sportchilarida 8,5% ni tashqil etadi. Qon bosimini oshishi shtangistlarda ko'prok uchrasa, gimnastikachilarda uning kamayib ketishi ko'proq uchraydi.

Demak, sportchilarni kasallanishini chuqur taxlil qilish shuni ko'rsatmoqdaki,ular sport bilan shug'ullanmaydiganlarga nisbatan kam kasallanadilar. Buning asosiy sababi, ularning tashqi omillariga nisbatan chiniqqanliklari va sportchilarni tanlashni yaxshi yo'lga qo'yilganligidadir. Sporchilar organizmida kasalliklarni engib o'tishini hisobga olib, ularni musobaqa va trenerovka paytidagi holatlarini hisobga olmasdan aktiv faoliyat ko'rsatishlari xar–xil salbiy ko'rinishlarni vujudga keltirishi va sportchilarni organizmida chuqur o'zgarishlarni vujudga keltirishi mumkin.

Jarohat bu tashqi muxit ta'siri natijasida to'qimalar butunligini buzilishidan iboratdir. Jarohatni quyidagi turlari uchraydi: ishlab chikarish, turmush, transport, xarbiy, sport va boshqalar.

Sport jarohati jismoniy omil natijasida sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchilarda anatomik tuzulishini va organlarni fiziologik holatini o'zgarishi tushuniladi. Bu boshqa xarakat turlari ichida eng kam 2 % holatda uchraydi.

Jarohatlar tashqi qobiqni harakatlanishiga qarab ochiq va yopiq kattaligiga yoki xajmiga qarab makro va mikro jarohatlarga bo'linadi. Hamda og'irligi va organizmiga ta'sir etishiga qarab engil, o'rtacha og'ir jarohatlarga bo'linadi.

Ochiq jarohat natijasida teri qatlami buziladi va unga kasallik tarqatuvchi mikroblar kirishi mumkin. Yopiq jarohatda esa teri buzilmaydi.

Makro jarohatda ko'z yordamida to'qimalarni katta qismini buzilishini ko'rish mumkin. Mikrojarohatda buni sezmaslik ham mumkin. Jarohatni asosiy belgisi og'riqdir. Mikrojarohatda bu kuchli kuchlanish yoki tez takrorlanuvchi xarakatlar natijasida kelib chiqishi mumkin. Shuning uchun odam buni sezmay qolishi mumkin. Bu asta – sekin to'planib makro jarohatga aylanishi mumkin. Engil jarohat organlarda ahamiyatli o'zgarishni vujudga keltirmaydi, organizm ish qobiliyatini bunda yo'qotmaydi. O'rtacha og'irlikdagi jarohatda esa keskin ko'rinishli bo'lmagan organizmdagi o'zgarishdan iborat bo'lib, bunda umumiy va sport ish qobiliyati 1-2 xafta davomida pasayadi. Og'ir xarakatda kishini sog'ligi ko'rinarli holatda o'zgaradi va uning kasalxona va statsionarda uzoq payt davolashga to'g'ri keladi. Engil jarohatlar umumiy jarohatlarni 90 % ni, o'rtacha og'irlikdagi jarohatlar 9 % ni, va og'ir jarohatlar esa 1% ni tashqil etadi.

Sportda jarohatlarni keltirib chiqaradigan tashqi va ichki omillar mavjuddir.

Jarohat sabablarini shartli ravishda quyidagilarga bo'lish mumkin:

1). o'quv trenerovka mashg'ulotlarini noto'g'ri tashqil etish;

2). trenirovka metodikasini noto'g'ri tashqil etish;

3). mashg'ulotni olib borganda xavfsizlik texnikasiga va gigienaga amal qilmaslik;

4). kuch ishlatuvchi usullarni qo'llash;

5). tarbiyaviy ishlarda nuqsonning mavjudligi;

6). vrach nazorati qoidalarini buzilishi;

7). metrologik omillar natijasida sodir bo'ladi.

Sport jarohatiga xos bo'lgan asosiy yopiq shikastlanish bo'lib. bunda lat eyish, uzilish, yirtilish, cho'zilish kabi muskul va bog'lamlar jarohatlari ko'p uchraydi. Ochiq jarohatlar

esa juda kam uchraydi. Bu asosan shikaslanish va shilinishdan iboratdir. Agarda tre¬ner yoki o'qituvchi mashg'ulotda qatnasha olmasa, sportdagi jarohatlanish 4 barobar ko'p uchraydi.

Sport turlari ichida har 1000 shug'ullanuvchiga nisbatan jarohatni uchrashi quyidagilarni tashqil etadi. Boksda 158,1, kurashda 103, ot sportida 101,1, qilichbozlikda 64,2, elkanli qayiqda 50, tennis 48,3, motosportda 41,4, gimnastikada 29, og'ir atletikada 29,1, eshkak eshishda 18,3, samboda 17, suzishda 13,2, basketbolda 8,1, voleybolda 5,5, futbolda 5, engil atletikada 2.

Lat yeyish ko'proq boksda, xokkeyda, futbolda, kurash va chang'i sportida uchraydi. Muskul va paylar shikastlanishi og'ir atletika va gimnastikada uchraydi. Pay cho'zilish kurashchi, og'ir atletikachi, gimnastikachilarda,engil atletikachilarda (sakrash va uloqtiruvchilarda) va sport o'yinlarida, yara shilinishi va ishqalanishlar ko'proq velosportchilarda, chang'ichilarda, gimnastikachilarda, xokkeychilarda va eshkak eshuvchilarda ko'proq uchraydi. Miya chayqalishi ko'proq bokschilarda, velosportchilarda, mototsikl xaydovchilarda va suvga sakrovchilarda uchraydi.

Jarohatlarni moylanishiga ko'ra eng ko'p uchraydigani qo'l va oyoq bo'g'inlarida hisoblanadi. 80% ko'p gimnastikada qo'l bo'g'imlari shikastlanishi, engil atletika va chang'i sportida, oyoq bo'g'imlari ko'proq jarohatlanadi. Bosh va yuz jarohatlari bokschilarda, qo'l panjalari jarohatlanishi basketbolchilarda, tizza bo'g'imi kurashchi, gimnast va futbolchilarda ko'p uchraydi.

Sportchilar kasallangan, jarohatlangan va haddan tashqari shug'ullanganlaridan so'ng,shu qobiliyatini tiklanishini reabilitatsiya deyiladi. Reabilitatsiya qanchalik tez amalga oshirilsa, shunchalik kasallik va jarohatlar organizmga kamroq o'z ta'sirini o't-kazadi. Reabilitatsiya davrida sog'lomlashtirish mashq va mashg'ulotlarini to'g'ri tashqil etish organizmni tezroq tiklanishiga imkoniyat yaratadi. Reabilitatsiya davrida mashqlarni kasal va jarohatni turi xarakteriga bog'liq holda individual holatda tuziladi. Reabilitatsiya va tiklantiruvchi sistema kompleks holatda olib boriladi. Reabilitatsiyada mashg'ulotlar sog'liq holatidagina 30-40% ni tashqil qiladi. Reabilitatsiyani boshlang'ich davrida individaul mashg'ulotlari amalga oshirish maqsadga muvofik. Reabilitatsiyada sportchini ish qobiliyati tiklanishiga ishontirish, qo'rqishni yo'qotish zarurdir. Bunda ratsional kun tartibi, dam olishni to'g'ri tashqil etish kasallik to'g'risida o'ylamaslik, bunda kerak bo'lsa psixologik tinchlantiruvchi vositalardan ham foydalaniladi (uyquni me'yorlashtirish, psixoregulyatsiya, audogen trenirovka, muskullarni xar-xil bo'shashtirish mashg'ulotlari, nafas olish mashqlari va dori darmon qo'llaniladi). Bular maxsus davolash maskanlari va korxonalarda olib boriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. -С. 43-46.

2. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов, В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1963. - 305 с.

3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.

4. Щербаков С.И. Исследование соревновательной деятель-ности в боксе / С.С. Наумов, В.А. Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. - М.: ФОН, 2000. - С. 61-65.