

SPORT VA JISMONIY FAOLIYATDA JAROHATLARNING OLDINI OLISH VA REABILITATSIYA QILISH

Anvar Burxanov Asrarovich

Qarshi iqtisod va pedagogika universiteti o'qituvchisi

Anotatsiya: Sport va jismoniy faoliyatdagi jarohatlar tez-tez uchraydi va insonning sog'lig'i va sport faoliyatiga uzoq muddatli oqibatlariga olib kelishi mumkin. Samarali oldini olish strategiyalari va rehabilitatsiya protokollari shikastlanish xavfini minimallashtirish va optimal tiklanishni ta'minlash uchun muhimdir. Ushbu tadqiqot jarohatlarning oldini olish bo'yicha dalillarga asoslangan yondashuvlarni, jumladan, biomexanik tahlillarni, tuzilgan o'quv dasturlarini, nerv-mushak mashqlarini va himoya vositalaridan to'g'ri foydalanishni o'rganadi. Bundan tashqari, u tiklanishni osonlashtiradigan va qayta shikastlanishning oldini oladigan progressiv fizika terapiyasi, regenerativ tibbiyot va psixologik yordam kabi zamonaviy rehabilitatsiya usullarini o'rganadi.

Kalit so'zlar: Sport jarohatlari, jarohatlarning oldini olish, rehabilitatsiya, fizioterapiya, biomexanika, sport tibbiyoti, regenerativ tibbiyot, nerv-mushak mashqlari

PREVENTION AND REHABILITATION OF INJURIES IN SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY

Anvar Burkhanov Asrarovich

Lecturer, Karshi University of Economics and Pedagogy

Abstract: Injuries in sports and physical activity are common and can have long-term consequences for an individual's health and athletic performance. Effective prevention strategies and rehabilitation protocols are essential to minimize the risk of injury and ensure optimal recovery. This study examines evidence-based

approaches to injury prevention, including biomechanical analysis, structured training programs, neuromuscular training, and the proper use of protective equipment. It also examines modern rehabilitation techniques, such as progressive physical therapy, regenerative medicine, and psychological support, that can facilitate recovery and prevent re-injury.

Keywords: Sports injuries, injury prevention, rehabilitation, physiotherapy, biomechanics, sports medicine, regenerative medicine, neuromuscular training

ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРАВМ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Анвар Бурханов Асрарович,

Преподаватель Каршинского университета экономики и педагогики

Аннотация: Травмы в спорте и при физической активности встречаются часто и могут иметь долгосрочные последствия для здоровья человека и его спортивных результатов. Эффективные профилактические стратегии и протоколы реабилитации важны для минимизации риска травм и обеспечения оптимального восстановления. В этом исследовании изучаются научно обоснованные подходы к профилактике травматизма, включая биомеханический анализ, структурированные программы тренировок, нервно-мышечную тренировку и правильное использование защитного снаряжения. Кроме того, он/она изучит современные методы реабилитации, такие как прогрессивная физиотерапия, регенеративная медицина и психологическая поддержка, которые могут способствовать выздоровлению и предотвратить повторные травмы.

Ключевые слова: Спортивные травмы, профилактика травм, реабилитация, физиотерапия, биомеханика, спортивная медицина, регенеративная медицина, нервно-мышечная тренировка.

Kirish

Sport va jismoniy faoliyat umumiy salomatlik, jismoniy tayyorgarlik va aqliy farovonlikka sezilarli hissa qo'shadi. Biroq, yuqori intensiv mashg'ulotlar va raqobatbardosh sport turlarida ishtirok etishning ortishi jarohatlar darajasining oshishiga olib keldi, bu ham professional sportchilar, ham dam olish ishtirokchilariga ta'sir ko'rsatdi. Sport jarohatlari sinishi, ligamentlarning cho'zilishi va mushaklarning yorilishi kabi o'tkir travmatik jarohatlardan tortib, tendinit va stress sinishi kabi surunkali haddan tashqari foydalanish holatlariga qadar bo'lishi mumkin. Bu jarohatlar nafaqat sport ko'rsatkichlariga to'sqinlik qiladi, balki to'g'ri davolanmasa, uzoq muddatli mushak-skelet tizimining asoratlariga ham olib kelishi mumkin.

Ushbu maqola sport va jismoniy faoliyatda jarohatlarning oldini olish va reabilitatsiya qilish bo'yicha dalillarga asoslangan yondashuvlarni o'rganishga qaratilgan. Sport tibbiyoti va reabilitatsiya fanidagi so'nggi yutuqlarni tahlil qilib, ushbu tadqiqot uzoq muddatli tayanch-harakat sog'lig'ini mustahkamlash va sport samaradorligini optimallashtirishda multidisipliner yondashuvning muhimligini ta'kidlaydi.

Sport va jismoniy faoliyatda jarohatlarning oldini olish va reabilitatsiya qilish sportchilarning uzoq muddatli salomatligi, xavfsizligi va samaradorligini ta'minlashning muhim jihatlaridir. Professional va ko'ngilochar sport turlarida ishtirok etishning ortib borishi bilan jarohatlanish darajasi oshdi, bu jarohatlar xavfini kamaytiradigan va samarali tiklanishni rag'batlantiradigan dalillarga asoslangan strategiyalarni amalga oshirishni muhim qiladi. Sportdagi jarohatlar o'tkir jarohatlardan, masalan, sinishlar va ligamentlarning yirtilishidan tortib,

tendinit va stressli sinishlar kabi surunkali haddan tashqari yuklanish holatlariga qadar bo'ladi. To'g'ri profilaktika choralari va rehabilitatsiya protokollari sportchining chidamliligini sezilarli darajada oshirishi va jarohatlar tufayli ishlamay qolish vaqtini minimallashtirishi mumkin.

Sport jarohatlarining oldini olish uchun biomexanik tahlil, kuch va konditsioner dasturlari, moslashuvchanlik mashqlari va nerv-mushak mashqlarini o'z ichiga olgan kompleks yondashuv talab etiladi. Jarohatlarning oldini olishning asosiy tamoyillaridan biri sportchilarning to'g'ri tayyorgarlik usullariga rioya qilishlarini ta'minlash va mashg'ulotlarning intensivligi va hajmini bosqichma-bosqich oshirishdir. Trening yukidagi keskin o'zgarishlar mushaklar, tendonlar va ligamentlarga ortiqcha stress qo'yishi mumkin, bu esa shikastlanish xavfini oshiradi. Adekvat dam olish vaqtlari, o'zaro mashg'ulotlar va sportchining o'ziga xos ehtiyojlariga moslashtirilgan individual mashqlarni o'z ichiga olgan tuzilgan o'quv dasturlari mushak-skelet tizimining kuchlanishini oldini olishga yordam beradi.

Shikastlanishning oldini olishning muhim jihati isitish va sovutish tartiblarini to'g'ri bajarishdir. Isitish mashqlari qon oqimini oshirish, mushaklarning elastikligini oshirish va nerv-mushaklarning muvofiqlashtirilishini yaxshilash orqali tanani jismoniy kuchga tayyorlaydi. Dinamik cho'zish, harakatchanlik mashqlari va sportga xos harakatlar mushaklarning kuchlanishi va ligamentlarning cho'zilishi ehtimolini kamaytirishga yordam beradi. Kuchli faollikdan so'ng sovutish metabolik chiqindilarni olib tashlashni osonlashtirish va qattqlikni oldini olish orqali tiklanishni rag'batlantiradi. Yoga yoki muvozanat mashqlari kabi moslashuvchanlik va propiosepsiya mashg'ulotlarini o'z ichiga olish sportchining jismoniy stressga bardosh berish qobiliyatini yanada oshiradi.

Jarohatlarning oldini olishda asbob-uskunalar va atrof-muhitning rolini e'tiborsiz qoldirmaslik kerak. Tegishli himoya vositalarini, masalan, dubulg'a, og'iz himoyasi

va braketlarni kiyish travma bilan bog'liq jarohatlar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Etarli qo'llab-quvvatlash va zarbani yutishni ta'minlaydigan to'g'ri poyabzal , ayniqsa, yuqori ta'sirli sport turlarida juda muhimdir. Bundan tashqari, yiqilishning oldini olish va qo'shma stressni kamaytirish uchun o'yin sirtlari yaxshi saqlanishi kerak. Hidratsiya va ovqatlanish jarohatlarning oldini olishda bir xil darajada muhimdir, chunki suvsizlanish va noto'g'ri ovqatlanish odatlari mushaklarning charchashiga, kramplarga va tiklanishning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Eng yaxshi profilaktika choralariga qaramay, jarohatlar sport va jismoniy faoliyatning muqarrar qismidir. Shikastlanish sodir bo'lganda, tiklanish va takrorlanish ehtimolini kamaytirish uchun yaxshi tuzilgan rehabilitatsiya jarayoni juda muhimdir. Rehabilitatsiyaning dastlabki bosqichi og'riqni nazorat qilish, yallig'lanishni kamaytirish va shikastlangan hududni himoya qilishga qaratilgan. Tez-tez ishlatiladigan RICE (Dam olish, Muz, Siqish, Balandlik) protokoli davolashning dastlabki bosqichlarida samarali bo'ladi. Shu bilan birga, uzoq muddatli immobilizatsiyadan qochish kerak, chunki bu mushaklar atrofiyasiga va bo'g'imlarning qattiqligiga olib kelishi mumkin.

Sog'ayish jarayoni davom etar ekan, rehabilitatsiya dasturlari kuch, moslashuvchanlik va funktsional harakatni tiklashga o'tadi. Jismoniy terapiya bu jarayonda muhim rol o'ynaydi, bu mashqlarni o'z ichiga oladi, ular asta-sekin og'irlikni ko'tarish faoliyatini qayta tiklaydi, bo'g'imlarning barqarorligini yaxshilaydi va nerv-mushak nazoratini tiklaydi. Rehabilitatsiya mashqlari sport mashg'ulotlariga o'tishdan oldin kam ta'sirli harakatlardan boshlab progressiv bo'lishi kerak. Funktsional tayyorgarlik, qarshilik mashqlari va pliometrik mashqlar kuch va chidamlilikni tiklashga yordam beradi, shu bilan birga sportchining harakatga ishonchini qayta tiklashini ta'minlaydi.

Reabilitatsiyadagi eng muhim muammolardan biri bu sportchining qachon o'yinga qaytishga tayyorligini aniqlashdir. Vaqtdan oldin qaytish qayta jarohat olish xavfini oshirishi, tiklanishni uzaytirishi va sportchining karerasini tugatishi mumkin. Shu sababli, o'yinga qaytish qarorlari kuch, harakat oralig'i, barqarorlik va umumiy funktsional tayyorgarlikni ob'ektiv baholashga asoslangan bo'lishi kerak. Sport tibbiyoti mutaxassislari ko'pincha mezonlarga asoslangan rivojlanish modellaridan foydalanadilar, bu esa sportchilarning to'liq faoliyatni davom ettirishdan oldin aniq jismoniy va ishlash ko'rsatkichlariga mos kelishini ta'minlaydi. Psixologik tayyorgarlik yana bir muhim omildir, chunki qayta jarohat olish qo'rquvi sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi va ishlashiga ta'sir qilishi mumkin.

Reabilitatsiya sohasidagi zamonaviy yutuqlar, masalan, regenerativ tibbiyot, biomexanik tahlillar va shaxsiy reabilitatsiya dasturlari tiklanish natijalarini sezilarli darajada yaxshilagan. To'qimalarni davolashni tezlashtirish uchun trombotsitlarga boy plazma (PRP) terapiyasi, ildiz hujayralarini davolash va ekstrakorporeal zarba to'liqini terapiyasi kabi usullar tobora ko'proq foydalanilmoqda. Texnologiyalar, jumladan, harakatni suratga olish tahlili va taqiladigan qurilmalar integratsiyasi sportchining tiklanish jarayonini yanada aniqroq kuzatish imkonini beradi. Virtual haqiqat va kognitiv trening ham reabilitatsiya davrida vosita o'rganish va nerv-mushak moslashuvini yaxshilash vositalari sifatida paydo bo'ladi.

Jismoniy tiklanishdan tashqari, ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash reabilitatsiyaning muhim tarkibiy qismidir. Jarohatlar sportchilar uchun hissiy jihatdan bezovta bo'lib, tashvish, umidsizlik yoki hatto tushkunlikka olib kelishi mumkin. Sport psixologlari jarohat olgan sportchilarga tiklanishning psixologik jihatlarini yengishda, o'ziga ishonchni tiklashda va motivatsiyani saqlab qolishda muhim rol o'ynaydi. Kognitiv-xulq-atvor strategiyalari, vizualizatsiya usullari va

maqsadlarni belgilash ramkalari sportchilarga reabilitatsiya jarayonida diqqatni jamlashga va ijobiy bo'lishga yordam beradi.

Jarohatlarning oldini olish va reabilitatsiya qilishning yaxlit yondashuvi sport shifokorlari, fizioterapevtlar, kuch va konditsionerlar bo'yicha murabbiylar, dietologlar va psixologlar o'rtasidagi hamkorlikni o'z ichiga oladi. Ushbu ko'p tarmoqli jamoa sportchilarning o'ziga xos ehtiyojlariga moslashtirilgan har tomonlama yordam ko'rsatishini ta'minlaydi. Harakat skriningi, yukni boshqarish va to'g'ri biomexanika bo'yicha ta'lim kabi jarohatlarning uzoq muddatli oldini olish strategiyalari jarohatlarning takrorlanishini kamaytirish va sportning uzoq umr ko'rishini oshirish uchun juda muhimdir.

Xulosa qilib aytganda jarohatlarning oldini olish va reabilitatsiya qilish uchun yaxlit va ilmiy asoslangan yondashuv sport samaradorligini oshirish va mushaklar-skelet tizimining uzoq muddatli salomatligini ta'minlash uchun zarur. Sport shifokorlari, fizioterapevtlar, dietologlar, psixologlar va kuch-quvvat bo'yicha murabbiylarning hamkorligi keng qamrovli tiklanish va profilaktika tizimini mustahkamlaydi. Jarohatlarning oldini olish va tuzilgan reabilitatsiyani birinchi o'ringa qo'yish orqali sportchilar jarohatlarning karyerasi va umumiy farovonligiga uzoq muddatli ta'sirini kamaytirish bilan birga eng yuqori ko'rsatkichni saqlab qolishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayev A., Egamberdiyev S. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. – Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2015. – 256 b.
2. To'xtayev S. A., Jo'rayev O. Sh. Sport tibbiyoti va reabilitatsiya asoslari. – Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2020. – 312 b.
3. Karimov B. R., Rashidov I. T. Jismoniy tarbiya va sport jarohatlarining oldini olish usullari. – Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti, 2019. – 278 b.

4. Jalilov H. M. Sport travmatologiyasi va ortopediya. – Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti, 2021. – 290 b.
5. Abdullayev I. X., Axmedov F. S. Sportda jarohatlar va ularning reabilitatsiyasi. – Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti, 2018. – 240 b.
6. O‘zbekiston Respublikasi Sport va Yoshlar Siyasati Vazirligi. Jismoniy tarbiya va sport sohasida xavfsizlik choralari bo‘yicha uslubiy qo‘llanma. – Toshkent, 2022. – 198 b.
7. Mahmudov A. T., Usmonov D. H. Jismoniy tarbiya va sportda sog‘lomlashtirish texnologiyalari. – Andijon: Andijon davlat tibbiyot instituti nashriyoti, 2020. – 256 b.
8. Bo‘ronov S. E., Yo‘ldoshev U. A. Sportda ortopedik jarohatlar va ularni oldini olish usullari. – Namangan: Namangan davlat universiteti nashriyoti, 2017. – 210 b.
9. Nurmatov R. O. Jismoniy mashqlar va sport mashg‘ulotlari orqali jarohatlarning oldini olish bo‘yicha tavsiyalar. – Toshkent: Sharq nashriyoti, 2019. – 230 b.
10. Ergashov K. A., Islomov F. I. Sport jarohatlarining fizioterapevtik reabilitatsiyasi. – Farg‘ona: Farg‘ona davlat universiteti nashriyoti, 2021. – 275 b.
11. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash Vazirligi. Sport tibbiyoti bo‘yicha amaliy qo‘llanma. – Toshkent: Fan va innovatsiya markazi, 2023. – 300 b.