



KURASH MASHG'ULOTLARIDA JAROHATLARNING OLDINI OLISH VA XAVFSIZLIK QOIDALARI

Suyunov Tohir Namoz o'g'li

*Iqtisodiyot va pedagogika universiteti
"Jismoniy madaniyat kafedrası" o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada kurash mashg'ulotlari va musobaqalarida uchraydigan jarohatlarning asosiy turlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda oldini olish yo'llari yoritilgan. Mashg'ulot jarayonida xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, tayyorlov (isinish) mashqlarini to'g'ri tashkil etish, yuklamani me'yorlash va sport anjomlaridan to'g'ri foydalanish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, jarohat yuz berganda dastlabki tez yordam ko'rsatish tamoyillari bo'yicha umumiy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: kurash, sport jarohati, xavfsizlik qoidalar, isinish mashqlari, sport travmatizmi, tez yordam, mashg'ulot gigiyenasi.

Kirish

Kurash — sportchilar orasida bevosita jismoniy aloqa, yiqilish, ushlab olish va tashlash harakatlari bilan bog'liq bo'lgan kurash turlaridan biri bo'lib, bu esa boshqa ko'plab sport turlariga nisbatan jarohatlanish xavfini oshiradi.

V.I. Dubrovskiyning ta'kidlashicha, sport jarohati — jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish jarayonida to'qimaning fiziologik mustahkamligidan ortiq bo'lgan tashqi omil ta'sirida yuzaga keladigan, organning tuzilishi va vazifasining o'zgarishi bilan kechadigan shikastlanishdir.

Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ko'pincha bo'g'imlarning (ayniqsa yelka, tirsak, tizza va bo'yin bo'g'imlari) shikastlanishi, boylam va pay cho'zilishlari, chiqishlar hamda ko'karishlar kuzatiladi. Shu sababli kurash mashg'ulotlarida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish va jarohatlarning oldini olish choralarini ko'rish sportchilar salomatligini saqlash va ularning sport faoliyatini uzoq davom ettirishning muhim shartlaridan biridir.

Asosiy qism

Kurashda uchraydigan jarohatlarning asosiy turlari va sabablari

P. Renstryom tahriri ostida chop etilgan "Спортивные травмы" nomli yirik ilmiy-amaliy qo'llanmada ta'kidlanishicha, jarohatlanish xavfi va uning xarakteri har bir sport turida o'ziga xos bo'lib, bu sport turining texnik-taktik xususiyatlari, jismoniy aloqa darajasi va harakatlar tuzilishi bilan belgilanadi.

Kurashga xos jarohatlarning asosiy sabablari qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:



- mashg'ulot oldidan yetarli darajada isinmaslik;
- texnik harakatlarni noto'g'ri yoki shoshilinch bajarish;
- sportchining charchagan holatda mashqni davom ettirishi;
- yuklamani sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda emas, balki haddan tashqari oshirib yuborish;
- mashg'ulot maydonchasi, gilam (kover) va sport anjomlarining talabga javob bermasligi;
- xavfsizlik qoidalariga rioya qilmasdan mashq bajarish.

Isinish (tayyorlov) mashqlarining ahamiyati

V.N. Platonovning fikricha, mashg'ulotning tayyorlov qismi sportchi organizmini asosiy yuklamaga fiziologik jihatdan tayyorlash, mushak va bo'g'im-boylam apparatining harakatchanligini oshirish hamda jarohatlanish xavfini kamaytirish vazifasini bajaradi.

Isinish mashqlari odatda ikki qismdan iborat bo'ladi: umumiy isinish (yurish, yengil yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlar) va maxsus isinish (kurashga xos harakatlar, bo'g'imlarni harakatlantiruvchi va cho'zuvchi mashqlar). Isinishni yetarlicha va bosqichma-bosqich o'tkazish mushak hamda boylamlarning tayyor holatga kelishini ta'minlaydi va cho'zilish hamda yirtilish kabi jarohatlar ehtimolini kamaytiradi.

Yuklamani to'g'ri me'yorlash

Sportchiga beriladigan mashg'ulot yuklamasi uning yoshi, jinsi, tayyorgarlik darajasi va sog'lig'iga mos bo'lishi kerak. V.N. Platonov ta'kidlaganidek, yuklamani asossiz ravishda keskin oshirish organizmning moslashuv imkoniyatlaridan ortib ketishiga va natijada ortiqcha zo'riqish hamda jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Shu sababli yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, mashg'ulotlar orasida yetarli tiklanish vaqtini ta'minlash va sportchining charchoq alomatlarini o'z vaqtida aniqlash muhim ahamiyatga ega.

Texnika xavfsizligi va sherik bilan ishlash qoidalari

Kurash texnik usullarini o'rgatishda, ayniqsa yosh sportchilar bilan ishlashda, mashqlarni dastlab yengil sharoitda, keyin esa asta-sekin murakkablashtirib bajarish tavsiya etiladi.

Xavfsizlikni ta'minlash uchun quyidagi qoidalarga rioya qilish zarur:



- murabbiyning ruxsatisiz murakkab yoki xavfli usullarni mustaqil bajarmaslik;
- sherikni ushlab olish va yerga tashlashda uning xavfsizligini ta'minlovchi texnikaga rioya qilish;
- gilamning holatini, uning tozaligi va yumshoqligini muntazam tekshirib turish;
- sportchilarni vazn toifalari va tayyorgarlik darajasiga qarab sherik qilib biriktirish;
- mashg'ulot vaqtida tirnoq, taqinchoq kabi jarohat yetkazishi mumkin bo'lgan narsalarni olib tashlash.

Jarohat yuz berganda dastlabki yordam tamoyillari

Jarohat yuz berganda o'z vaqtida va to'g'ri ko'rsatilgan dastlabki yordam asoratlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. V.I. Dubrovskiy sport shifokorligi bo'yicha darsligida ta'kidlaganidek, jarohat yuzaga kelgan zahoti sportchining harakatini to'xtatish, shikastlangan sohaga tinchlik berish va zarur hollarda sovuq narsa qo'yish kabi umumiy tamoyillarga amal qilish, so'ngra malakali tibbiy yordamga murojaat qilish lozim.

Murabbiy va sportchilar dastlabki yordamning umumiy tamoyillari bilan tanish bo'lishi, biroq bu bilim hech qachon malakali tibbiy yordamning o'rnini bosa olmasligini yodda tutishlari kerak.

Mashg'ulot gigiyenasi va sharoitni tashkil etish

Mashg'ulot xonasi va anjomlarning sanitariya-gigiyena talablariga javob berishi jarohatlanishning oldini olishning muhim shartidir. A. Abdullayev va Sh.X. Xonkeldiyevning jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasiga bag'ishlangan qo'llanmasida ta'kidlanishicha, mashg'ulot joyining yoritilganligi, shamollatilishi, harorat rejimi hamda sport anjomlarining sozligi sportchilarning xavfsiz va samarali shug'ullanishi uchun zaruriy shart-sharoitlardan hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, kurash mashg'ulotlarida jarohatlarning oldini olish ko'p qirrali va tizimli yondashuvni talab qiladi. Bunga isinish mashqlarini to'g'ri tashkil etish, yuklamani sportchining individual imkoniyatlariga mos ravishda me'yorlash, texnika xavfsizligi qoidalariga rioya qilish, mashg'ulot sharoitini gigiyenik talablarga moslashtirish hamda murabbiy va sportchilarning dastlabki yordam asoslaridan xabardor bo'lishi kiradi.



To'g'ri tashkil etilgan xavfsizlik tizimi nafaqat sportchini jarohatlardan asraydi, balki uning mashg'ulot jarayonida barqaror va uzoq muddatli sport faoliyatini olib borishiga, shuningdek yuqori sport natijalariga erishishiga ham xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2005. – 231 б.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов. – М.: Владос, 2005. – 528 с.
3. Ренстрём П.А.Ф.Х. (ред.) Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. – Киев: Олимпийская литература, 2003.
4. Каримов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Тошкент: Ўзбекистон, 2001.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2004.