

“SPORT TIBBIYOTINING BUGUNGI KUNDAGI AHAMIYATI”

Hokimov Bosimjon Shuhrat o'g'li

Toshkent tibbiyot akademiyasi pediatriya stomatologiya xalq tabobati va tibbiy pedagogika fakulteti2-bosqich talabasi

Ilmiy rahbar:

Nurmatova Nargiza Fatxullayevna

Jismoniy sog'lomlashtirish usullari orasida ertalabki badantarbiya ommaviyligi bilan ahamiyatga ega. Ertalabki badantarbiya tanani uyg'otadi, modda almashinuvini yaxshilaydi, tanaga rohat va faollik bag'ishlaydi, kayfiyatni ko'taradi, karaxtlikni yo'qotishga yordam beradi. Ertalabki badantarbiya har kuni o'z vaqtida ochiq havoda o'tkazilsa, yaxshi samara berish bilan birga, kun bo'yi teranlik, ish va o'qish qobiliyatini oshiradi.

Sport tibbiyoti - aholiga davolash-profilaktik xizmat kursatish tizimining tashkiliy qismi xamda odam jismoniy tarbiyasi yagona tizimining ajralmas qismidir.[1]

Sport tibbiyoti maqsadi sog`liqni mustahkamlash, sog`liqni saqlash barkamol rivojlanishiga yordam beradiganvositalar sifatida jismoniy madaniyat va sport rivojlanishiga bor imkoniyatlar bilan yordam berishdir.

Sport tibbiyoti oldida quyidagi vazifalar turadi:

1. Jismoniy madaniyat va sport bilan shug`uvullanuvchi shaxslar sog`ligini shifokor tomonidan tashkil kilish va amalga oshirish.

2. Jismoniy madaniyatning vosita va uslublarini asoslash, sportchilarning shifokor tomonidan kuzatilishi, davolash diagnostikasi, sportchilar kasalligi va jarohatlari oldini olish yangi uslublarini ishlab chiqish.

3. Turli yoshdagi, jinsdaga, kasbdagi, turli soglik x,olatidagi shaxslar bilan jismoniy madaniyat va sport buyicha ishlashning yuqori sog`lomlashtirish samaradorligini ta`minlash. Sport takomillashuviga yordam berish.

4. Jismoniy tarbiyaning eng to`gri gigienik shart-sharoitlarini belgilash, jismoniy madaniyat va sport mashg`ulotlarijarayonida odamga salbiy ta`sir kursatadigan omillarni bartaraf etishga yo`naltirilgan choralar tizimini amalga oshirish. Sport tibbiyoti bilan hal qilinadigan vazifalar jismoniy harakat sog`lomlashtirish printsiplari va mamlakat tibbiyoti profilaktik yo`nalishiga to`la muvofiq uning mazmunini belgilaydi. Sport tibbiyotidagi ish asosiy omillari quyidagilar:

- jismoniy madaniyat va sport bilan shugullanuvchi shaxslarni tibbiy ko`rikdan o`tkazish;

- etakchi sportchilarni dispanserizatsiyadan utkazish;

- tibbiy-pedagogik nazorat;

- sog`lomlashtirish, davolash va profilaktik tadbirlar;

- mashg`ulot va musobaqalar o`tkazish joyi va shart-sharoitlari sanitariya-gigienik nazorati;

- sport musobaqalari tibbiy ta`minoti;

- sport jarohati oldini olish;

- ilmiy-tadqiqot va uslubiy ish;

- tibbiy sport maslahati

- sportchilar orasida sanitariya-ma`rifat ishi va aholi orasida jismoniy madaniyatni targ`ibot qilish.[2]

Jismoniy madaniyat va sport bilan shug`ullanuvchi shaxslarni tibbiy ko`rikdan o`tkazish boshlang`ich, takroriy va ko`shimchaga bo`linadi.

Boshlang`ich tibbiy ko`rikda shifokor jismoniy madaniyat, va sport mashg`ulotlariga ruxsat berish haqidagi savolni echadi. Shifokor ruxsatisiz trener yoki jismoniy tarbiya o`kituvchisi yangi kelgan bolani mashg`ulotlarga kiritishga haqqi yo`q, tibbiy ko`rikda sog`lik, xolati, jismoniy rivojlanish va bo`lingan jismoniy vazifaga organizm o`rganishini aniqlaydilar.

Takroriy tibbiy ko`rikda sog`lik holati, sportchi jismoniy rivojlanish va organizm funktsional xolatiga jismoniy, madaniyat va sport bilan doimiy shug`ullanish ta`siri aniqlanadi.

Qo`shimcha tibbiy kuzatuvlar sportchilarni musobaqalarga kiritish hamda kasallik yoki jarohatlardan keyin, organizmni kattiq, charchashida mashq qilishlarga kirishish imkoniyati haqidagi masalalarni hal etish uchun tashkil qilinadi.

Yetakchi sportchilar dispanserizatsiyasi doimiy mashq qiluvchi va musobaqalarda qatnashuvchi sportchilar tibbiy kuzatuvchi faol shakli hisoblanadi. Har taraf lama chuqurlashtirilgan kuzatuv sog`lik xolati funktsional imkoniyatlarni aniqlash, sport tayyorgarlik darajasini belgilash, patologik xolatini (kattiq charchash, ko`p mashq, qilib yuborish) bilishga yordam beradi. [3]

Yoshlarni bo`sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish ularni salomatligini asrab avaylash, mustahkamlash maqsadida ommaviy sport turlariga jalb etish va aholi salomatligini mustahkamlash borasida ijtimoiy muhitga ommaviy sportni jalb etish borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Sog`lom turmush tarzi va tibbiy madaniyat va sport uyg`unligi borasida yosh avlodga tushunchalar berib, ongiga singdirish bugungi kunning dolzarb fazifalaridandir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yhati:

1. Бобомуродов Норпулат Широнович Структуры физической подготовленности

2. курашистов // Вестник науки и образования. 2020. №4-2 (82).
обращ).

3. Bobomurodov, Norpo'lat Shirinovich. "Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligi

4. tuzilmalari". Fan va ta'lim axborotnomasi 4-2 (82) (2020).).ения:
24.12.2021

5. VL.Karpman. Sport tibbiyoti, darslik, M, 1980 i.

6. A.T. Dembo. Sport tibbiyoti, M, 1985 i.

7. G.M. Kukolevskiy. Sport tibbiyoti, M, 1986 i.