SPORT TIBBIYOTI VA UNING KISHILAR SOG‘LIGINI SAQLASHDAGI AHAMIYATI

Sh.T.Saribayev - Guliston davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi mudiri, p.f.n., dotsent

Abdukarimova Xurshida - Guliston davlat pedagogika instituti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport tibbiyoti, uning maqsadi, O‘zbekiston jismoniy tarbiya tizimida tutgan o‘rni, jismoniy tarbiya va sport harakatini rivojlantirishdagi ahamiyati xaqida so‘z boradi.

Kalit so‘zlar: Jismoniy tarbiya va sport, sport medisinasi, sport aloqalari, immunitet, jismoniy ish qobiliyat, sport trenirovkasi, funksional sinovlar.

Mustakkilligimizning beqiyos takomillashgan davrida ijtimoiy farovonlik yuzaga keldi, har bir kishiga bilim olish, mehnat qilish, dam olish, sog‘liqni saqlash huquqlarini berdi, keng ommaning salomatligini mustahkamlash yo‘lida eng qulay shart-sharontlarni yaratildi.

Jismoniy tarbiyaning keng miqyosda taraqqiy etishi kishilar soglng‘ini yaxshilashda ayiiqsa katta ahamiyatga ega.

Insonlarning salomatligini mustahkamlashga, ularning ish qobiliyatini va mehnat unumdorligini oshirishga, Vatan mudofaasiga tayyorlash va uni himoya qilishga tayyorligini oshirishga, yuksak axloqiy fazilatlarni, kuch va irodani shakllantirishga, yosh avlodni jismoniy jihatdan tarbiyalashga har tomonlama ko‘maklashish — jismoniy tarbiya harakatining butun jismoniy tarbiya sistemasidagi asosiy vazifasidir. Rivojlanib borayotgan sharoitda jismoniy tarbiya mamlakatning iqtisodiy va mudofaa qudratini oshirishga, kishilarini har tomonlama kamol toptprishga, faol hayot tarzini shakllantirishga yordam beradigan ta’sirchan vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya va sportni tobora takomillashtirish, ularni ki-shilarinnng kundalik turmushiga imkoni boricha kengroq joriy etish, bolalar va yoshlar o‘rtasida jismoniy tarbiyava sport ishlarini kuchaytirib borish zarurligi alohida aytib o‘tilgan.

So‘nggi yillarda mamlakatimizda ommaviy jismoniy tarbiyani rivojlantirish, sportchilarining mahoratini tobora oshirib borish, xalqaro sport aloqalarini kengaytirish sohasida talaygina ishlar amalga oshirildi. Jismoniy tarbiya harakatinnng keng avj oldirilishi yurtimizning muhim yutuqlaridan biridir.

Aholining salomatligi haqida g‘amxo‘rlik qilishni butunlay o‘z zimmasiga olganligi tufayli jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchi kishilarning sog‘lig‘i ustidan doimiy vrachlik nazoratini o‘rnatish uchun medisina xizmati bilan ta’minlash sistemasi yaratilgan. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilarni medisina xizmati bilan ta’minlash vazifalarini yosh medisina fani xisoblangan sport medisinasi xal qiladi. Bu fan klinik va profilaktik medisinaning ajralmas qismi bo‘lib, o‘ziga xos xususiyatlarga egadir.

«Sport medisinasi» termini mamlakatimizda yaqindan beri ishlatilmoqda. Bundan avval «vrachlik nazorati» termini qo‘llanib kelgan. So‘nggi yillarda sport medisinasinnng bir qancha soxalarida talaygina muvaffaqiyatlarga erishildi, shu sababli uning to‘xtovsiz rivojlanishi va vazifalarining kengayib borishi bu fan nomining o‘zgarishiga olib keldi. Sport trenirovkasini uyushtirish va o‘tkazishda sport medisinasining faol qatnashishi uning asosiy belgisi hisoblanadi. Chunonchi, sport va myedisinaga oid bilimlarni samarali qo‘llanish tufayli hozirgi zamon sport trenirovka nagruzkasining ko‘lami va jadalligini oshirib borish imkoniyatlari yaratildi. Sport medisinasining barcha sohalari keng rivojlanib bordi. Sportchilarning sog‘lig‘i va funksional holatini kuzatish va aniqlashda yangi eksperimental tekshirish metodlari joriy qi-lindi. Sportchilarning jismoniy ish

qobiliyatini va chiniqqanligini aniqlashda yangi funksional sinovlar arsenali boyntildi.

Zamonaviy sportga xarakterli jiddiy va shiddatli trenirovka va musobaqalardan keyin sportchilarning ish qobiliyatini oshnrish va organizm toliqib qolishi-ning oldini olishda ularning qayta tiklash vositala-rini qo‘llanish sport medisinasiniig yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ma’lumki, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish kishining har tomonlama jismoniy rivojlannsh imko-nini beradi, fiziologik funksiyalarni takomillashti-rishga yordam beradi va kishi organizmini har tomonlama mustahkamlashga olib keladi. Shug‘ullanuvchilarning yoshi, jnnsi va o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olish jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari to‘g‘ri uyushtirilganda umumiy sog‘lomlashtiruvchi samara beradi, nospesifik immunitet ishlannb chiqishiga yordam beradi, bunda kishilar kasalliklarga kamroq chalinadigan bo‘ladi, tashqi muhitning noqulay sharoitlariga chidamliligi oshadi, umumiy va sport ish qobiliyatining oshishiga yaxshi ta’sir ko‘rsatadi. Har qanday jismo-g‘shy mashg‘ulotlar, musobaqalarda qatnashish salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan bo‘lishi lozim, aks holda ular jismoniy tarbiya sistemasining sog‘-lomlashtirish vazifasini hal qilish borasidagi ahamiyatini yo‘qotadi.

Keyingi vaqtlarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilarning sog‘lig‘ida kuzatiladigan patologik o‘zgarishlar sabablarini, ularnnng oldini olish va davolash masalalarini o‘z znmmasiga olgan sport medisinasining yana yangi bir sohasi rivoj topmoqda. Ma’lumki, patologik o‘zgarnshlar jismoniy zo‘riqish kuchanganda va oqilona tashkil qilinmaganda yoki kasalliklarga moyil bo‘lgan sportchilar turli mashg‘ulotlarda ishtirok etganda yuz berishi mumkin. Sportchilar kasallanishining oldini olishda sport trenirovkasiga faqat sog‘lom kishilarni jalb etish va ularning sog‘lig‘ini muntazam kuzatib borish muhim rol o‘ynaydi.

Sog‘liqni saqlash, turli kasalliklarni davolash, ularning oldini olish va uzok, umr ko‘rish maqsadida jismoniy tarbiya juda qadim zamonlardan boshlab qo‘lla-nib kelmoqda. Jismoniy tarbiyada vrach nazoratiga qadimdan katta e’tibor berilgan. Ko‘hna Yunonistonning mashhur vrachi, medisinaning otasi Gippokrat (bizning eramizdan oldingn 450—377 yillar) «zarar keltirma» degan. Gippokratpiig vrachlarga aytgan bu vasiyati hozirgi zamon trenerlariga ham taalluqlidir. Jismoniy va sport mashg‘ulotlarining muvaffaqiyatli bo‘lishn ko‘p jnhatdan jismoniy mashqlarni to‘g‘ri taqsimlashga bog‘liqdkr. Jismoniy va sport mashqlari shug‘ullanuvchilarning funkdional va jismoniy imkoniyatlariga mos kelganidagina

sog‘lomlashtirish vazifalarinp muvaffaqiyatli amalga oshirish mumkin. Aks xolda toliqish, jismoniy zo‘riqish va boshqa har xil kasalliklar alomatlari paydo bo‘ladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Laptyev A.P. MINX A.A "Fizkultura va sport gigiyyenasi" T.1983 y.
2. Laptyev A.A Minx A.A "Gigiyyena fizichyeskoy kulturы i sporta" M. 1979.
3. Sovyetov S.Ye. "SHkolnaya gigiyyena" M 1989 y.
4. Xripkova A.G. Kolyesov D.V. "Gigiyyena va salomatlik" T 1986 y.
5. Ibodov N.A."Maktab gigiyyenasi" Samarkanda 1972 y.
6. Vaynbaum YA.S."Gigiyyena fizichyeskogo vospitaniya" M 1986 y.
7. Vanbaum YA.S. «Jismoniy tarbiya gigiyyenasi» T.1988 y
8. Kanlan I.M. "Jismoniy tarbiya salomatlik garovi" T. 1991 y.