

ТАЕКВОНДО СПОРТ TURIDA SPORTCHILARNING JAROHATLANISHI VA OLDINI OLIISH TURLARI

Ilmiy Rahar: Po'latov.L.T

Talaba: Muxamedova. M.SH

O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI.

Annotatsiya: Ushbu maqolada taekvondo sport turida sportchilarning qaysi sabablarga ko'ra jarohatlanishi va ushbu jarohatlanishlarni oldini olish turlari va jismoniy tayyorgarligini hamda o'yinchining harakat imkoniyatlari darajasini ifodalashi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: taekvondo, shikastlanish, o'yinchilar, professional, og'riq.

KIRISH

Taekvondo sport turi jahonda keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, sportchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam, xalqchil sport o'yin hisoblanadi.

Har qanday sport turida sportchilarning jarohat olish holatlari kuzatilishini ko'rishimiz mumkin. Haqiqiy sportchi uchun jarohatdan ko'ra yomonroq narsa bor. Tabiiyki, bu uzoq vaqt davomida sevib mashg'ulot olib boradigan sport turidan uzoqlashishdir. Shikastlanishlar sport olamining bir qismidir, shuning uchun ularning chastotasi tobora kamayib borishi uchun ularni bilish zarur.

ASOSIY QISM

Shug'ullanuvchilar organizmiga qiyinroq mashqlarni bajarishni talab qiladigan har qanday faoliyat shikastlanishga olib kelishi mumkin. Agar sport turiga qarab, "sprintlar", aloqa, tezlik o'zgarishi, sakrash, yiqilish va hokazo bo'lgan jamoaviy sport turlari bo'lsa, ehtimollik yanada yuqori bo'ladi.

Sportda shikastlanishlar, garchi ularning paydo bo'lish ehtimolini kamaytirish mumkin bo'lsa-da, yuz beradigan vaziyatdir. Jarohat olish yoki yuzaki shikastlanishlar sport bilan shug'ullanib kelayotgan sportchilar hayotining bir qismidir va har qanday professionalning eng katta qo'rquvlaridan biri ham shikastlanishdir.

Turli xil sport turlarida shikastlanishlar turlicha bo'lishi mumkin. Quyida taekvondoda eng ko'p uchraydigan shikastlanishlar bilan tanishib chiqamiz.

Tabiiyki bizda shikastlanish o'zi nima degan savol paydo bo'lishi mumkin. Shikastlanish - bu har qanday a'zolarimiz yoki to'qimalarimiz morfologiyasi yoki tuzilishining shikastlanishi tufayli o'zgarishidir. Bu kabi o'zgarishlar hal qilinmaguncha vosita harakatlarining to'g'ri bajarilishiga to'sqinlik qilaveradi. Agar ularni zararlangan organ yoki to'qimalarga majbur qilmasak, ya'ni dam olish va o'yin

maydonlaridan kerakli vaqtgacha uzoqlashish kerak bo'lsa, ularning ayrimlarini tananing o'zi hal qiladi, ya'ni regeneratsiya holatini ko'rishimiz mumkin bo'ladi. Boshqalar esa, zararni bartaraf etish uchun operatsiya xonasidan o'tishni va jarrohlik aralashuvni talab qiladi.

Dast avval aytganimizdek, har qanday sport turi turli jarohatlarga olib kelishi mumkin, bu ko'p jihatdan sportning xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Taekvondoga kelsak, jarohatlanishlarning ba'zilari tez-tez uchrab turadi.

Biz bu jarohatlarni quyida keltiramiz.

Oyoq bilagining jarohatlaniishi. Bu taekvondoda eng ko'p uchraydigan shikastlanishdir. To'piqlarda bizda ligamentlar bor, ular oyoqqa barqarorlik berish va uning juda ko'p aylanishini oldini olish uchun javobgardir. Oyoq bilagidagi bu kabi zo'rlik juda kuchli bo'lgan g'ayritabiiy harakat tufayli bu ligamentning qisman yoki to'liq yirtilishidan iborat. Bu yirtilishlar turli sinflarga bo'linadi, masalan, kichik ligament, to'liq yirtiq va boshqalar. Taekvondoda bu yirtilishlar yo'nalishning keskin o'zgarishi, sakrashdan keyin yerga yiqilish yoki oyoq bosilganda sodir bo'lishi mumkin. Yengillari bir-ikki hafta ichida tuzalib ketadi, garchi kuchli jarohatlanishlar 2 yoki 5 oygacha davom etishi mumkin.[1]

Taekvondoda barmoqlarning dislokatsiyasi. Dislokatsiya - bu bo'g'im qismida birga bo'lishi kerak bo'lgan ikkita suyakning ajralishi, suyaklarning normal holatida bo'lmasligiga olib keladi. Bu ko'pincha barmoqlarning falajlanishiga ham olib kelishi mumkin. Barmoqlarning yorilishi - taekvondoda eng ko'p uchraydigan shikastlanishlardan biri bo'lib, barmoqlarning to'satdan urilishi favqulotda yiqilish yoki zarba natijasida yuzaga keladi. Qayta tiklanish uchun, dislokatsiyaning holatiga qarab, taxminan uch hafta yoki undan ko'proq vaqt davomida gipsda immobilizatsiya qilish talab qilinadi.

Bilak suyagining sinishi. Bilak suyagining sinishi taekvondoda eng ko'p uchraydigan shikastlanishlardan biri bo'lib hisoblanadi. Odatda, yiqilish paytida qo'llarni yaxshi ushlab turmaslik natijasida paydo bo'ladi. Qo'lning bu kabi qismida suyaklari singan holatda, qo'lni harakatsizlantirish va og'riq qoldiruvchi dorilarni buyurish kerak bo'ladi.

Taekvondochilarda yelkaning dislokatsiyasi. Yelka dislokatsiyasi yelkasuyagining bo'g'imdan chiqib ketishi oqibatida kuzatiladi. Oldinga yoki orqaga harakat qilish va yaqin atrofdagi to'qimalarning qolgan qismiga keskinlik kiritish, bu mashhur jarohatlanish turi sportchining yelkasi bilan tushish va odatda yerga noto'g'ri yiqilishlari tufayli sodir bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarda old kesma payining yorilishi. Har bir sportchining dahshati uning chastotasi va shikastlanishining og'irligini hisobga olgan holda yuzaga keladi. Old kesma payi ligamenti tizzani barqaror qiladi va tizzaning odatdagiga nisbatan oldinga siljishini oldini oladi. Tizza juda kuchli burilganda, bu ligament

qisman yoki to'liq yirtilib, juda og'riqli shikastlanishga olib kelishi va tizzaning barqarorligini yo'qotishi mumkin. Bu odatda sportchining butun mashg'ulot va yoki musobaqa mavsumni o'tkazib yuborishiga sabab bo'ladi, chunki ular ligamentni rekonstruksiya qilish uchun jarrohlik operatsiyasidan o'tishi va keyin uzoq rehabilitatsiyadan o'tishlari lozim, shuning uchun ular 8-10 oydan keyin yana musobaqada qatnasha olmaydi. Qolaversa, qaytib kelganida, avvalgi darajasiga qaytishlari bir muncha qiyinlik qilishi ham mumkin.[3]

Meniskusning yirtilishi taekvondodagi yana bir keng tarqalgan shikastlanish turlaridandir. Odatda, bu jarohatlanish oldingi xoch bog'lamining yirtilishi bilan bog'liq. Menisk - bu tizzaning ichida joylashgan xaltachaga bo'lib, u ta'sirlarni yumshatish va suyaklar orasidagi ishqalanishdan saqlanish vazifasini bajaradi.

Patellar tendoniti. Tendonlar - bu biriktiruvchi to'qimalarning bir turidir, ularning vazifasi mushaklarni suyak bilan bog'lashdir. Lekin ular mexanik harakatlarni bajarmasliklari kerak. Bordiyu, sportchi o'zini haddan tashqari zo'riqtirib qo'ysa, tendonit rivojlanishi mumkin. Patellar tendoni tizzada joylashgan va patellarni tizza bilan bog'laydi. Agar sportchilar tizzalarni bukish paytida qilayotgan harakatlari noo'rin bo'lsa, bu tendon yallig'lanib, og'riq keltirishi mumkin. Taekvondochilarda orqa bel og'rig'i. Bel og'rig'i taekvondochilarda juda keng tarqalgan. Yomon holat yoki bel mushaklarining haddan tashqari zo'riqishi tufayli bu shikastlanish paydo bo'lishi mumkin. Bunda pastki bel og'rig'i bel og'rig'i bilan tavsiflanadi.

Sportchi oyoqlarida bo'linma sindromi. Travma, og'ir zo'riqish yoki suyak sinishi tufayli mushaklar ichida bosim kuchayishi mumkin. Bu holat organizmda ayniqsa, muskullarda qon aylanishining buzilishiga, mushaklar va nervlarning shikastlanishiga olib keladi. Bunday jarohatlanish kuzatilganda taekvondochilar organizmda og'riq, sezuvchanlik, shish va hokazolarni keltirib chiqaradi. Davolash mushak ichidagi bosimni pasaytirish uchun operatsiyadan iborat. Taekvondochilarda bo'linma sindromi odatda, oyoqlarda paydo bo'ladi, garchi davolanish bilan ijobiy natijalarga erishishlari mumkin.

Tizzalarning burilishi. Bu oldingi xoch bog'ichining yirtilishiga o'xshaydi, lekin unchalik og'ir emas. Bunday holda, zarar tizzaning ichki qismidagi ligamentlarda emas, balki tashqi tomondan sodir bo'ladi. Tizzaning lateral ligamentlari to'piqdagi kabi yirtilib ketishiga sport faoliyati jarayonida qo'pol burilish sabab bo'lishi mumkin. Bu og'riq va beqarorlikni keltirib chiqaradi, lekin tiklanish oldingi kesma ligamentining yorilishidan ko'ra tezroq bo'ladi va bundan tashqari, operatsiya xonasidan o'tishni talab qilmaydi.

Shular bilan bir qatorda jarohatlanishlar orasida kapsulit degan shikastlanish turi ham bor va bu tur ham ko'p uchrab turadi. Suyak yoki ligament sinishi yo'q, lekin travmadan bo'g'im kapsulasi yorilib, sinovial suyuqlikni chiqaradi, bo'g'imning qattiqlashishiga va og'riq paydo bo'lishiga olib keladi. Bu jiddiy shikastlanish turi

emas. Barmoqni ushlab turadigan oddiy bandaj bilan bir necha kun ichida yaxshilanadi.

Taekvondo sport turi bilan shug'ullanuvchi spirtchilarda plantar fasit kabi jarohatlanish holatlari ham kuzatiladi. Oyoq tagida biz yerga qadam bosganimizda ishlab chiqariladigan energiyani yutish vazifasi bor. Oyoq bosilganda, bu strukturaning haddan tashqari yuklanishi va natijada yong'in chiqishi mumkin. Qanday bo'lmasin, u keltiradigan og'riq, zerikarli bo'lsa -da, odatda sport bilan shug'ullanishni to'xtatmaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Gaka, A.M. (2018) "Bolalar shikastlanishi". Shimoliy Amerika radiologiya jamiyati.
2. Elmagd, M.A. (2016) "Umumiy sport jarohatlari".
3. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
4. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020-№ 3 (48) с 79-81
5. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83