

SPORT MASHG'ULOTLARINI BAJARISH JARAYONIDA YUZAGA KELISHI MUMKIN BO'LGAN KASALLIK XOLATLARI

M. A. Saydivaliyeva

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6734642>

Annotatsiya. Ushbu maqolada sport mashg'ulotlarini bajarish jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan kasallik holatlarini turli xil sportchilarda tahlil qilingan va misollar keltirilgan. Mashg'ulotlardan maqsad - natija bilan birgalida organizmni kasallanishga yo'l qo'yimaslikka e'tibor berilgan. Zamonoviy sportda qanday kasalliklar ko'p tarqalayotgani haqida ham murabbiylar va yetuk sportchilarning maslahatlari ham keltirilgan.

Kalit so'zlar: professional sport, jismoniy faollik, shikastlanish, mashg'ulot, musobaqa, tayyorgarlik, psixo-emotsional holat, anabolik steroidlar, ruhiy o'zgarishlar, gormonal nomutanosiblik, musobaqalarga tayyorgarlik, tendon yallig'lanishi.

ВОЗМОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ

Аннотация. В данной статье представлена анализы и примеры болезненных случаев, которые могут возникать при физических нагрузках у разных спортсменов. Цель тренировки – не дать организму заболеть вместе с результатом. Тренеры и лучшие спортсмены также упоминают о распространенности заболеваний в современном спорте.

Ключевые слова: профессиональный спорт, физическая активность, травма, занятие, соревнование, тренировка, психоэмоциональное состояние, анаболические стероиды, духовные изменения, гормональный дисбаланс, подготовка к соревнованиям, воспаление сухожилий.

POSSIBLE DISEASES THAT CAN OCCUR DURING SPORTS ACTIVITIES

Abstract. This article analyzes and provides examples of diseases that can occur during exercise in different athletes. The goal of the training is to prevent the body from getting sick along with the results. Coaches and top athletes are also mentioned in detail about the prevalence of diseases in modern sports.

Keywords: professional sports, physical activity, injury, training, competition, training, psycho-emotional, anabolic steroids, mood swings, hormonal imbalance, competition preparation, tendon inflammation.

KIRISH

Professional sport sog'liq uchun emas. Bu yerda, birinchi navbatda, natija muhim. Bunga mashaqqatli mashg'ulotlarsiz erishib bo'lmaydi. Ammo har bir medalning ikki tomoni bor. Misol uchun, gimnastikachilar uchun uzoq muddatli yuklar Axilles tendonining yorilishiga olib keladi, va yuguruvchilar oyoqdagi tendon jarohatlari va tez-tez sinishlarga duch kelishadi.

Axilles tendonining yorilishi, ko'pincha, 30 yoshdan 55 yoshgacha bo'lgan sportchilar va faol odamlarda uchraydi. Bu yosh guruhi xavf ostida, chunki bu bemorlar hali ancha faol, lekin vaqt o'tishi bilan ularning tendonlari qattiqlashib, asta -sekin zaiflashib ketadi. Qoida tariqasida, bu harakat tezligini yoki harakat yo'nalishini o'zgartirishni talab qiladigan harakatlarni

bajarganda sodir bo'ladi (masalan, basketbol, tennis va boshqalar) 1-rasm. Bemorlar odatda tovon sohasidagi o'tkir og'riqni "Axilles tendoni sohasida tayoq bilan sanchilgan" kabi tasvirlaydilar. Axilles tendonining o'tkir yorilishi bemorni tekshirganda aniqlanadi, bu holda rentgenografiya unchalik samarali emas. Axilles tendoni - tanadagi eng katta va eng kuchli tendon. Oddiy yurish paytida u tana vaznidan 2-3 barobar ko'p yukga bardosh bera oladi, shuning uchun Axilles tendonining normal ishlashini tiklash o'ta muhimdir.



1-rasm

Axilles tendonining yorilishi jarrohlik yoki jarrohliksiz muvaffaqiyatli davolanadi. Ikkala holatda ham davolanish barcha qoidalarga muvofiq bo'lishi kerak. Oxirgi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, Axilles tendonining yorilishi uchun jarrohlik bo'lmagan va jarrohlik muolajalari bir xil natijalarga olib keladi. Jarrohlik davolash biroz tezroq tiklanishiga va qaytalanish tezligining pasayishiga olib keladi. Ammo jarrohlik juda jiddiy asoratlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Masalan, infeksiya yoki operatsiyadan keyingi yaralarni davolash muammolari. Shuning uchun konservativ davo qandli diabet va qon tomir kasalliklari bilan og'rikan, shuningdek chekuvchilar uchun afzal bo'lishi mumkin.

Jismoniy faollik bizni har tomonlama yaxshilasa ham, sport bilan shug'ullanish teskari natija beradi. Kundalik mashaqqatli mashg'ulotlar tananing erta charchashiga va shikastlanishiga olib keladi. Professional sportchilar, ayniqsa, musobaqa va ularga tayyorgarlik davrida psixo-emotsional ta'sirga duchor bo'ladilar. Misol uchun, bokschi ko'z va eshitish organlaridan azob chekishadi, tennischilar bukilishlar, dislokatsiyalar va velosipedchilar tizza jarohatlari, kramplar va hatto yurak patologiyalariga duch kelishadi. Bu, ayniqsa, natijalarni yaxshilash uchun anabolik steroidlar va boshqa dorilarga murojaat qilganlar uchun to'g'ri keladi. Bunday sportchilar nafaqat jarohatlar va ruhiy o'zgarishlarga, balki jiddiy gormonal nomutanosiblikka ham duchor bo'lishadi - ko'pincha karyera tugaganidan keyin ham uni tiklab bo'lmaydi.

Ikki oygacha bo'lgan har qanday tiklanish, agar sportchi jiddiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rmasa, hech qanday tarzda professional karyera ham ta'sir qilmaydi. Agar tiklanish bir yilga kechiktirilsa, professional sportchi formasini sezilarli darajada yo'qotishi mumkin. Bu vaqtdan keyin formaga qaytish qiyin kechadi. Bir necha oy davomida to'liq huquqli mashg'ulotlarning yo'qligi normaldir.

Dzyudo bo'yicha sport ustasining so'zlariga ko'ra, tizzalar ko'pincha sportchilar tomonidan ta'sirlanadi - tananing bu qismi, ehtimol, tanadagi eng muammoli joylardan biridir. Ammo zamonaviy davolash usullari tufayli bunday oqibatlar bilan kurashish mumkin. Ilgari muvaffaqiyatsiz qo'nish bilan meniskus uchib ketishi mumkin edi va operatsiyadan olti oy o'tgachgina mashg'ulotlarni boshlash va kamida bir yildan keyin musobaqalarda qatnashish mumkin edi. Endi bu muddat 1-2 oygacha qisqartirildi.

METODOLOGIYA VA MATERIALLAR

Sport trenirovkasi va musobaqa mashg'ulotlarini uzoq vaqt, ya'ni oylar davomida jismoniy tarbiya gigiyenasi talablari, sog'lom turmush tarzi qoidalariga amal qilmagan holda bajarish mushkul. Masalan, sportchining ilmiy asoslangan kun tartibiga rioya qilmasligi, ma'lum vaqtda uxlash va uyg'onish, faol dam olish, ratsional ovqatlanish, og'ir hajmda trenirovka va musobaqa mashg'ulotini bajargandan keyin kuch-quvvatini yetarli tiklamasdan, mashg'ulotni davom ettirishi, mashq hajmini oshirishda organizmining funksional imkoniyatlarini e'tiborga olmaslik haftalar-oylar davomida asta-sekin sportchi organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ta'kidlash lozimki, sport mashg'ulotlari markaziy nerv tizimida avvaliga qo'zg'aluvchanlikning kuchayishi va bu bilan bog'liq gipofiz, buyrak usti, qalqonsimon hamda ichki sekretsiya bezlari funksiyasining oshishini yuzaga keltiradi. Buning natijasida, avvaliga yurak-tomir, nafas olish, tayanch-harakat va boshqa hayotiy muhim to'qima-a'zolar funksiyasi kuchayadi, sportchining mashq ko'rsatgichlari yaxshilanadi. Ammo, ilmiy asoslangan kun tartibiga rioya qilmasligi, trenirovka mashqlarini ko'r-ko'rona bajarishi, musobaqalardan keyin organizmning kuch-quvvatini tiklashga e'tibor bermasligi kabilar oliy nerv faoliyatining buzilishiga olib keladi, ya'ni nevroz holati yuzaga keladi. Buning natijasida hayotiy muhim to'qima-a'zolar funksiyasida salbiy o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Professional sportchilar orasida qanday kasalliklar keng tarqalgan? Murabbiylarning ta'kidlashicha, deyarli har bir sport turining o'ziga xos kasb kasalliklari bor, ulardan qochish deyarli mumkin emas. Keling, ulardan ba'zilarini tahlil qilaylik.

Suzuvchilar kasalliklari. Yelka tendoniti yoki suzuvchining yelkasi - yelka bo'g'imi atrofidagi tendonlarning yallig'lanishi va degeneratsiyasi. Tanaffuslarga olib kelishi mumkin. Ko'pincha to'g'ri tiklanmasdan juda intensiv kundalik mashg'ulotlar tufayli yuzaga keladi. Tizza bo'g'imining yallig'lanishi yoki "suzuvchi tizzasi" - ko'pincha ko'krak qafasi bilan suzishda uchraydi. Tashqi otit - bu quloqning yallig'lanishi yoki ishqalanish xususiyati. Konyunktivit - suvning ko'zlarga tez-tez kirib borishi va ularning ishqalanish xususiyati tufayli paydo bo'ladi. Zamburug' kasalliklari va dermatit.

Yuguruvchilarning kasalliklari. Runner tizzasi - tizza kosasi yallig'lanishi. Tovonda kuchli og'riq sifatida seziladi, tushganda kuchayishi mumkin. Buning oldini olish uchun sonning fleksor mushaklarini cho'zish, dumba mushaklarini kuchaytirish kerak. Periosteumning yallig'lanishi (suyakni tashqi tomondan o'rab turgan to'qima) - yukning keskin ortishi, ortiqcha vazn va organizmda kaltsiy etishmasligi tufayli yuzaga keladi. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun siz tezlikni asta-sekin oshirib, qulay poyabzallarni tanlashingiz kerak.

Axilles tendonining yallig'lanishi (tovon yaqinida joylashgan) - ko'pincha mushaklarining zaifligi, shuningdek, moyil yuzada harakatlanish tufayli hosil bo'ladi. Oyoq tendonlarining shikastlanishi, plantar fasiit (oyoq kamarini qo'llab-quvvatlaydigan va tovonni oyoq barmoqlari bilan bog'laydigan ligamentning yallig'lanishi) - yuguruvchilar tananing ushbu qismida asosiy yukga ega. Stressli chatnash, buning natijasida dastlab sezilmaydigan chatnash paydo bo'ladi va yuk ortib borishi bilan ortadi.

Gimnastikachilarning kasalliklari. Bilakning chatnashi yoki sinishi - mashqlar paytida qo'llarga katta yuk tushishi tufayli yuzaga keladi. Osgood-Schlatter kasalligi - yosh sportchilarda tizza va tovondagi o'sish paylarining yallig'lanishi bilan bog'liq keng tarqalgan holat. Asosiy sabab - o'sish davrida hali mustahkam bo'lmagan suyaklar bilan murakkab elementlarning

ishlashi. Axilles tendonining yallig'lanishi (tovonning yonida joylashgan) - haddan tashqari uzoq muddatli yuklar natijasida rivojlanadi. Shuningdek, orqa miya jarohatlari.

Futbolchilarning kasalliklari. Oldingi xoch ligasining shikastlanishi futboldagi eng ko'p uchraydigan jarohlardan biridir. Sababi - muvaffaqiyatsiz qo'nish, tizzaga zarba yoki harakatning keskin o'zgarishi. Oyoq bilagi zo'r jarohatlar, shuningdek, muvaffaqiyatsiz qo'nish yoki bu hududga urish paytida sodir bo'ladi. Ligament shikastlanishi - pozitsiyaning keskin o'zgarishi yoki zarba bilan sodir bo'lishi mumkin.

Kasikdagi shikastlanishlar – sabablari organizimni yomon qizdirilishi va mushaklarning yetarli darajada qizimasligi bo'lishi mumkin. Old va orqa sonlarning shikastlanishi - shuningdek, qorin bo'shlig'ining shikastlanishi ko'pincha yetarli darajada mushaklarning qizdirilmasligi bilan namoyon bo'ladi.

NATIJALAR

Yangi bashlovchilar sportda jarohlardan qanday qochishlari mumkin?

Fitnes murabbiyining so'zlariga ko'ra, barcha kasalliklar va jarohatlar asosan yengil jarohatlar, mushaklarning yetarli darajada qizimasligi va noto'g'ri tanlangan jihozlar tufayli yuzaga keladi. Haddan tashqari ish, dam olmaslik, qat'iy dietalar, qat'iy kundalik tartib va kuniga bir nechta yondashuvlar uchun mashaqqatli mashg'ulotlar - bularning barchasi salomatlikka salbiy ta'sir qiladi. Ko'pchilik yangi boshlanuvchilar uchun vaziyat bundan ham yomonroq ekanligiga noto'g'ri ishonishadi, go'yoki ular orasida jarohatlar professionallarga qaraganda tez-tez uchraydi. Lekin unday emas. Havaskor sportchilar uchun jarohatlar ko'pincha jaholat va tajribasizlik bilan bog'liq bo'lsa, professionallar uchun esa, aksincha, allaqachon surunkali. Surunkali jarohatlar ko'plab sportchilar uchun karyera tugatilishiga sabab bo'ladi. Albatta, jismoniy faollik har bir inson hayotining kundalik qismi bo'lishi kerak, lekin uni individual ravishda dozalash va hisoblash kerak. Faqat mo'tadil, yetarli faoliyat bizga foyda keltirishi mumkin. Sport jarohatlarsiz bo'lmasa-da, ularning sonini kamaytirish mumkin. Ushbu kichik qoidalarga rioya qiling.

MUHOKAMA

Sportchilar jismoniy faoliyati bilan bevosita yoki bilvosita bog'liq bo'lgan turli xil tibbiy muammolarga moyil bo'lib, mashg'ulotlardan voz kechishga olib kelishi mumkin. Jarohatlar bu muammolarning eng keng tarqalganlaridan biridir. Sportchilarning mashg'ulotlardan voz kechishiga sabab bo'lishi mumkin bo'lgan yana bir tibbiy muammo - bu infeksiya. Sportdagi ayrim holatlar sportchilarning yuqumli kasalliklarga moyilligini oshirishi mumkin. Boshqa tomondan, yuqumli kasalliklarga chalingan sportchilar jismoniy faoliyatni davom ettirsa, og'ir asoratlar xavfi ostida bo'lishi mumkin. Nihoyat, ular yuqumli kasalliklarga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun boshqa odamlar, shu jumladan sportchilar, murabbiylar va hatto tomoshabinlar ham xavf ostida bo'lishi mumkin. Sportdagi yuqumli kasalliklar odatda to'g'ridan-to'g'ri aloqa, najasli og'iz yo'llari, umumiy manba ta'siri va havo yoki tomchilar orqali sodir bo'ladi.

Har qanday sportni boshlashdan oldin, shifokoringiz bilan maslahatlashing. Ayniqsa, surunkali kasalliklar mavjudligida. Har qanday mashg'ulotdan oldin, siz yaxshi qizishingiz kerak, va undan keyin - zarba. Ular haqida unutmang. Yuklarni to'g'ri dozalash - ular sizning jismoniy tayyorgarligingizga to'liq mos kelishi kerak. Ularni asta-sekin oshirish kerak. Esda tutingki, mashg'ulotdan so'ng tanangizga uyqu, yaxshi ovqatlanish va tiklanish uchun vaqt kerak.

XULOSA

Yuqoridagilardan kelib chiqib xulosa shuki, jarohatlardan qochish uchun professional murabbiy bilan bog'laning - u yukni to'g'ri tanlaydi, mashqlarni bajarish uchun to'g'ri texnikani ko'rsatadi va simulyatorlarda qanday ishlashni o'rgatadi. Yuqori sifatli forma, poyabzal tanlashga ishonch hosil qiling va faqat yaxshi xizmat ko'rsatadigan jihozlardan foydalaning. Esingizda bo'lsin, eng yaxshi davolash - profilaktika. Tanangizni tinglang, shikastlanganda shifokor bilan maslahatlashing va yuqoridagi oddiy qoidalarni e'tiborsiz qoldirmang. Erkin mashg'ulotlar tanani mustahkamlaydi, uni yo'q qilmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Dembo A.G - «Sportivnaya meditsina», 1990, 1995.
2. Xrushev S.V. - Vrachebniy kontrol' fizicheskim vospitaniya shkol'nikom, 1992.
3. Shafranovskiy A.E - Vrachebno - pedagogicheskiy kontrol' za fizicheskim vospitaniem, 1992 .
4. Kukolevskiy G.M - Sportivnaya meditsina, 1996.
5. Boykov V.P - Voprosi meditsinskogo kontrolya nad fizicheskim vospitaniem, 1985.
6. Deshiv D.F, Vasil'eva V.E - Vrachebniy kontrol' i lechebnaya fizicheskaya kul'tura, 1999.
7. Azimov I.G, Sobitov Sh - « Sport fiziologiyasi», Toshkent, 1993.
8. Abdullaxo'jaeva M.S. Odam patologiyasi asoslari. T., 1999., 68-82 bet.
9. Boltaboev S.A. TSerebral ateroskleroz kasalligiga chalingan bemorlarning tserebral gemodinamikasi va vegetativ asab tizimidagi o'zgarishlarga yod elektroforezining ta'siri. // O'zbekiston vrachlar assotsiatsiyasi byulleteni. 2004., №2., 90-92 betlar.
10. Dubrovskiy V.I - Lechebnaya fizicheskaya kul'tura, 1999.
11. <https://www.championat.com/lifestyle/article-4444349-professionalnye-zabolevaniya-sportsmenov-samye-chastye-sportivnye-bolezni-prichiny-i-profilaktika.html>