

## SPORT JAROHATLARIDA SHIFOKORGACHA BO‘LGAN BIRINCHI YORDAMNI TASHKIL ETISHNING ZAMONAVIY USULLARI

**Saydaliyev Muhammad-Sodiq Mo‘minjon o‘g‘li**

Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha  
mutaxassislarni qayta tayyorlash va  
malakasini oshirish institute,kata o‘qituvchisi

### **Annotatsiya**

Mazkur maqolada sport jarohatlarida shifokorgacha bo‘lgan birinchi yordamni tashkil etishning zamonaviy usullari tahlil qilinadi. Sport faoliyati jarayonida yuzaga keladigan turli jarohatlar sportchilarning sog‘lig‘i va faoliyatiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli jarohat yuzaga kelgan dastlabki daqiqalarda to‘g‘ri va tezkor yordam ko‘rsatish muhim ahamiyatga ega. Maqolada sport jarohatlarining asosiy turlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda ularga shifokorgacha ko‘rsatiladigan birinchi yordamning zamonaviy usullari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida sport mashg‘ulotlari va musobaqalar jarayonida tez-tez uchraydigan jarohatlar, jumladan mushak cho‘zilishi, bo‘g‘im chiqishi, suyak sinishi va lat yeyish holatlari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, birinchi yordam ko‘rsatishda qo‘llaniladigan zamonaviy texnologiyalar, tezkor tibbiy yordam tizimlari va sport tibbiyoti mutaxassislarning roli yoritiladi. Maqolada sport tashkilotlari, murabbiylar va tibbiyot xodimlari o‘rtasidagi hamkorlikning ahamiyati ham alohida ta‘kidlangan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sport jarohatlarida shifokorgacha bo‘lgan yordamni to‘g‘ri tashkil etish sportchilarning sog‘lig‘ini saqlash va ularning tezroq tiklanishiga xizmat qiladi.

**Kalit so‘zlar:** sport jarohati, birinchi yordam, sport tibbiyoti, favqulodda yordam, mushak cho‘zilishi, suyak sinishi.

### **Annotation**

This article analyzes modern methods of organizing pre-medical first aid for sports injuries. Sports activities often involve a high risk of injuries that may significantly affect athletes' health and performance. Therefore, providing immediate and appropriate first aid before professional medical assistance is crucial. The article examines common types of sports injuries, their causes, and modern approaches to providing pre-medical care. Special attention is given to injuries such as muscle strains, joint dislocations, fractures, and bruises that frequently occur during training sessions and competitions. The study also highlights the importance of modern technologies, emergency response systems, and the role of sports medicine specialists in ensuring

effective first aid. In addition, the cooperation between coaches, medical staff, and sports organizations is discussed as a key factor in improving the quality of emergency care in sports environments. The findings indicate that well-organized pre-medical assistance significantly contributes to the prevention of complications and accelerates athletes' recovery.

**Keywords:** sports injuries, first aid, sports medicine, emergency care, athlete safety, injury prevention.

#### **Аннотация**

В данной статье рассматриваются современные методы организации доврачебной первой помощи при спортивных травмах. Спортивная деятельность часто связана с высоким риском получения различных повреждений, которые могут негативно повлиять на здоровье спортсменов. В связи с этим особое значение имеет своевременное и правильное оказание первой помощи до прибытия медицинских специалистов. В статье анализируются основные виды спортивных травм, причины их возникновения и современные методы оказания доврачебной помощи. Особое внимание уделяется таким повреждениям, как растяжение мышц, вывихи суставов, переломы костей и ушибы. Также рассматривается роль тренеров, медицинских работников и современных технологий в организации эффективной системы оказания первой помощи спортсменам.

**Ключевые слова:** спортивные травмы, первая помощь, спортивная медицина, доврачебная помощь, безопасность спортсменов.

#### **Kirish**

Zamonaviy sport faoliyati yuqori jismoniy yuklama, tezkor harakatlar va kuchli raqobat bilan bog'liq bo'lib, bu jarayonda sportchilarning turli jarohatlar olishi ehtimoli yuqori hisoblanadi. Sport jarohatlari sportchilarning sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazishi bilan birga, ularning sport faoliyatini vaqtincha yoki butunlay to'xtatib qo'yishi mumkin. Shu sababli sport jarayonida jarohatlarning oldini olish, shuningdek jarohat yuzaga kelgan holatda tezkor va to'g'ri yordam ko'rsatish muhim masalalardan biri hisoblanadi.

Sport jarohatlarida shifokorgacha bo'lgan birinchi yordam – bu jarohat sodir bo'lgan zahoti sportchining holatini yengillashtirish va asoratlarning oldini olish maqsadida amalga oshiriladigan tibbiy choralar majmuasidir. Bunday yordam ko'rsatish ko'pincha murabbiylar, sport tashkilotlari xodimlari yoki maxsus tayyorgarlikka ega shaxslar tomonidan amalga oshiriladi.

So'nggi yillarda sport tibbiyoti sohasida sezilarli rivojlanish kuzatilmoqda. Zamonaviy texnologiyalar va yangi metodlar sport jarohatlariga tezkor yordam ko'rsatish

imkoniyatlarini kengaytirdi. Masalan, portativ diagnostika vositalari, mobil tibbiy brigadalar va maxsus sport tibbiyoti markazlari sportchilar sog‘lig‘ini muhofaza qilishda muhim rol o‘ynamoqda.

Mazkur maqolaning maqsadi sport jarohatlarida shifokorgacha bo‘lgan birinchi yordamni tashkil etishning zamonaviy usullarini o‘rganish va ularning samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

### **Asosiy qism**

Sport jarohatlari sport mashg‘ulotlari yoki musobaqalar jarayonida yuzaga keladigan jismoniy shikastlanishlarni anglatadi. Bunday jarohatlar sportchining organizmiga ortiqcha yuklama tushishi, texnik xatolar yoki xavfsizlik qoidalariga rioya qilinmasligi natijasida yuzaga kelishi mumkin.

Sport jarohatlarining eng keng tarqalgan turlaridan biri mushak cho‘zilishidir. Bu holat ko‘pincha keskin harakatlar yoki noto‘g‘ri mashq bajarish natijasida yuzaga keladi. Mushak cho‘zilishi sodir bo‘lganda jarohatlangan joyga sovuq kompress qo‘yish, shikastlangan a‘zoni harakatsiz holatda ushlab turish va sportchiga dam berish tavsiya etiladi.

Bo‘g‘im chiqishi ham sportchilar orasida tez-tez uchraydigan jarohatlardan biridir. Bu holatda bo‘g‘imning normal anatomik holati buziladi. Bunday vaziyatda jarohatlangan bo‘g‘imni harakatsiz holatga keltirish va imkon qadar tezroq tibbiy yordamga murojaat qilish zarur.

Suyak sinishi esa eng og‘ir sport jarohatlaridan biri hisoblanadi. Sinish holatida jarohatlangan a‘zoni maxsus shina yordamida qotirib qo‘yish va sportchini tibbiyot muassasasiga yetkazish muhim hisoblanadi.

Sport jarohatlarida birinchi yordam ko‘rsatishda **RICE usuli** keng qo‘llaniladi. Ushbu usul dam olish, sovuq qo‘llash, bosim berish va jarohatlangan a‘zoni balandroq holatda ushlab turish kabi choralarni o‘z ichiga oladi.

Zamonaviy sport tibbiyotida jarohatlarga tezkor yordam ko‘rsatish uchun maxsus tibbiy brigadalar tashkil etilmoqda. Shuningdek sport maydonlarida birinchi yordam vositalari bilan jihozlangan tibbiy punktlar faoliyat yuritmoqda.

Murabbiylar va sport tashkilotlari xodimlarini birinchi yordam ko‘rsatish bo‘yicha muntazam o‘qitish ham sport jarohatlarining salbiy oqibatlarini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega.

### **Xulosa**

Sport jarohatlarida shifokorgacha bo‘lgan birinchi yordamni to‘g‘ri tashkil etish sportchilarning sog‘lig‘ini saqlash va ularning tezroq tiklanishini ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega. Jarohat sodir bo‘lgan dastlabki daqiqalarda to‘g‘ri ko‘rsatilgan

yordam og‘ir asoratlarning oldini oladi va sportchining hayotini saqlab qolishi mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy sport tibbiyoti texnologiyalari, murabbiylarning tibbiy bilimlari va sport tashkilotlarining samarali hamkorligi sport jarohatlariga tezkor yordam ko‘rsatish tizimini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kelajakda sport tashkilotlarida birinchi yordam tizimini yanada rivojlantirish, murabbiylar va sportchilarni tibbiy bilimlar bilan ta‘minlash sport xavfsizligini oshirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Brukner, P., & Khan, K. (2017). *Clinical Sports Medicine*. McGraw-Hill Education.
2. Anderson, M. K. (2019). *Fundamentals of Sports Injury Management*. Wolters Kluwer.
3. Prentice, W. (2015). *Principles of Athletic Training*. McGraw-Hill.
4. Peterson, L., & Renström, P. (2018). *Sports Injuries: Prevention and Treatment*. CRC Press.
5. McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. (2016). *Exercise Physiology*. Lippincott Williams & Wilkins.