

B.M. SAIDOV

SPORT TIBBIYOTI

TOSHKENT – 2013

nom. 75.0 273
S-12

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI

B. M. SAIDOV

SPORT TIBBIYOTI

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
tomonidan darslik sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT – 2013

UO*K: 613.72 (075)

KBK 75.0

S-12

B. M. Saidov. Sport tibbiyoti. –T.: «Fan va texnologiya», 2013, 480 bet.

ISBN 978-9943-10-978-0

Darslik sport tibbiyotini o'rganishning yangi dasturiga mos holda tuzilgan bo'lib, unda zamonaviy tibbiyotning yutuqlarini inobatga olgan holda sport tibbiyotining vazifalari va mazmuni, umumiy va mahalliy patologiyalarning sport tibbiyoti nuqtai nazardan asoslari, kishi tanasiga muntazam ravishdagi sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sportning ta'siri, shifokor nazoratining uslubi, turli sport mutaxassisligi bo'yicha vakillari ustidan o'z vaqtida, joriy va bosqichli shifokor-pedagogik nazoratning asosiy tamoyillari, musobaqalarni tibbiy jihatdan ta'minlash hamda sportcha patologiya va o'tkir holatlar, sportchilar tanasining yosh va jinsga ko'ra faol imkoniyatlari, ularning chiniqqanlik darajasi kabi masalalar o'z ifodasini topgan.

Darslik oliy va o'rta jismoniy tarbiya (madaniyat) hamda tibbiy sohadagi o'quv muassasalarining talabalari, magistrlar va MOF o'qituvchilari, tinglovchilari uchun mo'ljallangan bo'lib, undan sport tibbiyoti shifokorlari, murabbiylar, universitetlarning jismoniy tarbiya fakulteti talabalari va o'qituvchilari hamda sport muxlislari foydalanishlari mumkin.

UO*K: 613.72 (075)

KBK 75.0 ya 73

Taqrizchilar: S.Ya.Musakov – Toshkent Tibbiyot Akademiyasi, «Xalq tibbiyoti, reabilitologiya va jismoniy tarbiya» kafedrasida dotsenti, biologiya fanlari nomzodi;

Sh.D.Karimboyev – Toshkent Tibbiyot Akademiyasi, «Jamoat sog'lig'ini saqlashni tashkil etish va boshqarish» kafedrasida dotsenti, tibbiyot fanlari nomzodi;

K.M.Mahkamjonov – Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetining «Jismoniy madaniyat va bolalar sporti» kafedrasida professori, pedagogika fanlari nomzodi;

K.D.Rahimqulov – Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universitetining «Jismoniy madaniyat va bolalar sporti» kafedrasida mudiri, dotsent;

A.B. Saidov – Gematologiya va qon quyish ilmiy tekshirish instituti qon quyish stansiyasi bosh shifokori.

ISBN 978-9943-10-978-0

© B.Saidov, 2013.

© «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2013.

SO'Z BOSHI

«Biz sog'lom avlodni tarbiyalab, voyaga yetkazishimiz lozim. Sog'lom kishi haqida gapirganimizda biz nafaqat jismonan, balki ma'naviy-axloqiy yetuk, eng yaxshi umuminsoniy qadriyatlar ruhida tarbiyalangan shaxsni nazarda tutamiz».

I.Karimov

Sport tibbiyoti – umumiy tibbiyotning ajralmas qismlaridan biri bo'lib, uning dolzarbligi O'zbekiston Respublikasida hozirgi paytda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar sonining kundan-kunga ortib borishi, ular salomatligini yaxshilash, mustahkamlash kabi jarayonlarni davlat tasarrufidagi ish deb hisoblanishi bilan bog'liq.

Maqsadi-jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning sixat-salomatligini saqlash, yaxshilash, mustahkamlash, jismoniy ish qobiliyatini oshirish, mashqiy zerikishlarning oldini olish va davolash hamda sport yutuqlarining yuqori darajada bo'lishini ta'minlashdir.

Vazifalari-maqsadga erishish jarayonida vujudga kelgan masalalar yechimini ishlab chiqishdir.

Mazkur darslikni tayyorlash jarayonida turli adabiy va axborot manbalarida chop etilgan, jumladan internet saytlarida keltirilgan ma'lumotlardan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar bir-biri bilan taqqoslanib, ishonch hosil qilingan ma'lumotlar jamlandi. Adabiy ma'lumotlar asosan rus va boshqa xorijiy tillarda chop etilganligi boisidan, ularni o'zbek tiliga o'zbekcha-ruscha tibbiy lug'atlardan foydalangan holda o'girish amalga oshirildi.

Jamlangan ma'lumotlar hozirgi kunda darsliklarga qo'yilgan talablar asosida tavsiya etilgan ketma-ketlikda rasmiylashtirildi.

Kutiladigan natijalar – O'zbekiston Respublikasida oliy ma'lumotli kadrlarni, jumladan, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislari yetishtirib chiqarish dasturi o'zgarayotgan, oliy toifali va malakali mutaxassislarni tayyorlash talab etilayotgan hozirgi davrda, ushbu darslikni foydali bo'lishiga umid bog'lasa bo'ladi. Foydali bo'lish jarayonida quyidagilarga erishish mumkin: turli kasalliklar va jarohatlar oldini olish; to'g'ri va oqilona tashxis qo'yish; to'g'ri va asoratsiz davolash; reabilitatsiyani takomillashtirish va h.k.

Darslik mazmunini yo'ritish jarayonida, ta'limning zamonaviy usullari, pedagogik va axborot texnologiyasini qo'llanilishi nazarda tutilgan.

Darslikni tayyorlashda mehnat faoliyati davomida 20 yildan ortiq vaqt mobaynida klinik yo'nalishlar bo'yicha va tez tibbiy yordam berish tizimida ishlash jarayonida olgan bilim va ko'nikmalarim, ayniqsa, fuqaro muhofazasi bo'yicha qilgan mehnatlarim va olgan saboqlarim alohida ahamiyat kasb etadi, chunki sport tibbiyoti sohasida unumli ishlash uchun shifokor kutilmagan holatlarda o'zini yo'qotib qo'ymay, bemalol faoliyat ko'rsatishi lozim.

Mazkur darslik O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgan soniyalardan boshlab davlat tilida chop etilayotgan dastlabki darslik bo'lib, hayotda ideal darsliklar uchramasligi boisidan, unda ham kamchiliklar bo'lishi mumkin. Ushbu kamchiliklarga barham berish niyatlari bilan bildirilgan fikr va mulohazalar mamnuniyat va minnatdorchilik bilan qabul qilinadi.

Darslik oliy va jismoniy tarbiya hamda tibbiy sohadagi o'quv muassasalarining talabalari, malaka oshirish fakulteti o'qituvchilari va tinglovchilari uchun mo'ljallangan bo'lib, sport tibbiyoti shifokorlari, murabbiylar, universitetlarning jismoniy tarbiya fakultetlari va o'qituvchilari hamda sport muxlislari ham undan foydalanishlari foydadan holi bo'lmaydi.

Muallif.

KIRISH

«Jismoniy tarbiya va sport sohasi – insonni nafaqat jismoniy, balki ma'naviy jihatdan ham yuksak kamolot darajasiga ko'tarilishi uchun ulkan omildir. Sport irodani toblaydi, odamni aniq maqsad sari intilishga, qiyinchiliklarni sabr-toqat va chidam bilan yengishga o'rgatadi. Inson qalbida g'alabaga ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini tarbiyalaydi».

I.Karimov

O'zbekiston Respublikasi mustaqil Davlat maqomini qo'lga kiritgach, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport ishlariga alohida ahamiyat berila boshlandi. Ayni maqsadda, Prezident farmonlari, qonunlar, Vazirlar Mahkamasining qarorlari e'lon qilindi. Bularga oid bo'lgan, jumladan O'zbekiston Respublikasida «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» 14.01.1992-yil va 27.05.2000-yillarda qabul qilingan qonunlar va Prezident farmoni hamda Vazirlar Mahkamasining qarorlari asosida ushbu jarayon keng ko'lamda amalga oshirila bordi va sog'lom, barkamol avlodni etishtirishda alohida ahamiyat kasb etib kelmoqda.

Odamlarni, ayniqsa, yoshlarni jismoniy jihatdan va ma'naviy nuqtai nazardan mukammallashishining ulkan vazifalarini hal etish niyatida, yuqori malakali o'qituvchilar va murabbiylarni tayyorlash talab qilinadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashqlari – pedagoglarning bosh vazifalarini belgilovchi, birinchi navbatdagi sotsial-pedagogik jarayondir. Ammo mazkur jarayonning bosh nuqtasi bo'lib, faoliyati murakkab, o'ziga xos talabli, tashqi muhit bilan bog'langan inson hisoblanadi. Shunga binoan, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilarning faoliyatining samaradorligi ko'p jihatdan har bir shug'ullanuvchining faol imkoniyatlari darajasiga mos keladigan vositalar va usullar hamda uning shaxsiy xususiyatlariga bog'liq. Aynan shunday monandlikdagina mashqlarning sog'lomlashtirish samaradorligiga, sport natijalarining yuqori va turg'un bo'lishiga erishish mumkin.

Mazkur masala, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga yoshi, jinsi, salomatlik holati va tayyorlanganligining darajasi, kasb-kori turlicha bo'lgan keng doiradagi kishilarni jalb qilinishi munosabati bilan

ham ayniqsa muhim. Bunday jarayonlarda malakali sportchilarning mashqlari katta jismoniy va nerv zo'riqishlari bilan kechadi hamda sportning ma'lum turi bo'yicha mutaxassislanish yuz beradi.

Murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchisiga inson salomatligi topshiriladi. Shuning uchun ular doimo, mashg'ulotlarni noto'g'ri tashkil etish va mashqlar uslubi, yuklamalar darajasi hamda mashg'ulotlar tartibini belgilashdagi har qanday hatolik, kamchiliklar, nafaqat yuqori sport natijalarini pasayishiga, balki sportchining tanasida noxush holatlarni keltirib chiqishiga olib kelishini unutmasliklari lozim.

Jismoniy tarbiya pedagogi – bu alohida mazmunli pedagog. Uning mutaxassisligi mazmunan ham, mohiyati jihatdan ham majmuaviy bo'lib, uning ma'naviy-axloqiy, sport-pedagogik, psixologik va tibbiy-biologik jihatlari uzviy bog'langan bo'lib, uzluksiz hayotiy jarayonni o'zida aks ettiradi.

Tibbiy-biologik bilimlar, kelajakdagi murabbiyning tibbiy-ilmiy poydevorini tashkil etadi va uni sidqidillik bilan o'zlashtirmay turib, jismoniy tarbiya jarayonini savodli tashkil etib bo'lmaydi. Bunday hollarda sport mashg'ulotlarining yuqori darajadagi yutuqlariga bo'lgan ishonch amalga oshmay keladi.

Shunday qilib, yuqorida aytib o'tilgan fikr va mulohazalar shuni ko'rsatdiki, malakali murabbiy yoki o'qituvchi bo'lish uchun sport tibbiyoti asoslarini chuqur o'rganish, kerakli nazariyalarni bilish, zarur bo'lgan ko'nikmalarni nafaqat faoliyat jarayonida o'zlashtirish, balki ularni amalda mohirona qo'llashni bilish darkor. Shundagina, yetishib kelayotgan yosh avlodni barkamol avlod darajasigacha rivoj topish jarayoni aytarli darajada osonlik bilan kechadi va jismoniy madaniyat va sport bilan shug'ullanish jarayonida bolalar, o'smirlar hamda yoshlar uchun zarur bo'lgan maqsad sari intilish, tashabbuskorlik kabi irodaviy sifatlar, shuningdek, o'zaro do'stlik va jamoa mehnatini qadrlash kabi tuyg'ular shakllantiriladi (G.Sirojiddinova, B.Hamroqulov va boshqalar).

I bob.

MAVZU: SPORT TIBBIYOTI BO'YICHA QISQACHA MA'LUMOTLAR

Mavzu rejasi:

- 1.1. Sport tibbiyotining maqsadi va vazifalari.
- 1.2. Sport tibbiyotining rivoji.
- 1.2.1. O'zbekistonda sport tibbiyotining rivoji.
- 1.3 Sport tibbiyotini tashkil etish.

1.1. Sport tibbiyotining maqsadi va vazifalari

Fizkultura institutlarida o'tiladigan tibbiy-biologik fanlar majmuasida – alohida ahamiyat sport tibbiyotiga tegishli.

Tibbiyot – bu insonlar salomatligini mustahkamlash, saqlash, kasalliklarni davolash va ularni oldini olish, umrni uzaytirishni maqsad qilib qo'ygan ilmiy bilimlar va amaliy faoliyat tizimidir.

Sport tibbiyoti – inson tanasiga jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishlari ta'sir etganida, salomatlikni, jismoniy rivojlanishni va faoliy imkoniyatlarni o'rganuvchi tibbiyot sohasidir, yoki boshqacha aytganda, sport tibbiyoti umumiy tibbiyotning bir qismi bo'lib, sport mashg'ulotlari paytida vujudga keladigan tanadagi xohishga binoan yoki patologik o'zgarishlarning sabablarini o'rganish hamda patologik o'zgarishlarning oldini olish, ularni davolash va kerak bo'lsa, zarur o'zgartirishlarni kiritish bilan shug'ullanadi. Bundan tashqari, sport tibbiyoti sportchilar erishadigan natijalari yaxshi bo'lish amallarini ishlab chiqadi.

Sport tibbiyoti shuning bilan birga, jismoniy tarbiya haqidagi fanning muhim bo'limi bo'lib, aholining turli qatlamlariga optimal harakat, sport mashqlari va sport tartibini, sport mahoratini oshirishni asoslashda yordamlashadi.

Sport tibbiyotining asosiy maqsadi – bu insonning barkamol bo'lib yetishishi, uning salomatligini saqlash va mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, hayotning faol, ijodiy davrini uzaytirish uchun jismoniy