

SPORT JAROHATLARINING OLDINI OLIISHDA TIBBIY DIAGNOSTIKA VA FUNKSIONAL TAHLILNING O'RNINI

Djapparov Flyur Fatxullayevich

*O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti Jismoniy
tayyorgarlik sikli katta o'qituvchisi*

Annotatsiya. Tezis sport jarohatlarining oldini olishda tibbiy ko'rik, funksional baholash va mashg'ulot yuklamasini kuzatishning o'zaro bog'liq ahamiyatini tahlil qiladi. Maqsad — jarohat xavfini bitta test bilan bashorat qilishga urinmasdan, sportchining individual holatini muntazam kuzatish va xavfsiz mashg'ulot qarorlariga asos yaratadigan yondashuvni taklif etish. Anamnez, klinik ko'rik, harakat sifati, kuch va muvozanat sinovlari, yuklama hamda tiklanish ma'lumotlarini birgalikda talqin qilish yoritiladi. Tashxis va mashg'ulotga ruxsat berish vakolatli tibbiyot mutaxassisi zimmasida qolishi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: sport jarohati, tibbiy diagnostika, funksional tahlil, profilaktika, yuklama monitoringi, tiklanish, sport tibbiyoti.

Аннотация. В тезисе анализируется взаимосвязанная роль медицинского осмотра, функциональной оценки и мониторинга тренировочной нагрузки в профилактике спортивных травм. Цель предложить подход, который не пытается прогнозировать травму по одному тесту, а обеспечивает регулярное наблюдение за индивидуальным состоянием спортсмена и помогает принимать безопасные тренировочные решения. Рассматриваются анамнез, клинический осмотр, качество движений, тесты силы и равновесия, нагрузка и восстановление. Подчёркивается, что диагностика и допуск к тренировкам относятся к компетенции медицинского специалиста.

Ключевые слова: спортивная травма, медицинская диагностика, функциональный анализ, профилактика, мониторинг нагрузки, восстановление, спортивная медицина.

Abstract. This thesis analyses the complementary roles of medical screening, functional assessment, and training-load monitoring in sports injury prevention. It proposes an approach that avoids predicting injury from a single test and instead supports regular, individualized monitoring and safer training decisions. History taking, clinical examination, movement quality, strength and balance tests, workload, and recovery data are considered together. Diagnosis and return-to-training decisions remain the responsibility of qualified medical professionals.

Keywords: sports injury, medical diagnostics, functional assessment, prevention, workload monitoring, recovery, sports medicine.

Sport jarohatlarining oldini olish faqat jarohat yuz bergandan keyingi davolash bilan cheklanmaydi. Mashg'ulot hajmi va shiddatining o'zgarishi, sportchining avvalgi jarohatlari, jismoniy tayyorgarligi, uyqusi va tiklanishi xavfsiz mashg'ulotni rejalashda ahamiyatga ega. Shu bilan birga, hech bir alohida test jarohatni aniq bashorat qiluvchi vosita sifatida talqin qilinmasligi kerak.

Xalqaro Olimpiya qo'mitasining jarohat va kasalliklarni qayd etish bo'yicha konsensus hujjati muammolarni aniq ta'riflash, sportchining mashg'ulot va musobaqaga ta'sirlanish vaqtini hisobga olish, og'irlik darajasi va yukini izchil qayd etish zarurligini ko'rsatadi [2]. 2026-yil 7-apreldagi yig'ilishda ixtisoslashgan tibbiyot markazlari va sport federatsiyalari hamkorligida sportchilar sog'lig'ini muntazam diagnostika qilish, jarohat xavfini baholash va yuklamani ilmiy tahlil qilish vazifalari belgilangan [1].

Ishning maqsadi tibbiy diagnostika va funksional tahlilni murabbiylik monitoringi bilan muvofiqlashtirish, xavf belgilariga o'z vaqtida javob berish hamda sportchini xavfsiz qaytarish bo'yicha metodik tamoyillarni bayon etish.

Tibbiy kuzatuv sportchining sog'lig'i, avvalgi jarohat va kasalliklari, jismoniy yuklamaga javobi, dori vositalari va zarur klinik ko'rsatkichlari haqida ma'lumot yig'ishdan boshlanadi. Ko'rikning mazmuni sport turi, yosh, tayyorgarlik bosqichi va tibbiy ehtiyojga qarab belgilanadi. Shikoyat, og'riq yoki harakat cheklanishi kuzatilsa, umumiy funksional test bilan xulosa qilish o'rniga tibbiyot mutaxassisi qo'shimcha tekshiruv zaruratini hal qiladi.

Funksional tahlil sportchining vazifaga xos harakatni qanday bajarayotganini ko'rib chiqadi. Unda harakat amplitudasi, muvozanat, koordinatsiya, bir oyoqda turish, sakrash va qo'nish mexanikasi, kuch va charchoqdan keyingi texnika o'zgarishi baholanishi mumkin. Natija mashqni moslashtirish va individual ehtiyojni aniqlashga yordam beradi, biroq "normal" natija jarohat yuz bermasligiga kafolat bermaydi. Shuningdek, bir martalik test natijasi sportchining butun mavsumdagi holatini aks ettirmaydi.

Jarohat xavfini kamaytirish uchun kuzatuv uzluksiz bo'lishi kerak. Murabbiy mashg'ulot davomiyligi, shiddati va sport turiga xos yuklamani qayd etadi; sportchi esa uyqu, charchoq, mushak og'rig'i va umumiy kayfiyatini muntazam bildirishi mumkin. Bu ma'lumotlar tibbiy ko'rik va funksional sinovlar bilan birga baholanadi. Kutilmagan og'riq, odatdagi natijadan keskin pasayish, harakat texnikasining buzilishi yoki tiklanishning cho'zilishi qo'shimcha e'tibor talab qiladi.

Jarohat holatlarini bir xil mezonlar bilan qayd etish profilaktika chorasini baholash uchun muhim. IOC tavsiyalarida jarohat ta'rifi, og'irligi, sportchining ta'sirlanish vaqti va ma'lumot yig'ish tartibini standartlashtirishga urg'u beriladi [2]. Shunda jamoa faqat nechta jarohat yuz berganini emas, balki mashg'ulot hajmi va musobaqa ishtirokiga

nisbatan jarohat yukini, tiklanish muddatini va qaytalanish holatini ham kuzatishi mumkin.

Profilaktika mashg'ulotlari sport turiga mos kuch, muvozanat, koordinatsiya va harakatni boshqarish mashqlarini o'z ichiga olishi mumkin. Yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, qizish mashqlarini o'tkazish, texnik xatolar ustida ishlash va tiklanish vaqtini ta'minlash umumiy xavfsizlikning tarkibiy qismlaridir. Dastur murabbiy va tibbiyot xodimi hamkorligida sportchining holatiga moslashtiriladi.

Tibbiyot xodimi klinik holatni baholaydi, tashxis va davolash bo'yicha qaror qabul qiladi; murabbiy mashg'ulot mazmuni, yuklama va texnik bajarilishni kuzatadi; sportchi o'z holati va alomatlarini ochiq bildiradi. Bu vazifalar o'zaro ma'lumot almashish orqali bog'lanadi, lekin vakolatlar aralashtirilmaydi. Jarohat gumoni bo'lsa, sportchining mashg'ulotni davom ettirishi bo'yicha qaror tibbiy tavsiyaga muvofiq qabul qilinadi.

Jarohatdan keyingi mashg'ulotga qaytish kalendar muddatga yoki bitta testga asoslanmasligi lozim. Og'riq va shishning holati, harakat amplitudasi, kuch, sport turiga xos funksional topshiriqlar, psixologik tayyorgarlik va tibbiy mutaxassis xulosasi birgalikda ko'riladi. Yuklama bosqichma-bosqich oshirilib, har bosqichda sportchining javobi qayd etiladi. Alomat qaytalansa, reja qayta ko'rib chiqiladi.

2026-yilgi davlat tashabbusida ixtisoslashgan tibbiyot markazlari va federatsiyalar o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish, sog'liqni muntazam tekshirish va murabbiylarga tibbiy tavsiyalar yetkazish ko'zda tutilgan [1]. Ushbu yondashuvni amaliyotga joriy etishda tibbiy ma'lumotlarga kirish vakolatini belgilash, rozilik olish, yozuvlarni xavfsiz saqlash va tavsiyalarni hujjatlashtirish talab etiladi.

Xulosa

Tibbiy diagnostika sportchining sog'lig'i va klinik ehtiyojlarini aniqlashga, funksional tahlil esa sportga xos harakat va jismoniy imkoniyatlarni kuzatishga xizmat qiladi. Ularni yuklama va tiklanish monitoringi bilan birlashtirish xavf belgilarini erta ko'rish va mashg'ulotni moslashtirish uchun asos yaratadi. Bitta test yoki algoritim asosida jarohatni aniq bashorat qilish mumkin degan xulosa ilmiy jihatdan ehtiyotkorlikni talab qiladi.

Samarali profilaktika uchun jarohatlarni standart qayd etish, tibbiyot mutaxassisi va murabbiy o'rtasida aniq hamkorlik, bosqichli yuklama hamda sportchining faol ishtiroki zarur. Tashxis, davolash va mashg'ulotga qaytish bo'yicha yakuniy qaror vakolatli tibbiyot mutaxassisi tomonidan berilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti rasmiy veb-sayti. “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ustuvor vazifalar belgilandi”. 07.04.2026.
<https://president.uz/oz/lists/view/9080>
2. Bahr R. et al. International Olympic Committee consensus statement: methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sport 2020. British Journal of Sports Medicine. 2020;54:372–389. doi:10.1136/bjsports-2019-101969.
3. Bergeron M. F. et al. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. British Journal of Sports Medicine. 2015;49(13):843–851. doi:10.1136/bjsports-2015-094962.
4. Ardern C. L. et al. 2018 International Olympic Committee consensus statement on prevention, diagnosis and management of paediatric anterior cruciate ligament injuries. Orthopaedic Journal of Sports Medicine. 2018;6(3). doi:10.1177/2325967118759953.