

KURASHDA JAROHATDAN SAQLANISH VA BIRINCHI TIBBIY YORDAM KO'RSATISH

Xomudjonova Feruza Komiljon qizi

Jismoniy madaniyat kafedra mudiri dotsent

Jo'rayev Asadbek Laziz o'g'li

Shahrisabz Davlat Instituti talabasi

Annotatsiya: Kurashda jarahotlarning oldini olishda kurashchilar extiyotkor bòlishlari, raqiblari bilan ham dòstona munosabatda bòlishlari ogohlantirilishi, baxtsiz kòngsizliklarni oldini olish uchun sportchilarga birinchi tez yordam bilan tanishtirib, uni amalda qòllashlari uchun amaliy darslar uyushtirish.

Kalit sòzlar: Xavfsizlik qoidalariga amal qilib borish, tez tibbiy yordam berish tartiblari, sport anjomlari, sport maydonchalari, jarohatlangan sportchining holati.

Sportda birinchi yordam har qanday vaqtda kerak bo'lishi mumkin. Afsuski, sport va jarohatni bir-biridan ajratib bo'lmaydi. Shikastlanishning ko'p sabablari bor. Bular oddiy xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaslik, past sifatli sport anjomlari, sport maydonchalari va boshqa sport joylarining turli xil tartibsizliklari, boshqa o'yinchilarning xulq-atvori va boshqalar bo'lishi mumkin. Eng tez-tez uchraydigan shikastlanishlar - har xil zo'ravonlikdagi ko'karishlar, ochiq va yopiq sinishlar, qon ketish, burmalar va bo'g'imlarning joylashuvining o'zgarishi. Bu holatlarning barchasida o'z vaqtida birinchi yordam ko'rsatish nafaqat jarohatlangan sportchining ahvolini yengillashtiradi, balki jarohatdan keyingi dastlabki daqiqalarda harakatsizlik bilan yuzaga kelishi mumkin bo'lgan asoratlardan saqlaydi.

Avvalo, ko'kargan joyga sovuq narsa qo'yish kerak. Toza mato bilan o'ralgan muz eng yaxshisidir, lekin sovuq ho'l sochiq ham yahshi natija beradi. Shikastlanishdan keyingi dastlabki daqiqalarda va soatlarda sovuqlik nafaqat og'riqni kamaytirishga, balki ichki qon ketishini kamaytirishga va keng gematomalar va ular bilan bog'liq yumshoq to'qimalarning shishishini oldini olishga imkon beradi. Jabrlanuvchiga birinchi yordamni sovtutishdan boshlash kerak. Shundan so'ng, siz matodan mahkam bog'lovchi bandaj yasashingiz kerak. Ko'kargan joy tinch holatda bo'lishi kerak. Bundan tashqari, yallig'lanishga qarshi malhamdan foydalanish kerak, uni bandaj ostida surtish kerak. Xuddi shu tarzda, ligamentlarni cho'zish uchun birinchi yordam ko'rsatiladi. almashtirildi. Qon ketganda birinchi yordam, iloji boricha tezroq bo'lishi kerak, ayniqsa qon ketishi kuchli bo'lsa. Bunday holda, jarohat ustida turniket qo'yish kerak. Shuningdek, siz darhol yarani antiseptik, vodorod periks eritmasi bilan davolashingiz kerak, shunda yaraga tushgan mikroblar yuviladi va yiringlash xavfi sezilarli darajada kamayadi. Burundan qon ketganda, bemorni shunday yotqizish

kerakki, boshi orqaga tashlanmasin. Vodorod periks bilan namlangan gazakni burun teshigiga, burun ko'prigiga sovuq suvda namlangan mato yoki dokani qo'yish kerak. Singanga olib keladigan shikastlanishlar uchun birinchi yordam tanani sovutish bilan bir qatorda singan suyakning maksimal harakatsizdir.

Fikrimcha, boshqalarga qaraganda hayotlari davomida sportchilar kòp jarahot olishsa kerak. Barchamizga ma'lum ular doimo turli xil anjomlar, ochiq maydonlarda bòlishadi va eng asosiysi musobaqalarda turli xil raqiblar birga kurashishadi. Raqibining xulq-atvori va òzini qanday tutishidan mutlaqo bexabar bòlishadi. Shuningdek, kurashchilarga albatta murabbiylar tomonidan xavfsizlik choralari oid mashg'ulotlar òtkazilishi, ular iloji boricha shunga òxshash mashg'ulotlar mobaynida juda diqqatli bòlib, sportga oid anjomlardan ham extiyotlik bilan foydalanishlari zarur. Xalqimizda "Kasalni davolagandan kòra, uni oldini olish yaxshiroq" degan gap bor. Shuning uchun kurashchilar doimo extiyot bòlib harakat qilishlari juda ham muhim. Keyingi asosiy masalamiz bu kurashchilar bunday vaziyatga tushib qolganlarida ham tez, ularga tez tibbiy yordam kòrsata bilishdir. Bu yordam kòrsatish ham sportchilarga maxsus mashg'ulotlar orqali òrgatilib borilishi zarur. Birinchi navbatda, sportchining ahvolidan xabardor bòlinib, undan xol-ahvoli sòraladi va birinchi yordam kòrsatish boshlanadi. Masalan, kurashchi raqibidan kurashish mobaynida biror jarohat olsa biror joyi lat yesa kurashchiga avvalo, oğriq qoldiruvchi birorta bir tabletkalar beriladi va kurashchini iloji boricha tinchlantiriladi. Keyin esa jarohatlagan joylariga muzdek mato bosiladi oğriqni yengillashtirish uchun bosiladi. Kòkargan joylariga turli xil malxamlab suriladi. Jarohatlangan va kòkargan joylar juda jiddiy shikastlangan bòlsa, albatta, shifoxona zudlik bilan yetkaziladi. Shuningdek, qonga virus yoki mikroob tushmasligi uchun antiseptik vositalar yoki vodorod peroksididan foydalanib, qonni tòxtatish zarur. Ba'zida tibbiy yordam kòrsatishni kòpchilikning bexabarligi tufayli arzimagan jarohatlar ham bir sportchida òta jiddiy asoratlar qolib, uning umrining oxirigacha yòq bòlib ketmasligiga sabab bòlishi mumkin. Albatta, kurash musobaqalarida tez tibbiy yordam mavzusi haqida gaplashishimizning asosiy sababi shudir. Tògri ba'zida kòpchilikda savol uygònishi mumkin tez tibbiy yordamda musobaqalariga qanaqa aloqasi bòlishi mumkin deb. Lekin yuqoridagi sportchilarimiz duch kelishi mumkin bòlgan qaltis vaziyatlar bilan tanishishganlaridan sòng sportchilarga qanchalik tez yordam muhimligini anglab yetishadi. Bundan tashqari, kurashchilar trenirovkalari davomida turli xil anjom uskunalardan foydalanishadi aynan shulardan foydalanayotgan vaqtlarida arzimagan extiyotsizliklar tufayli bir umrga nogiron bòlib qolishi yoki juda ham yomon jarohat olishlari mumkin. Shuning uchun, bu kabi anjomlardan foydalanilayotganda murabbiy yoki mutaxassislar nazorati ostida bòlishlari ayniqsa, kurash maydoniga endigina kirib kelgan kurashchilarga taalluqlidir. Albatta, tez tibbiy yordam mashg'ulotlari biror bir tibbiyot mutaxasisi tomonidan eng tezkor usullaridan

foydalangan holda o'tkazilishi, barchani bir joyga hamkorlikda tashkilotlari, mutaxassis yonidan amaliy darslar uyushtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Xulosa qilib aytishim mumkinki, tez tibbiy yordam faqatgina boshqa sohalarga emas, sportchilarimizga ham juda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa ular kurashish va mashg'ulotlar davomida tez tibbiy yordam ko'rsatish o'ta muhim hisoblanadi. Jiddiy va kechirtirib bo'lmaydigan jarahotlar va shikastlanishlar bo'lganda esa ortiqcha o'ylab o'tirmasdan zudlik bilan zaruriy yordamni ko'rsatish kerak. Bu esa albatta, kurashchilarimizda keyinchalik qanaqadir asoratlarni qoldirmasligi zarur hisoblanadi. Birinchi yordam ko'rsatish har doim umumiy sog'liqni saqlash va xavfsizlikni tashkil etish bilan bevosita bog'liq bo'lishi kerak, chunki birinchi yordamning o'zi ishchilarning umumiy parvarishining kichik bir qismidan ko'proq narsani bajara olmaydi. Birinchi yordam - bu xodimlarga umumiy tibbiy yordamning bir qismidir. Amalda, uni qo'llash ko'p jihatdan baxtsiz hodisa vaqtida bo'lgan shaxslarga bog'liq bo'ladi, xoh hamkasblar yoki rasmiy o'qitilgan tibbiyot xodimlari. Bunday zudlik bilan aralashuv, kerak bo'lganda, ixtisoslashgan tibbiy yordam bilan kuzatilishi kerak. Mehnatni muhofaza qilish bo'yicha har qanday kompleks dastur baxtsiz hodisalar oqibatlarini minimallashtirishga yordam beradigan birinchi yordamni o'z ichiga olishi kerak va shuning uchun uchinchi darajali profilaktikaning tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Akramov J.A Obidov Sh.U. Kurashda yuz beradigan baxtsiz kongsizliklar " Fan-sport 2007y.
2. Ahmedov F. N. " Sportda tez tibbiy yordam ko'rsatish usullari " bo'yicha qo'llanma . T, 2015.
3. Goncharova O. V. Yosh sportchilarda sport kònikmalarni rivojlantirish" O'quv qo'llanma. O'z DJTI, T,; 2005 y, 171 b
4. Nurimov R. I . Yosh futbolchilarni texnik va taktik tayyorlash. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2005
5. Aliev M. B ., Usmonxòjayev T.S., Sagdiyev X. X. Sport o'yinlari -- kurash . --T ., ilm ziyo , 2006