

SPORT TURIZMI TADBIRLARIDA JAROHATLANGANLARGA BIRINCHI TIBBIY YORDAM KO'RSATISH

Ma'rufxo'ja Axmatxonovich Azizov,
*Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dotsenti v.b.,
University of Business and Science Toshkent filiali*
marufazizov68@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada nazariy bilim va ko'nikmalarni mustaxkamlash maqsadida tashkil etiladigan sport turizmi tadbirlarida jarohatlangan o'quvchilarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish mexanizmlari va uning hususiyatlari yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: Sport turizmi tadbirlari, birinchi tibbiy yordam, jarohatlar, jismoniy tayyorgarlik, tog' oldi hududlari, dam olish maskanlari, inson organizmi, ehtiyotsizlik oqibatlarini.

Аннотация. В статье рассматриваются механизмы и особенности оказания первой медицинской помощи учащимся, получившим травмы, в ходе спортивно-туристических мероприятий, организуемых с целью укрепления теоретических знаний и практических навыков.

Ключевые слова: Спортивно-туристические мероприятия, первая медицинская помощь, травмы, физическая подготовка, предгорные районы, зоны отдыха, организм человека, последствия неосторожности.

Abstract. The article examines the mechanisms and specific features of providing first medical aid to students who sustained injuries during sports and tourism events organized to strengthen theoretical knowledge and practical skills.

Key words: Sports and tourism events, first medical aid, injuries, physical fitness, foothill areas, recreational zones, the human body, consequences of negligence.

Kirish Jahonda turizmni rivojlantirish, tashqi va ichki bozorlarda marketing tadqiqotlarini amalga oshirish, turizmning ekstremal sport turlaridan foydalanish keng targ'ib qilinmoqda. Yoshlarning jismoniy madaniyatini shakllantirish, ekstremal turizmning ilmiy va metodologik asoslarini ochib berishga qaratilgan bir qator ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. So'nggi yillarda jahon mamlakatlarida sportning ekstremal va dam olish turini rivojlantirish borasida sezilarli islohotlar amalga oshirilmoqda. Shunday bo'lsada, zamonaviy talablar va qo'llab-quvvatlashni talab qiluvchi yana qator yo'nalishlar mavjud bo'lib, paraplanizm, deltaplanerizm, aeronavtika, kichik aviatsiya, tog' turizmi, veloturizm, skayranning, mototurizm, avtoturizm kabilar shular jumlasidandir. Ammo, bu boradagi tahlillar ekstremal turizm yo'nalishida tabiatni, geotizimlarni o'rganish, tabiatning ekstremal sharoitlarida inson guruhini boshqara olish, ekstremal turizmni rivojlantirish istiqbollari, tabiat qonuniyatlari va geotizimlar barqarorligi bilan bog'liq holda shakllantirishning dolzarbligini ko'rsatmoqda.

Sport turizmi tadbirlari, o'quvchilarning nazariy kursni o'rganish vaqtida olgan bilimlarini mustahkamlash, kengaytirish va umumlashtirish, shuningdek bu bilimlarni amalda qo'llash bo'yicha ularda zarur ishlab chiqarish malakalari hosil qilish maqsadida o'tkaziladi. sport turizmi tadbirlarida o'quvchilarda birinchi tibbiy yordam ko'rsatishga

oid bilimlarni amaliyotda qo‘llay olishi, mantiqiy fikrlashni shakllanganligi, sport turizmini tashkil etish shakl va metodlarining modifikatsiyalanganligi bilan belgilanadi.

O‘quvchilarning sport turizmi tadbirlariga bo‘lgan qiziqishlari juda yuqori bo‘ladi sport turizmi tadbirlari barcha sinf o‘quvchilarining jismoniy-amaliy tayyorgarligiga bevosita yo‘naltirilgan bo‘ladi. Shunday ekan, sport turizmi tadbirlari davomiyligida o‘quvchilarga safarning yo‘nalishini hisobga olib, piyoda, ot-ulovda, texnika vositalarining turiga qarab xarakat xavfsizlik turlari bo‘yicha tushuntirish ishlari olib boriladi.

Adabiyotlar tahlili. Ko‘plab tadqiqotchilar L.N. (A.A. Ismoilov, B.X. Abdurahmonov, V.L. Zatsiorskiy va boshqalar) sport turizmida uchraydigan jarohatlarni mexanik, termik va fiziologik jarohatlarga ajratadilar. Adabiyotlarda eng ko‘p uchraydigan jarohatlar sifatida. pay va mushak cho‘zilishi, suyak sinishi va chiqishi, lat yeyish va ochiq jarohatlar, sovuq urishi yoki issiq urishi, balandlik kasalligi kabi holatlar qayd etilgan. Mualliflarning ta’kidlashicha, jarohatlarning asosiy sabablari xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaslik, tayyorgarlikning yetarli emasligi va tabiiy muhit omillarini noto‘g‘ri baholash bilan bog‘liq. Bir qator ilmiy manbalarda (N.M. Amosov, I.K. Abdullayev, J. Smith) birinchi tibbiy yordamning o‘z vaqtida va to‘g‘ri ko‘rsatilishi jarohat oqibatlarini yengillashtirishda muhim omil ekanligi ta’kidlanadi. O‘rganishlarga ko‘ra, sport turizmi sharoitida tibbiy muassasaga tez yetib borish imkoni bo‘lmagani sababli, guruh rahbari yoki instruktorning tibbiy bilimga ega bo‘lishi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot metodologiyasi Tadqiqot davomida ilmiy-nazariy tahlil, tarixiy-qiyosiy tahlil hamda umumlashtirish metodlaridan foydalanildi.

Tahlillar va natijalar Sport turizmi tadbirlarini birinchi yoki kunning ikkinchi yarmida joylashgan hududga nisbatan tashkil etiladi. sport turizmi tadbirlari davrida, jaroxatlanish xolatlari ko‘p uchraydi. Bunday holatda sport turizmi tadbirlari ishtirokchilari birinchi tibbiy yordam ko‘rsatish tartib va qoidalarini bilishlari, uni amalda qo‘llashlari talab etiladi. Sayoxatlar ehtiyotsizligi natijasida gulxanda, ovqat pishirishda, ko‘chma gaz plitalari natijasida kuyib qolishi mumkin. Bunday hodisalarni bo‘lmasligi uchun sayohatda tashkil qilingan navbatchilar (oshpaz va choy qaynatuvchi) doimo to‘la kiyingan, qo‘llarida maxsus moslamalar bog‘lishi shart. Umuman yonganda uni tez o‘chirish chorasini ko‘rish kerak. Buning uchun kiyimlarni tezda yechish, suvga botirish, tuproq yoki qum bilan ishqalash zarur. Biron joyingizni kuydirib olganda o‘sha joyni 10-15 minut sovuq suvga solib turish tavsiya etiladi. Bundan keyin dokani namlab, spirt yoki mar-gansovka surtib, bog‘lab qo‘yish lozim. Kuyish holatida terining ustki qismi yoki to‘qimalarining ichki tomoniga o‘tganda (I-II-III-IV darajalarda kuyish) tezlik bilan

hududga yaqin bo‘lgan shifoxana yoki tez tibbiy yordamga murojat qilish kerak bo‘ladi [1].

Tungi paytlarida o‘tkir uchli (bolta, pichoq, qoziq, tosh va b.q) narsalarga urilish va undan yaralanishlar yuz berish holatlarida yaralangan tana qismini o‘z vaqtida yuvish, yod surtish va uning ustiga streptotistik kukunini sepib yara ustini plastir bilan yopishtirib qo‘yish mumkin. Yaralanish natijasida qon to‘xtovsiz kelgan taqdirda qon tomirini maxkam siqish yoki bosish kerak. Qon otilib chiqishi susaymagan paytlarda yaraning yuqoriroq qismidan qattiq bog‘lash zarur bo‘ladi. Yaralangan joy jgut bilan bog‘langan holda 1 yoki 2 soat turishi mumkin. Qon to‘xtamagan hollarda 3-4 daqiqa bo‘shatib, keyin yana qattiq bog‘lash kerak.

Sport turizmi tadbirlarilarini tashkil etishda ishtirokchi

lar tomonidan noto‘g‘ri ovqatlanish ham kuzatilib turadi. Jumladan, insonni asosiy organizmidan biri hisoblangan oshqozonda zaharlanish holatlari ham kuzatilib turadi. Bunda oshqozonni dala sharoitida yuvish, ya‘ni bir necha stakan iliq suvga choy sodasini solib ichish, to qayt qilib tashlamaguncha davom ettirish, bu holni bir necha marta takrorlash kerak. So‘ng parhezga qattiq rioya qilish tavsiya etiladi.

Ko‘p yo‘l yurish, og‘ir yuk va yiqilishlar natijasida organizm tilinishi, tiralishi va qavarishi mumkin. Bu holatlar ko‘proq inson tanasining oyoq, yelka va bel qismlarida kuzatiladi. Bunday holatlarda tez uning oldini olish va dori qutichasidan tavsiya qilingan dori-darmonlar bilan birinchi yordam ko‘rsatish mumkin.

Yiqilishlar natijasida oyoq va qo‘lning eti ezilishi, shilinishi mumkin. Bunday hollarda zararlangan joyga yod quyib surtish, sovuq suv (muz) bilan kompress qilish kerak. Undan keyin qattiqroq bog‘lab qo‘yish tavsiya etiladi. Bo‘g‘inlarning cho‘zilishi va uzilishi qattiq og‘riq bilan sezilib, tananing jarohatlangan qismida ishish, qimirlatganda qattiq og‘rishi mumkin. Bunday holatlarda sovuq suvga botirilgan bint yoki havo o‘tkazuvchi material bilan bosib turish, keyinroq elastik bint yoki uning o‘rnini bosadigan biror narsa bilan bog‘lab qo‘yish kerak. Tirsak, yelka, tizza va oyoq bo‘g‘inlaridan suyaklarning chiqishi, qattiq og‘riq turib, harakat qilish mumkin bo‘lmay qoladi. Bunday paytlarda bo‘g‘inlarni o‘z joyiga solish uchun qo‘l yoki oyoqni ushlab tortish, sekinlik bilan joylashtirish talab qilinadi. Bo‘g‘inlar o‘z joyiga tushgach, shina bilan bog‘lab qo‘yish kerak. Qo‘l yoki oyoq suyaklari singanda ham huddi chiqish holatida ham shinalar bilan qo‘shib bog‘lash, og‘riqni qoldiradigan dori berish va tezda shifokorga yuborish shart. Ayrim holatlarda bo‘g‘inlarining chiqishi, suyaklarning sinishi yoki qattiq urilishida talabalarning hushdan ketishi, esankirashi mumkin. Bunday holatlarda bemorni yotqizish, bosh oyoqqa nisbatan pastroq qo‘yilishi lozim. Kiyim tugmalari yechilishi kerak. Jarohatlangan xushiga kelgach, achiqroq choy, kofe va yurakka malham bo‘ladigan dori berish lozim. Qishki sayoxat yoki yozgi sayoxatlarning muzlik

hududlarda qo‘l, oyoq, quloq yoki yuzni sovuq urushi mumkin. Bunday holatlarda tananing jarohatlangan qismini ishqalash, tez harakat qildirish, turli gimnastika mashqlarini bajarish, yurish holatini yo‘qotganda esa uqalash natijasida dastlabki massaj mashqlarini bajarish, biron material bilan o‘rab dumalatish, bu ham foyda bermaganda spirt bilan artish kerak bo‘ladi, issiq choy ichirish, bir necha bo‘lak glukoz tabletkasini S vitamini bilan qo‘shib ichirish ancha foydali hisoblanadi. Sovuq urgan joyda pufakchalar paydo bo‘lsa, pennitsilin mazi yoki sintomitsin emulsiyasi surkab, bog‘lanadi. Bemorga tetrasiklin ichirish, agar ahvoli og‘irlashsa analgin, amidrolin, kofein ichirish va bemorni tibiiy punktiga yetkazish lozim.

Quyosh nuri urmasligi uchun, avvalo, tegishli bosh kiyimlarni, ko‘zoynakni olib yurish va o‘z vaqtida ishlatish kifoya. Qorin och bo‘lganda, shuningdek, issiq obhavoga o‘rganmagan sayoxatchilarga yarim yoki boshqa holatda bo‘lib yurish, issiqda toblanib yotish mumkin emas. Faqat asta – sekinlik bilan qabul qilish kerak bo‘ladi. Qorning yarqirashi, aks nurdan ko‘z tez zararlanadi. Shuning uchun qorli hududlarda doimo bir nuqtaga qarash, ko‘z oynaksiz yurish man etiladi [1].

Bunday holatlarda zararlangan ko‘z, borniy kislotalar aralashmasining kam miqdorligi, sodalar, margansofka kaliyning oq qizg‘ish holatiga kelgan suyuqligi hamda sovuq choy bilan yuviladi, sayoxatchi bir necha kun yurishdan ozod qilinadi tabiiy holatda o‘svuchi yovvoyi mevalarni yuvmasdan yeyish, gul va daraxtlarni ushlab, hidlash tavsiyasiz mumkin emas. Qo‘ziqorin, zamburug‘i va boshqa yeyiladigan narsalar solingan idishlarni ham yuvish kerak [3].

Tog‘ va cho‘l zonalarida yovvoyi hayvonot dunyosining ayrim turlarini ham uchratish mumkin. Ular odamga hujum qiladigan bo‘lsa, qulog‘ini qisib irillab orqasiga tiraladi. Bunday hollarda sayoxatchilar juft holda bo‘lishi, qo‘llarida tayoq va qurollarini tayyorlab turishi kerak. Bu hududlarda zaharli ilonlar xavfi ham yuqori bo‘lib, ilonni ko‘rganda unga tegmaslik, o‘ldirmaslik tavsiya etiladi.

Shuningdek, sayoxatchilar ehtiyotsizligi oqibatida o‘tlar, shohlar, butalar orasida yotgan ilonni ko‘rmasligi va uni bosib o‘tib ketishlari mumkin. Sayoxat davrida ilon chaqqani tezda sezilsa, birinchi navbatta o‘sha joyni o‘zida so‘rib tashlash kerak. Qon aralash zaharni tezda og‘izdan tuflab tashlash tavsiya etiladi. Talabalarga birinchi yordam ko‘rsatishda bemorga suyuq va issiqroq ichimlik, ovqat yegizish ham mumkin. Chunki zahar suvga aralashib o‘z kuchini kamaytiradi.

Sport turizmi tadbirlarining davomiyligida oqar daryo va soy suvlarida cho‘milish holatlari ham uchrashi tabiiy. Sayoxat davomida ehtiyotsizlik oqibatida suvga tushib ketish, qo‘rquv natijasida xarakatsizlanish holatlari ham uchrab turadi. Bu holatda suvda cho‘kish natijasida hushdan ketganlarning tezlik bilan ichidan suvni chiqarish usullarini qo‘llash lozim. Bemorni tizzaga qorni bilan yotqizib, uning yelkasidan

bosish, og‘zini kattaroq ochish, og‘iz yopmasligi uchun toza ro‘molcha yoki bint bilan qattiqroq narsani tishaltib qo‘yish lozim. Ichidan suv chiqqach, boshini pastroq qilib yotqizib qo‘yish kerak. Agar nafas olmasa sun‘iy nafas berishni yonidagi hamrohi tomonidan olib borish tavsiya etiladi. Buning uchun bemorni og‘zi yoki burniga og‘zini qo‘yib qattiq puflash kerak. Shuningdek, qo‘llarini yozib va egib, ko‘krak qafasini uqalash, bosish kerak bo‘ladi. Yurishga holi bo‘lmagan va hushdan ketgan bemorlarni olib yurish, ularni transportga chiqarish kerak.

Xulosa o‘rnida shuni aytish mumkinki, sport turizmi tadbirlarida biriktirilgan o‘qituvchilar tomonidan tashkil etiladigan sayoxatlarida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan inson hayoti bilan bog‘liq xavfsizlik masalalari yuzasidan nazariy-amaliy ko‘rsatmalar yuzasidan tushuntirish ishlarini olib borish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:

1. Boyboboyev B., Mirzayev S., Jalilov A. Turistik poxodlarda gigiyenik va tibbiy ta‘minot. // Namangan, Namangan nashriyoti, 1993. -33.
2. Nigmatov A. N.Hayot faoliyati xavfsizligi.// Toshkent. Navro‘z, 2016. -48.
3. Shaliev V., Nabiev M., Ibrohimov A. Shifobaxsh ne‘matlar. // Toshkent. Mehnat, 1990. - 42.
4. Ердавлетов С.Р. Ещё раз к вопросу науки о туризме. // Международная научно-практическая конференция. Вестник, 1/2 (42) -Казахстан, 2016. -22.
5. Макаров Е.Д. Педагогические основы формирования туристической культуры учащихся якутской школы. // Автореф. дис... кан. пед. наук - Якутск, 1994.- 19.
6. Bujdosó Z., Dávid L. Extreme sports and other activities in tourism with special regard to the Mátra Mountain. //Journal of physical education and sport. – 2013. – Т. 13. – №. 1. – 39.