

CAUSES AND PREVENTION OF ATHLETE INJURIES DURING TRAINING SESSIONS AND COMPETITIONS

Sulaimanov Sunnatilla Sulaimanovich

Professor of the Department of Technosphere Safety, Tashkent State University of
Transport, Ph.D. professor. www.ssulayman@mail.ru tel: (97) 775-51-79

Harziev Shovkiddin Murtozaevich

Tashkent State Technical University, Associate Professor of Life Safety, PhD.
www.omad.uz.86@mail.ru tel: (97) 423-05-86

Annotation

The article discusses the creation of favorable conditions for young people to play sports, the main causes of injuries in sports, the issues of injury prevention and safety, training methods and training.

Keywords: sports injuries, children's sports, training sessions, young generation, wrestling, and dynamics of injuries, youth sports, wrestling, cross-country skiing, modern sports, and retrospective method.

Кириш

Маълумки, спорт шикастланишларининг олдини олиш ва оқибатларини юмшатиш ўта муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун спорт билан шуғилланадиган инсонларни ҳаракат фаолияти хавфсизлигини таъминлашга йўналтирилган илмий-тадқиқот ишлари кенг кўламда амалга оширилмоқда. Бу борада спортдаги шикастланишларга сабаб бўладиган омиларни ўрганиш ва уларни олдини олишнинг техник, ташкилий ва санитар-гигиеник тавсияларни ишлаб чиқиш зарур ҳисобланади.

Республикаимизда ҳар томонлама соғлом ёш авлодни вояга етказиш, уларга билим бериш, маънавий баркамол этиб тарбиялаш мақсадида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш бўйича долзарб ишлар амалга оширилмоқда. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясида, жумладан «...болаларни спорт билан оммавий тарзда шуғулланишга жалб қилиш, ... янги болалар спорт объектларини куриш, мавжудларини реконструкция қилиш, ... жисмонан соғлом, ... болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш» каби вазифалар белгилаб берилган[1]. Ушбу вазифаларни амалга ошириш, хусусан, спорт мактабларида турли хил спорт машғулотларига ёшларни жалб қилиш, спортчилар фаолияти спортнинг аксарият турларида, айниқса профессионал ва олий даражали спортларда, таянч ҳаракат аъзоларининг турли ташқи ва ички кучлар таъсиридан зўриқиши билан боғлиқ ҳолда кечадиган ўқув машқлари, ўқув-машқ йиғинлари ва мусобақалар кучли, чакқон, эпчил, чиройли ва юқори спорт техникасини

намойиш этишга тайёрланиш ва кўрсатишга қаратилади. Ўқув-машқ йиғинларининг бошида, охирида ва мусобақа пайтида руҳий, жисмоний тайёргарликнинг, спорт маҳоратининг етишмаслиги туфайли, баъзи ҳолатларда, спортчи қалтис ҳаракат содир этиши оқибатида содир бўладиган шикастланишларнинг олдини олиш зарур масалалардан бири ҳисобланади.

Услуб ва усуллар

Замонавий спорт турлари бўйича машғулотлар ва чиниқтирувчи машқлар, жисмоний юкланишлар спортчилар куч сифатини ривожлантириш билан бир вақтда, агар улар спортчини суринкали чарчашига олиб келса, спортчиларни иммунитет тизимини сусайтиради ва таналарини турли хил инфекциялар, вируслар ва бактерияларнинг кириб бориши учун очик қилади, шунингдек даволаш жараёнини мураккаблаштиради. Масалан, томоқ оғриғи ва гриппга ўхшаш аломатлар спортчиларга қараганда яхши тайёрланган спортчиларга хосдир. Бемор спортчи узоқ вақт оғрикли ҳолатда бўлиб, у қайталанишга мойил бўлади. Иммунитет тизимини заифлаштирадиган қўшимча омиллар спортга хос бўлган турли хил стресс шароитлари ҳисобланади [2].

Спорт вақтининг йўқолиши машғулотлар жараёнининг сифатига салбий таъсир қилади, спортчи танасининг ишдан чиқишига олиб келади. Ушбу позициядан [3] спорт жароҳатларини таснифлаш тавсия этилади: майда (машғулотларни бир ҳафтадан ортиқ ўтказиб юбормаслик), ўрта (машғулотларни 1-3 ҳафталик ўтказиб юбормаслик), жиддий (3 ҳафтадан кўпроқ вақт давом этадиган машғулотлар). Замонавий спорт турлари учун характерли бўлган жароҳатларнинг кўпи аҳамиятсиз (71%), 20% ўртача ва 9% жиддийдир [4-5]. Жароҳатлар натижасида стационар даволанишни талаб қиладиган спортчилар сони тахминан 10% ни ташкил қилади [6], жарроҳлик аралашуви 5% дан 10% гача бўлади. Аммо, ҳатто кичик жароҳатларнинг кўпи машғулотлар ва рақобатбардош фаолиятнинг самарадорлигига жиддий таъсир кўрсатиши мумкин ва шикастланганларнинг 11% да (кўп ҳолларда асосий жароҳати синишлар эди) жароҳатдан 2 йил ўтгач, унинг таъсири қайд этилган, бу эса енгиб бўлмайдиган тўсиқ бўлиши мумкин[7-8]. Спорт карьерасининг давоми хавф омиллари ва албатта, спорт жароҳатларининг олдини олиш усуллари, ташқи ва ички сабабларга боғлиқ бўлиши мумкин[9].

Ўзбекистонда спортни ривожлантириш билан биргаликда профессионал спортда ва ҳаваскор спорт ўйинлари жараёнида, спорт таълими муассасаларида ўқув-машғулотлари жараёнида спорт билан шуғулланувчи инсонлар билан юз берган бахтсиз ҳодисаларни текшириш, содир бўладиган шикастланишларни ўрганиш ва ҳисобга олиш тартибига оид қонуний-ҳуқуқий ҳамда меъёрий-техник ҳужжатлар яратилган ва амалиётга татбиқ этилган [1,2,3].

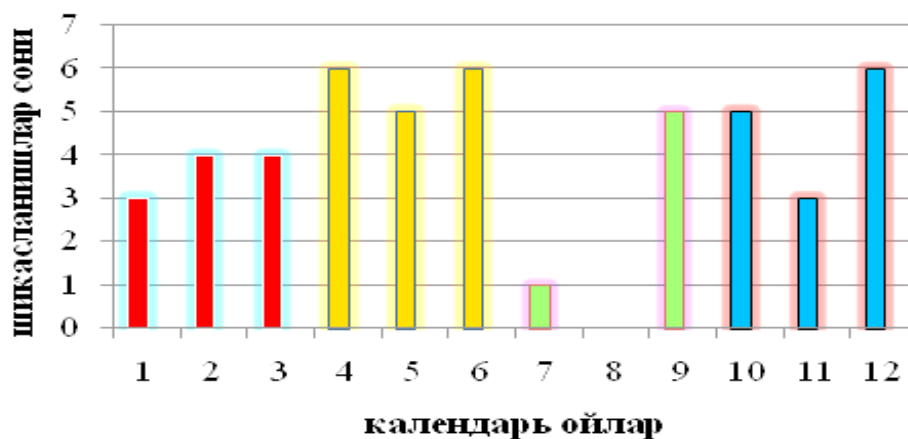
Спорт амалиётида содир бўлган бахтсиз ҳодисаларни ўрганиш ва ҳисобга олиш бўйича жорий этилган ҳужжатларда уларнинг таснифига тегишли маълумотлар қайд этилиши талаби қўйилмаган. Ушбу ҳолат қатор ноаниқликларни келтириб чиқаради

ҳамда бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш ва оқибатини юмшатишга оид ташкилий, техник, санитар-гигиеник тадбирлар ишлаб чиқиш сифатини кескин пасайтиради. Улардан ташқари суғурта ҳолатини қайд этиш ёки расмийлаштиришда қатор муаммоларни келтириб чиқаради. Жисмоний тарбия ва спортда содир бўлган бахтсиз ҳодисаларни таҳлил қилишда асосан ретроспектив усуллардан фойдаланилмоқда. Барча маълум ретроспектив усуллар, ўтган ёки содир бўлган бахтсиз ҳодисаларни фақатгина қайд этилганлари асосида ўрганиш имконини таъминлайди. Спорт ёки жисмоний тарбия ўқув машқлари, мусобақалар жараёнидаги бахтсиз ҳодисаларни ҳар бир таълим масканида алоҳида, барча спорт турлари бўйича расмийлаштириш ва ҳисобга олиш тартиби, шикастланганларнинг ёши, жинси, стажи, спорт малакаси, спорт тури бўйича ўрта мактабларда, махсус спорт мактабларида, спорт федерациялари клубларида, ёшлар спортида, олимпия спортида ва олий натижалар спортида спортчиларнинг шикастланиш сабабларини ва уни спорт турлари бўйича башоратлаш ҳамда у билан боғлиқ ҳолатларини яққол очиб бермайди.

Олинган натижалар

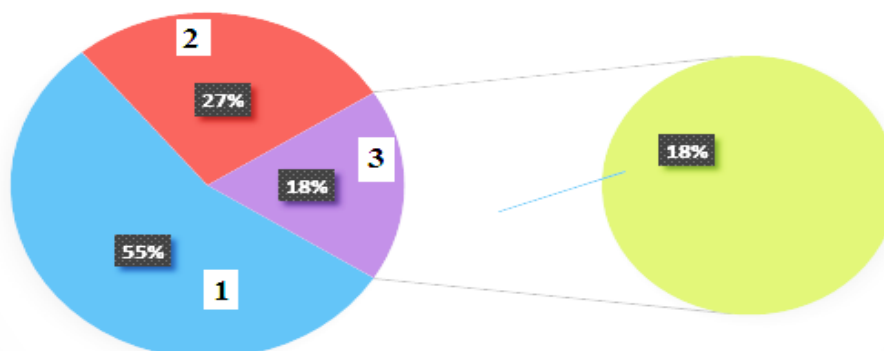
Шикастланишлар сабабларни ўрганиш, шикастланишларни бартараф этиш ва енгил кечишига эришиш учун уларни ҳар бир спорт турининг ўзига хос жиҳатларини ҳисобга олган ҳолда таҳлил этиш мақсадга мувофиқ. Спортчи ёшларнинг шикастланиши эҳтимолининг мавжудлиги ва уларнинг хавфсизлик қийматлари таҳлилидан кўриниб турибдики 1000 нафар ҳаваскор спортчи талабага ҳисоблаганда, шикастланишлар туфайли улар 2016-2017 ўқув йилида ўртача 253 кун, 2017-2018 ўқув йилида 170 кун, 2018-2019 ўқув йилида 165 кун даволанишга мажбур бўлган, сўнгра машқ жараёнига қайтишган. Шу билан бир вақтда ушбу талабалар ўқув машғулотларига (маъруза, амалий, семинар, лаборатория) ҳам қатнаша олмаган. Ёш ҳаваскор спортчи талабанинг шикастланиши унинг фанларни ўзлаштиришига ҳам салбий таъсир этиши эҳтимоли жуда юқоридир. Тўпланган маълумотларни ўқув босқичлари бўйича таҳлили натижалари кўрсатдики, энг юқори шикастланиш 1-босқич спортчи талабаларида қайд этилган, 2-, 3-, 4-босқичларда, босқичдан-босқичга, шикастланишлар сонининг камайиш ҳолати рўй берган[2,3].

Спорт турларидаги шикастланишларнинг йилнинг календарь ойлари бўйича содир бўлиши алоҳида таҳлил қилинди (1-расмга қаранг). Бу ҳолат ўқув, ўқув-йиғин машқлари ва мусобақалардан олдин чигал ёзиш машқларига кам вақт сарфлангани, яъни мусобақалар олдидан кўпроқ махсус машқлар бажаришга ўрин берилганини билвосита тасдиқлайди.



1-расм. Шикастланишларнинг календарь ойлар кесимида содир бўлиши

Ўрганиш натижаларидан олинган маълумотлар шикастланишларнинг олдини олишга ва оқибатларини юмшатишга оид тавсияларни танлашда, ишлаб чиқишда ва жорий этишда ҳисобга олинди. Шикастланиш содир бўлган жараёнлар, жойлар, ҳолатлар ва уларнинг рўй бериш сабаблари, шахсий ҳимоя воситаларидан фойдаланишлари алоҳида таҳлил этилди ҳамда улар асосида диаграммалар ишлаб чиқилди (2-расмга қаранг).



1-машқ пайтида; 2-мусобақа пайтида; 3- эслай олмайди.

2-расм. Спортчилар шикастланган жараён.

Курашчиларда қўл-панжа, биллак, тизза ва оёқ-панжа шикастланишлари кўплиги, аёл курашчиларда ушбу тана аъзоларининг ва бўғимларининг шикастланиши эркак курашчиларникига нисбатан 1,5-2 марта кўплиги, курашчиларнинг аксарияти, яъни 2/3 қисми шахсий ҳимоя воситаларидан фойдаланмаслиги ва шулар шикастланишларнинг асосий сабаблари эканлиги аниқланди.

Хулоса ва тавсиялар ўрнида шуни айтиш лозим:

1. Яхши ташкил қилинган машғулоти шикастланиш эҳтимолини камайтиришнинг муҳим омилidir. Шу билан бирга, уни ташкил қилишнинг асосий тамойилларини бузиш қўшимча хавф омилidir. Хусусан, чигал ёзиш машқларининг биринчи қисми фақат мушаклар уюшқоқлигининг пасайишига олиб келадиган ички ҳароратни кўтаришга қаратилган бўлиши керак.
2. Жароҳатларнинг олдини олишда ўқув дастурлари, микроцикллар ва макроциклларни оқилона ташкил қилиш катта аҳамиятга эга. Ушбу таркибий

элементларнинг мақбул ташкил қилиниши туфайли спорт жароҳати учун бир қатор асосий хавф омилларини бартараф етиш мумкин: монотон машқлар юкининг ҳаддан ташқари давомийлиги, машғулот ва дам олишнинг беҳосдан ўзгариши, ҳаракатчан микроцикллар рационал корреляциясининг йўқлиги, мослашувчан реакциялар ва тикланиш микроцикллари, тўлиқ тикланиш ва машғулот учун шароит яратиш мослашувчан реакциялар ва бошқалар ҳисобланади.

3. Шикастланиш хавфини камайтиришнинг энг муҳим захираларидан бири спортчиларнинг ёш ва жинс хусусиятларини, уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини доимо ҳисобга олишдир.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сон «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони
2. Сулайманов С.С., Нарзиев Ш.М. Спортда шикастланиши: ижтимоий-иқтисодий оқибатлари, ҳисобга олиш, прогнозлаш, олдини олиш [Матн]: Монография.- Тошкент: Tafakkur, 2020.-140 б.
3. Сулайманов С.С., Нарзиев Ш.М. Спортда кузатиладиган шикастланишларнинг юзага келиши ва оқибатларини башоратлаш усуллари // «Фан, муҳофаза, хавфсизлик» Илмий-амалий журнал. –Ташкент, Ўзбекистон Республикаси Фуқаро муҳофазаси институти. №2(1)/2019. 113-119 б.
4. Каннус П. Состав тела и заболевания, предрасполагающие к возникновению травм // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. - К.: Олимпийская литература, 2002. – 141-154 с.
5. Мехелен В. Распространенность и степень серьезности спортивных травм // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. - К.: Олимпийская литература, 2002. – 15-23 с.
6. Платонов В.Н., Двигательные качества и физическая подготовка / —М.: Спорт., 2019. –592 с.
7. Narzиеv S., Sulaimanov S. To the investigation of the tension of the inter-cracked ligaments knee joint //International Journal of Research. – 2019. – Т. 6. – №. 01. – С. 731-735.
8. Sulaymanov S., Narzиеv Sh., The Issue of Reducing Injuries bu Improving the Traing of Young Boxers. International Journal of Advanced Research in Science, engineering and Technology. ISSN: 2350-0328, Volume-6, Issue-2, February 2019. –pp. 8068-8071.
9. Narzиеv Sh., Sulaymanov S. To the investigation of the tension of the inter-cracked ligaments knee joint. International Journal of Research. ISSN: 2348-6848, Volume-06, Issue-01, January 2019. –pp. 731-735.