YOSH VOLEYBOLCHILARDA MUSOBAQA OLDI MASHG‘ULOTLARDA MUSHAKLAR SHIKASTLANISHINI OLDINI OLISH

Madoripov Oybekjon Rustamovich
Farg‘ona davlat universiteti Jismoniy madaniyat va sport faoliyati fakulteti Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi
E-mail: madoripovoybek015@gmail.com

Annotatsiya. Maqolada yosh voleybolchilarda musobaqa oldi mashg‘ulotlari jarayonida mushaklar shikastlanishining oldini olishning ilmiy-pedagogik asoslari yoritilgan. Adabiyotlarning tahliliy sharhi asosida mashg‘ulot yuklamasini individuallashtirish, faol qizish, kuch va harakat nazoratini rivojlantirish, tiklanish hamda sportchining holatini muntazam kuzatish masalalari o‘rganilgan. Yosh voleybolchilardagi umumiy jarohatlanishga oid dalillar mushak shikastlanishiga bevosita tegishli tadqiqotlardan ajratib tahlil qilingan. Tahlil asosida musobaqa oldi tayyorgarligiga moslashtiriladigan kompleks profilaktika modeli taklif etilgan. Ushbu modelning asosiy tarkibiy qismlari dastlabki baholash, bosqichma-bosqich qizish, individual yuklama, tiklanish va pedagogik nazoratdan iborat.

Kalit so‘zlar: yosh voleybolchilar, mushak shikastlanishi, musobaqa oldi tayyorgarligi, jarohatlar profilaktikasi, dinamik qizish, nerv-mushak nazorati, kuch tayyorgarligi, mashg‘ulot yuklamasi, tiklanish, pedagogik monitoring.

Kirish. Voleybolda takroriy sakrashlar, tezkor siljishlar, keskin to‘xtashlar, hujum zarbalari va to‘p uzatish harakatlari sportchidan yuqori darajadagi jismoniy hamda texnik tayyorgarlikni talab qiladi. Musobaqa oldi mashg‘ulotlarining vazifasi ushbu harakatlarga tayyorlikni saqlash, texnik-taktik muvofiqlikni oshirish va sportchini o‘yinga yetarlicha tiklangan holatda olib kelishdan iborat. Bunda yuklamaning sportchi imkoniyatlariga mosligi muhim ahamiyat kasb etadi. Yosh sportchilar bilan ishlashda kalendar yoshning o‘zi mashg‘ulot murakkabligini belgilash uchun yetarli emas. Biologik yetilish, mashg‘ulot tajribasi, jismoniy tayyorgarlik va avvalgi jarohatlar bir xil yoshdagi sportchilarda ham farqlanishi mumkin. Xalqaro Olimpiya qo‘mitasining konsensus hujjatida yosh sportchilar tayyorgarligini o‘sish va rivojlanish xususiyatlariga moslashtirish zarurligi ta’kidlangan [1]. Mazkur mavzuda “mushak shikastlanishi” tushunchasini umumiy sport jarohatlaridan ajratish zarur. To‘piq boylamining cho‘zilishi, tizza payidagi og‘riq va mushak tolalarining shikastlanishi turli holatlardir. Shuningdek, mashqdan keyingi kechikkan mushak og‘rig‘i har doim mushak yirtilganini anglatmaydi. Ushbu farqlarni hisobga olmaslik profilaktika natijalarini noto‘g‘ri baholashga olib kelishi mumkin.

Adabiyotlar sharhi. Silva va hammualliflarning yosh voleybolchilar jarohatlanishiga bag‘ishlangan tizimli sharhida beshta tadqiqot va jami 3698 sportchi haqidagi ma’lumotlar umumlashtirilgan. Jarohatlar ko‘proq to‘piq, qo‘l-bilak va barmoqlar, shuningdek, tizza sohalarida qayd etilgan. [2]. Verhagen va hammualliflar yosh voleybolchilar uchun ishlab chiqilgan “VolleyVeilig” qizish dasturini bir mavsum davomida baholagan. Tadqiqotda 518 sportchi ishtirok etgan. Umumiy jarohatlanish bo‘yicha xavflar nisbati 0,72 bo‘lgan, biroq 95 foizlik ishonch oralig‘i 0,39–1,33 ni tashkil etgan. Ushbu oraliq 1 qiymatini qamrab olgani uchun umumiy jarohatlar kamayishi statistik jihatdan aniq tasdiqlangan deb bo‘lmaydi. O‘tkir jarohatlar bo‘yicha esa ko‘rsatkich 0,58, ishonch oralig‘i 0,34–0,97 bo‘lgan. [3]. Mushak shikastlanishining oldini olishda kuch tayyorgarligiga oid dalillar ham mavjud. Van Dyk, Behan va Whiteley tomonidan bajarilgan, 8459 sportchini qamrab olgan meta-tahlilda Nordic hamstring mashqi kiritilgan dasturlar son orqa mushaklari shikastlanishining kamayishi bilan bog‘liq bo‘lgan. Birlashtirilgan nisbiy xavf 0,49 ni tashkil etgan. [4].

Metodologiya. Maqola maqsadli tanlangan ilmiy adabiyotlarning narrativ, ya’ni tahliliy sharhi shaklida tayyorlandi. Asosiy material sifatida yosh voleybolchilar jarohatlanishi, profilaktik

qizish dasturlari, mushak shikastlanishining oldini olish, cho‘zish mashqlari va sport yuklamasini boshqarishga bag‘ishlangan oltita ilmiy nashr olindi. Tahlilda manbalar uch yo‘nalishga ajratildi: yosh voleybolchilarga bevosita tegishli tadqiqotlar; boshqa sport turlaridagi mushak shikastlanishi profilaktikasiga oid ishlar; yosh sportchilar tayyorgarligi va yuklama boshqaruviga doir konsensus tavsiyalari. Bunday ajratish umumiy sport tibbiyoti dalillarini voleybolga tatbiq etish chegaralarini ko‘rsatishga xizmat qildi. Har bir manbada ishtirokchilar xususiyatlari, tadqiqot dizayni, qo‘llangan profilaktik yondashuv, baholangan jarohat turi va natijalarning amaliy ahamiyati ko‘rib chiqildi. Statistik ko‘rsatkichlar talqinida nuqtaviy baho bilan birga ishonch oralig‘iga ham e’tibor qaratildi.

Natija. Adabiyotlar tahlili yosh voleybolchilarda mushak shikastlanishi profilaktikasini alohida mashq bilan cheklash yetarli emasligini ko‘rsatadi. Dalillarni amaliyotga moslashtirish uchun quyidagi kompleks model taklif etiladi. Uning aynan ushbu ko‘rinishi mustaqil tajribada sinovdan o‘tkazilmagan.

1. Mashg‘ulot oldidan individual holatni baholash. Mashg‘ulot boshlanishidan oldin sportchining umumiy holati, oldingi mashg‘ulotdan qolgan charchoq, mushak og‘rig‘i va avvalgi jarohatlari haqida qisqa ma’lumot olish tavsiya etiladi. Kuzatuvning maqsadi jarohatni oldindan aniq aytish emas, balki yuklamani o‘zgartirishga asos bo‘ladigan belgilarni aniqlashdir. Amaliy qaydnomada mashg‘ulot davomiyligi, sportchining subyektiv zo‘riqish bahosi, og‘riq joylashuvi va umumiy tiklanganlik hissi aks ettirilishi mumkin. Bir martalik raqamdan ko‘ra, ushbu ko‘rsatkichlarning vaqt davomida o‘zgarishini kuzatish foydaliroq bo‘ladi. Zarurat tug‘ilganda murabbiy mashg‘ulot mazmunini tibbiy mutaxassis bilan kelishadi.

2. Faol va bosqichma-bosqich qizish. Qizish jarayoni umumiy harakatlardan voleybolga xos faoliyatga izchil o‘tishni ta’minlashi kerak. Dastlab yengil yugurish va turli yo‘nalishlarda siljish, keyin boshqariladigan dinamik harakatlar, muvozanat hamda gavdani nazorat qilish mashqlari bajarilishi mumkin. Yakunida to‘p bilan harakatlar, hujumga chiqish va sakrashlar asta-sekin o‘yin talablariga yaqinlashtiriladi. Mashqlar sportchiga tanish bo‘lishi, texnik jihatdan nazorat qilinishi va qizishning o‘zi sezilarli charchoq hosil qilmasligi kerak. Muayyan davomiylikni barcha yosh guruhlari uchun majburiy me’yor sifatida belgilash o‘rniga mashg‘ulot sharoiti va sportchining tayyorligi hisobga olinadi.

3. Kuch tayyorgarligini uzoq muddatli rejalashtirish. Musobaqa oldidan bajariladigan qizish muntazam jismoniy tayyorgarlikning o‘rnini bosa olmaydi. Shuning uchun son, boldir, tos, gavda va yelka atrofidagi mushaklarning kuchi hamda harakat nazoratini rivojlantirish umumiy tayyorgarlik dasturiga kiritilishi taklif etiladi. Qarshilik bilan bajariladigan mashqlar texnika o‘zlashtirilishi va individual imkoniyatlarga qarab bosqichma-bosqich murakkablashtiriladi. Musobaqaga yaqin vaqtda ilgari bajarilmagan, katta hajmli yoki kuchli eksentrik yuklamali mashqlarni birdan kiritishdan saqlanish lozim. Nordic hamstring kabi mashqlar ham tayyorgarlik bosqichi va mutaxassis nazoratiga moslashtirilishi kerak; ular musobaqa oldi universal vositasi sifatida qaralmaydi.

4. Musobaqa oldi yuklamasini muvofiqlashtirish. Taklif etilayotgan modelda mashg‘ulot davomiyligi bilan bir qatorda takroriy sakrashlar, kuchli hujum zarbalari va xizmat uzatishlar hajmini ham qayd etish nazarda tutiladi. Bu ma’lumotlar sportchining charchoq va tiklanish haqidagi bahosi bilan birgalikda ko‘rib chiqiladi.

Musobaqa yaqinlashganda yuklamani boshqarishning maqsadi texnik aniqlik va harakat tezligini saqlagan holda ortiqcha charchoq to‘planishini cheklashdir. Yuklamani kamaytirish darajasi esa oldingi mashg‘ulotlar, o‘yinlar taqvimi va individual holatga bog‘liq. Barcha jamoalar uchun bir xil foiz yoki qat’iy kunlar sonini belgilash mazkur tahlildagi dalillar bilan asoslanmaydi.

5. Tiklanish va pedagogik hamkorlik. Yosh sportchi uchun mashg‘ulot, maktabdagi faoliyat, uyqu, ovqatlanish va dam olish o‘zaro bog‘liq jarayonlardir. Profilaktika dasturida ushbu sharoitlar murabbiy, sportchi va ota-ona hamkorligida ko‘rib chiqilishi kerak. Yosh sportchilar

tayyorgarligiga oid konsensus sog‘liq, rivojlanish va barqaror sport ishtirokini birgalikda qo‘llab-quvvatlashni tavsiya etadi [1].

6. Profilaktika samaradorligini baholash. Modelni keyingi tadqiqotlarda tekshirish uchun mushak shikastlanishlari boshqa jarohatlardan alohida ro‘yxatga olinishi zarur. Jarohat tashxisi, uning yuzaga kelish sharoiti, takroriyligi va sportdan chetda qolingan kunlar qayd etilishi taklif etiladi. Jarohatlar sonini mashg‘ulot va musobaqada qatnashilgan soatlarga nisbatan hisoblash turli hajmda shug‘ullangan guruhlarni taqqoslashga yordam beradi. Bundan tashqari, profilaktik mashqlarning amalda bajarilishi ham kuzatilishi lozim. Dastur yozma ravishda mavjud bo‘lishi uning muntazam va to‘g‘ri bajarilayotganini anglatmaydi.

Xulosa. Yosh voleybolchilarda musobaqa oldi mashg‘ulotlarda mushaklar shikastlanishining oldini olish individual holatni baholash, faol qizish, muntazam kuch tayyorgarligi, yuklamani muvofiqlashtirish va tiklanishni birlashtirgan yondashuvni talab qiladi. Profilaktika musobaqa arafasida boshlanadigan alohida tadbir emas, balki tayyorgarlik jarayonining doimiy tarkibiy qismi sifatida tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Ilmiy manbalar yosh voleybolchilarda kompleks qizish dasturlarining ayrim jarohat ko‘rsatkichlariga ijobiy ta’sirini qo‘llab-quvvatlaydi. Biroq umumiy jarohatlanish bo‘yicha natijalarni mushak shikastlanishiga avtomatik ko‘chirish mumkin emas. Boshqa sport turlarida olingan kuch mashqlariga oid dalillar ham yosh, tayyorgarlik darajasi va voleybolning xususiyatlariga moslashtirilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Bergeron M. F., Mountjoy M., Armstrong N. va boshq. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*. 2015;49(13):843–851. https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962.
2. Silva A. A. S., Sassi L. B., Martins T. B. va boshq. Epidemiology of injuries in young