MALAKALI REGBICHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASI VA JAROHATLANISH XAVFI O‘RTASIDAGI O‘ZARO BOG‘LIQLIKNING ILMIY-NAZARIY VA METODIK TAHLIL

Muzafarov Muxammadali Maxsudovich
Farg‘ona davlat universiteti, Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsent

ANNOTATSIYA

Zamonaviy regbi sportchilardan kuch, tezkor-kuch, chidamlilik, koordinatsiya va funksional tayyorgarlikni talab qiladigan kontaktli sport turidir. Takroriy to‘qnashuvlar, tezlanishlar va keskin tormozlanishlar tayanch-harakat tizimiga katta mexanik yuklama tushiradi. Maqolaning maqsadi malakali regbichilarning jismoniy tayyorgarligi va jarohatlanish xavfi o‘rtasidagi ehtimoliy bog‘liqlikni nashr etilgan ilmiy manbalar asosida tahlil qilish va profilaktik mashg‘ulotlar bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqishdir. Ilmiy adabiyotlarni qiyoslash, nazariy umumlashtirish va tizimli tahlil usullari qo‘llanildi. Mushak kuchi, tezkor-kuch, bo‘g‘im harakatchanligi, assimetriya, funksional harakat sifati, avvalgi jarohatlar va mashg‘ulot yuklamasining ehtimoliy roli muhokama qilindi. Dalillar jarohatlanish ko‘p omilli ekanini, alohida skrining testlari bilan individual jarohatlarni ishonchli bashorat qilish cheklanganini ko‘rsatadi. Kompleks baholash, bosqichma-bosqich yuklama boshqaruvi va profilaktik mashqlarni tizimli qo‘llash tavsiya etiladi. Maqola doirasida yangi sportchi testlari yoki jarohatlar monitoringi o‘tkazilmagan.

Kalit so‘zlar. regbi, jismoniy tayyorgarlik, jarohatlanish xavfi, mushak disbalansi, funksional harakat, tezkor-kuch, biomexanika, sport jarohatlari, profilaktika, yuklama.

KIRISH

Regbi yuqori intensivlikdagi harakatlar, takroriy tezlanishlar, tormozlanishlar, yo‘nalishni o‘zgartirish va jismoniy to‘qnashuvlar bilan tavsiflanadi. Kontaktli vaziyatlar bo‘yin, yelka, gavda va pastki ekstremitalarga sezilarli mexanik talablar qo‘yadi. Professional regbi jarohatlari bo‘yicha meta-tahlil musobaqalarda jarohatlar epidemiologik jihatdan muhim muammo ekanini ko‘rsatadi. Jarohatlarni faqat tashqi zarba bilan tushuntirish yetarli emas. Meeuwisse va hammualliflar taklif etgan dinamik model ichki va tashqi xavf omillarining o‘zaro ta’sirini hisobga oladi. Sportchining avvalgi jarohatlari, mushak kuchi, harakat nazorati, charchashi va yuklamaga moslashuvi xavfning vaqt davomida o‘zgarishiga ta’sir etishi mumkin.

Kuch va tezkor-kuch kontakt paytida tana holatini boshqarish, tashqi qarshilikni yengish va tezkor harakatlarni bajarishga xizmat qiladi. Ammo yuqori kuch ko‘rsatkichlari jarohatlardan mutlaq himoyani anglatmaydi. Funksional harakatni baholovchi FMS testining individual jarohatni bashorat qilishdagi imkoniyati ham cheklangan.

Maqolaning maqsadi — jismoniy tayyorgarlik va jarohatlanish xavfi haqidagi mavjud dalillarni nazariy-metodik tahlil qilish hamda murabbiylik amaliyoti uchun kompleks profilaktika yondashuvini taklif etish. O‘zbekiston regbi klublarida bunday yondashuvni moslashtirish kelgusida alohida empirik tekshiruvni talab qiladi.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODLARI

Maqola ilmiy sharh va metodik sintez shaklida tayyorlandi. Unda regbi jarohatlari epidemiologiyasi, sport jarohatlarining ko‘p omilli etiologiyasi, funksional skrining, yuklamani boshqarish va profilaktik dasturlarga oid nashr etilgan manbalar qiyoslandi. Tahlil usullari: adabiyotlarni mazmuniy o‘rganish, nazariy umumlashtirish, qiyoslash va konseptual modellashtirish. Manbalar tizimli qidiruv protokoli bilan tanlanmagani sababli ushbu ish PRISMA mezonlariga mos tizimli sharh yoki meta-tahlil sifatida talqin qilinmaydi.

TAHLIL NATIJALARI VA ILMIY UMUMLASHTIRISH

Nashr etilgan tadqiqotlarda regbi musobaqalaridagi jarohatlar mashg‘ulotlarga nisbatan ko‘proq uchrashi ta’kidlangan. Biroq turli populyatsiyalar natijalarini bevosita birlashtirishda

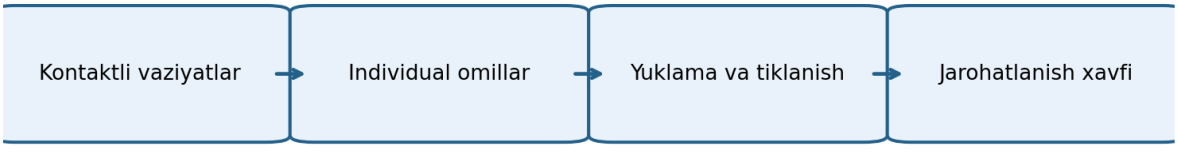
o‘yin darajasi, pozitsiya, jarohat ta’rifi va sportchi-soat ekspozitsiyasi farqlarini hisobga olish zarur.

1-jadval. Jismoniy tayyorgarlik komponentlari va profilaktik ahamiyati

Komponent	Nazariy ahamiyati	Amaliy yo‘nalish
Mushak kuchi	Kontakt paytida barqarorlik	Progressiv kuch mashqlari
Tezkor-kuch	Tezlanish va tormozlanish	Sakrash, kuch hosil qilish
Chidamlilik	Takroriy harakatlarni bajarish	Bosqichli intervalli ish
Harakatchanlik	Yetarli harakat amplitudasi	Individual mobillik
Asimmetriya	Tomonlararo farqni aniqlash	Bir oyoqli kuch mashqlari
Koordinatsiya	Harakat va tana nazorati	Muvozanat, qo‘nish texnikasi

Izoh: jadval ilmiy manbalar asosida nazariy-metodik umumlashtirilgan; yangi eksperimental natijalarni ifodalamaydi.

FMS kabi funksional skrining testlari harakatdagi cheklanishlarni kuzatishga yordam berishi mumkin, ammo ulardan kelajakdagi jarohatni mustaqil bashorat qilish vositasi sifatida foydalanish ilmiy jihatdan asoslanmagan. Mashg‘ulot yuklamasi ham mutlaq xavf ko‘rsatkichi emas: yuklama hajmi, uning o‘zgarishi, tiklanish va individual moslashuv birgalikda ko‘riladi.



1-rasm. Jarohatlanish xavfini tushuntiruvchi konseptual omillar.

2-jadval.

Xalqaro dalillar va metodik xulosalar

Manba	Dalil yo‘nalishi	Metodik xulosa
Williams va boshq.	Regbi jarohatlari epidemiologiyasi	Ekspozitsiyani ajratib qayd etish
Meeuwisse va boshq.	Dinamik ko‘p omilli xavf	Kompleks baholash
Moran; Dorrel	FMS prognostik cheklovlari	Testni yagona mezon qilmaslik
Gabbett	Yuklama va moslashuv	Bosqichli rejalashtirish
Attwood va boshq.	Harakat nazorati dasturi	Profilaktik mashqlarni tizimlashtirish

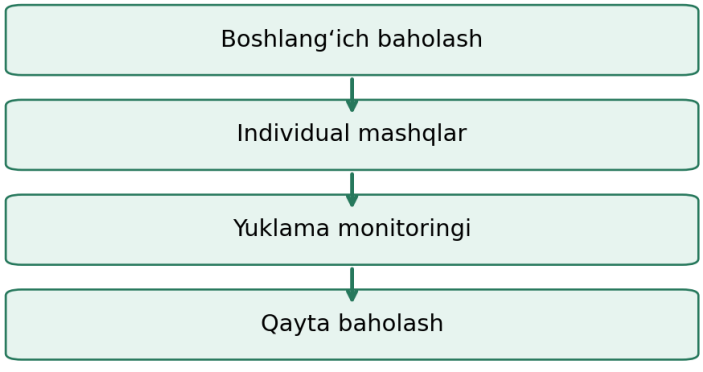
Izoh: jadval ilmiy manbalar asosida nazariy-metodik umumlashtirilgan; yangi eksperimental natijalarni ifodalamaydi.

MUNOZARA

Ilmiy manbalarni qiyoslash jismoniy tayyorgarlik bilan jarohatlanish xavfi o‘rtasida oddiy chiziqli munosabatni taxmin qilish noto‘g‘riligini ko‘rsatadi. Kuchli sportchilar ko‘proq kontakt vaziyatlarida qatnashishi, o‘yin pozitsiyalari va musobaqa ekspozitsiyasi turlicha bo‘lishi mumkin. Shu sababli alohida jismoniy test natijasini sababiy xavf omili deb ko‘rsatish mumkin emas.

Bahr skriningning individual bashorat imkoniyatlari cheklanganini qayd etadi. FMS yoki mushak assimetriyasi ko‘rsatkichlari tibbiy anamnez, yuklama, sportchining shikoyatlari va sportga xos harakatlar bilan birga baholanishi kerak.

Attwood va hammualliflar harakat nazoratiga asoslangan profilaktik mashg‘ulotlarni kattalar regbisida baholagan. Ushbu dalillar kuch, muvozanat, koordinatsiya va texnik harakatlarni mashg‘ulotning muntazam qismiga aylantirish uchun asos bo‘la oladi. Biroq boshqa mamlakatlarda olingan natijalarni mahalliy klublarga avtomatik ko‘chirish mumkin emas.



2-rasm. Regbichilar uchun taklif etilayotgan profilaktika algoritmi (metodik model).

XULOSA

Malakali regbichilarda jarohatlanish xavfi ko‘p omilli bo‘lib, kontaktli vaziyatlar, jismoniy tayyorgarlik, avvalgi jarohatlar, yuklama va tiklanishning o‘zaro ta’siri bilan tavsiflanadi. Mushak kuchi, tezkor-kuch, chidamlilik, koordinatsiya va harakatchanlikni kompleks rivojlantirish sport tayyorgarligi uchun muhim, ammo bitta ko‘rsatkich jarohatni ishonchli bashorat qilmaydi. FMS kabi testlar individual mashqlarni tanlashga yordam beruvchi qo‘shimcha baholash vositasi sifatida ishlatilishi lozim. Murabbiylik amaliyotida bosqichli yuklama boshqaruvi, kontakt texnikasi, harakat nazorati va jarohatlarni standart qayd etish yagona profilaktika tizimiga birlashtirilishi tavsiya etiladi. Mazkur maqolaning ilmiy-metodik hissasi mavjud dalillarni regbi tayyorgarligi uchun kompleks baholash va profilaktika algoritmiga birlashtirishdir; algoritmning mahalliy samaradorligi kelgusida empirik sinovdan o‘tkazilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-oktabrdagi PQ-4500-son “O‘zbekiston Respublikasida regbi sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori. — https://lex.uz/uz/docs/-4572514
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni. — https://lex.uz/uz/acts/-4711327
3. Tulaganov Sh.F., Fozilov X.Q., Nabiyev R.Sh., Galkin O.V., Parpiyeva J.O‘. Tanlangan sport turi bo‘yicha mutaxassislikka kirish (regbi). O‘quv qo‘llanma. — Toshkent: Makon savdo print, 2024. — 200 b.