

КУРАШДА СПОРТ ТРАВМАТИЗМИ ТАҲЛИЛИ ВА УНИ КАМАЙТИРИШГА ОИД ТАДБИРЛАР ИШЛАБ ЧИҚИШ

Б.Қ.Еримбетов – педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори, профессор
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Нукус филиали

Таянч сўзлар: талаба, кураш, техника, психологик жисмоний уйғунлик, мувозанат, интеграция, юклама, машғулотлар, узвийлик, тизим, таълим, илм-фан, технология.

Ключевые слова: студент, борьба, техника, психологическая физическая гармония, баланс, интеграция, нагрузка, обучение, непрерывность, система, образование, наука, технология.

Key words: student, wrestling, technique, psychological physical harmony, balance, integration, workload, training, continuity, system, education, science, technology.

Кирриш. Бугунги кунда мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ҳамда оммавийлаштиришга алоҳида эътибор қаратиб келмоқда. “Биз халқаро майдонларда Ўзбекистоннинг нуфузи ва обрў-эътиборини оширишга катта ҳисса қўшган спортчиларимиз билан фахрланамиз. Шў билан бирга, олий спортда эришилган ютуқлар билан чегараланмасдан, оммавий спортга катта эътибор беришимиз керак” [1]. Мамлакатимиз курашчилари жаҳон спорт майдонларида муҳим ғалабаларни қўлга киритиб келмоқда. Аммо эришилган юксак ўринларни сақлаб қолиш ҳамда келгусида янада ривожлантириш учун машғулот жараёнини такомиллаштиришга қаратилган ишларимизни давом эттириш зарур ҳамда кураш спорт турининг оммавийлигини ошириш бўйича тизимли ишларнинг самарадорлигини ошириш талаб қилинади.

Бу борада Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306-сон “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори, ҳамда Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 4 ноябрдаги “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4881-сон фармони, бу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга муайян даражада хизмат қилмоқда [2].

Спортчиларда жароҳатлар локализацияси (жойлашиши)ни ўрганиш борасидаги кўп йиллик тадқиқотлари локомотор аппаратни энг заиф бўғинларини аниқлашга ёрдам беради. Илмий адабиётларда кўп маротаба кўрсатилганидек, ҳозирги вақтда тизза бўғими энг заиф бўғин бўлиб, унинг улуши таянч ҳаракат аппарати патологиясини 50% ини ташкил қилади. Кейинги ўринни товон-болдир бўғими эгаллайди. Унинг жароҳатлари ва касалликлари 10% спортчиларда қайд этилган. Таянч ҳаракат аппарати патологиясини 10% га яқини умуртқа поғонасини кўкрак ва бел қисмларига тўғри келади. Болдир ва товон жароҳатлари 6% ни ташкил этади. Елка бўғими, қафт ва сон жароҳатлари 5% ни; тирсак бўғими патологияси 3,5% ни; таянч ҳаракат аппаратининг бошқа бўғимлари жароҳатлари эса 1,5-2,5% ни ташкил этади. Шунини яна бир бор таъкидлаш жоизки, мазкур рақамлар спортчиларда таянч ҳаракат аппаратининг патологиясини локализацияси ҳақида фақат умумий тушунчани беради, холос. Жароҳатлар локализацияси ҳар бир спорт тури учун ўзига хос хусусиятларга эга [3].

Чунончи, таянч ҳаракат аппаратини ўткир жароҳатлари ва сурункали касалликларини солиштирма улуши биз текширувдан ўтказган спортчилар гуруҳида турлича бўлди: жароҳатлар 61% ни, касалликлар эса 39% ни ташкил этди. Бу маълумотлар кўплаб муаллифлар (В.И.Рокитянский, 1964; Л.М.Дворкин, 1964)нинг статистик тадқиқотлари натижаларини тасдиқлайди.

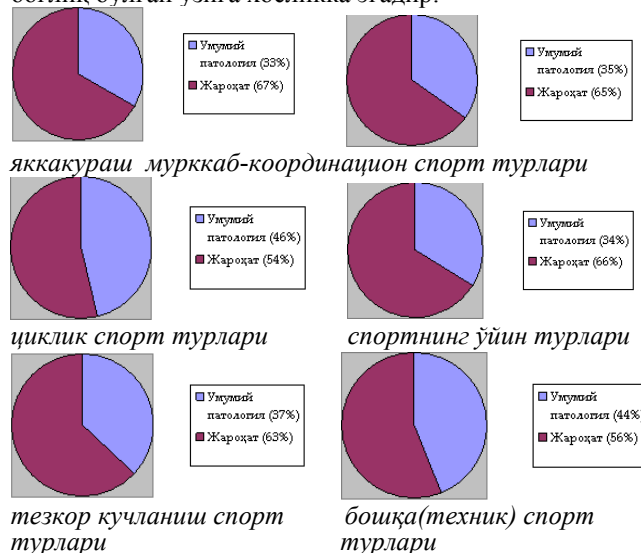
Шў билан бирга, В.Ф.Башкиров ўтказган тадқиқот натижалари Н.Н.Приоров (1958), Л.Лакова (1958), Д.Шовиев (1981) маълумотларига зид бўлди. Улар тескари боғланиш, яъни таянч ҳаракат аппарати сурункали микротравмалари сонининг сезиларли устунилигини аниқладилар. Эҳтимол, бу турли

муаллифлар ҳар хил контингент билан ишлаганлари билан тушунтирилса керак [4].

Айрим муаллифлар тиббий кўриклар таҳлили, бошқалари чуқурлаштирилган босқичли тадқиқотлар натижалари ва стационар (касалхона) маълумотларини келтирадилар.

Спортчиларда таянч ҳаракат аппарати патологияси хусусиятларини таҳлили шунини кўрсатдики, тизза бўғими менискларини шикастланиши спорт травматологиясини асосий, етакчи физиологик бирлиги бўлиб қолмоқда. У барча патологиянинг 21,4% ини ташкил этади. Менискларни шикастланиши спортнинг ўйин турлари гуруҳида кўп учрайди (33,1%), кейинги ўринларни яккакураш, мураккаб-координацион ва циклик спорт турлари эгаллайди. Тизза бўғими, товон-болдир ва тирсак бўғимларини капсула – боғлам аппарати жароҳатлари 11,8% ни ташкил этиб, мураккаб-координацион спорт турлари гуруҳида кўп учрайди. Сўнг ўйин ва циклик спорт турлари, яккакураш гуруҳларида кузатилади. Тадқиқотлар натижалари кўрсатишича, спортчи таянч ҳаракат аппарати касалликларини 40% и бўғимлар жароҳатланишига тўғри келади. Синишлар – 7,1%, миоэнтезик аппарат (мушаклар ва пайларни шикастланиши) жароҳатлари 6% ни ташкил этди. Лат ейиш – 6,2% да учраб, циклик ва спорт ўйин турларида кўпроқ кузатилди. таянч ҳаракат аппаратини сурункали касалликларига бўғимлар касалликлари (шаклбўзар артрозлар, хондромелияси, ёғ таначалари касалликлари, бўғимларнинг сурункали микротравматизацияси, остеохондронатиялар, менископатия, сурункали синовет, бурситлар) киради ва улар барча касалликларни 13,8 % ини ташкил этади. Миоэнтезик аппарат ва суяккусти пардасини сурункали касалликлари, яъни спондилёз ва спондилоартрозлар, турли хил нуксонлар 7% ни ташкил этди.

Спортчини таянч ҳаракат аппарати сурункали касалликлари ўткир жароҳатлар каби спорт фаолияти, машқ қилиш тартиби хусусиятлари, тайёргарлик даври, спортчининг ёши, малакаси, морфологик, антропометрик, анатомик-функционал хусусиятларига боғлиқ бўлган ўзига хосликка эгадир.



Кўплаб спорт турлари ичида замонавий машғулот соғ физиология ва патологик чекинишлар сафи ўртасидаги чегараловчи ҳолатдир. Бу иккала махсус ҳолатни мувозанатга келтириш замонавий спорт тиббиётининг асосий муаммоси ҳисобланади. Юқори оғирликдаги мунтазам жисмоний машқлар вақтида таянч ҳаракат аппарати (ТҲА) мушаклар, суяклар ва бўғинларни жалб қилувчи бир қатор мослашув реакцияларидан таъсирланади. Бу мушакларнинг физиологик гипертрофияси, суяклар тузилишининг ўзгариши ва унинг архитектоминаси, бўғин ҳалтачалари қон билан таъминланишининг яхшиланишида ифодаланади.

Спорт машғулооти услубиятида тез-тез учраб турадиган ҳатоларни эслатиб ўтиш лозим:

- 1) ТҲА машқ жараёнининг бир меъёрда эмаслиги;
- 2) ривожланиши тўхтамасдан олдин, асосан ўсмирларда машқларнинг кескин кўпайтирилиши;
- 3) кичик жароҳатлар ёки турли маҳаллий ва жиддий хирургик аралашувлардан тузалаётган бемор спортчиларни бевақт машқ жараёнига жалб этиш;
- 4) мураббийлар ва махсус тиббиёт ходимларининг узвий алоқаси йўқлиги;
- 5) мусобақаларда беллашаётган спортчиларнинг физиологик хусусиятлари ва жисмоний сифатлари тўғрисида мураббийлар ва шифокорларнинг тўлиқ маълумотга эга эмаслиги;
- 6) спорт-техник сифатларни такомиллаштириш учун қўшимча спорт ўйинлари ва спорт турларидан фойдаланишда мураббийлар таркибининг етарли билимга эга эмаслиги.

Елка бўғинларининг турли жароҳатлари волейболчилар, қўл тўпи билан шуғулланувчилар, гимнастикачилар, енгил атлетикачилар, найза отувчиларда кўпроқ учрайди. Болдир-товон, тизза юмшоқ тўқималарининг жароҳатлари билан кўпчилик спортчилар азоб чекишади. Охириги пайтларда умуртка поғонаси жароҳатлари оқибатида ўзгариш (курашчилар, штанга кўтарувчиларда) жиддий оқибатларга олиб келмоқда ва тез-тез учраши кузатилмоқда. Эрта спорт мутахассислиги белгиланиши сабабли турлича маҳаллийликдаги асептик некроз касалликлари сони ўсиши кузатилган. Ўзининг саломатлигини тўлиқ тикланмаган ҳолда спортчини машқларга ва мусобақаларга жалб қилиш патологиянинг сурункали турларининг келиб чиқишига ва янги жароҳатлар билан шикастланишига олиб келади. Спортчининг қачон машқларда ва мусобақаларда қатнашиши билан боғлиқ бўлган масалани фақатгина даволовчи шифокор ёки жамоа шифокори ҳал қила олади. Шифокорларнинг юксак махсус тайёргарлиги ва замонавий спортнинг хусусиятларини билишга жароҳат олган спортчининг спортга қанчалик тез қайтиши кўпроқ даражада боғлиқ.

Спорт травматология ва ортопедияси клиникасида тўпланган клиник ҳужжатлар статистик таҳлил қилинганда, ўта зўриқиш оқибатида ТҲА жароҳатларининг келиб чиқишига спорт тажрибасининг таъсири ва касалликларнинг, асосан маҳаллийлиги, динамикаси, тез-тез қайталаниши, этиологияси шуни кўрсатадики, фақат зўриқиш оқибатида сингирпай шамоллашлари 82,2 %ни бошқа 17,8 % ҳолатларда зўриқшдан ташқари бошқа сабаблар: инфекция манбалари, дископатия ва остеохондроз, дизостозлар ва бошқалар таъсир кўрсатади (1.1-жадвал).

Спорт стажининг ва ёшнинг улғайиши билан зўриқиш сабабли ТҲА касалликларининг ўсиши ортади, шунингдек бу боғлиқлик миллий даражадаги спортчиларда шу маънода ўзгарадики, бу бир хил ёшдаги ва спорт стажига эга бўлганларда спорт маҳоратининг ўсиши билан бу касалликлар фойизи ортади.

Бу фойизлар йил бўйи мусобақаларда қатнашиш даражаси, жисмоний машқлар сони ва миқдори кам бўлган кўнгилли жамиятлар спортчиларга нисбатан миллий даражали спортчиларда юқори бўлади. Ҳар бир спорт турида асосий жароҳатларнинг ўзига хос соҳаси бўлади. Масалан, зўриқиш оқибатида тизза бўғинларининг касалликлари асосан штангачиларда 50,5 %, волейболчиларда 48,7 %, баскетболчиларда 38,3 %, шунингдек, гимнастлар ва курашчиларда 28,6 % ва 45,2 % ни ташкил этувчи елка бўғинлари касалликлари учрайди. Футбол билан боғлиқ бўлган зўриқишлардан келиб чиққан жароҳатлар, асосан симфаза соҳасида (53,2 %) кўп учрайди.

Умуман, ишлаб чиқаришдаги ва спортдаги зўриқишдан келиб чиқадиган касалликларнинг этиологик омиллари бир ҳолда, лекин уларнинг тузилиши турличадир. Жинс, ёш (тўқималарнинг физиологик қариши бошланган пайтда) давомий меҳнат стаж, гармонал етишмовчилик ва бошқа спортда, меҳнат фаолияти шароитида ТҲА зўриқшдан касалликларнинг келиб чиқиши учун асосий аҳамиятга бўлган қатор омиллар чегараланган таъсирга ва аҳамиятга эга. Аксинча, нотўғри ишлаб чиқилган ўқув-машқ режаси, об-ҳаво шароитининг ёмонлиги, қаттиқ ва ифлосланган спорт йўлакчалари ва майдончалари, анаболик моддалар истеъмол қилиш ва бошқа этиологик моментлар ноқулай таъсир кўрсатади ва спортчиларда ТҲА зўриқиши билан боғлиқ турли касалликларнинг келиб чиқишига шароит яратади.

1.1-жадвал. Яккакурашда таянч ҳаракат аппарати касалликлари ва жароҳатлари тавсифи (% ларда)

Касалликлар ва жароҳатлар тавсифи (% барда)		Спорт турлари		
№	Жароҳатлар тавсифи	классик кураш	эркин кураш	самбо
Ўткир жароҳатлар				
1	Синишлар	7,79	3,55	5,69
2	Чиқишлар	5,19	4,57	3,79
3	Яраланишлар	1,29	0,33	1,47
4	Шилинган жойлар	0,10	0,02	0,20
5	Лат ейишлар	4,32	5,59	4,00
6	Мушаклар жароҳатланиши	5,19	3,72	1,89
7	Сингир, пайларнинг жароҳатланиши	0,43	1,69	0,42
8	Капсула - боғлам аппаратларининг жароҳатлари	12,98	6,44	15,18
9	Менисклар жароҳатлари	22,90	45,76	34,17
10	Крестсимон пайларнинг жароҳатлари	4,32	4,23	1,68
11	Ёнбош пайларнинг жароҳатлари	4,76	4,91	3,58
12	Тиззанинг устки пайларининг касалликлари ва жароҳатлари	0,43	0,16	0,84
13	Бурситлар	4,76	0,84	2,53
14	Бўғимлар касалликлари	9,09	11,18	8,22
15	Суяклар ва суякларнинг устки касалликлари	0,86	1,52	2,32
16	Умуртка поғонаси касалликлари	10,82	1,35	5,90
17	Мушаклар касалликлари	0,86	0,33	1,89
18	Сингир, пайлар касалликлари	0,86	0,50	1,26
19	Товон касалликлари	0,02	0,67	0,42
20	Бошқа касалликлар	3,03	2,64	4,55

Спортчилар орасида жароҳатланиш патологичесининг таҳлили ўта зўриқишлар билан боғлиқ бўлган касалликларнинг ўсиш ғоясини яққол кўрсатади. Бу ҳодисанинг асосий сабабини биз соғлиқни тиклашнинг қониқарсиз даражасида машқлар

жараёнидаги оғирликни (ҳажми ва тезлик бўйича) кўпайтиришини давом эттириш, шунингдек, даволашдаги ва касалликнинг бошланиши даврида меҳнатга лаёқатлилигини баҳолашдаги баъзи бир камчиликларда кўрамиз.

Адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3306-сон қарори.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 4 ноябрдаги “Кураш миллий спорт турини ривожлантириш ва унинг халқаро нуфузини янада ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4881-сонли фармони.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2022 йил 25 майдаги “этноспорт турларини оммалаштириш ва ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ПҚ-259-сон қарори.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 3 ноябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрлар тайёрлаш тизимини такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги пқ-4877-сон қарори.
5. Ўзбекистон республикаси президентининг 2022 йил 3 ноябрдаги “жисмоний тарбия ва спорт соҳасида кадрларни тайёрлаш ҳамда илмий тадқиқотлар тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-414-сон қарори.
6. Абдиев А.Н. Яққакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари/пед. фан. док. ... Дис. –Т.:ЎЗДЖТИ нашриёти, 2004, 210-б.
7. Макаренко С.И. Справочник научных терминов и обозначений.-Спб.: Наукоемкие технологии, 2019. –С. 254.
8. Платонов В., Павленко Ю., Томашевский В. Организационно-методологические основы олимпийской подготовки спортсменов во Франции. Наука в олимпийском спорте. 2019, №2. -С.74-83.

РЕЗЮМЕ. Ушбу мақолада мамлакатимизда жисмоний тарбия ва кураш спорт турини ривожлантиришда малакали мутахассислар тайёрлаш зарурияти ҳамда спортчининг тайёргарлик даври, спортчининг ёши, малакаси, морфологик, антропометрик, анатомик-функционал хусусиятлари таҳлил қилинган.

РЕЗЮМЕ. В данной статье анализируются необходимость подготовки квалифицированных специалистов в развитии физической культуры и борцовского спорта в нашей стране, а также период подготовки спортсмена, возраст спортсмена, квалификация, морфологические, антропометрические, анатомо-функциональные особенности.

SUMMARY. This article is analyzed the need to train qualified specialists in the development of physical education and wrestling sports in our country, as well as the athlete's training period, athlete's age, qualification, morphological, anthropometric, anatomical-functional characteristics.

ПРИМЕНЕНИЕ СТЕП АЭРОБИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФИГУРИСТОВ

С.В.Федорова – старший преподаватель

Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Таянч сўзлар: назорат тестлари, жисмоний қобилиятлар, степ аэробика, фигурали учиш, кадамлар, степ платформаси.

Ключевые слова: контрольные тесты, физические способности, степ-аэробика, фигурное катание, степ платформы.

Key words: control tests, physical abilities, step aerobics, figure skating, step platforms.

Фигурное катание – это зрелищный, конькобежный и олимпийский вид спорта. Основной идеей фигурного катания является передвижение спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду и выполнении специальных элементов под музыкальное сопровождение. В настоящее время в фигурном катании предъявляются высокие требования к выполнению сложных многооборотных прыжков, вращений и различных элементов фигурного катания. Для стабильного выполнения сложных элементов необходим высокий уровень развития физической подготовленности. В ведущих сборных Мира уже давно разработаны различные методики повышения физической подготовленности, но так как фигурное катание в Узбекистане после десятилетнего исчезновения вновь возрождается, тренеры республики вследствие недостаточности средств и опыта пытаются добиться необходимого уровня физической подготовленности все возможными средствами.

Актуальность. Выполняя основные группы элементов фигурного катания (шаги, прыжки и вращения) у фигуриста задействованы все мышцы тела, но огромная нагрузка приходится именно на мышцы нижних конечностей. Так, например, при выполнении прыжка Аксель нагрузка на толчковую ногу резко усиливается в момент выполнения фигуристом стопорящего движения коньком. В этот момент величина опорной реакции составляет 200% веса тела спортсмена. В связи с этим, для того чтобы предотвратить травмирование спортсмена следует развивать кисть-суставной и мышечно-связочный аппарат ног. Одним из средств повышения физической подготовленности спортсмена в спорте высших достижений являются фитнес-технологии и, в частности, степ-аэробика.

Степ-аэробика — это разновидность аэробики. Занятия основаны на выполнении разных подъемов и спусков на степ платформу под красивую, ритмичную

музыку, попадания движений спортсмена в ритм, передача настроения композиции, гармония музыки с движениями и основы музыкальной грамоты в фигурном катании играют немало важную роль.

Степ-аэробика обеспечивает необходимое развитие способности к проявлению мышечных усилий и является наилучшим средством развития силы, это актуально, так как многие упражнения фигурного катания требуют развитой мышечной силы – шаги, прыжки, перемещения и работа с весом (партнерша). Фигуристу нужны все виды силы: для поддержания позы-статическая сила, для толчков при скольжении и прыжках динамическая (в частности, взрывная) сила.

Подготовка фигуристов от новичка до мастера международного класса требует все более высокого уровня развития физических качеств у фигуристов, таких как выносливость, ловкость, координация, сила и быстрота [3]. Упражнения в степ-аэробике требуют большой четкости движений, что обуславливает высокие требования к развитию таких двигательных качества, как ловкость и быстрота. В фигурном катании быстрота проявляется в быстром исполнении движений и элементов программы.

Грамотное и многократное выполнение упражнений со степами сравнительно быстро вызывает повышение точности и координации движений, развивает вестибулярный аппарат [10]. Для стабильного выполнения сложных элементов фигуристу необходим высокий уровень развития координационных способностей и вестибулярной устойчивости (прыжки и вращения, выполненные с изменением скорости, направления и положения тела) [4].

Основным методом развития выносливости является метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности или более активных упражнений с небольшими перерывами. Именно эти характеристики нагрузки при-