

YOSH YENGIL ATLETIKACHILARDA SPORT BILAN BOG‘LIQ JAROHLARGA OLIB KELADIGAN OMILLAR

Husniddin Ismoilov

Buxoro Davlat Universiteti Pedagogika Institutining Jismoniy Tarbiya va Sport
Mashg‘ulotlari Nazariyasi va Metodikasi 2-Bosqich Magistranti

ANNOTATSIYA

So‘nggi yillarda o‘sib borayotgan yosh aholi bilan bir qatorda sport bilan shug‘ullanish ham sezilarli darajada oshdi. Ammo sport bilan talab qilinadigan jismoniy ko‘rsatkichlarning yuqori darajasi, etarli choralar ko‘rilmasa, turli xil ichki va tashqi omillar tufayli ko‘plab sport jarohatlariga olib keladi. Bu jiddiy iqtisodiy yukni keltirib chiqaradi, shu bilan birga sportchining jarohatdan keyin bir xil darajada sportga qaytishi ehtimolini jiddiy ravishda kamaytiradi. Sport jarohatlari paydo bo‘lishidan oldin ularni oldini olish, shikastlanish sodir bo‘lganidan keyin ularni davolash bilan taqqoslaganda, ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan foydalidir. Sport jarohatlariga olib kelishi mumkin bo‘lgan omillarni o‘rganish orqali profilaktika dasturlarini aniqlash va ushbu ma‘lumotlarni amalda qo‘llash juda muhimdir. Ushbu maqolaning maqsadi yosh sportchilarda sport jarohatlarini keltirib chiqaradigan omillarni o‘rganish va jarohatlarning oldini olishga e‘tiborni qaratishdir. Biz yosh sportchilar o‘zlarining sport hayotlarini sog‘lom tarzda davom ettirishlari va sport jarohatlarini kamaytirish mamlakatga uzoq muddatli istiqbolda ijtimoiy-iqtisodiy foyda keltirishiga ishonamiz.

Kalit so‘zlar: Yengil atletika, sport jarohatlari, odat, oldini olish, mulohaza

KIRISH

Jismoniy faollik va sport jismoniy salomatlik, kognitiv funktsiya va hayot sifatiga sezilarli ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, yoshlarda to‘g‘ri sport odatini olish va saqlash juda muhimdir. Biroq, yetarli choralar ko‘rilmasa, sport tomonidan talab qilinadigan jismoniy ko‘rsatkichlarning yuqori darajasi turli xil ichki va tashqi omillar tufayli ko‘plab sport jarohatlarini keltirib chiqaradi. Sport jarohatlari natijasida 6 millionga yaqin odam davolanishga muhtoj ekanligi va ushbu shaxslarning %10 kamida bir kun davomida kasalxonalariga yotqizilishi kerakligi aytilgan. Shuningdek, har yili 7000 ga yaqin halokatli sport jarohatlari sodir bo‘lishi ta‘kidlangan.¹ Ko‘rinib turibdiki, ushbu jarohatlar yoshi, jinsi yoki sport turi omillaridan qat‘i nazar aniqlanadi. Olimpiya o‘yinlarida yosh sportchilarda turli darajadagi sport bilan bog‘liq jarohatlar

¹ Kisser, R., & Bauer, R. (2012). The burden of sports injuries in the European Union. Research report D2h of the project “Safety in Sports”. Vienna: Austrian Road Safety Board.

darajasi %67 ga teng ekanligi xabar qilindi.¹ Ushbu jarohatlar sportchining professional sport hayotini davom ettirishiga to'sqinlik qiladi yoki jarohatdan oldin avvalgi ko'rsatkichlariga erisha olmasligiga olib keladi. Sport jarohatlari sportchining sportni tark etish sabablarining %30 foizini tashkil qiladi. Ushbu jarohatlar nafaqat sportchining sport karerasini xavf ostiga qo'yadi, balki sportchining jismoniy va psixologik farovonligiga ham salbiy ta'sir qiladi. Bu holat sportchi uchun ham, klub uchun ham, mamlakat uchun ham iqtisodiy yuk yaratadi.² Ko'rinib turibdiki, sport jarohatlari ko'plab omillarga bog'liq va shuning uchun sport jarohatlarining oldini olish uchun ko'p tarmoqli yondashuv zarur. Ma'lumki, sport jarohatlari yosh sportchilarda ko'proq uchraydi, ammo ularning sabablari batafsil ochib berilmagan ko'rinadi. Ushbu tadqiqotda yosh yengil atletikachilarda shikastlanish xavfi va chastotasiga ta'sir qiluvchi omillar o'rganiladi, olingan natijalar talqin qilinadi va profilaktik yondashuvlar haqida ma'lumot beriladi.

Sport jarohatlariga ta'sir qiluvchi tashqi va ichki omillar

Sport jarohati yuzaga kelishida asbob-uskunalar, ob-havo sharoiti, avvalgi jarohatlar tarixi kabi ko'plab o'zgaruvchilar rol o'ynaydi, deb ishoniladi. Tashqi qo'shma qo'llab-quvvatlash va balans kengashidan foydalanish kabi aniq o'quv dasturlarining samaradorligi sezilarli va ijobiy qo'llab-quvvatlanganligi ko'rsatildi. Ammo isitish va cho'zish kabi ba'zi yondashuvlar uchun ko'proq ilmiy dalillar zarur.³ Taxta, poyabzal, uskunalar va sport inshootlarining xususiyatlari, shuningdek texnik xizmat ko'rsatish va ta'mirlash sharoitlari sport jarohatlariga ta'sir qiladigan boshqa muhim omillardan biridir. Masalan, maydon va o'tning qattiqligi shikastlanish xavfi yuqori ekanligi ko'rsatilgan. Boshqa potentsial xavflarga maydonchanning sirpanuvchanligi, notekisligi, o't dek turlari kiradi. Biroq, sport maydonchasiga ko'ra to'g'ri poyabzal kiyish shikastlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi ko'rsatildi. Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, ushbu tashqi omillar jiddiy, ammo sport jarohatlariga olib kelishi mumkin bo'lgan o'zgaruvchan xavf omillari.⁴ Sportchi, sog'liqni saqlash sohasi mutaxassislari, dala va yerni parvarish qilish guruhining to'g'ri

¹ Palmer-Green, D., & Elliott, N. (2015) Sports injury and illness epidemiology: Great Britain Olympic team (TeamGB) surveillance during the Sochi 2014 Winter Olympic Games. *Br J Sports Med*, 49, 25–29. doi:10.1136/bjsports-2014-094206.

² Cumps, E., Verhagen, E., Annemans, L., & Meeusen, R. (2003). Injury rate and socioeconomic costs resulting from sports injuries in Flanders: data derived from sports insurance statistics 2003. *British journal of sports medicine*, 42(9), 767-772. Doi: 10.1136/bjism.2007.037937.

³ Leppanen, M., Aaltonen, S., Parkkari J., Heinonen, A., & Kujala, U. M. (2014). Interventions to prevent sports related injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Sports medicine*, 44(4), 473-486.

⁴ Dobbins, S. J., Hayman, J. A., & Livingston, P. M. (2006). Prevalence of health promotion policies in sports clubs in Victoria, Australia. *Health Promot International*, 21(2), 121-129. Doi: 10.1093/heapro/dak001.

ma'lumotlari va tegishli muassasalarning davriy tekshiruvlari bilan shikastlanish darajasi pasayishi kutilmoqda.

Mushaklardagi kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik, yadro barqarorligi, muvozanat va sportchining proprioepsiyasi kabi ichki omillar ham shikastlanish xavfi jihatidan muhimdir. Bajariladigan sport turiga qarab, shikastlanish xavfining oldini olish bo'yicha asosiy omillar sportchilarning yetarli kuchiga ega bo'lishi, moslashuvchanligi, sportni muvaffaqiyatli bajara olishidir. Ma'lumki, sog'liqni saqlash sohasi mutaxassislari va murabbiylar uchun ilmiy dalillarga asoslangan va sportchining jismoniy tuzilishi va ehtiyojlariga muvofiq dasturlarni tashkil etish muhim talab hisoblanadi. So'nggi yillarda sport turidan qat'i nazar, kor barqarorlashtirishning ahamiyati, ayniqsa, shikastlanish xavfini kamaytirish borasida aytib o'tildi. Mushaklar stabilizatsiyasi qorin va orqa mushaklari tomonidan hosil qilingan tabiiy korset hisoblanadi.¹

Stabilizatsiyasining etishmasligi jarohatlar uchun zamin yaratadi va ushbu xavf tegishli tayyorgarlik va mashg'ulotlar bilan kamaytirilishi mumkinligi aytilgan.² Sportchining mavsum davomida bajaradigan takroriy va intensiv mashqlari sport jarohatlari uchun muhim xavf omillaridan biri bo'lgan holat va muvozanat muammolariga olib kelishi mumkin.

Psixologik Omillar

Sport jarohatlari bilan bog'liq yana bir masala-bu sportchi va uning raqibining xatti-harakatlari, sportchining stressni boshqarishdagi muvaffaqiyati, g'alaba qozonish istagi va raqobat hissi kabi psixologik omillar. Agar ushbu omillar yaxshi boshqarilmasa, ular sportga yo'naltirilgan shaxsning shakllanishiga olib keladi, bu esa ijtimoiy xulq-atvoriga, jismoniy va og'zaki hujumga, shuningdek sportda zo'ravonlikga olib keladi. Sportga yo'naltirilgan shaxsni shakllantirishda oila, murabbiylar, klublar va ommaviy axborot vositalari tomonidan yaratilgan bosim va umidlar muhim rol o'ynashi ta'kidlangan.³ Sportchining jismoniy qobiliyatidan yuqori ishlashga urinishi xavfni oshiradi. Agressiya eng past darajadagi jarohatlarga, eng yuqori darajadagi jarohatlarga, masalan, chayqalishlarga olib kelishi ko'rsatilgan.

Sport bilan shug'ullanishni davom ettirishning eng muhim sabablari sportdan zavqlanish, yangi do'stlar orttirish va sport paytida yoqimli va qiziqarli vaqt o'tkazishdir. Biroq, sport professional tarzda amalga oshirilganda, raqobat, motivatsiya etishmasligi, shaxsiy va ekologik kutishlar va ortiqcha mashg'ulotlar tufayli surunkali

¹ Radwan, A., Francis, J., Green, A., Kahl, E., Maciurzynski, D., Quartulli, A. et al. (2014) Is there a relation between shoulder dysfunction and core instability? *Int J Sports Phys Ther*, 9(1), 8-13.

² Wilson, N. (2015). Commentary on 'Core public health functions for New Zealand'. *The New Zealand medical journal*, 128(1418), 7-10.

³ DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanth, I.N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *Br J Sports Med*, 48(4), 287-288. Doi: 10.1136/bjsports-2013-093299.

stress kuchayishi odam psixologiyasining yomonlashishiga va charchashni his qilishiga olib kelishi mumkin. Sportchida charchash-bu hissiy va jismoniy charchoq va muvaffaqiyatsizlik hissi bilan tavsiflangan muhim psixologik sindrom.¹

Bularning barchasi psixologik stress va shaxsiyatning buzilishi sportchining kuchini pasayishiga, uning psixologik va jismoniy omillarga nisbatan zaifligiga, ular faqat sportga yo'naltirilgan odamlar ekanligiga va o'ziga ham, raqibiga ham zarar etkazishiga olib keladi. Shu sababli, dek psixologik omillarni batafsil o'rganish va zarur choralarni ko'rish sportchining ishlashi va muvaffaqiyati uchun eng muhim masalalardan biridir.

Sport bilan bog'liq ovqatlanish buzilishi

Yosh aholida ko'rilgan ovqatlanish buzilishlarining ko'payishi qo'rqinchli darajada. Ovqatlanish buzilishi ayollarda erkaklarnikiga qaraganda 3-8 baravar yuqori ekanligi aniqlandi.² Ammo bu ko'rsatkich sportchilarga qaraganda yuqori. Yosh sportchilar o'zlarining ish faoliyatini yaxshilaydigan tana tarkibiga erishish uchun bosim xavfi katta, ayniqsa tana vaznining pastligi ustunlikka aylanadigan sport turlarida. Sportchilarda ovqatlanishning buzilishi ham vitamin yetishmasligini keltirib chiqaradi. Adabiyotda D vitamini etishmasligi sportchilarda jarohatlar, stress sinishi va tendon tuzilmalariga olib kelishi mumkinligi aytilgan.

Natijada

Sport bilan shug'ullanishning ko'plab ijobiy ta'siri mavjud bo'lsa-da; noto'g'ri sport odatlari, ovqatlanish buzilishi va psixologik omillar yosh sportchilar uchun sport jarohatlari nuqtai nazaridan jiddiy xavf omilidir. Yosh sportchilarda sportni sog'lom tarzda amalga oshirish uchun ushbu omillarni o'rganish va to'g'ri sport odatlarini olish juda muhimdir. Bu omillarni e'tiborga olib, ularni birgalikda rivojlantirish orqali yosh sportchilarning sport hayotini sog'lom tarzda davom ettirishlari, ularning individual ko'rsatkichlari va mamlakatimizning sportdagi muvaffaqiyatlarini yuqori darajada davom ettirishlari mumkin bo'ladi, deb hisoblaymiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI: (REFERENCES)

1. Kisser, R., & Bauer, R. (2012). The burden of sports injuries in the European Union. Research report D2h of the project "Safety in Sports". Vienna: Austrian Road Safety Board.

¹ Preti, A., Girolamo, G., Vilagut, G., Alonso, J., Graaf, R., Bruffaerts, R., et al. (2009). The epidemiology of eating disorders in six European countries: results of the ESEMeD-WMH project ESEMeD-WMH Investigators. *J Psychiatr Res*, 43(14), 1125-1132. Doi: 10.1016/j.jpsychires.2009.04.003.

² Miller, K. E., Barnes, G. M., Sabo, D., Melnick, J. M. & Farrell, M. P. (2002a). Anabolic-androgenic steroid use and other adolescent problem behaviors: rethinking the male athlete assumption. *Sociological Perspectives*, 45(4), 467-489. <https://doi.org/10.1525/sop.2002.45.4.467>

2. Palmer-Green, D., & Elliott, N. (2015) Sports injury and illness epidemiology: Great Britain Olympic team (TeamGB) surveillance during the Sochi 2014 Winter Olympic Games. *Br J Sports Med*, 49, 25–29. doi:10.1136/bjsports-2014-094206.
3. Cumps, E., Verhagen, E., Annemans, L., & Meeusen, R. (2003). Injury rate and socioeconomic costs resulting from sports injuries in Flanders: data derived from sports insurance statistics 2003. *British journal of sports medicine*, 42(9), 767-772. Doi: 10.1136/bjism.2007.037937.
4. Leppanen, M., Aaltonen, S., Parkkari J., Heinonen, A., & Kujala, U. M. (2014). Interventions to prevent sports related injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Sports medicine*, 44(4), 473-486.
5. Dobbinson, S. J., Hayman, J. A., & Livingston, P. M. (2006). Prevalence of health promotion policies in sports clubs in Victoria, Australia. *Health Promot International*, 21(2), 121-129. Doi: 10.1093/heapro/dak001.
6. Radwan, A., Francis, J., Green, A., Kahl, E., Maciurzynski, D., Quartulli, A. et al. (2014) Is there a relation between shoulder dysfunction and core instability? *Int J Sports Phys Ther*, 9(1), 8-13.
7. Wilson, N. (2015). Commentary on ‘Core public health functions for New Zealand’. *The New Zealand medical journal*, 128(1418), 7-10.
8. Smith, T. O., Davies, L., de Medici, A., Hakim, A., Haddad, F., & Macgregor, A. (2016). Prevalence and profile of musculoskeletal injuries in ballet dancers: A systematic review and meta-analysis. *Phys Ther Sport*, 19, 50-56. doi: 10.1016/j.ptsp.2015.12.007.
9. DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanth, I.N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *Br J Sports Med*, 48(4), 287-288. Doi: 10.1136/bjsports-2013-093299.
10. Preti, A., Girolamo, G., Vilagut, G., Alonso, J., Graaf, R., Bruffaerts, R., et al. (2009). The epidemiology of eating disorders in six European countries: results of the ESEMeD-WMH project ESEMeD-WMH Investigators. *J Psychiatr Res*, 43(14), 1125-1132. Doi: 10.1016/j.jpsychires.2009.04.003.
11. Miller, K. E., Barnes, G. M., Sabo, D., Melnick, J. M. & Farrell, M. P. (2002a). Anabolic-androgenic steroid use and other adolescent problem behaviors: rethinking the male athlete assumption. *Sociological Perspectives*, 45(4), 467-489. <https://doi.org/10.1525/sop.2002.45.4.467>