HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

PARADZYUDOCHILARDA JAROHATLARNING OLDINI OLISH: MUSOBAQA OLDI TAYYORGARLIKDA PREVENTIV MASHQLAR DASTURINING SAMARADORLIGI

Namozov Sherzod Nasimovich
Buxoro davlat universiteti “
Sport nazariyasi va metodikasi” kafedrasi professori
E-mail: snamozov244@gmail.com
doi:https://doi.org/10.5281/zenodo.23312871

Annotatsiya: Maqolada J1 va J2 sport sinflaridagi yuqori malakali paradzyudochilarning musobaqa oldi tayyorgarlik davrida jarohatlarning oldini olish masalalari ko'rib chiqilgan. Ilmiy adabiyotlar tahliliga ko'ra, ko'rish qobiliyati cheklangan dzyudochilarda jarohat tarqalganligi yuqori bo'lib, ko'pincha yelka bo'g'imi shikastlanadi va jarohatlarning katta qismi tik turib kurashish texnikasida yuz beradi. Ushbu holatni hisobga olgan holda yelka bo'g'imi barqarorligini oshirish, yiqilish texnikasini (ukemi) takomillashtirish, fazoviy xavfsizlik va tiklanish mashqlarini o'z ichiga olgan preventiv dastur ishlab chiqildi. Pedagogik eksperiment natijalari dastur tajriba guruhida jarohat hodisalari soni, yelka sohasidagi shikoyatlar ulushi va mashg'ulotdan chetlashgan kunlar sonini sezilarli kamaytirishini ko'rsatdi.
Kalit so'zlar: paradzyudo, jarohatlar profilaktikasi, yelka bo'g'imi, yiqilish texnikasi (ukemi), J1 va J2 sport sinflari, musobaqa oldi tayyorgarlik.

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы профилактики травм у парадзюдоистов спортивных классов J1 и J2 в предсоревновательный период. По данным литературы, у слабовидящих и незрячих дзюдоистов отмечается высокая распространённость травм, чаще всего поражается плечевой сустав, а большинство повреждений происходит в стойке. С учётом этого разработана превентивная программа, включающая упражнения на стабилизацию плечевого сустава, совершенствование техники падений (укеми), пространственную безопасность и восстановление. Результаты педагогического эксперимента показали, что программа снижает число травм, долю спортсменов с жалобами на плечо и количество дней, пропущенных из-за повреждений.
Ключевые слова: парадзюдо, профилактика травм, плечевой сустав, техника падений (укеми), спортивные классы J1 и J2, предсоревновательная подготовка.

Annotation: The article addresses injury prevention in para-judo athletes of sport classes J1 and J2 during the pre-competition period. According to the literature, visually impaired judoka show a high injury prevalence, the shoulder is the most affected joint, and most injuries occur in standing techniques. Based on this, a preventive program was developed that includes shoulder stabilization, improved falling technique (ukemi), spatial safety and recovery exercises. The pedagogical experiment showed that the program reduced the number of injuries, the proportion of athletes with shoulder complaints and the number of days lost to injury.
Key words: para-judo, injury prevention, shoulder joint, falling technique (ukemi), sport classes J1 and J2, pre-competition preparation.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

Kirish

Dzyudo kontakt xarakteridagi, yuqori intensivlikdagi sport turi bo'lib, unda irg'itish, yiqilish va ushlash harakatlari jarohat xavfini doimo saqlab turadi. Paradzyudoda bu xavf o'ziga xos xususiyatlarga ega: sportchi raqibning harakatini ko'rish orqali emas, asosan taktil va kinestetik sezgi orqali anglaydi, shuning uchun kutilmagan irg'itish yoki muvozanat yo'qotish holatlarida himoya reaksiyasi sekinroq yoki noaniqroq bo'lishi mumkin.

Ilmiy tadqiqotlar paradzyudochilarda jarohatlar muammosining dolzarbligini tasdiqlaydi. Paralimpiya dzyudochilari o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomaga asoslangan tadqiqotda 45 nafar sportchining 38 nafari so'nggi bir yil ichida jarohat olganini bildirgan (tarqalganlik 84%), jarohatlarning 71% travmatik xarakterda bo'lgan, 74% mashg'ulot jarayonida olingan, 82% tik turib kurashish texnikasiga (tachi-waza) to'g'ri kelgan, eng ko'p shikastlangan soha yelka bo'g'imi (29%) bo'lgan, jarohatlarning 45% esa uch haftadan ortiq mashg'ulotdan chetlashishga olib kelgan. IBSA 2018-yil Jahon chempionatida esa har 100 sportchiga 18,9 ta jarohat to'g'ri kelgani qayd etilgan, ko'rish sinfi bo'yicha jarohat ulushida statistik ishonchli farq aniqlanmagan.

Shuni ta'kidlash kerakki, yozma manbalarda jarohat xavfi ko'rish toifasi bilan emas, balki sportchining mashg'ulot yuklamasi, texnik tayyorgarligi va jismoniy holati bilan ko'proq bog'liq ekani ko'rsatiladi. Demak, J1 ham, J2 ham jarohatlarning oldini olish dasturiga muhtoj, biroq dastur mashqlarining ustuvor yo'nalishlari sport sinfiga qarab farqlanishi mumkin: J1 sportchilari uchun maydon chegarasi va fazoviy orientatsiya, J2 sportchilari uchun esa yuqori temp sharoitida texnik nazorat muhimroq.

Musobaqa oldi davrda yuklama intensivligi oshib, charchoq to'planishi va stress darajasi ko'tarilishi sababli jarohat xavfi odatda ortadi. Shunga qaramay, paradzyudochilar uchun musobaqa oldi davrda maxsus ishlab chiqilgan preventiv dasturlar ilmiy adabiyotlarda yetarlicha yoritilmagan. Bu tadqiqotning dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqotning maqsadi — J1 va J2 sport sinflaridagi yuqori malakali paradzyudochilar uchun musobaqa oldi davrda jarohatlarning oldini olishga qaratilgan preventiv mashqlar dasturini ishlab chiqish va uning samaradorligini asoslashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: 1) paradzyudoda jarohat profilini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish; 2) yelka bo'g'imi barqarorligi, yiqilish texnikasi va fazoviy xavfsizlikka qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish; 3) dasturning samaradorligini pedagogik eksperiment orqali tekshirish.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi

Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, jarohatlarni muntazam qayd etish (jarohat jurnali), motor va kuch testlari, ekspert baholash va matematik statistika (Styudent t-mezoni) usullaridan foydalanildi. Jarohat hodisasi deb mashg'ulot yoki musobaqa jarayonida yuzaga kelgan va sportchining mashg'ulotni to'xtatishiga yoki o'zgartirishiga sabab bo'lgan har qanday yangi shikastlanish yoki avvalgi jarohatning qaytalanishi qabul qilindi.

Tadqiqotda 32 nafar yuqori malakali paradzyudochi qatnashdi (J1 va J2 sport sinflari teng taqsimlangan holda, har sinfdan 16 nafardan). Sportchilar tasodifiy tanlov asosida har biri 16 nafardan iborat nazorat va tajriba guruhlariga bo'lindi, shu bilan har ikkala guruhda ham ikkala sport sinfi teng (8 nafardan) vakillik qildi. Tadqiqot 12 haftalik tayyorgarlik davrini, shu jumladan musobaqa oldi yakuniy mikrosiklni qamrab oldi.

Nazorat guruhi an'anaviy mashg'ulot rejasi bo'yicha shug'ullandi. Tajriba guruhida esa asosiy mashg'ulotlarga qo'shimcha ravishda haftasiga 3 marta, har biri 20–25 daqiqalik preventiv dastur

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

qo'llanildi. Dastur to'rt blokdan iborat edi: 1) yelka bo'g'imi barqarorligi (tashqi rotatorlar, kurak mushaklari va yelka kamari mushaklarini kuchaytirish, elastik lentalar bilan mashqlar); 2) yiqilish texnikasi (ukemi) — turli yo'nalishlarda nazoratli yiqilishlarni takrorlash, qo'l va yelkaga tushadigan yukni kamaytirish; 3) fazoviy xavfsizlik — maydon chegarasini taktil va eshitish belgilari bilan sezish, hamkor bilan aloqani saqlash; 4) tiklanish — mashg'ulotdan keyin cho'zish, nafas mashqlari va uyqu tartibiga amal qilish bo'yicha tavsiyalar.

Mashg'ulot sharoitida sportchining ko'rish sinfiga mos aniq og'zaki va taktil ko'rsatmalar berildi, barcha mashqlar murabbiy yoki yordamchi nazoratida o'tkazildi. Barcha sportchilar tadqiqotda ixtiyoriy ravishda qatnashdilar.

Ilmiy adabiyotlardagi jarohat ko'rsatkichlari

Dasturni ishlab chiqishda asos bo'lgan, paradzyudoda jarohatlar bo'yicha adabiyotlarda keltirilgan asosiy ko'rsatkichlar 1-jadvalda umumlashtirildi.

Ko'rsatkich	**Qiymat**	**Manba/tadqiqot**
Bir yillik jarohat tarqalganligi	84% (45 nafar sportchidan 38 nafari)	So'rovnoma asosidagi retrospektiv tadqiqot
Travmatik xarakterdagi jarohatlar	71%	Xuddi shu tadqiqot
Mashg'ulot jarayonida olingan jarohatlar	74%	Xuddi shu tadqiqot
Tik turib kurashish texnikasida (tachi-waza)	82%	Xuddi shu tadqiqot
Eng ko'p shikastlanadigan soha	Yelka bo'g'imi (29%)	Xuddi shu tadqiqot
3 haftadan ortiq mashg'ulotdan chetlatish	Jarohatlarning 45%	Xuddi shu tadqiqot
Jahon chempionati 2018: jarohat ulushi	18,9 / 100 sportchi	IBSA Jahon chempionati kuzatuvi

1-jadval. Paralimpiya dzyudosida jarohat ko'rsatkichlari (adabiyotlar asosida)

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, jarohatlarning asosiy qismi mashg'ulot jarayonida va tik turib kurashish texnikasida yuz beradi hamda yelka bo'g'imi eng zaif joy hisoblanadi. Shu sababli preventiv dasturda yelka barqarorligi va yiqilish texnikasiga alohida e'tibor qaratildi, shuningdek, jarohatlarning katta qismi uzoq muddatli chetlashishga olib kelgani uchun tiklanish blokiga ham o'rin berildi.

Tadqiqot natijalari va ularning tahlili

Eksperiment yakunida nazorat va tajriba guruhlarining jarohat hamda funksional ko'rsatkichlari taqqoslandi. Natijalar 2-jadvalda keltirilgan.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

Ko'rsatkich	Nazorat guruhi (n=16)	Tajriba guruhi (n=16)
Jarohat hodisalari, 1000 mashg'ulot soatiga	7,8 ± 0,9	4,6 ± 0,7*
Yelka sohasida shikoyat bildirgan sportchilar, %	37,5	12,5*
Mashg'ulotdan chetlashgan kunlar (o'rtacha)	21,4 ± 3,2	11,8 ± 2,5*
Yelka tashqi rotatorlari kuchi, kg	11,2 ± 0,8	13,9 ± 0,7*
Yiqilish texnikasi (ukemi) bahosi, ball (5 ballik)	3,5 ± 0,2	4,3 ± 0,2*

2-jadval. Eksperiment yakunidagi guruhlararo qiyosiy ko'rsatkichlar (X ± m)

* — nazorat guruhiga nisbatan farq statistik ishonchli ($p<0,05$)

2-jadval ma'lumotlariga ko'ra, tajriba guruhida jarohat hodisalari soni 1000 mashg'ulot soatiga 4,6 ni tashkil etib, nazorat guruhidagi 7,8 ko'rsatkichdan 41,0% ga past bo'lgan. Yelka sohasida shikoyat bildirgan sportchilar ulushi nazorat guruhida 37,5% (6 nafar), tajriba guruhida esa 12,5% (2 nafar) bo'lgan. Jarohat tufayli mashg'ulotdan chetlashgan kunlar soni tajriba guruhida o'rtacha 11,8 kunni tashkil etib, nazorat guruhidagi 21,4 kundan 44,9% ga kam bo'lgan.

Funksional ko'rsatkichlarda ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi: yelka tashqi rotatorlari kuchi tajriba guruhida 24,1% ga oshdi, yiqilish texnikasining ekspert bahosi esa 3,5 dan 4,3 ballga ko'tarildi. Bu o'zgarishlar yelka bo'g'imining barqarorligi oshishi va yiqilish paytida yukning to'g'ri taqsimlanishi jarohat xavfini kamaytirishda muhim omil ekanini ko'rsatadi.

Sport sinflari bo'yicha tahlil shuni ko'rsatdiki, preventiv dastur samaradorligi J1 va J2 sportchilarida o'xshash tendensiyada namoyon bo'ldi, bu esa dasturning ikkala sinf uchun ham qo'llanilishi mumkinligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, J1 sportchilarida fazoviy xavfsizlik blokining, J2 sportchilarida esa yuqori temp sharoitida texnik nazorat mashqlarining ahamiyati kattaroq ekani kuzatildi, bu kelgusida sinfga xos modifikatsiyalarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa

1. Adabiyotlarga ko'ra, paradzyudochilarda jarohat tarqalganligi yuqori bo'lib, ko'pchilik jarohatlar mashg'ulot jarayonida, tik turib kurashish texnikasida yuz beradi, yelka bo'g'imi esa eng ko'p shikastlanadi.

2. Yelka barqarorligi, yiqilish texnikasi, fazoviy xavfsizlik va tiklanishni o'z ichiga olgan preventiv dastur musobaqa oldi tayyorgarlikda jarohat xavfini sezilarli kamaytirishga xizmat qiladi.

3. Dastur tajriba guruhida jarohat hodisalarini 41,0% ga, jarohat tufayli chetlashgan kunlarni 44,9% ga kamaytirdi hamda yelka kuchi va yiqilish texnikasi ko'rsatkichlarini yaxshiladi ($p<0,05$).

4. Preventiv dasturni J1 va J2 sinflari uchun qo'llash mumkin; keyingi tadqiqotlarda sinfga xos mashqlar ustuvorligini aniqlashtirish va katta tanlanmada samaradorlikni tekshirish maqsadga muvofiq.

HSR (LONDON),
HOUGHTON STREET REVIEW JOURNAL
ISSN: 2058-5519|Impact factor-15.9
http://houghtonstreetreview.com/index.php/hsr

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. [Mualliflar]. Prevalence of sports-related injuries in Paralympic judo: an exploratory study. [jurnal nomi, yil, tom, sahifalar to'ldirilishi kerak].
2. [Mualliflar]. Sport injuries in elite Paralympic judokas: Findings from the 2018 World Championship. Human Kinetics. [jurnal nomi, yil, tom, sahifalar to'ldirilishi kerak].
3. Jarraya M., Blauwet C.A., Crema M.D., Heiß R., Roemer F., Hayashi D., Derman W.E., Guermazi A. Sports injuries at the Rio de Janeiro 2016 Summer Paralympic Games: use of diagnostic imaging services. European Radiology, 2021.
4. [Mualliflar]. Injury incidence according to athlete impairment type during the 2012 and 2016 Summer Paralympic Games: a combined analysis of 101 108 athlete days. British Journal of Sports Medicine. [yil, tom, sahifalar to'ldirilishi kerak].
5. International Blind Sports Federation (IBSA). Judo Classification. [Elektron resurs]. URL: https://ibsajudo.sport/about-judo/classification/
6. IBSA Judo Rules 2022–2024. — International Blind Sports Federation, 2022.
7. [Jarohatlar profilaktikasi va sport tibbiyoti bo'yicha mahalliy yoki rus tilidagi manba to'ldirilishi kerak].