

FUTBOLCHILARDA TAYANCH HARAKAT TIZIMI SHIKASTLANISHLARINI OLDINI OLISH.

Zaynitdinova Dilfuza Shuxrat qizi

O'zDJTSU Katta o'qituvchisi

Xayrullayeva Zarina Akram qizi FB 52-21 talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada futbolchilarda tayanch-harakat tizimi (THT) shikastlanishlarining kelib chiqish sabablari, ularning oldini olish yo'llari, profilaktik mashqlar tizimi hamda sport tibbiyotida qo'llaniladigan zamonaviy yondashuvlar ilmiy tahlil qilinadi. Futbol sport turi yuqori intensivlik, tezkor burilishlar, sakrashlar va jismoniy to'qnashuvlar bilan bog'liq bo'lgani sababli mushak, pay, bo'g'im va suyaklarda jarohatlanish xavfi yuqori hisoblanadi. Maqolada shikastlanishlarning ichki va tashqi omillari, mashg'ulot jarayonida yuklamani boshqarish, to'g'ri tiklanish, ovqatlanish, sport jihozlari va biomexanik tayyorgarlik masalalari yoritiladi.

Kalit so'zlar: futbol, tayanch-harakat tizimi, jarohatlar, profilaktika, mushaklar, paylar, bo'g'imlar, cho'zilish, shikastlanish, reabilitatsiya, warm-up, stretching, yuklama, tiklanish, biomexanika.

Futbol bugungi kunda dunyodagi eng ommabop sport turlaridan biri bo'lib, u nafaqat professional sportchilar, balki yoshlar va havaskorlar orasida ham keng tarqalgan. Futbol o'yini davomida sportchilar tez yugurish, keskin burilishlar, to'xtash va harakatni qayta boshlash, sakrash, zarba berish hamda raqib bilan kurashish kabi murakkab harakatlarni bajaradilar. Bu jarayonlar tayanch-harakat tizimiga katta yuklama beradi.

Tayanch-harakat tizimi mushaklar, paylar, bo'g'imlar, suyaklar va ligamentlardan iborat bo'lib, inson organizmining harakatlanishini ta'minlaydi. Futbolchilarda aynan shu tizim eng ko'p shikastlanadigan soha hisoblanadi. Amaliy tajribalar va ilmiy kuzatuvlarga ko'ra futbolchilarda tizza bo'g'imi, to'piq, son mushaklari, boldir, bel qismi hamda oyoq panjasi jarohatlari keng uchraydi.

Sport jarohatlari nafaqat sportchining jismoniy holatini yomonlashtiradi, balki uning sport faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, uzoq muddat mashg'ulotdan chetlatilishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun futbolchilarda tayanch-harakat tizimi shikastlanishlarini oldini olish masalasi sport tibbiyoti, jismoniy tarbiya va murabbiylik faoliyatida eng muhim yo'nalishlardan biri sanaladi.

Futbolchilarda tayanch-harakat tizimi (mushak-suyak-ligament tizimi) shikastlanishlarini oldini olishning eng ilmiy asoslangan va samarali usuli – FIFA 11+ dasturi. Bu dastur 2006-yilda FIFA tomonidan ishlab chiqilgan, 15 ta mashqdan iborat, uch qismga bo'lingan va har bir mashg'ulot oldidan 15-20 daqiqa bajariladi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, dasturni muntazam (haftada kamida 2 marta) bajargan futbolchilarda jarohatlar 30-70% gacha kamayadi, ayniqsa ACL yorilishi, hamstring yorilishi, to'piq burilishi va son mushaklari shikastlanishlari.

Dasturni bajarishda asosiy qoida: to'g'ri texnika – tizza har doim oyoq barmoqlari ustida, orqa tekis, qorin mushaklari tarang, qo'nish yumshoq ("knee over toe"). Har bir mashqni 2 ta to'plamda bajaring. Darajalar: Level 1 (boshlang'ich), Level 2 (o'rta), Level 3 (qiyin). Har bir darajani to'liq o'zlashtirmaguncha keyingisiga o'tmang.

1-qism: Yugurish mashqlari (sekin tezlikda, taxminan 8 daqiqa)

Maydon chetida 6-8 metr oralig'ida 6 ta konus qo'ying.

To'g'ri oldinga yugurish

Konuslar orasida to'g'ri chiziqda yuguring. Har bir konusda bir oyoqni yuqoriga ko'taring (tizza 90 daraja). Qo'llar bilan muvozanatni saqlang. 2 to'plam.

Sonni tashqariga chiqarish (Hip out)

Yugurib borib, har bir konusda oyoqni tashqariga chiqarib, dumaloq harakat qiling (ochiq darvoza kabi). Keyin davom eting. Har ikki oyoq uchun. 2 to'plam.

Sonni ichkariga olib (Hip in)

Yugurib, oyoqni ichkariga olib, dumaloq harakat qiling (yopiq darvoza). 2 to'plam.

Sherik bilan aylanma

Ikki futbolchi yonma-yon yugurib, bir-birini aylanib o'tadi (dumaloq harakat). Sherikni o'ngdan va chapdan aylanib o'ting. 2 to'plam.

Yelkadan tegizish bilan sakrash

Yugurib borib, sherik bilan yelka bilan engil urinib o‘ting, keyin davom eting. Har ikki tomondan. 2 to‘plam.

Tez oldinga-orqaga sprint

5-6 qadam oldinga yugurib, keyin orqaga yuguring. Tezlikni oshiring. 2 to‘plam.

2-qism: Kuch, plyometrika va muvozanat mashqlari (taxminan 10 daqiqa)

Har mashq 3 darajali.

Skameyka (The bench – plank variatsiyalari)

- Level 1: Oddiy plank (tirsak va oyoq uchi ustida, tanani tekis ushlab 20-30 sek).
- Level 2: Alternativ oyoq ko‘tarish (bir oyoqni 2-3 sm ko‘tarib, almashib).
- Level 3: Bir oyoqni ko‘tarib ushlab turish (15-20 sek har tomondan).

Yon skameyka (Sideways bench)

- Level 1: Yon plank (tirsak va oyoq ustida, 20-30 sek).
- Level 2: Yon planka ko‘tarib-tushirish (belni yuqoriga-ko‘tarib).
- Level 3: Yuqori oyoqni ko‘tarib ushlab.

Hamstring (orqa son mushaklari)

- Boshlang‘ich: Tiz cho‘kib, sherik oyoqlarni ushlab turganda oldinga egiling (qo‘llar bilan yerga tayanib qayting).

- O‘rta: To‘liq egilish va qaytish.
- Ilg‘or: To‘liq Nordic curl (qo‘llarsiz oldinga yiqilish va qaytish).

Bir oyoqda turish (Single-leg stance)

- Level 1: Bir oyoqda turib, to‘pni ushlab turing (20-30 sek).
- Level 2: Sherik bilan to‘pni tashlab-tutib.
- Level 3: Sherikni “sinash” (u sizni itaradi, siz muvozanatni saqlaysiz).

Cho‘kish mashqlari (Squats)

- Level 1: Oddiy cho‘kish + oyoq uchi ko‘tarish.
- Level 2: Yurib o‘pka (lunges).
- Level 3: Bir oyoqli cho‘kish.

Sakrash mashqlari (Jumping)

- Level 1: Vertikal sakrash (joyida 30 sek).
- Level 2: Yon tomonga sakrash.
- Level 3: Quti yoki chiziq ustiga sakrash (yumshoq qo‘nish).

3-qism: Yuqori tezlikdagi yugurish mashqlari (taxminan 2 daqiqa)

Maydon bo‘ylab yugurish

Maydonni yon tomonga yugurib kesib o‘ting (konuslar orasida).

Sakrab yugurish (Bounding)

Yuqori tizza ko‘tarib, sakrab yuguring. Har qadamda oyoq uchi bilan yumshoq qo‘ning.

To‘xtab burilish (Plant and cut)

4-5 qadam yugurib, tashqi oyoqqa tayanib buriling, keyin tez sprint qiling. Tizzani ichkariga burilmang. 2 to‘plam.

Qo‘shimcha muhim choralar (FIFA 11+ dan tashqari)

- Isinish va sovutish: Har doim 5-10 daqiqa yengil yugurish + dinamik cho‘zish bilan boshlang. Mashg‘ulot oxirida statik cho‘zish 10 daqiqa.

- Kuch va muvozanatni mustahkamlash: Core (qorin va orqa) mushaklarini haftada 3 marta alohida mashq qiling (plank, dead bug, bird dog). Hamstring va quadriceps muvozanatini saqlang (hamstringlar 60-80% kuchda bo‘lishi kerak).

- Texnika nazorati: To‘p tepish, burilish va qo‘nishda tizzani ichkariga burilmasligiga e‘tibor bering.

- Yuklama va tiklanish: Haftada 1-2 kun to‘liq dam oling. Haddan tashqari o‘ynashdan saqlaning. Uyqu 8 soat, suv va protein yetarli bo‘lsin.

- Poyabzal va maydon: Mos buts, toza maydon tanlang. Agar zaif tomon bo‘lsa (masalan, chap oyoq kuchsiz), uni alohida mashq qiling.

- Professional yordam: Jamoa fizioterapevti yoki shifokor bilan individual dastur tuzing.

Futbolchilarda tayanch-harakat tizimi shikastlanishlari ko‘p omilli muammo bo‘lib, uni bitta usul orqali bartaraf etish qiyin. Shuning uchun kompleks yondashuv talab etiladi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, jarohatlarning aksariyati professional sportchilar orasida ham uchraydi, chunki yuqori natija uchun maksimal yuklama qo'llaniladi.

Xulosa

Futbolchilarda tayanch-harakat tizimi shikastlanishlari sport faoliyatiga jiddiy xavf tug'diruvchi omil bo'lib, uning oldini olish sportchi salomatligi va sport natijalarining barqarorligi uchun muhimdir. Jarohatlar asosan noto'g'ri yuklama, mushaklar kuchsizligi, elastiklik yetishmasligi, tiklanish jarayonining sustligi va texnik xatolar natijasida yuzaga keladi.

Maqola natijalariga ko'ra, futbolchilarda THT shikastlanishlarini kamaytirish uchun warm-up mashqlari, kuch va muvozanat mashqlari, stretching, tiklanish jarayonini to'g'ri tashkil etish hamda sport jihozlariga e'tibor berish zarur.

Futbolchilarda tayanch-harakat tizimi shikastlanishlarini oldini olish bo'yicha quyidagi takliflar beriladi:

Har bir mashg'ulot va o'yin oldidan 15–20 daqiqalik professional warm-up mashqlari majburiy bo'lishi kerak.

Haftasiga kamida 2–3 marotaba mushaklarni kuchaytiruvchi (strength training) mashqlar o'tkazilishi lozim.

Adabiyotlar.

1. Bahr R., Krosshaug T. Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 2005.
2. Ekstrand J., Hägglund M., Waldén M. Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*, 2011.
3. Junge A., Dvorak J. Soccer injuries: a review on incidence and prevention. *Sports Medicine*, 2004.
4. Waldén M., Hägglund M., Ekstrand J. UEFA Champions League study: a prospective study of injuries in professional football. *British Journal of Sports Medicine*, 2005.
5. Van Mechelen W., Hlobil H., Kemper H. Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. *Sports Medicine*, 1992.

6. FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC). FIFA 11+ Manual: A Complete Warm-Up Programme to Prevent Injuries. Zurich: FIFA, 2010.
7. Dvorak J., Junge A., Graf-Baumann T. Football is the most popular sport worldwide. The American Journal of Sports Medicine, 2004.
8. Hewett T.E., Myer G.D., Ford K.R. Prevention of ACL injuries in female athletes. Current Women's Health Reports, 2002.
9. Myer G.D., Ford K.R., Hewett T.E. The effects of plyometric training on neuromuscular performance. Journal of Strength and Conditioning Research, 2005.
10. Petersen W., Hölmich P. Evidence based prevention of hamstring injuries in sport. British Journal of Sports Medicine, 2005.
11. Croisier J.L. Factors associated with recurrent hamstring injuries. Sports Medicine, 2004.
12. Witvrouw E., Danneels L., Asselman P. Muscle flexibility as a risk factor for developing muscle injuries. American Journal of Sports Medicine, 2003.