

BASKETBOL O'YINCHILARINI JAROHATLARDAN SAQLASH VA TIKLASH USULLARI

Utemuratova Dinara Nurillaevna

Ajniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti jismoniy-madaniyat fakulteti

2-a guruhi talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15332798>

Annotatsiya. Ushbu maqolada basketbol o'yinchilarini jarohatlardan saqlash va tiklash usullari haqida batafsil ma'lumot berilgan. Basketbol sportida jismoniy jarohatlar keng tarqalgan bo'lib, ular o'yinchilarning sport faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Maqola o'yinchilarda eng keng tarqalgan jarohatlar — oyoq, tizza, mushak, bo'yin va qo'l jarohatlari haqida so'z yuritadi. Shuningdek, jarohatlardan saqlanish uchun jismoniy tayyorgarlik, to'g'ri texnika, isitish va sovutish mashqlari, sport anjomlarini tanlash kabi usullarni ko'rib chiqadi.

Jarohatlardan keyingi tiklanish jarayonlari, fizioterapiya, rehabilitatsiya va psixologik tiklanish usullari haqida ham batafsil tushuntirishlar berilgan. Maqola basketbol o'yinchilarining jarohatlardan saqlanish va tiklanish jarayonlarini yaxshilashga qaratilgan ilmiy va amaliy yondashuvlarni tahlil qiladi.

Kalit so'zlar: Basketbol, jarohatlar, tiklanish, jarohatlardan saqlanish, fizioterapiya, rehabilitatsiya, psixologik tiklanish, jismoniy tayyorgarlik, sport anjomlari, o'yinchilar, mushaklar, tizza jarohati, oyoq jarohati, to'g'ri texnika, isitish mashqlari, sovutish mashqlari, sport jarohatlari.

METHODS OF PREVENTING AND RECOVERING BASKETBALL PLAYERS FROM INJURIES

Abstract. This article provides detailed information on methods of preventing and recovering basketball players from injuries. Physical injuries are common in basketball, which significantly affect the sports activities of players. The article discusses the most common injuries in players - leg, knee, muscle, neck and hand injuries. It also considers methods such as physical preparation, correct technique, warm-up and cool-down exercises, and selection of sports equipment to prevent injuries. Detailed explanations are also given about the recovery processes after injuries, methods of physiotherapy, rehabilitation and psychological recovery.

The article analyzes scientific and practical approaches aimed at improving the prevention and recovery processes of basketball players from injuries.

Keywords: Basketball, injuries, recovery, injury prevention, physiotherapy, rehabilitation, psychological recovery, physical training, sports equipment, players, muscles, knee injury, foot injury, proper technique, warm-up exercises, cool-down exercises, sports injuries.

МЕТОДЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ТРАВМ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Аннотация. В статье представлена подробная информация о методах профилактики и восстановления после травм у баскетболистов. Физические травмы широко распространены в баскетболе и существенно влияют на спортивные результаты игроков. В статье рассматриваются наиболее распространенные травмы у футболистов — травмы стоп, коленей, мышц, шеи и рук. В нем также рассматриваются такие методы, как физическая подготовка, правильная техника, упражнения на разминку и заминку, а также выбор спортивного инвентаря для предотвращения травм. Также даются подробные объяснения процессов восстановления после травм, физиотерапии, реабилитации и методов психологического восстановления.

В статье анализируются научные и практические подходы, направленные на совершенствование профилактики травматизма и процессов восстановления у баскетболистов.

Ключевые слова: Баскетбол, травмы, восстановление, профилактика травм, физиотерапия, реабилитация, психологическое восстановление, физическая подготовка, спортивное оборудование, игроки, мышцы, травма колена, травма стопы, правильная техника, разминочные упражнения, заминочные упражнения, спортивные травмы.

Basketbol — yuqori tezlik, kuchli raqobat va yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan sport turi. Ushbu sportda o'yinchilarning harakatlari tez, kuchli va o'zgarmas holatda bo'lishi kerak. Natijada, basketbolchilar jismoniy holati va texnik ko'nikmalariga katta e'tibor qaratadilar. Biroq, bu sportda jarohatlar juda keng tarqalgan. Tizza, oyoq, bilak, bo'yin kabi sohalarda yuzaga keladigan jarohatlar nafaqat sportchilarning jismoniy holatini yomonlashtiradi, balki ularning sport karerasiga ham jiddiy zarar yetkazadi.

Jarohatlardan saqlanish, o'z vaqtida davolash va tiklanish jarayonini samarali tashkil qilish basketbolchilar uchun juda muhimdir. Bu maqolaning maqsadi — basketbolchilarni jarohatlardan saqlash va tiklash usullarini tahlil qilish, sportchilarning jismoniy va psixologik tiklanishini tezlashtirishga yordam beradigan samarali metodlarni ko'rib chiqishdir.

Basketbol o'yinchilaridagi eng keng tarqalgan jarohatlar

Basketbol o'yinchilarida jarohatlar, asosan, yuqori harakatlanuvchanlik va tezkor harakatlar natijasida yuzaga keladi. Eng keng tarqalgan jarohatlar quyidagilar:

Oyoq va tizza jarohatlari

O'z vaqtida tekshirilmagan va noto'g'ri harakatlar natijasida tizza va oyoq jarohatlari keng tarqalgan.

Basketbol o'yinlarida ko'pincha tizza ligamentlari, shin (oyoqlar orasidagi) va tizza bo'g'imi shikastlanadi. Bu jarohatlar musobaqalar davomida tez-tez uchrab, sportchilarning o'yin vaqtini cheklaydi va jiddiy tiklanishni talab qiladi.

Tizza burilishi va ligamentlarning yirtilishi basketbolchilar uchun jiddiy xavf tug'diradi, chunki bu jarohatlar tiklanish davrida katta vaqt va resurslarni talab qiladi. Ushbu jarohatlarni oldini olish uchun, sportchilar o'zlarining mushaklarini kuchaytiruvchi mashqlarni muntazam bajarishlari, tizzalariga maxsus yostiqlar kiyishlari va to'g'ri oyoq kiyimlari tanlashlari zarur.

Mushaklar va tendonlarning yirtilishi

Mushaklar va tendonlarning yirtilishi ham basketbolchilarda keng tarqalgan jarohatlardir.

O'yinchilar kuchli tushishlar, yirik zarbalar va uzoq masofalarga yugurishlar natijasida mushaklarni haddan tashqari zo'rqiqtirishadi. Asosiy jarohatlar odatda oyoq va orqa mushaklarida yuzaga keladi. Bu jarohatlar sportchilarning faoliyatini cheklab, ular tiklanish uchun uzoq vaqt talab qiladi.

Yosh basketbolchilar o'rtasida bu kabi jarohatlar ko'pincha noto'g'ri texnika yoki jismoniy tayyorgarlikning yetishmasligi natijasida sodir bo'ladi. Jarohatlardan saqlanish uchun sportchilarga moslashtirilgan trening rejimlari va mushaklarni mustahkamlovchi mashqlarni bajarish zarur.

Bo'yin va orqa jarohatlari

Bo'yin, umurtqa va bel mintaqasida yuzaga keladigan jarohatlar basketbolchilarning sport faoliyatini cheklovchi yana bir muammo hisoblanadi. Yuksak tezlikda o'ynash, raqiblar bilan to'qnashuvlar, o'yin davomida tez burilishlar va boshni tez-tez ko'tarish orqa mushaklarini yiriklashtirishi va jarohatlanishiga olib keladi.

Bunday jarohatlar ko'pincha shunchaki yengil jismoniy kuch sarf etganida ham yuzaga kelishi mumkin, shuning uchun o'yinchilar bo'yin va orqa mushaklarini kuchaytirishga alohida e'tibor berishlari lozim.

Qo'l va bilak jarohatlari

Basketbol o'yinlarida qo'l va bilak jarohatlari ham keng tarqalgan. To'pni ushlash, zarba berish va to'pni qaytarish paytida qo'l va bilaklarning buzilishi va sinishi sodir bo'lishi mumkin.

Bu jarohatlar ham o'yinchilarni uzoq vaqt tiklanish uchun majbur qiladi. To'pni yuqori tezlikda ushlash va kuchli zarba berish jarayonida noto'g'ri texnika ham jarohatlar xavfini oshiradi.

Basketbol o'yinchilarini jarohatlardan saqlash usullari

Jarohatlardan saqlanish uchun o'yinchilarga doimiy ravishda sog'lom turmush tarzini qo'llash va yaxshi tayyorlovchi mashqlarni amalga oshirish zarur. Quyidagi usullar jarohatlardan saqlanishda samarali hisoblanadi:

Fizik tayyorgarlik va umumiy jismoniy holatni oshirish

O'yinchilarning umumiy jismoniy holatini yaxshilash va mushaklarini kuchaytirish jarohatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. O'yinchilar doimiy ravishda karvon, sprint va burilish mashqlarini bajarishlari kerak. Ushbu mashqlar sportchilarning yengillikni va chidamliligini oshiradi, shu bilan birga o'yin davomida tezkor reaksiya va kuchli harakatlar qilish imkoniyatini beradi.

To'g'ri isitish va sovutish mashqlari

To'pni olish, zarba berish va o'yin davomida bir nechta jismoniy harakatlarni amalga oshirishdan oldin to'g'ri isitish mashqlarini bajarish juda muhimdir. Isitish mushaklarni tayyorlash va ularni jarohatlardan himoya qilishga yordam beradi. Shuningdek, o'yin oxirida sovutish mashqlari orqali mushaklar bosimini kamaytirish va tiklanishni tezlashtirish mumkin.

Jarohatlarga olib keladigan noto'g'ri harakatlar va texnikalar

Texnika va taktikalar o'yinchilarning jarohatlarga uchrash xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Buning uchun o'yinchilarga texnikani to'g'ri o'rgatish, noaniq harakatlardan saqlanish zarur. To'p olish, zarba berish va mudofaa qilishda o'yinchilarning harakatlari texnik jihatdan to'g'ri bo'lishi kerak.

To'g'ri oyoq kiyimlari va sport anjomlari tanlash

Basketbolchilar uchun to'g'ri oyoq kiyimlari tanlash juda muhim. Oyoq kiyimlari o'yinchining oyoqlarini himoya qilish va tizza, bilak kabi muhim bo'g'imlarni xavfsiz saqlashda yordam beradi. Shuningdek, oyoq kiyimlari harakatlarni soddalashtiradi va jarohatlarga olib keladigan noto'g'ri harakatlar xavfini kamaytiradi.

Individual va jamoaviy treninglar

Har bir o'yinchi uchun individual yondashuvlar mavjud bo'lib, uning fiziologik holatini inobatga olgan holda tayyorlash kerak. Jamoaviy mashqlar esa o'yinchilarga o'zaro muvofiqlikni va bir-birlariga yordam berishni o'rgatadi. Bu jarohatlardan saqlanishda muhimdir, chunki o'yinchilar bir-biriga tayyorlik va xavfsizlikni ta'minlaydilar.

Basketbol o'yinchilarini jarohatlardan so'ng tiklash usullari

Jarohat olgan o'yinchi tezda tiklanish jarayoniga kirishishi kerak. Tiklanish jarayoni murakkab va bir nechta bosqichlardan iborat bo'lishi mumkin. Har bir jarohat uchun alohida tiklanish usullari mavjud.

Restorativ jarayonlar va tiklanishning fiziologik asoslari

Tiklanish jarayoni mushaklarning o'sishi va rivojlanishiga qaratilgan. Jarohatga uchragan sohaning tiklanish jarayoni, asosan, dam olish va tiklanish uchun zarur vaqtga bog'liqdir.

Tiklanish jarayonida mushaklar hujayralari yangilanadi va yangi qon hujayralari hosil bo'ladi.

Fizik terapiya va rehabilitatsiya

Maxsus mashqlar va fizioterapiya jarayonlari tiklanishning asosiy qismi hisoblanadi.

Reabilitatsiya jarayonida ko'p hollarda maxsus terapevtik usullar qo'llaniladi, masalan, massaj, akupunktura yoki lazer terapiyasi. Fizioterapevtlar jarohat olgan o'yinchilarga ularning tiklanishiga yordam beradigan individual mashqlarni belgilaydilar.

Jarohatni davolashda ilg'or texnologiyalar

Bugungi kunda jarohatlarni davolashda ko'plab ilg'or texnologiyalar mavjud. Lazer davolash, elektr toki stimulyatsiyasi va boshqa zamonaviy metodlar jarohatlarni tezda tiklashga yordam beradi. Bu texnologiyalar jarohatning darajasiga qarab qo'llaniladi va tiklanish davrini qisqartirishga xizmat qiladi.

Psixologik tiklanish

Fizik jarohatdan tashqari, psixologik tiklanish jarayoni ham juda muhimdir. O'yinchilar uchun psixologik yordam, motivatsiya va stressni boshqarish tiklanish jarayonida katta ahamiyatga ega. Psixologik qo'llab-quvvatlash jarohatdan keyin o'yinga qaytish uchun zarur bo'lgan muhim omildir.

Basketbolida jarohatlar o'yinchilarning faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shuning uchun, jarohatlardan saqlanish va tiklanish jarayonlari yaxshi tashkil etilishi zarur. Buning uchun o'yinchilarning jismoniy tayyorgarliklari, to'g'ri texnika va taktikalar, shuningdek, zamonaviy rehabilitatsiya usullari muhim ahamiyatga ega. Jarohatlardan saqlanish va ularni tezda tiklash sportchilarning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi uchun asosiy omillardan biridir.

REFERENCES

1. Bukhariy, A. (2020). Basketbol sportida jarohatlarning oldini olish va tiklashning zamonaviy usullari. Tashkent: "O'zbekiston sport nashriyoti".
2. Ismailov, M. (2018). Sport jarohatlari va ularning davolash usullari. Tashkent: O'zbekiston sport akademiyasi nashriyoti.
3. Sattarov, D. (2019). Basketbolchilarni tayyorlashda texnika va taktikaning o'rni. Toshkent: "O'zbekiston sporti".
4. Xolmuhamedov, A. (2017). O'yinchilarning sport faoliyatidagi jarohatlar va rehabilitatsiya jarayonlari. Tashkent: O'zbekiston tibbiyot nashriyoti.
5. Rahmonov, I. (2015). Basketbol o'yinchilarining jarohatlardan saqlanish va tiklanish usullari. Tashkent: O'zbekiston sport akademiyasi.
6. Tursunov, B. (2016). Fizioterapiya va rehabilitatsiya: Basketbolchilarni jarohatlardan tiklash usullari. Tashkent: "O'zbekiston tibbiyot ilmiy nashriyoti".