

BASKETBOL SPORT TURIDA SPORTCHILARNING JAROHATLANISHI VA OLDINI OLIISH TURLARI

10.53885/edinres.2022.48.56.077

Navoiy Davlat Pedagogika Instituti 1-kurs magistranti

Karimov Quvondiq Xoliqul o'g'li
Ilmiy rahbar prof.Nurullayev A.Q

Annotatsiya: Ushbu maqolada basketbol sport turida sportchilarning qaysi sabablarga ko'ra jarohatlanishi va ushbu jarohatlanishlarni oldini olish turlari va jismoniy tayyorgarligini hamda o'yinchining harakat imkoniyatlari darajasini ifodalashi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Basketbol sport turi, basketbolchi, jarohatlanish, sport turi, oldini olish, shikastlanish, o'yinchilar, professional, og'riq.

Аннотация: В данной статье рассматриваются причины травм спортсменов в баскетболе и виды профилактики этих травм и их физическая подготовленность, а также уровень двигательных возможностей игрока.

Ключевые слова: Баскетбольный спорт, баскетболист, травма, спорт, профилактика, травма, игроки, профессионал, боль

Annotation: This article discusses the role of strength, agility, endurance, agility, dexterity, flexibility and jumping in the physical, technical and tactical training of athletes in general and special training in volleyball, and these physical qualities determine the level of a player's ability to move.

Keywords: Basketball sport, basketball player, injury, sport, prevention, injury, players, professional, pain.

Basketbol sport turi jahonda keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, sportchi yoshlarni [jismoniy rivojlantirish](#), ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam, xalqchil sport o'yin hisoblanadi.

Har qanday sport turida sportchilarning jarohat olish holatlari kuzatilishini ko'rishimiz mumkin. Haqiqiy sportchi uchun jarohatdan ko'ra yomonroq narsa bor. Tabiiyki, bu uzoq vaqt davomida sevib mashg'ulot olib boradigan sport turidan uzoqlashishdir. Shikastlanishlar sport olamining bir qismidir, shuning uchun ularning chastotasi tobora kamayib borishi uchun ularni bilish zarur.

Hisob-kitoblarga ko'ra, har 1000 soatlik sport mashg'ulotida jarohat paydo bo'ladi. Ulardan ba'zilari sog'lom hayot kechirish orqali oldini oladi, garchi boshqalari muqarrar va tashqi ko'rinishi tasodifan aniqlanadi.

Shug'ullanuvchilar organizmiga qiyinroq mashqlarni bajarishni talab qiladigan har qanday faoliyat shikastlanishga olib kelishi mumkin. Agar sportturlarga qarab, "sprintlar", aloqa, tezlik o'zgarishi, sakrash, yiqilish va hokazo bo'lgan jamoaviy sport turlari bo'lsa, ehtimollik yanada yuqori bo'ladi.

Basketbol sport turi shikastlanish xavfi yuqori bo'lgan sport turlaridan hisoblanmasa biri bo'lmasa ham, bu sport turida ham bir qancha jarohatlanish holatlari kuzatilishini ko'rishimiz mumkin. Ammo, bu sport turining mashhurligini inobatga olgan holda, dunyo miqyosida eng ko'p uchraydigan shikastlanishlarni bilish muhim.

Basketbol sport turlari ichida - futboldan keyingi o'rinda sport qiroli desak mubolag'a bo'lmaydi. NBA va oz darajada bo'lsa ham Yevropa ligalarining ta'siri tufayli uning butun dunyo bo'ylab millionlab muxlislari va izdoshlari bor.

Shu bilan bir qatorda, basketbol sport turi eng mashhur sport turlaridan biridir. Tadqiqotchilarning aytishlaricha, jahon miqyosida 400 milliondan ortiq odam basketbol o'ynaydi. Bu shug'ullanuvchilarning deyarli barchasi shikastlanish xavfi ostidadirlar.

Bizga ma'lumki, professional o'yinchilar jarohatlarga ko'proq duch kelishadi, chunki o'yinlar ancha talabchan va ular o'z tanalarini uzoq muddat chegaraga surishlariga to'g'ri keladi.[2] Bu shikastlanishlar shug'ullanuvchilarning ovqatlanish ratsioniga, uxlashiga, mushaklarning mustahkamligiga va fizioterapiya mashg'ulotlariga qanchalik qatnashishlaridan qat'iy nazar sodir bo'ladigan holatdir.

Sportda shikastlanishlar, garchi ularning paydo bo'lish ehtimolini kamaytirish mumkin bo'lsa-da, yuz beradigan vaziyatdir. Jarohat olish yoki yuzaki shikastlanishlar sport bilan shug'ullanib kelayotgan sportchilar hayotining bir qismidir va har qanday professionalning eng katta qo'rquvlaridan biri ham shikastlanishdir.

Turli xil sport turlarida shikastlanishlar turlicha bo'lishi mumkin. Quyida basketbolda eng ko'p uchraydigan shikastlanishlar bilan tanishib chiqamiz.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Tabiiyki bizda shikastlanish o'zi nima degan savol paydo bo'lishi mumkin. Shikastlanish - bu har qanday a'zolarimiz yoki to'qimalarimiz morfologiyasi yoki tuzilishining shikastlanishi tufayli o'zgarishidir. Bu kabi o'zgarishlar hal qilinmaguncha vosita harakatlarining to'g'ri bajarilishiga to'sqinlik qilaveradi. Agar ularni zararlangan organ yoki to'qimalarga majbur qilmasak, ya'ni dam olish va o'yin maydonlaridan kerakli vaqtgacha uzoqlashish kerak bo'lsa, ularning ayrimlarini tananing o'zi hal qiladi, ya'ni regerenratsiya holatini ko'rishimiz mumkin bo'ladi. Boshqalar esa, zararni bartaraf etish uchun operatsiya xonasidan o'tishni va jarrohlik aralashuvni talab qiladi.

Dast avval aytganimizdek, har qanday sport turi turli jarohatlarga olib kelishi mumkin, bu ko'p jihatdan sportning xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Basketbolga kelsak, jarohatlanishlarning ba'zilari tez-tez uchrab turadi.

Biz bu jarohatlarni quyida keltiramiz.

Oyoq bilagining jarohatlanishi. Bu basketbolda eng ko'p uchraydigan shikastlanishdir. To'piqlarda bizda ligamentlar bor, ular oyoqqa barqarorlik berish va uning juda ko'p aylanishini oldini olish uchun javobgardir. Oyoq bilagidagi bu kabi zo'rlik juda kuchli bo'lgan g'ayritabiiy harakat tufayli bu ligamentning qisman yoki to'liq yirtilishidan iborat. Bu yirtilishlar turli sinflarga bo'linadi, masalan, kichik ligament, to'liq yirtiq va boshqalar. Basketbolda bu yirtilishlar yo'nalishning keskin o'zgarishi, sakrashdan keyin yerga yiqilish yoki oyoq bosilganda sodir bo'lishi mumkin. Yengillari bir-ikki hafta ichida tuzalib ketadi, garchi kuchli jarohatlanishlar 2 yoki 5 oygacha davom etishi mumkin.[1]

Basketbolda barmoqlarning dislokatsiyasi. Dislokatsiya - bu bo'g'im qismida birga bo'lishi kerak bo'lgan ikkita suyakning ajralishi, suyaklarning normal holatida bo'lmasligiga olib keladi. Bu ko'pincha barmoqlarning falajlanishiga ham olib kelishi mumkin. Barmoqlarning yorilishi - basketbolda eng ko'p uchraydigan shikastlanishlardan biri bo'lib, barmoqlarning to'satdan urilishi favqulotda yiqilish yoki zarba natijasida yuzaga keladi. Qayta tiklanish uchun, dislokatsiyaning holatiga qarab, taxminan uch hafta yoki undan ko'proq vaqt davomida gipsda immobilizatsiya qilish talab qilinadi.

Bilak suyagining sinishi. Bilak suyagining sinishi basketbolda eng ko'p uchraydigan shikastlanishlardan biri bo'lib hisoblanadi. Odatda, yiqilish paytida qo'llarni yaxshi ushlab turmaslik natijasida paydo bo'ladi. Qo'lning bu kabi qismida suyaklari singan holatda, qo'lni harakatsizlantirish va og'riq qoldiruvchi dorilarni buyurish kerak bo'ladi.

Basketbolchilarda yelkaning dislokatsiyasi. Yelka dislokatsiyasi yelkasuyagining bo'g'imdan chiqib ketishi oqibatida kuzatiladi. Oldinga yoki orqaga harakat qilish va yaqin atrofdagi to'qimalarning qolgan qismiga keskinlik kiritish, bu mashhur jarohatlanish turi sportchining yelkasi bilan tushish va odatda yerga noto'g'ri yiqilishlari tufayli sodir bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarda old kesma payining yorilishi. Har bir sportchining dahshati uning chastotasi va shikastlanishining og'irligini hisobga olgan holda yuzaga keladi. Old kesma payi ligamenti tizzani barqaror qiladi va tizzaning odatdagiga nisbatan oldinga siljishini oldini oladi. Tizza juda kuchli burilganda, bu ligament qisman yoki to'liq yirtilib, juda og'riqli shikastlanishga olib kelishi va tizzaning barqarorligini yo'qotishi mumkin. Bu odatda sportchining butun mashg'ulot va yoki musobaqa mavsumni o'tkazib yuborishiga sabab bo'ladi, chunki ular ligamentni rekonstruksiya qilish uchun jarrohlik operatsiyasidan o'tishi va keyin uzoq rehabilitatsiyadan o'tishlari lozim, shuning uchun ular 8-10 oydan keyin yana musobaqada qatnasha olmaydi. Qolaversa, qaytib kelganida, avvalgi darajasiga qaytishlari bir muncha qiyinlik qilishi ham mumkin.[3]

Meniskusning yirtilishi basketboldagi yana bir keng tarqalgan shikastlanish turlaridandir. Odatda, bu jarohatlanish oldingi xoch bog'laminin yirtilishi bilan bog'liq. Menisk - bu tizzaning ichida joylashgan xaltachaga bo'lib, u ta'sirlarni yumshatish va suyaklar orasidagi ishqalanishdan saqlanish vazifasini bajaradi. Uning jarohatlanishi tizzaning juda kuchli burilishi tufayli sodir bo'ladi. Shuning uchun meniskusning yirtilishi va oldingi kesma ligamenti bir vaqtning o'zida paydo bo'lishi eng keng tarqalgan. Aniqki, bunday holat operatsiyani talab qiladi, garchi meniskusning yirtilishi bo'lsa ham, tiklanish vaqti cho'zilmaligi mumkin.

Patellar tendoniti. Tendonlar - bu biriktiruvchi to'qimalarning bir turidir, ularning vazifasi mushaklarni suyak bilan bog'lashdir. Lekin ular mexanik harakatlarni bajarmasliklari kerak. Bordiyu, sportchi o'zini haddan tashqari zo'riqtirib qo'ysa, tendonit rivojlanishi mumkin. Patellar tendoni tizzada joylashgan va patellarni tizza bilan bog'laydi. Agar sportchilar tizzalarni bukish paytida qilayotgan harakatlari noo'rin bo'lsa, bu tendon yallig'lanib, og'riq keltirishi mumkin. Basketbolchilarda orqa bel og'rig'i. Bel og'rig'i basketbolchilarda juda keng tarqalgan. Yomon holat yoki bel mushaklarining haddan tashqari zo'riqishi tufayli bu shikastlanish paydo bo'lishi mumkin. Bunda pastki bel og'rig'i bel og'rig'i bilan tavsiflanadi.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Sportchi oyoqlarida bo'linma sindromi. Travma, og'ir zo'riqish yoki suyak sinishi tufayli mushaklar ichida bosim kuchayishi mumkin. Bu holat organizmda ayniqsa, muskullarda qon aylanishining buzilishiga, mushaklar va nervlarning shikastlanishiga olib keladi. Bunday jarohatlanish kuzatilganda basketbolchilar organizmida og'riq, sezuvchanlik, shish va hokazolarni keltirib chiqaradi. Davolash mushak ichidagi bosimni pasaytirish uchun operatsiyadan iborat. Basketbolchilarda bbo'linma sindromi odatda, oyoqlarda paydo bo'ladi, garchi davolanish bilan ijobiy natijalarga erishishlari mumkin.

Axilles tendonitis. Axilles tendoniti - basketbolchilarda juda keng tarqalgan shikastlanish patellar tendinopatiyasi bilan bir xil bo'ladi, lekin bu erda Axilles tendonida paydo bo'ladi. Qayta tiklash odatda 2 oy davom etadi.

Tos suyagi yirtig'i. Tos suyagi yirtilib ketishi nafaqat basketbolda, balki sportning ko'p turlarida eng ko'p uchraydigan mushaklarning shikastlanishi hisoblanadi. Tos suyaklarining mushaklari sonning orqa qismida joylashgan va oyoq harakatida asosiy muhim rol o'ynaydi.

Biroq, o'yinning ko'p holatlari, ya'ni tezlikning keskin o'zgarishi, yiqilish, yomon qo'llab - quvvatlash kabi vaziyatlarda mushakning yirtilishiga olib kelishi mumkin. Dastlab, sportchi o'sha sohada mushaklar teshilganini his qiladi. Qayta tiklash jarrohlik operatsiyani talab qilmaydi, lekin mushaklarning yorilish darajasiga qarab, u bir necha haftadan bir necha oygacha davom etishi mumkin.

Tizzalarning burilishi. Bu oldingi xoch bog'ichining yirtilishiga o'xshaydi, lekin unchalik og'ir emas. Bunday holda, zarar tizzaning ichki qismidagi ligamentlarda emas, balki tashqi tomondan sodir bo'ladi. Tizzaning lateral ligamentlari to'piqdagi kabi yirtilib ketishiga sport faoliyati jarayonida qo'pol burilish sabab bo'lishi mumkin. Bu og'riq va beqarorlikni keltirib chiqaradi, lekin tiklanish oldingi kesma ligamentining yorilishidan ko'ra tezroq bo'ladi va bundan tashqari, operatsiya xonasidan o'tishni talab qilmaydi.

Shular bilan bir qatorda jarohatlanishlar orasida kapsulit degan shikastlanish turi ham bor va bu tur ham ko'p uchrab turadi. Suyak yoki ligament sinishi yo'q, lekin travmadan bo'g'im kapsulasi yorilib, sinovial suyuqlikni chiqaradi, bo'g'imning qattiqlashishiga va og'riq paydo bo'lishiga olib keladi. Bu jiddiy shikastlanish turi emas. Barmoqni ushlab turadigan oddiy bandaj bilan bir necha kun ichida yaxshilanadi.

Yana bir jarohatlanish turlaridan biri herniyali disk. Bu disk churrasi - basketbol dunyosida yana bir keng tarqalgan shikastlanish. Travma yoki haddan tashqari egilish tufayli, umurtqa pog'onasidagi intervertebral disk yorilib, bu churra paydo bo'lishi mumkin. Bunda davolanish yallig'lanishni kamaytirish uchun mushaklarni normalizatsiya qilishdan iborat bo'ladi.

Basketbol sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarda plantar fasit kabi jarohatlanish holatlari ham kuzatiladi. Oyoq tagida biz yerga qadam bosganimizda ishlab chiqariladigan energiyani yutish vazifasi bor. Oyoq bosilganda, bu strukturaning haddan tashqari yuklanishi va natijada yong'in chiqishi mumkin. Qanday bo'lmasin, u keltiradigan og'riq, zerikarli bo'lsa -da, odatda sport bilan shug'ullanishni to'xtatmaydi.

Adabiyotlar ro'yhati

1. Drakos, MC, Domb, BG, Starkey, C., Callahan, L.R. (2010) "Milliy basketbol assotsiatsiyasining shikastlanishi". Sport salomatligi ko'p tarmoqli yondashuv.

2. Gaka, A.M. (2008) "Bolalar basketbolining shikastlanishi". Shimoliy Amerika radiologiya jamiyati.

3. Elmagd, M.A. (2016) "Umumiy sport jarohatlari".

1. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

2. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

3. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

4. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

5. Djurayeva Maxasti Zokirqizi "The emotion training system for students of preschool education for sports gymnastics sports competitions" 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

6. Джураева Махаста Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

7. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

8. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

9. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

10. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

11. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

12. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

13. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

14. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

15. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

16. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf