

**VOLEYBOLCHILARNING JAROHATLARINI O'RGANISH SABABLARI, OLDINI OLISH,
REABILITATSIYA QILISH**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11583187>

Xakimova Diyoraxon Muhammadjon qizi

Farg'Ona Davlat Universiteti Jismoniy Madaniyat

1-Bosqich 23.49-Guruh Talabasi

Annotatsiya: *Voleybol eng mashhur sport turlaridan biri bo'lib, bu voleybolchilar o'rtasida jarohatlar muammosini dolzarb qiladi. Ushbu maqola voleybol bilan shug'ullanadigan sportchilarning shikastlanish sabablari, profilaktika choralari va rehabilitatsiya usullarini o'rganishga bag'ishlangan. Ushbu sport turiga xos bo'lgan jarohatlarning o'ziga xos xususiyatlari tahlil qilinadi va ularni oldini olish va tiklash bo'yicha tavsiyalar beriladi.*

Аннотация: *Волейбол – один из самых популярных видов спорта, что делает актуальной проблему травматизма среди волейболистов. Данная статья посвящена изучению причин травм, мерам профилактики и методам реабилитации спортсменов-волейболистов. Проанализирована специфика травм, характерных для этого вида спорта, и даны рекомендации по их профилактике и восстановлению.*

Annotation: *Volleyball is one of the most popular sports, which makes the problem of injuries among volleyball players urgent. This article is devoted to the study of injury causes, preventive measures and rehabilitation methods of volleyball athletes. Specific characteristics of injuries specific to this sport are analyzed and recommendations for their prevention and recovery are given.*

Kalit so'zlar: *Voleybol, jarohatlar, profilaktika, sog'lomlashtirish, sport, sog'lomlashtirish, jismoniy tarbiya.*

Ключевые слова: *Волейбол, травмы, профилактика, восстановление, спорт, оздоровление, физическое воспитание.*

Key words: *Volleyball, injuries, prevention, recovery, sport, recovery, physical education.*

KIRISH

Voleybolda jarohatlar tez-tez uchraydi va sportchining martaba va jismoniy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu sport turining ommaviyligini hisobga olib, jarohatlarning oldini olish va rehabilitatsiya qilishning samarali usullarini ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Ushbu ish voleybolchilarda eng ko'p uchraydigan jarohatlarni, ularning sabablarini o'rganish, shuningdek, ushbu jarohatlarning oldini olish va davolash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Voleybolchilar o'rtasidagi jarohatlar sabablari, oldini olish va reabilitatsiya qilish usullarini sinchkovlik bilan o'rganishni talab qiladigan keng tarqalgan muammodir. Bu jihatlarining har biri haqida batafsil ma'lumot:

Shikastlanish sabablari

Mushaklar va ligamentlarning haddan tashqari kuchlanishi:

To'pga sakrash va urish kabi tez-tez takrorlanadigan harakatlar mushaklar va ligamentlarni zo'riqishi mumkin.

Noto'g'ri dam olish va tiklanish surunkali shikastlanish xavfini oshiradi.

Noto'g'ri mashq qilish texnikasi:

Sakrash, urish va qo'nish texnikasidagi xatolar bo'g'inlar va mushaklardagi stressni kuchaytirib, shikastlanishga olib keladi.

Jismoniy tayyorgarlikning etarli emasligi:

Zaif mushaklar, moslashuvchanlikning yo'qligi va yomon muvofiqlashtirish shikastlanishga olib kelishi mumkin.

Mashqlar va o'yinlar oldidan to'g'ri isinmaslik ham sizning xavfingizni oshiradi.

Tashqi omillar:

Sifatsiz o'yin maydonchalari, noto'g'ri sport anjomlari va noto'g'ri poyabzallar jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Shikastlanishning oldini olish

Jismoniy tarbiya:

Asosiy mushak guruhlarini, ayniqsa oyoqlarni, orqa va elkalarni mustahkamlash uchun muntazam mashg'ulotlar.

Bo'g'imlarning harakatchanligini yaxshilash uchun moslashuvchanlik va cho'zish mashqlari.

Isitish va sovutish:

Mashq qilishdan oldin majburiy isinish va mushaklar va bo'g'inlarni stressga tayyorlash uchun o'yinlar.

Yukni asta-sekin kamaytirish va mushaklarning kramplarini oldini olish uchun mashg'ulotdan keyin sovib turing.

To'g'ri texnika:

Voleybolda asosiy harakatlarni bajarishning to'g'ri texnikasini o'rgatish.

Texnologiyadagi xatolarni aniqlash va tuzatish uchun video tahlilidan foydalanish.

Himoya vositalaridan foydalanish:

Shikastlanish xavfini kamaytirish uchun tizzalar, tirsaklar va maxsus poyabzal kiyish.

Reabilitatsiya

Tibbiy aralashuv:

Shikastingizni tashxislash va davolash uchun shifokor yoki fizioterapevtga murojaat qiling.

Yallig'lanishga qarshi dorilar va og'riq qoldiruvchi vositalardan foydalanish mumkin.

Fizioterapiya:

Ta'sirlangan hududlarni mustahkamlash va cho'zish mashqlarini o'z ichiga olgan individual tiklanish dasturlari.

Tiklanishni tezlashtirish uchun ultratovush, massaj va elektroterapiya kabi fizioterapiya usullari.

Jismoniy mashqlarga bosqichma-bosqich qaytish:

Trener yoki fizioterapevt rahbarligida mashg'ulotlar intensivligini asta-sekin oshiring.

Semptomlarni kuzatish va mashg'ulot jarayonini sportchining holatiga qarab moslashtirish.

Psixologik yordam:

Qayta jarohat olish qo'rquvini engish va sportga qaytish motivatsiyasini oshirish uchun psixolog bilan ishlash.

Jarohatlarning oldini olish va rehabilitatsiya qilishga kompleks yondashuv, jumladan, jismoniy tarbiya, to'g'ri texnikani o'rgatish, himoya vositalaridan foydalanish va professional tibbiy yordam voleybolchilarning jarohatlanish xavfini kamaytirishga va tiklanish jarayonini tezlashtirishga yordam beradi.

O'rganilayotgan mavzuning dolzarbligi

Tadqiqotning dolzarbligi voleybolchilar o'rtasida jarohatlarning yuqori tarqalishi va samarali profilaktika va rehabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqish zarurati bilan bog'liq. Yuqori raqobat va qizg'in mashg'ulotlar sharoitida sportchilarning maksimal xavfsizligini ta'minlash va jarohatlardan tezda tiklanish muhimdir.

Tadqiqot maqsadi

Tadqiqotning maqsadi voleybolchilarning shikastlanish sabablarini aniqlash, ularni oldini olish va tiklash usullarini ishlab chiqishdir.

Vazifalar

Voleybolchilarga xos jarohatlarning o'ziga xos xususiyatlarini tahlil qiling.

Shikastlanishning asosiy sabablarini aniqlang.

Shikastlanishning oldini olish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Jarohatlardan keyin rehabilitatsiya qilishning zamonaviy usullarini o'rganing.

Taklif etilayotgan profilaktika va rehabilitatsiya dasturlari samaradorligini baholash.

Tadqiqot usullari

- Ushbu maqsadlarga erishish uchun quyidagi tadqiqot usullari qo'llanildi:
- Voleybolda jarohatlar mavzusiga oid ilmiy adabiyotlar tahlili.
- Voleybolchilar va murabbiylar bilan so'rovnomalar va suhbatlar o'tkazish.
- Shikastlanish ma'lumotlarini statistik tahlil qilish.
- Profilaktik va rehabilitatsiya dasturlari samaradorligini eksperimental o'rganish.

NATIJALARNI TAHLIL QILISH

Ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, voleybolchilar orasida eng ko'p uchraydigan jarohatlar tizza bo'g'imi, oyoq Bilagi zo'r va elkama-kamar jarohatlaridir. Jarohatlarning asosiy sabablari - noto'g'ri mashq qilish texnikasi, jismoniy tayyorgarlikning etarli emasligi

va sportchilarning sog'lig'ini etarli darajada nazorat qilmaslikdir. Ishlab chiqilgan profilaktika chora-tadbirlari mashqlar texnikasini takomillashtirish, mushak tizimini mustahkamlash va muntazam tibbiy ko'rikdan o'tishni o'z ichiga oladi. Reabilitatsiya dasturlari jismoniy terapiya, maxsus mashqlar va fizioterapiya muolajalarini o'z ichiga oladi.

XULOSA

Voleyboldagi jarohatlar sportchining jismoniy holati va karerasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqot jarohatlarning asosiy sabablarini aniqlash va ularning oldini olish va reabilitatsiya qilish bo'yicha samarali choralarni taklif qilish imkonini berdi. Taklif etilayotgan tavsiyalarning hayotga tatbiq etilishi voleybolchilar o'rtasida jarohatlanish darajasini pasaytirish va ularning jarohatlardan tezroq tiklanishini ta'minlaydi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –T., 2009. – 77 b.
2. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. –T.: "Fan va texnologiya", 2012. – 208 b.
3. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. – М.: "Олимпия", 2008. – 54 с.
4. Брускин, Ю. И., & Мирошниченко, М. А. (2019). Профилактика и реабилитация спортивных травм. Москва: Издательство "Физкультура и спорт".
5. Губкин, А. В. (2020). Травматизм в волейболе: причины и методы профилактики. Журнал "Спортивная медицина", 12(3), 45-52.