



УДК: 529.2 (531.4)

Сергей ВАНИЯН,

Миллий рассомлик ва дизайн институти катта ўқитувчиси

E-mail: Vaniyanservey@mail.ru

НавДПИ доценти, PhD Л.Шахриддинова тақризи асосида

BASKETBOL SPORTIDA SHIKASTLANISH HOLATINI TAHLILI VA UNI KAMAYTIRISH YO'LLARI

Аннотация

Ushbu maqolada sportda va basketbol sportida shikastlanishi, basketbolchilar travmatizmi holati, muammoli masalalari va ularni o'rganishga oid adabiyotlar tahlili, jarohat turlari va xavfsizlik texnikasi qoidalari, tadqiqot maqsadi, obyekti, predmeti, vazifalari uslublari, basketbolda shikastlanishga olib keluvchi harakatlar, basketbolchilar travmatizmiga oid o'tkazilgan kuzatuvlar natijalari va basketbol sportida travmatizmi kamaytirishga oid tadbirlar va tavsiyalarga oid ma'lumotlar, basketbolchilar shikastlanishini oldini olish bo'yicha ishlab chiqilgan xavfsizlik qoidalari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Basketbol, sport, shikastlanish, jismoniy tarbiya, o'quv mashqlar, mashg'ulotlar, texnologiya, texnika, taktika.

ТРАВМЫ В БАСКЕТБОЛЕ АНАЛИЗ И СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ

Аннотация

В данной статье травмы в спорте и баскетболе, состояние травматизма баскетболистов, проблемные вопросы и анализ литературы по их изучению, виды травм и правила техники безопасности, цель исследования, объект, предмет, методы выполнения заданий, действия. Вызывающие травмы в баскетболе, результаты наблюдений за травматизмом баскетболистов и информацию о мерах и рекомендациях по снижению травматизма в баскетболе, правилах безопасности, разработанных для предотвращения травм баскетболистов.

Ключевые слова: Баскетбол, спорт, травма, физическое воспитание, тренировочные упражнения, тренировка, технология, техника, тактика.

INJURIES IN BASKETBALL SPORTS ANALYSIS AND WAYS TO REDUCE IT

Annotation

In this article, injuries in sports and basketball, state of basketball players' traumatism, problem issues and analysis of the literature related to their study, types of injuries and rules of safety techniques, research purpose, object, subject, methods of tasks, actions that cause injuries in basketball, results of observations on basketball players' traumatism and information on measures and recommendations for reducing trauma in the sport of basketball, and safety rules developed to prevent injuries to basketball players.

Key words: Basketball, sport, injury, physical education, training exercises, training, technology, technique, tactics.

Kirish. O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Harakatlar strategiyasida e'tirof etilganidek, Mamlakatimizda mustaqillik yillarida amalga oshirilgan keng ko'lamli islohotlar milliy davlatchilik va suverenitetni mustahkamlash, xavfsizlik va huquq-tartibotni, davlatimiz chegaralari daxlsizligini, jamiyatda qonun ustuvorligini, inson huquq va erkinliklarini, millatlararo totuvlik va diniy bag'rikenglik muhitini ta'minlash uchun muhim poydevor bo'ldi, xalqimizning munosib hayot kechirishi, fuqarolarimizning bunyodkorlik salohiyatini ro'yobga chiqarish uchun zarur shart-sharoitlar yaratdi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Tadqiqot ishida jismoniy tarbiya, sport va basketbolda travmatizmi, uni turlari, kelib chiqish sabablari hamda profilaktika usullarini o'rganishga oid 40 tadan ortiq adabiyotlar tahlili o'tkazildi, jumladan 9. Popov G. I. «Biomexanika dvigatelnoy deyatelnosti», «Biomexanika mishs», «Biomexanicheskiye tekhnologii podgotovki sportsmenov», «Biomexanika», Suchilin N. G. «Optiko-elektronniye metodi izmereniya dvijeniya cheloveka», Yenoka R. M. «Osnovi kineziologii», James Watkins «Fundamental Biomechanics of Spor. tand Exercise», Al-Abood, S. A., Davids, K. and Bennett, S. J. (2001) [1] «Specificity of task constraints and the effect of visual demonstrations and verbal instructions on skill acquisition», Bashkirov V.F. «Vozniknoveniye i lecheniye travm u sportsmenov», «Kompleksnaya reabilitatsiya sportsmenov

posle travm oporno-dvigatelnoy apparata», «Profilaktika travm u sportsmenov», «Travmatizm i zabolevayemost oporno-dvigatelnoy apparata u legkoatletov-prigunov», Dobrovolskiy V.K. «Povrejdeniya i zabolevaniya pri neratsionalnix zanyatiyax sportom», Mironova Z.S., Xeyfets L.Z. «Profilaktika i lecheniye sportivnix travm», [3,4] Perenapryajeniye oporno-dvigatelnoy apparata u sportsmenov, Plotnikov S.G., Maryanovskiy A.A. «Prognoz travmatizma v legkoy atletike s ucheto dvigatelnoy asimmetrii», Popelyanskiy Y.Y. «Ortopedicheskaya nevrologiya (vertebronevrologiya)», Xabriyev R.U. «Dispanserizatsiya bolnix poyasnichnim ostexondrozom», Dreving E.F. «Travmatologiya», Dubrovskiy V.I. «Sportivnaya meditsina: Uchebnik dlya studentov vuzov», Makarova G.A. «Sportivnaya meditsina: Uchebnik», Pogadayev M.YE. «Fiziologo-gigiyenicheskaya otsenka trenirovochnoy deyatelnosti studentov-sportsmenov: Dis. kand. biol. Nauk», V.K. Velichenko «Fizkultura bez travm», Kuzmenko, S.M. Juravlev «Travmatologicheskaya i ortopedicheskaya pomosh», Singh S, Smith GA, Fields SK, McKenzie LB. «Gymnastics-related injuries to children treated in emergency departments in the United States», Caine DJ, Maffulli N. «Epidemiology of pediatric sports injuries. Individual sports. Med Sport Sci. Basel, Karger, Marshall SW, Covassin T, Dick R, Nassar LG, Agel J. Descriptive epidemiology of collegiate women's gymnastics injuries:

National collegiate athletic association injury surveillance system, Kolt GS, Kirkby RJ. Epidemiology of injury in elite and subelite female gymnasts: a comparison of retrospective and prospective findings[5]. Br J Sports Med. 1999, Sportivniye travmi. Klinicheskaya praktika preduprezhdeniya i lecheniya. / pod obsh. red. Renstryoma P.A.F.X. Kiyev, «Olimpiyskaya literatura», Dixon M, Fricker P. Injuries to elite gymnasts over 10 yr. Med Sci Sports Exerc. 1993, Kirialanis P, Malliou P, Beneka A, Giannakopoulos K. Occurrence of acute lower limb injuries in artistic gymnasts in relation to event and exercise phase. Br J Sports Med. 2003, Lueken J, Stone J, Wallach BA. Olympic training center report men's gymnastics injuries. Gymnastics Safety Update i drugie [6].

Tadqiqot metodologiyasi. Yosh havaskor va professional basketbolchilar travmatizmi tahlilini o'tkazish maqsadida, O'zbekiston milliy terma jamoasining er kishilar, yoshlar va o'smirlar basketbol sportchilarini sport o'quv mashqlari, turli darajadagi musobaqalar jarayonida shikastlanishiga tegishli dastlabki ma'lumotlar to'plandi. Shikastlangan sportchi yoshlarni jinsi, aniq yoshi, ta'lim bosqichi, o'quv-mashqi o'tkazilgan sana, shikastlanganligi tufayli o'quv mashqlaridan ozod qilingan kunlarini soni, shikastlanishga qo'yilgan tibbiy tashxis va uning ro'y bergan joyi alohida o'rganildi. Basketbolchilar sport travmatizmi tahliliga oid anketa-so'roq va kuzatuvlar o'tkazildi. Shikastlanish turlari va og'irligi, sport jihozlari va sport poyafzalini holatini basketbolchilar shikastlanishiga ta'siri bo'yicha so'rov o'tkazildi.

Tadqiqot ishida tadqiqot natijalariga asoslangan, sportchilarni turli bo'g'inlarini shikastlanishini oldini olish va oqibatlarini yumshatish bo'yicha ishlab chiqilgan texnik echimlar va basketbol sporti mashqlarida hamda musobaqalarda rioya etilishi shart bo'lgan xavfsizlik texnikasi qoidalari bayon etilgan.

Tahlil va natijalar. Sportchilarda jarohatlar lokalizatsiyasi (joylashishi)ni o'rganish borasidagi ko'p yillik tadqiqotlar lokomotor apparatni eng zaif bo'g'inlarini aniqlashga yordam beradi. Sportchilarda tizza bo'g'imi menisklarini shikastlanishi sport travmatologiyasini asosiy, etakchi fiziologik birligi bo'lib qolmoqda. U barcha patologiyaning 21,4% ni tashkil etadi. Menisklarni shikastlanishi sportning o'yin turlari guruhida ko'p uchraydi (33,1%), keyingi o'rinlarni yakkakurash, murakkab-koordinatsion va siklik sport turlari egallaydi. Tizza bo'g'imi, tovon-boldir va tirsak bo'g'imlarini kapsula – bog'lam apparati jarohatlari 11,8 ni tashkil etib, murakkab-koordinatsion sport turlari guruhida ko'p uchraydi. So'ng o'yin va siklik sport turlari, yakkakurash guruhlarida kuzatiladi. Tadqiqotlar natijalari ko'rsatishicha, sportchi tayanch harakat apparati kasalliklarini 40% i bo'g'imlar jarohatlanishiga to'g'ri keladi. Sinishlar – 7,1%, mioyentezik apparat (mushaklar va paylarni shikastlanishi) jarohatlari 6% ni tashkil etdi. Lat eyish – 6,2% da uchrab, siklik va sport o'yin turlarida ko'proq kuzatildi. Tayanch harakat apparatini surunkali kasalliklariga bo'g'imlar kasalliklari (shakl buzar artrozlar, xondromelyasiya, yog' tanachalari kasalliklari, bo'g'imlarning surunkali mikrotravmatizatsiyasi, osteoxondronativalar, meniskopatiya, surunkali sinovet, bursitlar) kiradi va ular barcha kasalliklarni 13,8 % ini tashkil etadi. Mioyentezik apparat va suyakusti pardasini surunkali

kasalliklari tegishli spondilyoz va spondiloartrozlar, turli xil nuqsonlar 7% ni tashkil etdi.

Xulosa va takliflar. Bajarilgan ilmiy tadqiqot natijalari asosida bajarilgan ilmiy tadqiqot natijalari asosida basketbol sportining harakatlari bilan bog'liq holatlarda, asosan sportchining tayanch-harakat tizimi a'zolari shikastlanishini o'rganib chiqildi[7]. Uni sabablarini chuqur tahlil asosida basketbolchilar shikastlanishlarini bartaraf etish va engil kechishini ta'minlash bo'yicha ishlab chiqilgan tadbirlar, tavsiyalarni qo'llash basketbol sporti amaliyotida sportchilar travmatizmini kamayishiga olib keladi va ijtimoiy himoyani oshiradi. Basketbolchilarni ikastlanishini oldini olishga va oqibatlarini engillashtirishga oid mehnat muhofazasi bo'yicha yo'riqnoma yaratildi va respublika sport federatsiyasi jamoalarida joriy etish uchun qabul qilindi. Quйда basketbol mashg'ulotlarini o'tkazishda mehnat muhofazasi bo'yicha ishlab chiqilgan yo'riqnoma keltirilgan.

Basketbol sportida travmatizmi kamaytirishga oid tadbirlar va tavsiyalar.

Trener tomonidan sportchilarga himoya moslamalaridan foydalanishni targ'ib qilish, foydalanish afzalliklarini batafsil tushintirib berishi talab qilinadi. Bilak suyaklari sohasida favqulotda darajada yozilish holatlaridan ogohlantirish uchun bilak suyagining maxsus fiksatorlaridan foydalanilishi mumkin. Sezilsiz darajadagi jarohatlanishlarda og'riqlarni bartaraf qilish va noqulayliklarni yo'qotish maqsadlarida bilak, tirsak, tizza, to'piq sohasida maxsus bandajlardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Kineziyo teypni ishlash prinsipi.

Kineziyo teypni qo'llash (kerakli joylarga yopishtirish, ya'ni kinezioteyplash) mushak va bo'g'inlar funksiyalarini barqarorlashtirish, shikastlanishlarni tabiiy tuzalish jarayoni uchun inson organizmini ichki zaxiralardan samarali foydalanishga yordam beradi. Kineziyo teyp to'g'ri o'rnatilganda qo'yilgan joydagi teri qatlamini ko'taradi, teriostidagi bosimni kamaytiradi va qon aylanishini osonlashtiradi, shu tufayli shikastlangan mushaklarni zo'riqlashini kamayishiga imkon yaratadi. Undan tashqari tananing tabiiy harakatlari bilan birgalikda terini cho'zilishiga olib keladi va uni massaj qiladi. Mana shu xususiyatlari orqali limfa suyuqligini so'rilishini yaxshilaydi va og'riq xisini pasaytiradi. Kinezioteyplash organizm ichki rezervidan samarali foydalanishni imkonini beradi, tabiiy tiklanishni tezlatish va mushaklar, bo'g'inlar turg'unligini oshiradi hamda funksiyasini yaxshilaydi[8].

1. Basketbolchilar travmatizmiga oid o'tkazilgan kuzatuvlar natijalari asosida basketbolchilar shikastlanishlarini turlari va og'irligi aniqlandi va u bilan bog'liq jarayonlar va holatlar atroflicha tahlil qilindi; basketbolda eng ko'p uchraydigan shikastlanishlar tizza va boldir poy bo'g'inida sodir bo'ladi.

2. Shikastlanishlarni ko'pchiligi basketbol sportini o'ziga xos harakat faoliyati bilan bog'liq. Qayd etilgan shikastlanishlarni 45 foizi 5-7 kungacha ish qobiliyatini yo'qotishga olib kelgan. 22 foizi bir oygacha ish qobiliyatini yo'qotilishiga sabab bo'lgan va bu vaqtda sportchi jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada susayadi.

3. Basketbolda shikastlanish ehtimoli yuqori bo'lgan bo'g'inlarni zo'riqlashini kuch tahlili o'tkazildi va shikastlanishga olib keluvchi harakatlar aniqlandi.

ADABIYOTLAR

1. Попов Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Попов Г.И. Самсонова А.В. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2014. — 320 с.
2. Биомеханика мышц: учеб. -метод, пособие / под ред. Самсоновой А.В.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф.Лесгафта, 2008.

3. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / [Ратов И.П., Попов Г.И., Логинов А.А., Шмотин Б.В. — М.
4. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / [Ратов И.П., Попов Г.И., Логинов А.А., Шмотин Б.В. — М.: Физкультура и спорт 2007. — (Корифеи спортивной науки).
5. Попов Г.И. Биомеханика: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Попов Г.И. — 4-э изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009.
6. 14. Сучилин Н. Г. Оптико-электронные методы измерения движений человека / Сучилин Н.Г., Савелев В.С., Попов Г.И. — М.: Физкультура, образование, наука, 2000.
7. Енока Р. М. Основы кинезиологии / Энока Р. М. — Киев: Олимпийская литература, 1998.
8. Жамес Уаткинс Фундаментал Биомечанисс оф Спорт анд Эхерсисе, Фирст публишед 2014 бй Роутледге 2 Парк Скуаре, Милтон Парк, Абингдон, Охон ОХ14 4РН, 2014 -587 р.
9. Ал-Абоод, Давидс С.К., анд Беннетт С.Ж. (2001) ЪСпесифиситй оф таск сонстраинтс анд тхе эффест оф висуал демонстраионс анд вербал инструионс он скилл аскуиситионъ, Жоурнал оф Мотор Бехавиоур, 33: 295–305.