



№ 1/2026

ANDIJON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

ADPI
Ilmiy xabarnomasi



ADPI Ilmiy xabarnomasi

№ 1 2026 fevral

Jurnal 2023-yildan chop etilmoqda

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy
kommunikatsiyalar agentligi tomonidan
2022-yil 25-oktyabrda
№ 045013 raqam bilan ro'yxatga olingan
ISSN 2181-4309

O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va
innovatsiyalar vazirligi huzuridagi
Oliy attestatsiya komissiyasi
Rayosatining 2024-yil 8-maydagi
№354-sonli qarori bilan
Pedagogika fanlari bo'yicha Oliy attestatsiya
komissiyasining dissertatsiyalar asosiy ilmiy
natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlar
ro'yxatiga kiritilgan.

Tahririyat manzili: 170100 Andijon shahri,
"Do'stlik" ko'chasi, 4uy, 216-xona.
Electron manzil: info@adpi.uz
Telegram: ADPI_Ilmiy_xabarnomasi
Telefon raqamlari: +998 91 484 40 90

1/1

BOSH MUHARRIR:
B.M. Rasulov- tarix fanlari doktori (DSc), professor
Mas'ul muharrir:
B.A. Sirojiddinov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor

TAHRIR KENGASHI

S.Z. Zaynobiddinov- O'zRFA akademigi
I.R. Asqarov- kimyo fanlari doktori, professor
Sh.X. Yo'lchiyev- fizika-matematika fanlari doktori, (DSc), professor
A.E. Zaynabiddinov- biologiya fanlari doktori, professor
B.X. Amanov- biologiya fanlari doktori (DSc), professor
A.A. Egamberdiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), professor
M.V. Xalimova- psixologiya fanlari doktori (DSc), professor
Sh.J. Yusupova - pedagogika fanlari doktori, professor
Z.E. Azimova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
M.B. Artiqova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
V.A. Qodirov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
N.J. Abdullayeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
M.A. Tojiboyeva – filologiya fanlari doktori, professor
Sh.A. Xaitov- tarix fanlari doktori (DSc), professor
A.G. G'aniyev- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
M.K. Pozilov -biologiya fanlari doktori (DSc). professor
T.T. Kaziyeva- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
U.A. Usmanova- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
D.T. Samatov- pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
A.Xakimov- pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
M.T.Parpiyev- falsafa fanlari doktori (DSc), dotsent
A.A. Zaparov- texnika fanlari nomzodi, professor
U.A. Saliyev- tarix fanlari nomzodi, professor
M.I. Israil- filologiya fanlari doktori, professor
L.A. Muxammadjonova- falsafa fanlari nomzodi, professor
Sh.A. Xasanov - pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
X.T. Komilova pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
M.Sh. Alimova - siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
Q. Ibaybullayev- falsafa fanlari nomzodi, dotsent
D.T. Samatov- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
O'M. Muxtarov- falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
S.N. Yusupova- tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
B.M. Do'monov- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
E.A. Tajimirzayev- tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
K.S. Karimov – tarix fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
A.A. Yuldashyev- biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
M.J. Abduraxmonova - biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
M.M. Muydinova- fizika-matematika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
J.B. Qoraboyev- filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), professor
N.T. Mo'ydinov- kimyo fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
D.A. Sobirova- filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
E.B. Abdullayev- falsafa fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
G'.Sh. G'ulomov- biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
L.S. Yunusov - biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
U.Sh. Uktamov - geografiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
M.G'. Ergasheva - tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)
N.S. Yaqubov- tarix fanlari bo'yicha falsafa fanlari doktori (PhD)
M.I. O'rinboev- pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Muharrirlar:
O.Karimov,
U.Malikova,
B. Mashrabova.

MUNDARIJA

PEDAGOGIKA

Hasanov Sh.A. Adabiyot fani o'qituvchisining kasbiy kompetensiyalari talqini	4
Qoraboyev J.B. "Giperbola konseptual semantikasi"ni voqelantiruvchi til birliklarining lingvokognitiv, psixolingvistik, sotsiolingvistik va lingvostilistik tavsifi	8
Umurzaqova N.S. Bo'lajak farmaseftlarning kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi	13
Камалходжаева С.С. Язык как объект лингвистического исследования	16
Абдуллаева А.Э. Современные и передовые педагогические технологии в преподавании иностранных языков	19
Karimov O.T., Mirzayev O.X. Talabalarni iqtidorli o'quvchilar bilan "lumiyera" metodi asosida ishlashga tayyorlashning didaktik imkoniyatlari	23
Jo'rayeva M.A. Kasbiy tayyorgarlikni integrativ yondashuv asosida shakllantirish	29
Ikromov M.X., Abduraimova M.A. Talabalarga muhandislik kompyuter grafikasidan foydalanib o'qitishning mazmuni	33
Ikromov M.X., G'ulomova M.N. Rangtasvir darslarida axborot-kommunikatsiya va vizual texnologiyalardan foydalanish	37
Mamatisaqova G.A. Farmasevtika ishi yo'nalishida kompetensiyaga asoslangan ta'limni rivojlantirishda xorij tajribasi	41
Mamadaliyev B.K. Bo'lajak boshlang'ich sinf o'qituvchilar uchun kreativ fikrlashni rivojlantiruvchi amaliy mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish	45
Axmedova D.X. Boshlang'ich ta'limda ijodiy yozuv ko'nikmalarini shakllantirishning yangi metodlari	48
Kosimova G.M. Yangi pedagogik texnologiyalar vositasida darsliklar bilan ishlash bo'yicha o'quv jarayonini loyihalash	53
Xoldarova M.Q., Tairova M.B. Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabalarida nutq o'stirish darslari orqali "soft skills" ko'nikmalarini rivojlantirish metodikasi	57
Abdurahmonova H.V. Saniye Benjik Kanganing o'yin pedagogikasi va rivojlantiruvchi muhit haqidagi qarashlari	61
Xurshidbekov A.M. Erkin kurashchilarda tezlik sifatining shakllanishi va rivojlanishining uslubiy asoslari	67
Olimjonov O.O. Integratsiyalashgan tarbiya: talabalarda jismoniy salohiyat va ma'naviy immunitetni shakllantirish usullari	71
Usarov M.M. Talabalar estetik kompetensiyalarini rivojlantirishda milliy xalq o'yinlaridan foydalanining dolzarbligi	75
Karimova F.Z. Integrativ yondashuv asosida bolajak tarbiyachilarni tarbiyaviy faoliyatga tayyorlashning nazariy -metodologik asoslari	80
Xakimov Sh.T. Yosh belbog'li kurashchilarga texnik usullarni o'rgatish bosqichlari	83
O'rinboyev L.X. Farmakodinamikaning fan sifatida farmakologiyada tutgan o'rni	89
Sobirjonov I.T. Farmakokopetentlik tushunchasi va uning asosiy komponentlari	95
No'monova G.D. Klinik farmakologiya fani o'qitish tizimining amalyotdagi holatini kredit-modul tizimi asosida tashkil etish	100
Xodjayev M.K. Oliy ta'lim muassasalarida futbol murabbiylarini tayyorlashning pedagogik aspektlari	105
Kodirov M.A., Otashev D.R. Basketbolda sportchilarni jaroxatlanishni oldini olish va tiklash usullari	110
Samatov D.T., Abdullaev G'A. Umumta'lim maktablarida yuqori sinf o'quvchilarining maxsus jismoniy tayyorgarligini darsdan tashqari mashg'ulotlar asosida rivojlantirishning pedagogik modeli	114
Samatov D.T., Abdullaev G'A. Umumiy o'rta ta'lim o'quvchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda darsdan tashqari mashg'ulotlarni innovatsion yondashuv asosida tashkil etish metodikasi	118
Mullajonov Sh.I. Sport turlarining tavsifi va sportchi faoliyatida ruhiy tayyorgarlikning roli	124
Otashev D.R., Otasheva O.H. O'smirlarnigh psixologik munosabatlari shakllantirishda jismoniy tarbiyani o'rni	129

yuqori darajadagi ko'nikmalarga ega murabbiylar (5 ball) 75 nafarni, ya'ni 21,74% ni tashkil qilgan. Bu bo'yicha pedagogik bilimlar natijasiga nisbatan biroz yuqori ko'rsatkichdir. Umuman olganda, tahlil shuni ko'rsatadiki, murabbiylar amaliy ko'nikmalarda nazariy pedagogik bilimlarga qaraganda yaxshiroq tayyorlangan. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida murabbiylarni tayyorlash jarayonida pedagogik nazariy bilimlarni mustahkamlash va ularni amaliy mashg'ulotlar bilan integratsiyalashga alohida e'tibor qaratish zarur.

Xulosa qilib aytganda mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida futbol murabbiylarini tayyorlash jarayoni, ularning pedagogik va amaliy tayyorgarligi tizimli tarzda o'rganildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, murabbiylarning amaliy ko'nikmalari pedagogik nazariy bilimlarga nisbatan yuqori darajada rivojlangan, ularning aksariyati amaliy mashg'ulotlarda samarali ishlashga tayyor. Shu bilan birga, pedagogik bilimlar darajasi o'rtacha bo'lib, yuqori pedagogik tayyorgarlikka ega murabbiylar nisbati past ekanligi aniqlangan.

Metodik tahlillar murabbiylarni tayyorlash jarayonida nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni integratsiyalash, kompetensiyaviy yondashuvni kuchaytirish va individual pedagogik ishlash zaruratini ko'rsatdi. Bu esa murabbiylarning professional tayyorgarligini oshirish, faoliyat samaradorligini yuqori darajaga yetkazish va sport pedagogikasi sifatini yaxshilashga xizmat qiladi.

Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, reflektiv va faoliyatga yo'naltirilgan yondashuvlar oliy ta'limda futbol murabbiylarini tayyorlash jarayonini takomillashtirishning asosiy omillari sifatida namoyon bo'ladi. Mazkur tadqiqot natijalari oliy ta'lim muassasalari uchun murabbiylar tayyorlash tizimini modernizatsiya qilish, nazariy va amaliy bilimlarni uyg'unlashtirish hamda murabbiylarning kasbiy kompetensiyalarini yanada rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Leeder, T. M. (tahr.) (2022). Futbolda murabbiylar tayyorlash: zamonaviy muammolar va global istiqbollari. Routledge.
2. Selimi, E., Lascu, A., Serpiello, F., & Woods, C. T. (2023). Exploring football coaches' views on coach education, role, and practice design: PLoS One.
3. Nelson, L. J., Cushion, C. J., & Potrac, P. (2015). Formal, Non-formal and Informal Coach Learning.
4. Mallett, C. J., Trudel, P., & Rynne, S. (2016). Formal vs. Informal Coach Education. ResearchGate.
5. Selimi, E., Lascu, A., Serpiello, F., & Woods, C. T. (2023). Exploring football coaches' views on coach education, role, and practice design: An Australian perspective. PLoS One.

UO'K: 796/799

BASKETBOLDA SPORTCHILARNI JAROXATLANISHNI OLDINI OLISH VA TIKLASH USULLARI

<https://zenodo.org/records/18754739>

**Kodirov Muxammadxusanbek Abdizoxid o'g'li
Otashev Diyorbek Rasuljon o'g'li**

Andijon davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. Ushbu maqolada basketbol o'yinchilarini jarohatlardan saqlash va tiklash usullari haqida 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, reabilitatsiya, psixologik tiklanish, jismoniy tayyorgarlik, sport anjomlari, mushaklar, tizza jarohati, oyoq jarohati, to'g'ri texnika, isitish mashqlari, sovutish mashqlari, sport jarohatlari.

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, мышцы, травма колена, травма стопы, правильная техника, разминочные упражнения, заминочные упражнения, спортивные травмы.

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.

Basketbol — yuqori tezlik, kuchli raqobat va yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan sport turi. Ushbu sportda o'yinchilarning harakatlari tez, kuchli va o'zgarimas 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 [1]. Jarohatlardan saqlanish, o'z vaqtida davolash va tiklanish jarayonini samarali tashkil qilish basketbolchilar uchun juda muhimdir.

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'riqtirishadi. 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 ushlab, 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 ushlab va kuchli zarba berish jarayonida noto'g'ri texnika ham jarohatlar xavfini oshiradi [2].

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 [3]. 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 [4].

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. 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.

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 [5].

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.

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.

Basketbolda 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 reabilitatsiya usullari muhim ahamiyatga ega. Jarohatlardan saqlanish va ularni tezda tiklash sportchilarning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi uchun asosiy omillardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bukhariy A. Basketbol sportida jarohatlarning oldini olish va tiklashning zamonaviy usullari. Tashkent: "O'zbekiston sport nashriyoti". 2020. 57-b.
2. Ismailov M. Sport jarohatlari va ularning davolash usullari. Tashkent: O'zbekiston sport akademiyasi nashriyoti. 2018. 91-b.
3. Sattarov D. Basketbolchilarni tayyorlashda texnika va taktikaning o'rni. Toshkent: "O'zbekiston sporti". 2019.
4. Xolmuhamedov A. O'yinchilarning sport faoliyatidagi jarohatlar va reabilitatsiya jarayonlari. Tashkent: "O'zbekiston tibbiyot" nashriyoti. 2017. 120-b.
5. Rahmonov I. Basketbol o'yinchilarining jarohatlardan saqlanish va tiklanish usullari. Tashkent: O'zbekiston sport akademiyasi. 2015. 97-b.

