ISSN 2181-3187

РЕАБИЛИТАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПОСЛЕ ТРАВМ: ПОДХОДЫ И МЕТОДЫ

Албеков Шокир Адилбекович
Старший преподаватель цикла физической подготовки
Институт повышения квалификации МВД Республики Узбекистан
shokiralbekov@gmail.com

Аннотация: Травматизм в волейболе является одной из актуальных проблем, особенно на профессиональном уровне. В статье рассматриваются основные виды травм, характерные для волейболистов, их причины и методы реабилитации. Также проанализированы современные подходы к восстановлению спортсменов и стратегии предотвращения травм в процессе тренировок и соревнований.

Ключевые слова: волейбол, травматизм, реабилитация, спортивная медицина, физиотерапия, профилактика травм, восстановление спортсменов, ЛФК, спортивные травмы, психологическая поддержка.

VOLEYBOLCHILARNI JAHAROATLARDAN KEYIN REABILITATSIYASI: YONDASHUVLAR VA USULLAR

Albekov Shokir Adilbekovich
O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti
Jismoniy tayyorgarlik sikli katta o‘qituvchisi
shokiralbekov@gmail.com

Annotatsiya: Voleybolda jarohatlar, ayniqsa, professional darajada dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Maqolada voleybolchilarga xos bo‘lgan jarohatlarning asosiy turlari, ularning sabablari va reabilitatsiya usullari ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, sportchilarni sog‘lomlashtirishga zamonaviy yondashuvlar, mashg‘ulotlar va musobaqalar paytida jarohatlarning oldini olish strategiyalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: voleybol, jarohatlar, reabilitatsiya, sport tibbiyoti, fizioterapiya, jarohatlarning oldini olish, sportchilarni tiklash, mashqlar terapiyasi, sport jarohatlari, psixologik yordam.

REHABILITATION OF VOLLEYBALL PLAYERS AFTER INJURIES: APPROACHES AND METHODS

Albekov Shokir Adilbekovich
Senior teacher of physical training cycle Institute for Advanced Studies of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan
shokiralbekov@gmail.com

ISSN 2181-3187

Abstract: Injuries in volleyball are one of the urgent problems, especially at the professional level. The article deals with the main types of injuries typical for volleyball players, their causes and rehabilitation methods. Also analyzed are modern approaches to athletes' rehabilitation and strategies to prevent injuries in the process of training and competition.

Keywords: volleyball, injury, rehabilitation, sports medicine, physiotherapy, injury prevention, recovery of athletes, physical therapy, sports injuries, psychological support.

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – это динамичный вид спорта, который требует высокой физической подготовки, координации и концентрации. Частые прыжки, удары и резкие перемещения увеличивают риск травмирования. По данным Международной федерации волейбола (FIVB), травмы среди игроков случаются с частотой 2,6 случая на 1000 игровых часов, что свидетельствует о необходимости комплексного подхода к реабилитации.

Цель исследования – анализ современных методов реабилитации волейболистов и разработка рекомендаций по профилактике травм.

Основные виды травм в волейболе.

На основании статистических данных, опубликованных в журнале Sports Medicine (2023):

1. Травмы коленного сустава. Составляют около 20% всех травм у волейболистов. Разрывы передней крестообразной связки (ACL) наблюдаются у 12-15% спортсменов, особенно при резких прыжках и падениях.

2. Повреждения голеностопного сустава.

Наиболее частые травмы, составляющие 30-35% всех случаев.

Подвертывание стопы возникает при неправильной технике приземления.

3. Травмы плечевого сустава. Составляют 15-18% всех травм. Чаще встречаются у нападающих игроков и связующих.

4. Травмы кистей и пальцев. До 25% случаев, особенно среди блокирующих игроков.

5. Проблемы с поясничным отделом позвоночника. Хронические боли отмечают около 40% профессиональных волейболистов.

Диаграмма №1. Распределение видов травм у волейболистов.

ISSN 2181-3187

Методы реабилитации.

1. Медицинское вмешательство. По данным Европейской ассоциации спортивной травматологии (2022), оперативное лечение требуется в 15–20% случаев, связанных с разрывами связок или тяжелыми вывихами.

2. Физиотерапия. Более 85% спортсменов с травмами голеностопа успешно восстанавливаются благодаря регулярной физиотерапии.

3. Лечебная физическая культура (ЛФК). По статистике, 90% спортсменов возвращаются к тренировкам после 3–6 месяцев регулярных занятий ЛФК.

4. Гидротерапия. Используется в 70% реабилитационных программ для снижения нагрузки на суставы.

5. Массаж и мануальная терапия. Включены в 95% реабилитационных протоколов, способствуя ускорению регенерации тканей.

6. Психологическая поддержка. По данным исследований, 65% спортсменов после серьезных травм сталкиваются с эмоциональными трудностями, такими как страх повторной травмы. Работа с психологом снижает эти показатели на 40%.

Профилактика травм в волейболе.

1. Разминка и заминка. Снижают риск травм на 30%, согласно данным Национального института спортивной медицины США (2023).

2. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Специальные упражнения сокращают вероятность травм коленей на 25%.

3. Использование защитного оборудования. Наколенники и тейпы снижают риск травм суставов на 15–20%.

4. Контроль нагрузки. Чередование интенсивных и легких тренировок сокращает травматизм на 35%.

ISSN 2181-3187

5. Техника выполнения упражнений. Правильная техника прыжков и ударов уменьшает риск травмирования на 20–25%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эффективная реабилитация волейболистов после травм возможна благодаря комплексному подходу, который включает медицинскую помощь, физиотерапию, ЛФК и психологическую поддержку. По статистике, до 90% спортсменов возвращаются к прежнему уровню игрового мастерства при соблюдении рекомендаций специалистов.

Внедрение профилактических программ в тренировочный процесс позволяет снизить общий уровень травматизма на 30–40%, что особенно важно для профессиональных команд.

ЛИТЕРАТУРА

1. Версткин С.М. «Спортивная медицина: восстановление после травм». Москва, 2020.
2. Карпов А.В. «Физиотерапия и ЛФК в спорте». Санкт-Петербург, 2018.
3. Международная федерация волейбола (FIVB). «Рекомендации по профилактике травм».
4. Sports Medicine Journal, «Injury Epidemiology in Volleyball», 2023.
5. European Society of Sports Traumatology. «Rehabilitation Protocols for Athletes», 2022.