



Razzoqova Sabina Shuxratovna

*Termiz davlat pedagogika institute Jismoniy
madaniyat XQS yo`nalishi 2-bosqich talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada boks sportining inson salomatligiga ijobiy va salbiy ta'siri yoritilgan. Sportning yurak-qon tomir tizimi va jismoniy tayyorgarlikka ta'siri, shuningdek, sportchilarning miya faoliyatiga bo'lgan xavflari ilmiy tadqiqotlar asosida muhokama qilingan. Maqolada boksning salomatlikka ta'siri bo'yicha ilgari o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: boks, professional boks, havaskor boks, jarohatlar, miya shikastlanishi, yurak-qon tomir tizimi, mushak tizimi, jismoniy mashg'ulotlar, psixologik ta'sir, himoya jihozlari, jarohatlar profilaktikasi, sport salomatlik, bosh jarohatlari, shlem, boks qo'lgoplari.

Boks inson organizmiga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki insonning ruhiy barqarorligiga ham sezilarli ta'sir o'tkazadi. Sport bilan shug'ullanish insonning umumiy jismoniy salomatligini yaxshilashga yordam beradi, ayniqsa yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlari, mushak va suyak tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq, boks o'zining xavfli jihatlariga ham ega bo'lib, ayniqsa, bosh miya jarohatlari va boshqa og'ir shikastlanishlar xavfi yuqori bo'lgan sport turlaridan biridir. Ushbu maqolada boksning inson salomatligiga bo'lgan ijobiy va salbiy jihatlar ilmiy tadqiqotlar asosida tahlil qilinadi.

Boks mashg'ulotlari yurak-qon tomir tizimi uchun foydali ekanligi ko'plab tadqiqotlarda isbotlangan. Mashg'ulotlar davomida yurak urish tezligi ortadi, bu esa yurak mushaklarining mustahkamlanishiga olib keladi. Shu bilan birga, qon aylanish tizimi yaxshilanadi va kislorod tanaga tezroq yetkazib beriladi. Natijada yurak-qon tomir kasalliklari xavfi kamayadi. Bundan tashqari, boks bilan shug'ullangan sportchilarda yuqori jismoniy faollik tufayli qondagi xolesterin miqdori kamayishi kuzatiladi, bu esa yurak va qon tomir kasalliklarining oldini olishga yordam beradi.

Boks insonning mushak tizimini ham rivojlantiradi. Mashg'ulotlarda sportchi turli mushak guruhlarini harakatga keltiradi. Ayniqsa, qo'l, yelka, oyoq, orqa va qorin mushaklari kuchli jismoniy yuklama oladi. Ushbu sport turi bilan muntazam shug'ullangan insonlarda mushaklarning umumiy kuchi ortadi, chidamlilik oshadi va tana shakli yaxshilanadi. Boksning yana bir foydali jihati suyaklarning zichligini oshirishidir. Muntazam jismoniy mashqlar suyaklarni mustahkamlab, osteoporozi kasalligining oldini olishga yordam beradi.





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

Boks shuningdek, reflekslar va koordinatsiyani yaxshilaydi. Sportchi jang vaqtida tezkor harakat qilish, zarbalarni qaytarish va raqibning hujumiga javob qaytarish uchun yuqori darajadagi harakat aniqligiga ega bo'lishi kerak. Doimiy mashqlar tufayli sportchilarda reaksiya tezligi ortadi, muvozanat va harakatlarni muvofiqlashtirish yaxshilanadi. Bu esa nafaqat sport sohasida, balki kundalik hayotda ham foydali bo'lishi mumkin.

Bokschilarning psixologik tayyorgarligi ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu sport turi insonning ruhiy barqarorligini oshiradi, stressga bardoshlilikini kuchaytiradi va o'zini himoya qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Boks mashg'ulotlari sportchilarga o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish, qiyin vaziyatlarda xotirjamlikni saqlash va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish imkonini beradi. Ko'plab sportchilar boksni depressiya va ruhiy zo'riqishning oldini olishda samarali usul sifatida tavsiya qilishadi. Mashg'ulotlar davomida ortiqcha energiya va negativ his-tuyg'ular chiqariladi, bu esa insonning hissiy holatini yaxshilaydi.

Biroq, boksning inson organizmiga salbiy ta'siri ham mavjud bo'lib, eng jiddiy muammolardan biri bosh miya jarohatlaridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, professional boks bilan shug'ullanadigan sportchilarning taxminan 20 foizida "Dementia pugilistica" (boks demensiyasi) deb ataladigan kasallik kuzatiladi. Ushbu kasallik uzoq muddat davomida boshga tushgan takroriy zarbalar natijasida paydo bo'ladi va miya hujayralarining shikastlanishiga olib keladi. Shuningdek, bosh miya chayqalishi bokschilar orasida keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Bu jarohatlar vaqt o'tishi bilan nevrologik kasalliklar, xotira buzilishi va diqqat-e'tiborning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Boks shuningdek, yuz va ko'z sohasidagi jarohatlar xavfini oshiradi. Sportchilarning ko'z atrofi, burun va jag' suyaklari kuchli zarbalarga duchor bo'lishi mumkin. Ba'zi hollarda bu shikastlanishlar uzoq muddatli asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuningdek, tishlar va milkar ham zarar ko'rishi ehtimoli yuqori. Ba'zi bokschilar tishlarini himoya qilish uchun maxsus kapalar kiyishadi, lekin bu vositalar ham har doim jarohatlar oldini ola olmaydi.

Ichki a'zolarining shikastlanishi ham boksdan keng tarqalgan muammolardan biridir. Ayniqsa, tana sohasiga qaratilgan kuchli zarbalar jigar, buyrak va oshqozon-ichak tizimiga zarar yetkazishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, professional bokschilarda "sport buyrak" sindromi rivojlanish xavfi yuqori bo'lib, bu takroriy zarbalar natijasida buyrak faoliyatining buzilishi bilan bog'liq. Ushbu muammo uzoq muddatli sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Boks bilan shug'ullanuvchi sportchilar o'zlarini himoya qilish uchun maxsus jihozlardan foydalanishlari kerak. Eng muhim himoya vositalaridan biri boks shlemidir. Bu himoya vositasi bosh va yuz sohasiga tushadigan zarbalarni yumshatadi va miya jarohatlarining oldini olishga yordam beradi. Shuningdek, boks qo'lqoplari sportchilar qo'llarining jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Bokschilar shuningdek, bandaj va





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

bintlardan foydalanishlari lozim, chunki bu qo'l va bo'g'inlarning shikastlanishining oldini olishga yordam beradi.

Xavfsizlik choralaridan yana biri sportchilarning doimiy tibbiy tekshiruvlardan o'tishidir. Har bir bokschi o'z salomatligiga alohida e'tibor qaratishi va shifokor maslahatiga amal qilishi kerak. Agar sportchi og'ir jarohat olsa, tiklanish jarayoniga yetarli vaqt ajratishi muhimdir. Shuningdek, mashg'ulotlar professional murabbiy nazorati ostida o'tkazilishi lozim.

Bir so'z bilan aytganda, boks inson salomatligiga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatadi. U yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushaklar va suyaklarni rivojlantirish, reflekslarni yaxshilash kabi ko'plab foydali jihatlarga ega. Biroq, bosh miya jarohatlari, yuz va ichki a'zolarining shikastlanish xavfi ushbu sport turining salbiy jihatlari hisoblanadi. Shuning uchun har bir bokschi o'z salomatligini himoya qilish uchun maxsus jihozlardan foydalanishi va xavfsizlik choralariga rioya qilishi lozim. Sportni sog'liq uchun foydali usulda tashkil etish va xavfsizlikka rioya qilish boksning salbiy oqibatlarini kamaytirishga yordam beradi.

Xulosa. Boks sporti inson organizmiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Uning yurak-qon tomir tizimi, mushak va suyak holati, psixologik barqarorlikka ijobiy ta'siri bo'lsa-da, bosh miya va ichki organlar jarohatlarining yuqori xavfi sababli ehtiyotkorlik talab etiladi. Himoya vositalari va xavfsizlik choralari yordamida boksning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. Har bir sportchi o'z salomatligiga alohida e'tibor qaratib, shaxsiy xavfsizligini ta'minlashi lozim.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karpmann V.L. (1980). Sport tibbiyoti: Jismoniy madaniyat institutlari uchun darslik. Moskva: 187 bet.
2. Havaskor boksning miya uchun xavfliligi. Elektron resurs: <https://korrespondent.net/sport/boks/> (Murojaat sanasi: 11.11.2017).
3. Boksda jarohatlar. Elektron resurs: <http://www.my-boxing.ru/boxing/vava.html> (Murojaat sanasi: 12.11.2017).
4. Mojaysk boks federatsiyasi. Elektron resurs: <http://mfbox.ru/> (Murojaat sanasi: 12.11.2017).
5. Nega futbolchilar va bokschilar keksayganda demensiyaga chalinmoqda? Manchester Evening News. Elektron resurs: <http://www.manchestereveningnews.co.uk/news/> (Murojaat sanasi: 11.11.2017).

