



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATION G'UYALAR



THE IMPACT OF BOXING ON HUMAN HEALTH

Razzoqova Sabina Shuxratovna

Termiz state pedagogical institute

2nd-year student, department of Physical Culture

Abstract. *This article analyzes the impact of boxing on human health. The positive aspects of boxing, such as physical development, improvement of the cardiovascular system, muscular and skeletal tissues, are considered. The negative aspects, including traumatic brain injuries and other health issues, are also examined based on scientific research. The author also discusses protective equipment used in boxing.*

Keywords: *amateur boxing, professional boxing, traumatic brain injury, protective gear for boxers, health, reflexes, coordination, bone density, muscle strength, sports injuries, cardiovascular system, stress resistance, physical development, psychological stability.*

ВЛИЯНИЕ БОКСА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Раззакова Сабина Шухратовна

Термезский государственный педагогический институт

2-й курс, направление «Физическая культура»

Аннотация. *В данной статье анализируется влияние бокса на здоровье человека. Рассмотрены положительные стороны бокса, такие как физическое развитие, улучшение сердечно-сосудистой системы, мышечной и костной ткани. Также изучены отрицательные аспекты, в частности, черепно-мозговые травмы и другие проблемы со здоровьем на основе научных исследований. Автор также рассматривает защитное оборудование, используемое в боксе.*

Ключевые слова: *любительский бокс, профессиональный бокс, черепно-мозговая травма, защитное снаряжение боксеров, здоровье, рефлексы, координация, плотность костей, мышечная сила, спортивный травматизм, сердечно-сосудистая система, стрессоустойчивость, физическое развитие, психологическая стабильность.*

BOKS SPORTINING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Razzoqova Sabina Shuxratovna

Termiz davlat pedagogika institute Jismoniy

madaniyat XQS yo`nalishi 2-bosqich talabasi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada boks sportining inson salomatligiga ta'siri tahlil qilinadi.*





Boksning jismoniy rivojlanish, yurak-qon tomir tizimi, mushak va suyak tizimi uchun foydali jihatlari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, boksning xavfli jihatlari, xususan, bosh miya jarohatlari va boshqa sog'liq muammolari ilmiy tadqiqotlar asosida tahlil qilingan. Muallif, shuningdek, boksda qo'llaniladigan himoya vositalari haqida ham to'xtalib o'tadi.

Kalit so'zlar: *havaskor boks, professional boks, bosh miya jarohati, bokschilar uchun himoya vositalari, salomatlik, refleks, muvozanat, suyak zichligi, mushak kuchi, sport travmatizmi, yurak-qon tomir tizimi, stressga chidamlilik, jismoniy rivojlanish, psixologik barqarorlik.*

Boks inson organizmiga turli yo'nalishlarda ta'sir ko'rsatadigan sport turi hisoblanadi. Ushbu sport nafaqat jismoniy jihatdan rivojlanishga, balki insonning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga ham xizmat qiladi. Biroq, boks xavfli sport turlari qatoriga kiradi, chunki sportchilarning jarohatlanish ehtimoli yuqori bo'lib, ayniqsa bosh miya va ichki a'zolariga tushadigan zarbalar xavf tug'dirishi mumkin. Ushbu maqolada boksning ijobiy va salbiy jihatlari ilmiy tadqiqotlar asosida tahlil qilinadi. Boks mashg'ulotlari yurak-qon tomir tizimi uchun foydali bo'lishi isbotlangan. Sportchilar muntazam ravishda yuqori jismoniy faollikka ega bo'lib, bu yurak mushaklarini mustahkamlashga yordam beradi. Qon aylanish tizimi yaxshilanadi, qon tomirlari elastikligi oshadi va arterial bosim barqarorlashadi. Tadqiqotlarga ko'ra, boks bilan muntazam shug'ullanadigan insonlarda yurak kasalliklariga chalinish xavfi kamayadi. Bu sportning afzalliklaridan biri kislorod almashinuvining yaxshilanishi bo'lib, u nafas olish tizimining samaradorligini oshiradi.

Boks shuningdek, mushak tizimi va umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Mashg'ulotlarda harakatlarning xilma-xilligi tufayli sportchilarning qo'l, yelka, oyoq, bel va qorin mushaklari kuchayadi. Sportchilar muntazam ravishda yuqori yuklamalarda ishlashga o'rganganligi sababli, ular umumiy chidamlilik va jismoniy bardoshlilikni oshiradilar. Bu suyak zichligini mustahkamlashga ham yordam beradi va osteoporoza xavfini kamaytiradi.

Boksning yana bir muhim jihati sportchilarning koordinatsiya va reflekslarini yaxshilashidir. Raqib hujumiga tezkor javob berish, zarbalarni qaytarish va hujum uyushtirish jarayonida sportchining harakatlari aniq va muvozanatli bo'lishi kerak. Bu esa miya va mushaklar o'rtasidagi aloqani mustahkamlaydi va sportchilarning umumiy reaksiya tezligini oshiradi. Boks shuningdek, sportchilarning ruhiy holatini barqarorlashtiradi. Mashg'ulotlar davomida inson o'zini nazorat qilish, stressni boshqarish va bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Biroq, boksning inson salomatligiga ta'siri faqat ijobiy jihatlar bilan cheklanmaydi. Ushbu sport turi yuqori darajada jarohatlanish xavfi bilan tavsiflanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, professional boks bilan shug'ullanuvchi sportchilarning 20 foizida bosh miya jarohatlari tufayli "Dementia pugilistica" deb nomlanuvchi kasallik yuzaga keladi. Ushbu kasallik bosh miya hujayralarining shikastlanishi natijasida kelib chiqadi va uzoq muddatda sportchilarning asab tizimiga salbiy ta'sir qiladi. Shuningdek, havaskor boks ham xavfsiz



emas, chunki boshga qaratilgan zarbalar sportchilarning kognitiv qobiliyatlarini pasaytirishi mumkin. Ko'z va yuz sohasidagi jarohatlar ham boksda keng tarqalgan muammolardan biridir. Bokschilarning ko'z atrofi, burun va jag' suyaklari kuchli zarbalarga uchraydi, bu esa uzoq muddatli asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuningdek, tishlar va milkar shikastlanishi ehtimoli yuqori bo'lib, ba'zi bokschilar tishlarini himoya qilish uchun maxsus kapalar kiyishadi.

Boks sporti inson organizmiga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan sport turlaridan biri bo'lib, uning foydali va zararli jihatlari tahlil qilinmoqda. Ushbu sport turi yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, mushak massasini oshirish va inson psixologik barqarorligini rivojlantirishga yordam berishi mumkin. Biroq, boks sportining zararli jihatlari ham mavjud bo'lib, ular orasida miya shikastlanishlari, suyak sinishlari, ichki organlarga yetadigan zarbalar va uzoq muddatli nevrologik muammolar bor.

Boks bilan shug'ullanish natijasida inson organizmi maksimal darajada jismoniy yuklamaga duchor bo'ladi. Jang va mashg'ulotlar paytida organizm yuqori aerob va anaerob yuklamalar ostida ishlaydi. Tadqiqotlarga ko'ra, professional bokschilar orasida yurak-qon tomir tizimi juda rivojlangan bo'lib, bu ularning chidamliligi va uzoq janglarda bardosh berish qobiliyatini oshiradi. Bundan tashqari, boks bilan shug'ullanuvchilar orasida arterial bosimning me'yoriy darajada saqlanishi kuzatilgan. Bokschilarning mushak tizimi ham keng rivojlanadi. Mashg'ulotlar davomida barcha asosiy mushak guruhlari faollashadi. Ayniqsa, boks mashg'ulotlari yuqori intensivlikka ega bo'lgani sababli sportchilarning metabolizmi tezlashadi va yog' miqdori kamayadi. Natijada, ular yaxshi jismoniy formaga ega bo'lishadi.

Shuningdek, boks psixologik jihatdan ham insonning rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. Sportchilar o'zlarining stressga chidamliligini oshirishadi, qiyin vaziyatlarda o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishni o'rganishadi. Boks – bu faqat jismoniy kuch ishlatiladigan sport emas, balki aqliy tayyorgarlik ham muhim sanaladi. Sportchilar raqibning harakatlarini oldindan taxmin qilish, strategiyalar ishlab chiqish va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantiradilar.

Biroq, boks sportining salbiy jihatlari ham yo'q emas. Bosh miya jarohatlari boksdagi eng katta xavflardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, boks bilan shug'ullanadigan sportchilarda miya shikastlanishlari, ayniqsa, takroriy zarbalar tufayli kelib chiqadigan nevrologik buzilishlar ko'proq uchraydi. Amerika Nevrologiya Akademiyasi tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijasiga ko'ra, havaskor va professional bokschilar orasida miya chayqalishi va uning uzoq muddatli asoratlari yuqori darajada kuzatilgan.

Bosh miya zarbalari natijasida yuzaga keladigan eng keng tarqalgan muammo bu **boks demensiyasi** (Dementia pugilistica) deb ataladi. Ushbu kasallik doimiy ravishda boshga tushgan zarbalar natijasida yuzaga keladi va xotira buzilishlari, diqqat-e'tiborning pasayishi hamda koordinatsiya muammolarini keltirib chiqaradi. Uzoq muddat davomida boks bilan



shug'ullangan sportchilarning taxminan 15-20 foizi ushbu sindromdan aziyat chekishi aniqlangan.

Bundan tashqari, boks bilan shug'ullanuvchilarda ortopedik jarohatlar ham ko'p uchraydi. Qo'l, bilak, tirsak va yelka bo'g'imlariga tushadigan bosim yuqori bo'lgani sababli sportchilar orasida artrit, bo'g'imlarning aşinishi va mushaklarning haddan tashqari zo'riqishi kuzatilishi mumkin. Ko'plab tajribali boksçilar doimiy ravishda ortoped-shifokorlarning nazorati ostida bo'lishadi.

Boksçilar orasida yuz va ko'z sohasidagi jarohatlar keng tarqalgan. **Angliyaning Sport Tibbiyoti Assotsiatsiyasi** tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, boks bilan shug'ullanadigan sportchilarda ko'z atrofi va burun jarohatlari, shuningdek, retinani shikastlanish xavfi yuqori ekanligi aniqlangan. Ayniqsa, doimiy zarbalar natijasida ko'rish qobiliyatining pasayishi kuzatilishi mumkin.

Boks sportining xavflarini kamaytirish uchun turli himoya vositalari joriy qilingan. Zamonaviy boksdagi himoya shlemlari, qo'lqoplar va tish kapalari sportchilarning jarohatlanish xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Boks shlemlari boshning old qismiga tushadigan zarbalarni yumshatadi va miya chayqalishi xavfini kamaytiradi. Shuningdek, sportçilarga mashg'ulotlar davomida maxsus tibbiy nazoratdan o'tish tavsiya etiladi.

Boksçilar mashg'ulotlar paytida bo'g'im va mushaklarning haddan tashqari yuklanishining oldini olish uchun maxsus reabilitatsion texnikalardan foydalanishlari lozim. Yangi Zelandiyaning Sport Fizioterapiya Institutining tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, muskul-mustahkamlovchi mashqlar, refleks terapiyasi va maxsus yallig'lanishga qarshi usullar boks jarohatlarining oldini olishga yordam beradi.

Ichki a'zolar shikastlanishi ham boks sportida jiddiy muammolardan biridir. Ayniqsa, tana sohasiga qaratilgan kuchli zarbalar jigar, buyrak va oshqozon-ichak tizimiga zarar yetkazishi mumkin. Tadqiqotlarga ko'ra, professional boksçilarda "sport buyrak" sindromi rivojlanish xavfi yuqori bo'lib, bu takroriy zarbalar natijasida buyrak faoliyatining buzilishi bilan bog'liq.

Boks bilan shug'ullanuvchi sportçilar o'zlarini himoya qilish uchun maxsus jihozlardan foydalanishlari lozim. Boks shlemi bosh sohasiga tushadigan zarbalarni kamaytirishga yordam beradi, boks qo'lqoplari esa qo'l suyaklarini va barmoqlarni shikastlanishdan himoya qiladi. Shuningdek, maxsus tish himoya vositalari (kapalar) jag' va tishlarni jarohatlardan himoya qilish uchun qo'llaniladi.

Boksçilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tishlari va o'z sog'liklariga ehtiyotkorlik bilan yondashishlari kerak. Professional murabbiy nazorati ostida o'tkaziladigan mashg'ulotlar sportchilarning xavfsizligini ta'minlashga yordam beradi.

Xulosa

Boks sporti inson organizmiga katta ta'sir ko'rsatadi. Uning yurak-qon tomir tizimi, mushak va suyak holati, psixologik barqarorlikka ijobiy ta'siri bor. Biroq, bosh miya jarohatlari, yuz va ichki a'zolarining shikastlanish xavfi yuqori bo'lgani sababli, boks bilan



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



shug'ullanadigan har bir sportchi xavfsizlik choralariga rioya qilishi shart. Himoya vositalari va ehtiyotkorlik choralari orqali boksning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. **Karpmann V.L.** (1980). **Sport tibbiyoti:** O'quv qo'llanma. Moskva: 187 bet.
2. **Havaskor boksning miya uchun xavfliligi.** <https://korrespondent.net/sport/boks/>.
3. **Boksda jarohatlar.** <http://www.my-boxing.ru/boxing/vava.html>.
4. **Mojaysk boks federatsiyasi.** <http://mfbox.ru/>.
5. **Boks va demensiya.** Manchester Evening News.
<http://www.manchestereveningnews.co.uk/news/>.