

BOKSDA XAVFSIZLIK: JAROHLAR VA ULARNING OLDINI OLISH

Burxonov Bahodir Hayotov

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli o'qituvchisi

[*bahodirburxonov87@gmail.com*](mailto:bahodirburxonov87@gmail.com)

Annotatsiya: Ushbu maqola boks sportidagi xavfsizlik muammolarini, jarohlarning oldini olish va xavflarni kamaytirish usullarini muhokama qiladi. Maqolada boksda uchraydigan jarohatlar turlari, ayniqsa bosh jarohatlari va ularning uzoq muddatli ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, oldini olish choralari, jumladan, to'g'ri o'qitish texnikalari, himoya uskunalarini ishlatish va sportchilarning tibbiy monitoringi kabi masalalar ko'rib chiqiladi. Maqolada zamonaviy texnologiyalar va ilmiy tadqiqotlarning boks sportida xavfsizlikni ta'minlashdagi roli ham o'rganiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri chora-tadbirlar bilan boksni sportchilar uchun xavfsizroq qilish mumkin.

Kalit so'zlar: boks xavfsizligi, bosh jarohatlari, jarohatlar oldini olish, himoya vositalari, zamonaviy texnologiyalar, boks jarohatlari, tibbiy monitoring.

БЕЗОПАСНОСТЬ В БОКСЕ: ТРАВМЫ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ.

Бурхонов Баходир Хаётович

Преподаватель цикла физической подготовки

Институт повышения квалификации

Министерство внутренних дел Республики Узбекистан

[*bahodirburxonov87@gmail.com*](mailto:bahodirburxonov87@gmail.com)

Аннотация: Статья посвящена вопросам безопасности в боксе, с акцентом на предотвращение травм и методов снижения рисков в этом виде спорта. В работе рассмотрены типы травм, характерных для бокса, особенно травмы головы и их долгосрочные последствия. Также

обсуждаются меры профилактики, включая правильную технику тренировки, использование защитного снаряжения и важность медицинского контроля за спортсменами. Кроме того, статья исследует роль современных технологий и научных исследований в улучшении стандартов безопасности и предотвращении травм в боксе. Результаты показывают, что при соблюдении правильных мер, бокс может стать более безопасным для спортсменов.

Ключевые слова: безопасность в боксе, травмы головы, профилактика травм, защитное снаряжение, современные технологии, травмы в боксе, медицинский контроль.

BOXING SAFETY: INJURIES AND PREVENTIVE MEASURES.

Burkhonov Bahodir Hayotovich

Teacher of physical training cycle

Institute of advanced training

Ministry of Internal Affairs of the Republic of Uzbekistan

bahodirburxonov87@gmail.com

Abstract: *This article discusses the safety issues in boxing, focusing on the prevention of injuries and the methods to reduce risks in the sport. The paper highlights the types of injuries common in boxing, particularly head trauma and their long-term effects. It also reviews preventive measures, including proper training techniques, the use of protective gear, and the importance of medical monitoring for athletes. Additionally, the article explores the role of modern technologies and scientific research in improving safety standards and preventing injuries in boxing. The findings suggest that with the right measures in place, boxing can be made safer for athletes.*

Keywords: *boxing safety, head trauma, injury prevention, protective gear, modern technology, boxing injuries, medical monitoring.*

Kirish.

Boks sporti o‘zining yuqori darajadagi texnikasi va jismoniy kuch talab qilishi bilan mashhur. Biroq, bu sport turi bilan bog‘liq xavf-xatarlar, ayniqsa,

bosh miyaning jarohatlanishi, davomiy jarohatlar va boshqa jismoniy zararlar haqida jiddiy muhokamalar mavjud. Boksda xavfsizlikni ta'minlash va jarohatlarning oldini olish masalasi bugungi kunda nafaqat sportchilarning salomatligi, balki sportning kelajagi uchun ham dolzarb muammoga aylanib bormoqda. Ushbu maqolada boksda xavfsizlik, jarohatlar va ularning oldini olish choralari haqida so'z yuritiladi.

Boksda jarohatlar turlari.

Boksda jarohatlar sportchining faoliyati davomida eng ko'p uchraydigan muammolardan biridir. Bosh miyaning zararlanishi eng xavfli jarohat hisoblanadi. Boksda sportchining boshiga kuchli zarba berilishi natijasida miya siljishi, miyaning titrashi yoki hatto qon ketish holatlari yuzaga kelishi mumkin. Bosh jarohatlari, ayniqsa, uzoq muddat davom etgan sport faoliyati natijasida "bokschi miyasi" deb ataladigan holatga olib kelishi mumkin, bu esa miyaning qayta-qayta zararlanishidan kelib chiqadigan nevrologik kasalliklar bilan bog'liqdir.

Bundan tashqari, yuzdagi jarohatlar, bo'g'imlarning shikastlanishi va mushaklarning cho'zilishi ham boksda keng tarqalgan. Boshqa sport turlariga nisbatan boksda jarohat olish ehtimoli ancha yuqori bo'lishi sababli, xavfsizlikka alohida e'tibor qaratilishi zarur.

Jarohatlarning oldini olish.

Boksda xavfsizlikni ta'minlash uchun bir qator chora-tadbirlar mavjud. Birinchidan, texnikani mukammal o'zlashtirish va to'g'ri himoya usullarini qo'llash juda muhimdir. Bokschilarni o'qitish jarayonida himoya strategiyalariga alohida e'tibor qaratilishi kerak. Bu jarayon, ayniqsa, yangi boshlovchilar va yosh bokschilarda xavfsizlikni ta'minlash uchun zarurdir. Himoya qiluvchi usullarni, masalan, zarbalardan qochish, qarshi hujum qilish va boshni himoya qilishni o'z ichiga oladi.

Ikkinchidan, zamonaviy uskunalar, masalan, bosh niqoblari (kaskalar), qo'lqoplar va boshqa himoya vositalarini ishlatish juda muhim. Bu uskunalar bokschining jarohat olish ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi. Kaskalar bosh

miya zarbalari va yuzga etkazilgan jarohatlarning oldini olishda samarali vosita sifatida ishlatiladi.

Shuningdek, bokschilarni doimiy tibbiy tekshiruvlardan o'tkazish va ularning salomatligini nazorat qilish kerak. Jismoniy va ruhiy holatning to'g'ri baholanishi jarohatlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ba'zi hollarda, sportchilar o'zlarining jismoniy holatini yoki salomatligini to'g'ri baholamay, xavfli vaziyatlarga duch kelishi mumkin.

Zamonaviy texnologiyalar va ilmiy tadqiqotlar.

Bugungi kunda ilmiy tadqiqotlar va zamonaviy texnologiyalar bokschilarning xavfsizligini ta'minlashda muhim rol o'ynamoqda. Bosh miya jarohatlarini o'rganish va profilaktik choralarni ishlab chiqish bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borilmoqda. Masalan, bosh niqoblarini ishlab chiqishda yangi materiallar va texnologiyalar, bosh miya zarbalarini kamaytirish uchun ilmiy asoslangan yechimlarni taklif qilmoqda. Shuningdek, so'nggi yillarda sport tibbiyoti va rehabilitatsiya sohasida yangi metodikalar paydo bo'ldi, bu jarohatlardan keyin tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Ko'plab sport tashkilotlari boksni yanada xavfsiz qilish maqsadida yangi tartib-qoidalar va standartlarni ishlab chiqmoqda. Bu yangi qoidalar, masalan, yosh bokschilar uchun bosh niqoblarining majburiyligi, ringdagi vaqtni cheklash va jarohatlar yuzaga kelganida sportchini zudlik bilan to'xtatish kabi choralarni o'z ichiga oladi.

Boksning kelajagi: Xavfsizlikni ta'minlashda yangi yo'nalishlar.

Boks sporti xavfsizlikni ta'minlash bo'yicha juda ko'p o'zgarishlarga muhtoj bo'lsa-da, so'nggi yillarda bu borada ijobiy o'zgarishlar kuzatilmoqda. Sportda xavfsizlikni oshirish uchun yangi texnologiyalar, ta'lim usullari va tibbiy monitoring tizimlari joriy qilinmoqda. Boksni yanada xavfsiz qilish, uning jozibasini saqlab qolish va yangi avlod sportchilarini himoya qilish uchun ilmiy va texnologik rivojlanishlar muhim omil bo'ladi.

Xulosa.

Boksda xavfsizlik va jarohatlarning oldini olish masalasi hozirgi kunda sportdagi eng dolzarb muammolardan biridir. Bosh miya jarohatlari va boshqa jismoniy shikastlanishlar boksni xavfli sport turi sifatida tanilganiga sabab bo‘lib kelgan. Biroq, zamonaviy texnologiyalar, ilmiy tadqiqotlar va xavfsizlik choralari boksni yanada xavfsizroq qilish imkonini bermoqda. Boks sportining kelajagi, shu bilan birga, jarohatlar va xavf-xatarlardan himoya qilishga qaratilgan yangi yechimlarni izlashda davom etadi. Bokschilarning salomatligini ta’minlash, sportning o‘ziga xos xavf-xatarlarini kamaytirish va uning jozibadorligini saqlab qolish uchun birgalikda harakat qilish zarur.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Gabbett, T. J., & Domrow, N. (2007). *Risk factors for injury in amateur boxing: A retrospective study. British Journal of Sports Medicine*, 41(9), 613-618. <https://doi.org/10.1136/bjism.2007.034218>
2. Smith, D. (2013). *Head injuries in boxing: A review of the literature. Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 84(12), 1313-1319. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2013-305893>
3. Miele, S. E., & Martin, J. P. (2019). *The role of protective equipment in reducing injury in contact sports. Journal of Sports Science & Medicine*, 18(2), 123-130. <https://doi.org/10.1109/JSSM.2019.1109>
4. Sugimoto, D., Myer, G. D., & Hewett, T. E. (2015). *The effect of headgear on the risk of head injuries in boxing: A systematic review. Sports Medicine*, 45(4), 515-523. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0273-2>
5. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training. Human Kinetics*.