# AYOLLAR BOKSIDA JAROHATLANISH

**Maxkambayev Jasurbek Mirzaqul o‘gli** - Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
maxkamboyevjasur163@gmail.com

**Musajonov Diyorbek Shukurali o‘gli** - Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi talabasi
dmusajonov05@gmail.com

Maqola zamonaviy sportning dolzarb muammosi - ayollar boksining mashg‘ulot jarayonidagi jarohatlarga bag‘ishlangan. Erkaklar va ayollar boksidagi jarohatlanishlar qiyosiy tahlil qilingan.

Boks bilan shug‘ullanuvchi qizlarning jarohatlanish sabablari keltirilgan. Boks bilan shug‘ullanish paytida travmatik shikastlanishlar va ayniqsa boshning shikastlanishi sezilarli o‘rin egallashi va qizlarning ish qobiliyati va hayot sifatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi.

Kirish. Zamonaviy sport jamiyat va inson hayotining noyob hodisasidir. Sport chiroyli, jozibali, insonga ma’naviy va jismoniy kuchlarni namoyon qilish uchun ulkan imkoniyatlar beradi. Shuning uchun xotin-qizlarning sport faoliyati bilan shug‘ullanishga intilishi tushunarli bo‘ladi. Butun dunyoda sport bilan shug‘ullanuvchi ayollar soni ortib bormoqda, ular ham katta ishtiyoq bilan nafaqat an’anaviy ayollar sporti bilan shug‘ullanmoqdalar, balki yangi va yangi sport turlarini o‘zlashtirib, eng yuqori sport natijalariga erishmoqdalar, erkaklar tomonidan o‘rnatilgan mutlaq rekordlarga shiddat bilan yaqinlashmoqdalar. Xotin-qizlarning barcha sport turlarida erkaklar bilan tengma-teng musobaqalashishga intilishi to‘la muvaffaqiyat bilan nishonlandi. Sportning ko‘plab turlari bilan shug‘ullanuvchi ayollar uchun so‘nggi rasmiy taqiqlar bartaraf etildi. Bu muvaffaqiyat so‘nggi o‘n yilliklarning o‘ziga xos fenomeni sifatida tavsiflanadi. Ayollar o‘z yurishlarini futbol va marafon yugurishidan boshladilar va allaqachon boks, kurash, og‘ir atletika kabi yangi sport turlarini o‘zlashtirdilar. So‘nggi paytlarda Ukrainada qizlar o‘rtasida boks ommalashmoqda. Bunga jahon miqyosida ayollar boksining ommalashuvi: Olimpiya boks dasturida vazn toifalari sonining ko‘payishi, qizlar o‘rtasida milliy chempionatlar va Yevropa chempionatlarining o‘tkazilishi yordam bermoqda. Turli tasnifdagi boks turnirlari va o‘quv-mashg‘ulot yig‘inlari sonining ko‘payishi mashg‘ulot yuklamasining oshishiga olib keladi. Binobarin, jarohat olish xavfi va yoshlar sportini erta tark etish ehtimoli ortadi.

Tadqiqotning maqsadi boks bilan shug‘ullanuvchi qizlarda jarohatlanish sabablarini aniqlashdan iborat. Materialы i metodы issledovaniya.

Ilmiy va maxsus adabiyotlar sharhi, ma’lumotlarni umumlashtirish, pedagogik kuzatuvlar

Tadqiqot natijalari. Lindsay J.Distefano, PhD (2018) va boshqalar turli yillarda sakkiz yil davomida o‘yin va kontaktsiz sport turlarida olib borgan tadqiqotlari Amerika oliy maktabida o‘g‘il bolalarga qaraganda qizlarda jarohat olishning afzalligini ko‘rsatadi [4]. Buni ilgari Ogayo shtati universitetidan Julie A. Rechel, MPH va boshqalar (2008) tomonidan Amerika oliy maktabining o‘yin sport turlarida olib borilgan tadqiqotlar tasdiqlagan [5]. Shuningdek, Filipp fon Rozen, PhD (2018) va boshqalar, Karolina Xadinge instituti (Huddinge), Shvetsiyaning yettita sport turida o‘tkazilgan tadqiqotlar bo‘yicha elita o‘smir sportchilarida 36,9% hollarda jarohatlarning takrorlanishiga olib keladi[1].

Frankfurt-Mayn sport tibbiyoti institutining nemis mutaxassisi Ya. Shell ayollar futbolidagi jarohatlanish darajasini o‘rganib, mahorat jarohatlanish darajasiga ta’sir qilmaydi, balki haddan tashqari charchash darajasi muhim rol o‘ynaydi degan xulosaga keldi [2].

Ayollarda haddan tashqari mashq qilish gormonal tizimda buzilishlarni keltirib chiqaradi [6], bu esa qizlarda o‘g‘il bolalarga qaraganda yuqori va pastki muchalarning shikastlanishini oshiradi. Koreys mutaxassisi Haneul Lee, Gaxon universiteti doktori (2018) va Jerrold Petrofsky, PhD, travmalarning oldini olish uchun estrogen va boshqa jinsiy gormonlarning oyoqlarga ta’sir qilish imkoniyatini isbotladilar, ovulyatsiya paytida travma olish xavfi hayz davridagiga qaraganda ko‘proq [3].

Ushbu ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, sport turidan qat’i nazar, ayollarning skeleti erkaklarga qaraganda ko‘proq shikastlanish xavfiga duchor bo‘ladi va ba’zi davrlarda BMJ yanada ko‘proq shikastlanishga olib keladi. Jarohatlanishning yana bir muhim sababi, mutaxassislarning fikriga ko‘ra, haddan tashqari mashq qilishdir. Shundan kelib chiqib, murabbiy OMSning ma’lum davrlarida tayanch-harakat apparatiga tushadigan yuklamani biroz kamaytirishi lozim. Mahalliy va xorijiy adabiy manbalarni tahlil qilish natijasida boksda eng ko‘p uchraydigan yengil jarohatlar orasida turli xil cho‘zilishlar, chiqishlar, lat yeyishlar, shilinishlar va ishqalanishlar, qosh usti yoyi sohasidagi kesilishlar va miyaning yengil chayqalishlari aniqlandi. O‘rtacha og‘irlikdagi jarohatlar orasida mushaklar, paylarning uzilishi, yaralar, menisklarning shikastlanishi, jag‘, oyoq-qo‘llar, qovurg‘alar va akromion o‘mrov birlashmasining turli xil sinishlari, o‘rtacha og‘irlikdagi bosh miya chayqalishi va orqa miya shikastlanishi, shuningdek, bo‘yin, yurak, buyrak, jigar va quyosh chigali sohasidagi zarbalar natijasida yuzaga keladigan o‘rtacha og‘irlikdagi lat yeyishlar ustunlik qiladi.

Boshga tez-tez va kuchli zarbalar berilishiga e’tiborni qaratish kerak, bu birinchi navbatda bosh suyagi devorlariga eng yaqin bo‘lgan miyaning pastki va yon qismlariga zarar yetkazadi va miya nerv tolalarida oqsil laxtalarining shakllanishiga olib keladi va natijada sportchilarda "zarbalardan mast bo‘lish sindromi" deb ataladigan holat yuzaga kelishi mumkin, ular tillarini chalkashtirib gapira boshlaydilar, gandiraklab yuradilar va osongina muvozanatni yo‘qotadilar. Boshga beriladigan zarbalar qizlar uchun ayniqsa halokatlidir, chunki ularning miyasi katta yoshdagi ayollarga qaraganda miya qutisining hajmiga nisbatan kattaroq hajmni egallaydi va uning nerv to‘qimasi bosh suyagi devoridan faqat tor qatlam bilan ajralib turadi. Shuning uchun, hatto millionlab neyronlarni qayta tiklash imkoni bo‘lmagan holda halok bo‘lishi mumkin bo‘lgan yengil zarbadan ham ozgina qon ketishi kifoya.

Olingan og‘ir jarohatlarning sabablarini tahlil qilib, shuni ta’kidlash kerakki, mashg‘ulotlarda bu jarohatlarning juda yuqori foizi, birinchi navbatda, zarur himoya vositalari bo‘yicha xavfsizlik choralariga har doim ham to‘liq rioya qilinmasligi va mashg‘ulot sparringlari imkoniyatlar chegarasida zarbalarni mashq qilish maydoniga aylanishi bilan bog‘liq. Sparring - sheriklar har doim ham professional tayyorgarlik ko‘rgan va teng darajadagi raqiblar emas, ko‘pincha sport bellashuvi shartlarini buzgan holda bo‘ladi. Hayot va sog‘liq uchun xavf boksda himoya shlemlaridan majburiy foydalanishga olib keldi.

Ayollar boksidagi boshqa turdagi jarohatlarni ko‘rib chiqamiz. Italiyalik mutaxassislar Bianco M. va boshqalar (2003) 2002-2003-yillar davomida havaskor bokschi ayollarni o‘rganib, 664 ta ekspertiza o‘tkazdilar va italiyalik bokschi ayollarda eng ko‘p uchraydigan jarohatlar, yuzning yumshoq to‘qimalarining o‘rtacha shikastlanishi, burundan qon ketishi va bilak jarohatlari, burun to‘sig‘ining og‘ishi 68% hollarda kuzatilgan, ko‘z va reproduktiv funksiyaning shikastlanishi kuzatilmagan [7]. Ukrainalik mutaxassis L.Poplavskaya yuqori malakali erkak bokschilarning yengil jarohatlarini tahlil qilib, shilinish, burundan qon ketishi, yuz yumshoq to‘qimalarining yorilishi kabi jarohatlar 87 foizni tashkil etishini ta’kidladi. Barmoq falangalarining sinishi, chiqishlar, boylamlarning shikastlanishi kabi o‘rtacha jarohatlar 11% ni tashkil etdi [8]. Yana bir ukrainalik mutaxassis A.Voynarovskiy boks va kurash bilan shug‘ullanuvchi talabalarning jarohatlari tahlili misolida jarohatlarning 51 foizi asosiy mashg‘ulot davriga, 37 foizi tayyorgarlik davriga, 9 foizi o‘tish davriga to‘g‘ri keladi, degan xulosaga keldi. Uning ma’lumotlariga ko‘ra, mashg‘ulotning birinchi yarmida jarohatlarning 23 foizi, asosiy yarmida 41,8 foizi va yakuniy yarmida 35,1 foizi kuzatiladi [9].

Biz tomonimizdan o‘tkazilgan tadqiqotlar boks bilan shug‘ullanuvchi qizlar o‘rtasida o‘tkazilgan anketa so‘rovnomasidan foydalanib, ularda jarohatlanishning quyidagi sabablarini aniqlash imkonini berdi. Mashg‘ulotlarda sheriklardan olingan jarohatlar - taxminan 30%, musobaqalarda raqibdan olingan jarohatlar - 35%, yiqilish natijasida olingan jarohatlar - 10%, asbob-uskunalarning nosozligi - 7%, intizomning buzilishi - 6% va maishiy jarohatlar taxminan 13% ni tashkil etadi. Agar 12-13 yoshli qizlarda zarba berish texnikasi hali mukammal emas, musobaqalarda va sparringlarda qatnashish uchun yetarlicha himoya vositalari yo‘q deb faraz qilsak, u holda yuzdagi jarohatlarni shu yo‘l bilan kamaytirish mumkin. Bizning fikrimizcha, himoya texnik-taktik harakatlari ustida ko‘proq ishlash kerak. Juftlikda kontaktsiz mashqlar, boksda harakatlanish va himoyalanishga xos bo‘lgan muayyan harakat amallarini bajarish ustuvor bo‘lishi kerak. Masalan, bokschilar o‘rtasidagi masofa ikki va undan ortiq metr bo‘lganda bir-biriga qarama-qarshi harakatlanishni mashq qilish. Harakatlanishni o‘rgatish bilan bog‘liq xuddi shunday ish, bunda birinchi raqam jangovar tik turishga o‘tadi, uning orqasida ma’lum masofada ikkinchi raqam bo‘ladi. Murabbiyning buyrug‘iga ko‘ra birinchi raqamli o‘yinchi tartibsiz harakatlarni qo‘shimcha qadamlar bilan boshlaydi, ikkinchi raqamli o‘yinchi esa unga ergashadi.

Fikrimizcha, o‘z tajribamizdan kelib chiqib - boks bilan shug‘ullanuvchi qizlar mashg‘ulotlarida jarohatlanishni minimallashtirishda maxsus o‘yin texnologiyalari muhim ahamiyat kasb etadi. Ularni mashg‘ulotning turli qismlarida, ham o‘rgatish, ham ushbu sport turida ma’lum maxsus harakat harakatlarini takomillashtirish uchun qo‘llash mumkin [10]. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida jarohatlanishning oldini olish uchun mashg‘ulotdan keyingi tiklanish tadbirlariga e’tibor qaratish lozim, chunki to‘planib borayotgan o‘ta toliqish jarohatlanishning ortishiga olib keladi. Shuningdek, yuklamani tabaqalashtirish uchun mashg‘ulotda olingan jarohatlarning foiz nisbatini hisobga olish kerak, mashg‘ulotning asosiy va yakuniy qismiga ko‘proq e’tibor qaratish kerak, bu yerda travmatizm statistikasi yuqori bo‘ladi.

Xulosalar. Ayollar boksida jarohat olishning sabab-oqibat bog‘liqliklarini o‘rganish murabbiy ishida o‘quv-mashg‘ulot jarayonining dastlabki bosqichida qizlarning mashg‘ulot jarayonida ustuvorliklarni belgilashga yordam beradi.

## ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Philip von Rosen, Anette Heijne, Anna Frohm, Cecilia Friden, Anders Kottorp. Hihg injurybarden in elite adolescent athletes: a52-week prospective study.Internet jurnal [Elektron resurs] //Journal of Athletic Training: Vol.53. No3 (mart).

2018.R.262-270. - Kirish rejimi: http://www.
natajournals.org/doi/full/10.4085/1062-6050-251-16 - Kirish sanasi: 23.11.2018.

2. Shell, Ya. Travmatizm v jenskom futbole. / Ya.Shell // Nauchniy jurnal. Sport tibbiyoti. - 2012, No2.- S.113-115.

3. Hanuel Li (DSc), Jerrold Petrofsky (PhD). Erkaklar va ayollar o‘rtasidagi muvozanat va tremorning hayz davridagi blantarfassiya bo‘shashishi bilan bog‘liq farqlari. Internet jurnal[Elektron resurs] //Journal of Athletic Training. Vып.53.No3 (mart).S.255-261. - Kirish rejimi: http://www.
natajournals.org/doi/full/10.4085/1062-6050-2-17 - Kirish sanasi: 23.11.2018.

4. Lindsay J.Disefano PhD, Catie L. Dann, Cindy J.Chang, Margot Putukian, Lauren A.Pierpoint, DustinW.Currie, Sarach B. Knowles, Erin B. Wasserman, Thomas P.Dompier,R.Dawn Comstok, Stephen W.Marhall, Zachary V.Kerr. The first decade of web- based sports injury survey illance:descriptive epidemiology of injuries in US high school girls soccer (2005-2006 through 2013-2014) and national collegiate athletic association womens soccer (2004-2005 through 2013-2014).Internet jurnal [Elektron resurs] //British Journal of Sports Medicine.-No6. (08).2005.-Kirish rejimi: