



BOKSDA HIMOYA TEXNIKALARI VA XAVFSIZLIK

Sultonov Vahob Murotovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM assistent o'qituvchisi

Annotatsiya. Boks kontakt sporti sifatida yuqori jarohat xavfiga ega bo'lib, himoya texnikalarini mukammal egallash sportchi xavfsizligining asosiy omili hisoblanadi. Tadqiqotda himoya usullarining (blok, slip, weave, parry, footwork, pivot) sparring jarayonidagi zarba qabul qilish chastotasi, puls dinamikasi, jismoniy zo'rqiish va jarohat ehtimoliga ta'siri eksperimental taqqoslash asosida o'rganildi. 12 haftalik modulli himoya treningi natijasida sportchilarda himoya samaradorligi sezilarli oshgani, boshga zarba qabul qilish chastotasi va yuz jarohatlari kamaygani, puls sakrashlari normallashtgani hamda qarshi hujum pozitsiyalariga o'tish tezligi yaxshilangani aniqlandi.

Kalit so'zlar: Boks himoyasi, blok texnikalari, slip, bob-and-weave, parry, pivot, oyoq ishi, masofa nazorati, sparring xavfsizligi, puls monitoringi, jarohat profilaktikasi.

Аннотация. Бокс как контактный вид спорта характеризуется высоким риском травматизма, где владение защитными техниками является ключевым фактором безопасности спортсмена. В исследовании экспериментально изучено влияние защитных действий (блоки, уклоны, нырки, парирования, работа ног, пивоты) на частоту пропущенных ударов, динамику пульса, физическое напряжение и вероятность травм во время спарринга. Результаты 12-недельной модульной программы показали значительное повышение эффективности защиты, снижение частоты пропущенных ударов в голову и травм лица, стабилизацию скачков сердечного ритма и улучшение перехода в контратаку.



Ключевые слова: *Защитные техники бокса, блоки, уклоны, нырки (weave), парирование, пивот, работа ног, контроль дистанции, безопасность спарринга, мониторинг ЧСС, профилактика травм.*

Annotation. *Boxing is a high-risk contact sport where mastering defensive techniques plays a vital role in athlete safety. The study experimentally examined the impact of defense actions (blocks, slips, weaves, parries, footwork, pivots) on punch absorption frequency, heart rate dynamics, perceived exertion, and injury probability during sparring. After 12 weeks of modular defensive training, results revealed a significant increase in defensive efficiency, reduced frequency of head punches received, fewer facial injuries, stabilized heart rate fluctuations, and improved transition into counter-attack positions.*

Keywords: *Boxing defense techniques, blocks, slips, weaves, parry, pivot, footwork, distance control, sparring safety, heart rate monitoring, injury prevention.*

Kirish.

Boks – yuqori intensivlikdagi kontakt sporti bo‘lib, unda zarbalar tezligi, masofa dinamikasi, qarshi hujumlar va psixomotor reaksiyalar keskin almashinib turadi. Shu sababli, sportchining himoya texnikalarini mukammal egallashi nafaqat taktik ustunlik, balki jarohatlar profilaktikasi va xavfsizlik madaniyatining asosiy sharti hisoblanadi. Himoya – boksda “zarba qabul qilmaslik san’ati” sifatida talqin qilinadi, ammo zamonaviy metodologiyada u reaktiv harakat emas, balki oldindan rejalashtirilgan, reflekslar, biomekanik pozitsiyalar, resurs tejash strategiyasi va vaziyatni kognitiv o‘qish qobiliyatiga asoslangan murakkab motor repertuar sifatida qaraladi[1]. Himoyaning sifati sportchining jismoniy holati, ko‘rish maydoni nazorati, vestibulyar barqarorlik, oyoq ishining koordinatsiyasi, muskullar tonusini boshqarish, qarshi hujum uchun “ochiq deraza”larni yaratish, masofani xavfsiz saqlash, nafas ritmini optimallashtirish va ortiqcha emotsional zo‘riqishdan holi bo‘lish bilan belgilanadi. Himoya texnikalarining tasnifi klassik maktablarda 3 ta katta guruhga bo‘linadi: bloklar va qo‘l bilan yopilish (covering), qochish va gavda



harakatlari (slip, bob-and-weave, duck), hamda oyoq orqali himoya va masofa boshqaruvi (footwork-based defense).

Metodlar.

Eng fundamental himoya usuli – “qo‘l bilan yopilish” bo‘lib, u boshni qo‘lqoplar, tirsak va yelka orqali himoyalashni o‘z ichiga oladi. Bu usul yaqin masofadagi jangda juda samarali bo‘lib, sportchi zarba yo‘nalishini minimal energiya sarfi bilan neytrallashtiradi, jag‘, chakka, qosh yoylari va ensa qismini himoyaga oladi. Bunda yelkaning yuqoriga ko‘tarilishi (shoulder roll) va tirsakning ichkariga burilishi orqali bosh va tana bir “mudofaa kapsulasi”ga kiradi[4]. Ikkinchi muhim usul – bloklar bo‘lib, ular to‘g‘ri zarbalarni (jab, cross) qo‘lqop bilan qarshi to‘shish, yon zarbalarni (hook) bilak va tirsak orqali yopish, pastdan keladigan uppercutlarni esa qo‘l pastini ichkariga burib to‘shish orqali bajariladi. Bloklarning xavfsiz bajarilishi uchun bo‘yin muskullari stabilizatsiyasi, ko‘krak va orqa mushaklarining izometrik nazorati, tirsaklarning tana chizig‘iga yaqin bo‘lishi, qo‘l panjalarining boshni “yumshoq qalqon” shaklida qoplab turishi, zarbani qattiq emas, elastik amortizatsiya bilan qabul qilish mexanizmlari muhim hisoblanadi. Gavda harakatlariga asoslangan himoya (slipping) esa zarbadan 2–5 sm yon chiziqqa boshni siljitish orqali bajarilib, qarshi hujum uchun ideal pozitsiya yaratadi[2]. Bu texnika sportchidan periferik ko‘rish maydoni, raqib yelka va son chizig‘ining mikromovements (nozik signallar)ini o‘qish, oyoq tayanch markazining yo‘qolmasligi, gavdaning ortiqcha egilmasligi, boshning yelka markazidan keskin chiqib ketmasligi, slipdan keyin markazga qaytish tezligi, hamda himoya-hujum transformatsiyasining avtomatlashgan bo‘lishini talab etadi. Bob-and-weave (gavda orqali aylanib qochish) esa raqibning yon zarbalaridan himoyalashda qo‘llanib, tizzalarni bukish, gavdani “U” shaklida harakatlantirish, boshni pastga tushirib yon chiziqqa olib chiqish va yana markazga qaytish orqali bajariladi[3]. Bu texnika noto‘g‘ri bajarilganda bel umurtqalari, tizza bo‘g‘imi, bo‘yin va muvozanat markazi jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin, shuning uchun uni o‘rgatishda biomekanik xavfsizlik protokoli: tizza 90°dan ortiq bukilmasligi, gavda og‘irligi oyoq



panjalarining markazida qolishi, belning to'liq yumaloqlanmasligi, boshning ko'krakka yopishib qolmasligi, harakat amplitudasi optimal bo'lishi, mashqlar sekin → o'rta → tez rejimda progresiv o'tkazilishi qat'iy nazorat qilinadi.

Natijalar.

Masofa orqali himoya esa oyoq ishi (footwork)ga tayanadi va boksdagi eng xavfsiz strategik himoya hisoblanadi. Unda sportchi raqib zarba masofasidan 20–40 sm tashqarida pozitsiya oladi, oldinga yoki orqaga kichik qadamlarda siljiydi, yon chiziqqa chiqish (lateral step-out), raqibning dominant qo'li chizig'idan chiqib ketish (outside foot dominance), aylana bo'ylab harakat (pivoting), orqa oyoqda tayanib chiqish (rear-foot escape) orqali himoyani faol boshqaradi[5]. Ushbu usul resurs tejash nazariyasi nuqtayi nazaridan ham ustun, chunki sportchi zarbani qabul qilishdan ko'ra, masofa bilan xavfni boshqaradi, pulsni haddan oshirmaydi, nafas ritmini buzmaydi, ortiqcha emotsional reaksiya va adrenal toshqindan holi bo'ladi, demakki jarohat hamda kognitiv charchoq xavfi kamayadi[6]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, himoya repertuari boy bo'lgan sportchilar bosh miya chayqalishi (concussion), yuz va qosh yorilishi, burun sinishi, jag' jarohati, qovurg'a shikastlari, bo'yin cho'zilishi, tizza va to'piq jarohatlarini 60% gacha kamroq oladi. Ammo himoyaning erta o'rgatilishi xavfsizlikning yagona sharti emas – sparring, mashg'ulot muhit, jihoz sifati, trener nazorati, himoya etiketi, ring gigiyenasi, darsdan keyingi tiklanish protokoli, psixofiziologik monitoring, jarohat oldi signallarini tanish, stop-signal madaniyati va xavfsiz jang qoidalari ham muhim determinantlardir[8]. Ushbu tadqiqot maqsadi – boksdagi himoya texnikalarining funksional-taktik samaradorligi va xavfsizlik ko'rsatkichlariga ta'sirini aniqlash, himoya repertuarining jarohatlar profilaktikasidagi rolini statistik tasdiqlash, himoya texnikalarini o'qitishdagi biomekanik xavfsizlik protokollarini asoslash, hamda mashg'ulot jarayonida xavfsizlik madaniyatini mustahkamlash mexanizmlarini taklif etishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi eksperimental-sport psixologiyasi va biomekanik tahlilga asoslandi. Sportchilar 2 guruhga bo'lindi: A guruh – 12 haftalik intensiv



himoya texnikalari modulli dasturida o'qitildi (slip, weave, blocks, covering, footwork-based defense, pivot, parry), B guruh – an'anaviy mashg'ulot rejimida davom etdi. Ikkala guruhda ham zarbadan himoyalanish samaradorligi, xavfsizlik pozitsiyalarini saqlash, puls (HR), RPE (perceived exertion), reaksiya vaqti (ms), sparringda zarba qabul qilish chastotasi, jarohat holatlari, himoya texnikalaridagi xatolar, reflektiv video-tahlil, trener baholash rubrikasi, anonim psixologik xavfsizlik so'rovi, mini-intervyu va statistik testlar (paired t-test, independent t-test, Pearson r, logistic regression) qo'llanildi[7].

Muhokama.

Muhokama shuni ko'rsatadiki, boksdan himoya – jarohatdan qochishgina emas, balki xavfni boshqarishning proaktiv tizimi bo'lib, u sportchining kognitiv vaziyat o'qishi, psixofiziologik resurs tejashi va emotsional regulatsiya qobiliyati bilan bevosita bog'liq. Agar himoya texnikalari biomekanik xavfsizlik protokollari asosida, progresiv tezlik rejimida, video-feedback, trener mikro-ko'rsatmalari, sparring etiketi, stop-signal madaniyati, puls monitoringi va reflektiv tahlil bilan integratsiyada o'rgatilsa, jarohatlar sezilarli darajada kamayadi, sportchining xavfsizlik hissi, ringdagi barqarorlik, qaror qabul tezligi va taktik moslashuvchanligi oshadi. Bosh shlemi va kapa kabi jihozlar jarohatni to'liq bartaraf etmaydi, ammo himoya repertuari bilan birga qo'llanganda jarohat ehtimolini sezilarli kamaytiradi (MBI va CBI talqinidagi resurs tejash effekti kuzatiladi). Micro-breaklar faqat pedagogik yoki ofis muhitga oid tushuncha emas – boksdan ham 10–20 soniyalik nazoratli nafas, vizual reset, pozitsion re-centering sportchining pulsini normallashtirib, xavfsiz pozitsiyaga qaytish qobiliyatini oshiradi, zarbani qabul qilish paytidagi mushaklar spazmi va impulsiv emotsional reaksiyalarni kamaytiradi. Trenerlar bilan o'tkazilgan intervyular shuni tasdiqladiki, sportchilar ko'pincha zarba yaqinlashayotganini biladi, ammo himoya repertuari avtomatlashmagan yoki masofa noto'g'ri baholangan bo'lsa, ular zarbani "ko'rib turib qabul qiladi".

Xulosa.



Boksda himoya texnikalari sportchi xavfsizligi, jang samaradorligi va jarohatlarning oldini olishda markaziy rol o'ynaydi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, himoya repertuari keng va tizimli o'rgatilgan sportchilar sparringda boshga zarba qabul qilishni kamroq uchratadi, puls dinamikasi barqarorlashadi, subyektiv zo'riqish darajasi pasayadi va yuz jarohatlari sezilarli kamayadi. Himoyani faqat reaktiv harakat emas, balki masofa boshqaruvi, oyoq pozitsiyasi, amortizatsion blokklar, refleksiv bosh siljishlar va qarshi hujumga transformatsiya zanjiri sifatida avtomatlashtirish jarohat profilaktikasining eng kuchli mexanizmi ekani aniqlandi. Trener mikro-feedbacki, puls monitoringi, biomekanik xavfsizlik protokollari, sparring etiketi va qisqa tiklanish pauzalari bilan integratsiyalashgan himoya treningi sportchining ringdagi barqarorligini, taktik qaror qabul qilish tezligini, emotsional nazoratni va sport kariyerasi uzoq muddatli xavfsizligini mustahkamlaydi. Shunday qilib, boks mashg'ulotlarida himoya texnikalarini erta bosqichdan ilmiy-metodik asosda o'qitish individual va jamoaviy xavfsizlik madaniyatini oshiruvchi, jarohat ehtimolini pasaytiruvchi va jang kompetensiyasini rivojlantiruvchi fundamental yondashuv hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Xolmatov B. Jang sportlarida bo'g'im xavfsizligi. T., 2020.
2. Jabborov S. Boksda himoya va qarshi hujum mexanizmlari. T., 2024.
3. Мирзаев Т. Спорт тренери фаолиятида хавфсизлик компетенциялари. Т., 2019.
4. Фаффоров М. Спортда тикланиш ва micro-pauza методлари. Т., 2022.
5. Hiyozov F. Kontakt sportda himoya pozitsiyalari. T., 2022.
6. Sunatov, J. R., Zikrillayeva, F., Husenova, M., & Sanayeva, M. (2025). INGLIZ TILINI O 'QITISHDAGI MUAMMOLAR. University Research Base, 560-568.
7. Сунатов, Д., Хусенова, М., Санаева, М., & Зикриллаева, Ф. (2025). О 'zbek tilining xorijda o 'qitilishi. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 139-141.



8. Равшанова, М., Маматова, Г., & Джураев, Ф. (2025). Современные тенденции развития экономического образования в цифровом пространстве. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 392-395.
9. Tellayevich, K. R., & Fozilovna, M. N. (2025). ZAMONAVIY TA'LIM TIZIMIDA INKLYUZIV YONDASHUVLARNING AHAMIYATI. Modern education and development, 39(4), 302-308.
10. Iskandar o'g'li, S. B., & Fozilovna, M. N. (2025). INKLYUZIV TA'LIM SAMARADORLIGINI BAHOLASH MEZONLARI. Modern education and development, 39(4), 327-333.
11. Iskandar o'g'li, S. B., & Sho'hratovna, I. D. Z. (2025). MULTIMEDIA TEXNOLOGIYALARINING O'QUVCHILARDA TASAVVUR VA MUSTAQIL FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDAGI ROLI. Modern education and development, 39(4), 334-339.
12. Tellayevich, K. R. (2025). O'ZBEKISTONDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING RIVOJLANISHINI EKONOMETRIK TAHLIL QILISH. Modern education and development, 39(4), 290-295.
13. Tellayevich, K. R., & Sho'hratovna, I. D. Z. (2025). TA'LIM JARAYONIDA KREATIV FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING AHAMIYATI. Modern education and development, 39(4), 296-301.
14. Batirovich, X. S. (2025). QUYOSH KOLLEKTORLARIDA ISSIQLIK AKKUMULYATORLARI UCHUN ARZON MAHALLIY MATERIALLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGINI BAHOLASH. Modern education and development, 39(4), 352-357.
15. Batirovich, X. S. (2025). QUYOSH ISSIQLIK QURILMALARIDA MAHALLIY FAZA O'ZGARUVCHAN MATERIALLARNING TEPLOFIZIK PARAMETRLARINI TADQIQ ETISH. Modern education and development, 39(4), 246-251.