**Занятие 9**

**ТРАВМЫ В БОКСЕ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА**

|  |  |
| --- | --- |
| https://mipt.ru/upload/9d9/glava_10e-arpefez412m.jpg | Одной из задач, решаемых при занятиях спортом, является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.  Бокс — вид спорта, связанный с разнообразными движениями тела, с большими физическими нагрузками, с максимальными волевыми напряжениями. Поэтому при занятиях боксом спортсмены могут быть травмированы. Однако рассматривать спортивный травматизм как нечто неизбежное в практике боксера — значит неверно понимать сущность спортивного мастерства, не уметь правильно организовать и методически верно проводить учебно-тренировочную работу. |

**Общая характеристика травм в боксе**

По степени тяжести травмы в боксе классифицируются на легкие, средние и тяжелые.

*Легкие*— незначительные, зачастую поверхностные нарушения тканей организма (ссадины, рассечения) без потери спортивной работоспособности.

*Средние*— это травмы с заметными, ощутимыми нарушениями в организме (нарушение целостности носовой перегородки, ушибы костей кисти), ведущие к прекращению на короткий срок занятий спортом.

*Тяжелые*— травмы с резко выраженными нарушениями в организме (например, после нокаута), требующие стационарного или продолжительного амбулаторного лечения.

Из всех зарегистрированных повреждений в боксе легкие составляют 87, средние — 12 и тяжелые — 1 %.

В боксе различают две группы причин травматизма: внешние и внутренние.

К внешним относятся причины, связанные с плохим качеством инвентаря, неудовлетворительным санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий, недостатками в организации, проведении занятий и методике преподавания, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, нечетким или неквалифицированным судейством состязаний.

Внешние причины составляют около 40% травм в боксе. К внутренним причинам относятся: недостаточная физическая и техническая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, а также нарушения в состоянии тренированности, спортивного режима, переутомление, перетренированность, перенапряжения.

На границе внешних и внутренних стоят такие причины, как грубость, невыполнение правил, применение запрещенных приемов.

Статистика показывает, что почти 64% травм зависит от неподготовленности боксеров, 17% относится к недостаткам в организации и методике проведения занятий.

Большинство травм (65%) связано с повреждениями в области дистального отдела верхних конечностей: пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, реже локтевого и плечевого суставов.

По характеру повреждения это, чаще всего, растяжения и разрывы связок суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей.

Повреждения лица составляют 18% всех травм. Это — повреждения переносицы и носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг. Довольно часто встречается повреждение внутренней оболочки губ и щек, реже травмируются ушные раковины.

Особое значение имеют трапмы центральной нервной системы. Наблюдения показывают, что однократный нокаут » подавляющем большинстве случаев не вызывает остаточных отклонений в состоянии здоровья. Между тем многократные сильные, не амортизированные защитными действиями, удары в голову могут на длительный срок нарушить функции нервной системы. Частые нокдауны, безусловно, неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья. Характер расстройств, наблюдаемых при этом, зависит от места нанесения удара. Иногда после сильного удара, приведшего к нокдауну, остаются па время травматические неврозы (нистагм, заторможенность в двигательной и чувствительной сферах, асимметрия сухожильных рефлексов).

Нокдаун во время учебно-тренировочного занятия говорит о неправильном его проведении, низкой квалификации тренера как педагога.

Главной причиной нокдаунов, да и вообще «чистых» ударов в уязвимые места, является недостаточное владение боксером техникой защитных действий (табл. 13). Поэтому самую большую ответственность за нокдаун несет тренер и судья на ринге, который должен снимать боксера за плохую техническую подготовку (неумение защищаться).

В правилах соревнований по боксу есть ряд пунктов, предусматривающих усиленный медицинский осмотр участников соревнований, строго определено количество выступлений боксеров разных возрастов и квалификации и ряд других мероприятий, направленных на борьбу с травматизмом.

Постоянный контроль тренера за состоянием здоровья спортсмена поможет избежать травм. Свои наблюдения тренер может заносить в график педагогического контроля, который строится аналогично графику самоконтроля.

**Таблица 13.** **Травмы на тренировках и соревнованиях, их причины и профилактика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Травмы** | **Причины** | **Профилактика** |
| Нокауты и нокдауны | Недостаточная физическая подготовка и специальная тренированность, неумение надежно защищаться | На тренировках не наносить сильных ударов, а в бою стараться обыгрывать соперника по очкам. Систематически повышать уровень общей физической подготовки, изучать и совершенствовать технику защит, добиваться большей подвижности. Во время боевой практики подбирать равных по классу боксеров |
| Повреждение верхних конечностей | Плохая техника движений, в результате чего кулак при ударе занимает неправильное положение. Неудовлетворительное качество перчаток | Во время тренировок с партнером следить за правильностью положения кулака. Тренироваться в целых перчатках и на хороших снарядах. Правильно бинтовать руки |
| Повреждение носа | Неумение защищаться от ударов в голову. Плохого качества перчатки | В упражнениях с партнером совершенствовать защиты от ударов в голову, не пользоваться старыми, «выбитыми» перчатками |
| Повреждение ушных раковин | Нанесение ударов внутренней частью перчатки (запрещается правилами) | На тренировках пользоваться защитной маской и правильно наносить боковые удары |
| Повреждение слизистой оболочки губ | Плохое качество перчаток. Отсутствие назубника | Овладеть защитами от прямых ударов в голову (уклонами, отбивами, подставками открытой ладони и передвижениями). Пользоваться каучуковыми назубниками и качественными перчатками |
| Рассечение надбровных дуг | Удар головой или локтем (запрещается правилами) | На тренировке пользоваться защитной маской. Научиться делать уклоны и нырки так, чтобы не быть травмированным и не травмировать партнера |
| Травмирование голеностопного сустава | Плохо натянут ринг и покрышка, обувь не по размерам ноги | Тренировки и соревнования проводить на хорошо натянутом брезенте |
| Удар головой при падении на пол, вызвавший сотрясение мозга | Пол под рингом имеет твердую основу (бетон, асфальт, паркет). Недостаточно толстый или жесткий войлочный настил | Под рингом должен быть настил с амортизирующей основой. Толщина войлочного настила не менее 4 см |

**ГИГИЕНА БОКСА**

Тренировочный процесс в спорте должен проходить в определенных гигиенических условиях.

**Личная гигиена.** Личная гигиена включает гигиену тела (уход за кожей, полостью рта, волосами и т. п.), сна, питания, одежды, обуви, тренировки, соблюдение режима. Правила гигиены должны выполняться с учетом состояния здоровья, возраста, профессии и индивидуальных особенностей.

При рациональном режиме у спортсмена вырабатываются и закрепляются полезные условные рефлексы. Например, принятие пищи в одно и то же время создает благоприятные условия для ее переваривания; режим сна благотворно влияет на общее состояние человека. Стабильное расписание тренировочных занятий способствует установлению режима трудовой деятельности, питания и т. п. Поэтому боксеру следует выдерживать ритм отдельных элементов личной гигиены, определить для себя строгий распорядок дня, в котором должно быть установлено время подъема, утренней гимнастики, завтрака, ухода на работу или на учебу, обеденного перерыва, по.шршцсиия с- работы, приема пищи, отдыха, спортивных занятий, домашней работы, вечерней прогулки, отхода ко сну. Распорядок дня зависит от многих причин, но он должен быть стабильным на продолжительное время.

Большое внимание спортсмены уделяют гигиене тела, уходу за кожей, в особенности после активных тренировок. Кожа выполняет ряд сложных физиологических функций: защищает организм от вредных воздействий внешней среды (физических, химических и бактериальных), служит регулятором тепла в организме и т. д. При повышении внешней температуры увеличивается приток крови к коже, а вместе с тем и отдача организмом тепла в окружающую среду. При низкой внешней температуре сосуды кожи суживаются, приток крови к ней уменьшается, теплоотдача понижается. Большую роль в регуляции тепла играет потоотделение. Потоотделение увеличивается при мышечной работе, волнении, повышенной температуре тела, различных заболеваниях и под действием некоторых лекарственных средств.

Нарушение функций кожи отражается на деятельности всего организма; поэтому важно содержать ее в чистоте. Для спортсмена должны стать обязательными ежедневные утренние и вечерние обтирания или обливания, а после тренировок — мытье в душе, обязательно с мылом. Несколько раз в день, в особенности перед едой, надо мыть руки, ежедневно на ночь — ноги, также с мылом. Полезно один раз в неделю пользоваться парной с массажем.

Важное гигиеническое значение имеет систематический уход за полостью рта и зубами. Зубы ежедневно следует чистить два-три раза, после еды полоскать рот. При заболевании зубов боксом заниматься нельзя.

Наиболее быстро восстанавливает организм, особенно функции нервной системы, сон, ведь во время сна тормозится деятельность головного мозга, понижаются все жизненные функции; дыхание и сердечная деятельность замедляются, артериальное давление понижается, ослабляется обмен веществ и деятельность пищеварительной системы, мышцы тела расслабляются.

Хороший и крепкий сон во время предсоревновательного периода, когда боксер переносит большие нервные и физические нагрузки, а также в процессе турнира между боями говорит о том, что организм отдыхает и силы, потерянные в боях, восстанавливаются. У боксера, соблюдающего режим, вырабатывается рефлекс на время сна. Засыпание происходит быстро, а после пробуждения боксер чувствует себя бодро. Режим нарушается, если боксер тренируется в одном часовом поясе, допустим, в Москве, а выступает в другом, например Красноярске (разница во времени составляет 4 ч). Нарушение биологических часов резко снижает качество отдыха, а следовательно, и спортивные возможности. Для уменьшения отрицательных последствий таких переездов надо отводить определенное время на акклиматизацию. Спортсмен должен спать 9-10 ч ночью и 1-1,5 ч днем (обычно такая возможность предоставлена на учебно-тренировочном сборе). Ложиться надо не позже 22.00 и вставать в 8.00. Спать следует при притоке свежего воздуха и температуре 20-22° С (окно или форточка должны быть постоянно открыты).

**Гигиена одежды и обуви**

Одежда играет большую роль в регулировании теплообмена тела, предохраняет кожу от загрязнений, механических повреждений и т. д.

Боксеру приходится тренироваться в разных погодных и климатических условиях. Во время прогулок на открытом воздухе в холодное время следует одеваться теплее (легкая теплая *рубаха*и куртка, не продуваемая ветром), для прогулок летом — легко, заниматься в зале в майке и трусах и т. д.

Во всех случаях одежда должна быть достаточно легкой, сохранять тепло, обладать хорошей воздухопроницаемостью и гигроскопичностью, малой теплопроводностью и большой теплоемкостью,

В зале тренируются в боксерках; они наиболее гигиеничны и удобны (резиновая обувь — тапочки и кеды,— во-первых, затрудняет передвижение, а во-вторых, вызывает потение ног). При занятиях на открытом воздухе зимой и в межсезонье надо тренироваться в лыжных ботинках или вибрамах. В теплую погоду, главным образом летом, лучшей обувью будут кеды. Во всех случаях следует пользоваться шерстяными носками, они исключают потертости и смягчают толчки во время бега.

**Гигиена боксерского зала**

Основное место тренировки боксера — боксерский зал. К боксерскому залу предъявляются такие гигиенические требования: температура воздуха 16-20° С, достаточное освещение (желательно естественное), хорошая вентиляция. Количество занимающихся должно соответствовать как педагогическим нормам, так и гигиеническим. Ринг должен отвечать всем требованиям по размерам площади, высоте войлочного настила, покрышки и площади за рингом.

Спортивный инвентарь надо систематически просушивать, в особенности перчатки, которые за сутки не успевают внутри просохнуть. Перчатки и маски нужно дезинфицировать: маски протирать спиртом или тройным одеколоном после каждого пользования, а перчатки — еженедельно внутри слабым раствором хлорной извести или хлорамина. Периодической дезинфекции подвергаются ручки скакалок, набивные и другие мячи.

Для дезинфекции зала кварцевую лампу подвешивают к потолку или ставят посредине зала на специальном приспособлении и включают два-три раза в неделю по 8-10 мин. Полезно один раз в педелю облучать и боксеров согласно режима, рекомендуемого врачами. Кварцевое облучение способствует сопротивлению заболеваниям и положительно влияет на дыхательные пути, нервную систему и, манным образом, на кожу.

*Курение и алкоголь*— враги спортсмена. Курение ведет к хроническим заболеваниям гортани и глотки. Никотин действует на слизистые оболочки пищевода, желудка и кишок, раздражая их и вызывая острые воспалительные изменения, переходящие в хронические. У курильщиков наблюдается повышение артериального давления, усиленное сердцебиение, более ранние, по сравнению с некурящими, склеротические изменения в сосудах.

Известно, что никотин особенно сильно действует на автономную (вегетативную) нервную систему, вследствие чего нарушается регуляция внутренних органов. Хроническое отравление никотином сказывается и на высшей нервной деятельности (в частности, у курильщиков нередко возникает расстройство памяти).

Научными исследованиями, врачебной практикой и наблюдениями тренеров доказано, что спортсмен, который курит, быстрее устает в процессе тренировки. История бокса знает немало техничных боксеров, обладающих тактическим мышлением, которые никогда не могли стать лучшими, так как курили, и для них третий раунд был всегда проблемным. Реакция у курящего боксера замедляется, притупляется острота зрения.

После тренировки необходимо некоторое время для погашения кислородной задолженности. Но курение преграждает поступление в организм чистого воздуха, в результате чего накапливаются продукты неполного окисления и утомление продолжает развиваться.

Поражая нервную и сердечно-сосудистую системы, нарушая работу органов дыхания, пищеварения, желез, не имеющих протоков (внутренней секреции), курение приводит организм спортсмена к целому ряду хронических заболеваний и потере спортивной формы.

Не меньший, если не больший, вред приносит спортсменам и алкоголь. Даже небольшие дозы алкоголя разрушают здоровье, продолжительное время отрицательно влияют на спортивные результаты (боксер не менее чем на 10 дней теряет спортивную форму).

Прежде всего алкоголем поражается центральная нервная система. Специальные исследования показали, что даже очень небольшое количество алкоголя (10-12 г), нарушает мозговую деятельность. Алкоголь «в первую очередь парализует тормозной процесс, а потом распространяет свое действие и на раздражительный» (И. П. Павлов).

При частом употреблении алкоголя, даже в небольших дозах, кровеносные сосуды постепенно теряют эластичность. Снижается жизненная емкость легких, появляется одышка, легкие не могут обеспечить возросших потребностей организма в кислороде. Алкоголь нарушает функцию печени и почек, снижает остроту зрения и координацию.