

Демьянова Людмила Михайловна

канд. мед. наук, доцент,

и. о. заведующей кафедрой

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов на Дону, Ростовская область

Касперович Юрий Николаевич

канд. филос. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Южный

федеральный университет»

г. Ростов на Дону, Ростовская область

Гаврилов Иван Юрьевич

студент

Институт высоких технологий и пьезотехники

ФГБОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов на Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ БОКСА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье представлены исследования о влиянии бокса на здоровье человека, положительные и негативные стороны. Автором также описана защитная экипировка, применяемая в боксе.

Ключевые слова: любительский бокс, профессиональный бокс, травма головы, экипировка боксёра, здоровье.

Бокс – это контактный вид спорта, в котором есть большая вероятность получить серьёзную травму. С другой стороны, бокс положительно влияет на организм человека. Для того чтобы определить точное влияние бокса на организм следует обратиться к исследованиям ученых.

Прежде всего, стоит описать положительные стороны бокса. Во-первых, бокс крайне полезен для сердечно-сосудистой системы и системы дыхания человека, с помощью регулярных тренировок их можно будет развить и укрепить. Занятия боксом положительно скажутся на координации движений, точности

ударов, а также смогут повысить выносливость и силу мышц. Бокс хорошо подходит не только парням, но и девушкам, ведь сегодня многие тренеры учитывают сложность данного вида спорта, и каждое занятие будет построено с учётом особенностей женского организма. Занятия боксом несут в себе сильный психоэмоциональный аспект, они помогут выплеснуть накопившиеся негативные эмоции, а также помогут контролировать свои эмоции и развить чувство самоуверенности. Регулярные тренировки боксом связаны с повышенной нагрузкой на зрительный анализатор, что расширяет поле зрения и улучшает глазодвигательные функции [1, с. 43].

С другой стороны, бокс имеет ряд негативных особенностей. Ученые из Сальгренской медицинской академии Гетеборгского университета опытным путем доказали вред любительского бокса для мозга спортсмена, даже при ношении специального шлема. У боксеров после матча в жидкости мозга была повышенена концентрация четырех различных типов протеина, что указывало на повреждение нервных клеток мозга. В данном исследовании участвовало 30 шведских боксеров. Все они принимали участие как минимум, в 47 матчах. Медики анализировали их состояние два раза – вначале через неделю после матча, а затем после двухнедельного отдыха. После осмотра оказалось, что через неделю после матча признаки повреждения мозга были у 80% боксеров, а у 20% эти признаки оставались даже спустя две недели [2]. Также к повреждениям мозга можно добавить и преждевременную деменцию у боксеров. Согласно неврологическим исследованиям: до 20% профессиональных боксеров страдают от рецидивов полученных травм головы – заболевания под названием Dementia pugilistica, более известное как «боксерское слабоумие». Регулярные сотрясения мозга могут повредить серое вещество боксера [3].

Следует добавить, что у боксеров может наблюдаться, так называемая, «спортивная почка», характеризуемая деформацией почечных лоханок и чашечек вследствие повторных травм области почек [1, с. 73]. Бокс может быть исключен из женского спорта в связи с опасностью отрицательного влияния на

расположение и функцию матки. Поэтому занятия данным видом спорта подойдут далеко не всем [1, с. 127].

Бокс занимает одно из лидирующих мест по травматизму, так по данным исследований Американских ученых в 2003 году, бокс занимает третье место по травматизму [5]. Боксер может получить травмы рук и лица. Зачастую подобные травмы не несут серьезного характера, и объясняется это тем, что на занятиях в секции бокса боксеры бьют в половину силы. Но на соревнованиях боксеры работают в полную силу и безо всяких шуток. Пропущенный таким образом удар в голову может разорвать кожу и вызвать сильное кровотечение, после чего организаторы соревнования будут вынуждены снять боксера с участия в соревновании. В случае если рассечение очень серьезное, края раны придется зашить и обработают лекарством, после чего спортсмену придется отдохнуть от занятий боксом. Именно поэтому для занятий боксом нужна серьёзная подготовка и крепкое здоровье. При записи в любую секцию бокса, обязательна справка от врача о пригодности к занятиям и возможности тренироваться без ущерба для здоровья. Категорически запрещается заниматься боксом с серьёзными травмами головы. По статистике, сотрясения головного мозга чаще всего встречаются у боксеров, велосипедистов, мотогонщиков и прыгунов в воду.

Со временем количество травм в боксе уменьшилось из-за применения специальной экипировки. Такая экипировка предназначена для гашения силы удара, предотвращения вывихов и снижения травм спортсмена.

Перчатки боксёрские – введены в правила соревнований по боксу в 1895 году в Англии. Изготавляются для соревнований, тренировок и для упражнений на снарядах. Предназначены для защиты рук и пальцев боксёра.

Шлем боксёрский – защищает брови, уши и челюсти боксёра. Изготавливается из кожи, набивается конским волосом или равноценным заменителем. Для защиты ушей и лицевой части пришиты специальные валики-подушечки. Боксёры-профессионалы применяют шлем только на тренировках.

Бинты боксёрские – применяются для бинтования кистей с целью предохранения их от повреждения во время боя. Правилами АИБА разрешается

использование мягкого хирургического бинта длиной не более 2,5 метров и шириной 5 сантиметров или бинт «Вельпо» не длиннее 2,5 метров на каждую руку.

Капа – мягкая каучуковая накладка на зубы верхней челюсти. Оберегает зубы и губы от повреждения во время удара. Капа изготавливается зубными специалистами индивидуально для каждого боксёра или нагревается и подгоняется по челюсть самостоятельно [4].

Таким образом, занятия боксом могут таить в себе опасность для организма человека, но при использовании специальной защитной экипировки и умеренных тренировках опасность можно будет свести к минимуму.

Список литературы

Список литературы

1. Карпман В.Л. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры / В.Л. Карпман. – 1980 год. – 187 с.
2. Исследование: Любительский бокс опасен для мозга, даже если нет нокаута [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://korrespondent.net/sport/boks/> (дата обращения: 11.11.2017).
3. Травматизм в боксе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.my-boxing.ru/boxing/vava.html> (дата обращения: 12.11.2017).
4. Можайская федерация бокса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mfbox.ru/> (дата обращения: 12.11.2017).
5. Why some footballers and boxers are getting dementia years after their careers have finished [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.manchestereveningnews.co.uk/news/> (дата обращения: 11.11.2017).