

**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 повышена 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», характеризующаяся 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 обработать 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. Изготавливаются 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).