

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шелеховского района спортивная школа «Юность»**

**Методическая разработка на тему:
«ТРАВМАТИЗМ В БОКСЕ И ЕГО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»**

**Составитель: Баюшкин Игорь Игоревич,
тренер-преподаватель по боксу**

**г.Шелехов
2024г.**

Содержание

Введение.....	3
Причины возникновения травм	4
Медицинские противопоказания для занятий боксом.....	4
Основы профилактики травматизма боксера.....	6
Профилактика травм в боксе.....	8
Травмы на тренировках и соревнованиях, их причины и профилактика.....	10
Заключение.....	13
Список литературы.....	14

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время тренеры физкультурно-спортивных организаций должны уделять достаточное внимание профилактики травматизма у новичков, занимающихся единоборствами. Пренебрегая профилактикой травматизма, тренеры стремятся получить заметные результаты на тренировочных занятиях уже на этапе начальной подготовки. Одной из главных задач на тренировочных занятиях является содействие развитию здоровья спортсмена и профилактика повреждений и травматизма.

Бокс характеризуют нестандартные ациклические движения переменной интенсивности в результате использования больших мышечных усилий в момент активного противодействия сопернику, поэтому, как и любой другой вид единоборств, бокс травмоопасен.

Если говорить о видах боксёрских травм, то 65% — это различные повреждения рук, 18% — повреждения лица. Особое опасение всегда вызывают удары по голове, которые могут стать причиной повреждения центральной нервной системы. Особенно если они не единичны. Как пример — прославленный боксёр Моххамед Али, кумир миллионов, который страдает неизлечимой болезнью Паркинсона.

Бокс - это тренировка мышц, развитие мышления и силы. В этом спорте важна быстрота реакции, выносливость, ловкость, психологическая устойчивость и скорость реакции. Бокс помогает ощутить все свои положительные стороны и стать энергичным и спортивным. Бокс позволяет воспитывать у спортсменов уверенность в себе, в своих силах, упорство, настойчивость, закаляет волю и характер.

Бокс, как и многие другие виды спорта, не может проходить без травматизма. Однако получая достаточные навыки и умения, постоянно совершенствуя свое мастерство, работая «в паре» с тренером, можно свести травматизм к минимуму. Многие миллионы людей на планете любят этот вид спорта за его зрелищность, демонстрацию силы и настоящую мужественность.

Причины возникновения травм.

Причины возникновения повреждений у боксеров делят на **внутренние** и на **внешние**.

К внешним причинам относятся:

- Нарушение в организации и проведении тренировочных занятий;
- Нарушения в методике обучения и тренировки;
- Неправильный подбор спарринг-партнеров;
- Плохая дисциплина занимающихся;
- Неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия;
- Плохое состояние инвентаря, одежды и обуви;
- Отсутствие у спортсменов необходимой защитной экипировки.

К внутренним причинам относятся:

- Недостаточная физическая и технико-тактическую подготовленность занимающихся;
- Неудовлетворительное состояние здоровья;
- Снижение уровня тренированности;

Наряду с этими причинами травматизма могут быть нечеткое судейство на соревнованиях, применение запрещенных ударов и действий, нарушение правил соревнований.

Медицинские противопоказания для занятий боксом.

Боксом запрещается заниматься людям, имеющим следующие нарушения:

- нервной системы - атеросклероз мозга, невриты, вегетоневрозы, неврастения, спондилоартрозы, сотрясения мозга, эпилепсия, энцефалопатия, психические заболевания;
- сердечно-сосудистой системы - атеросклероз, гипертоническая болезнь, аритмия, ишемическая болезнь сердца, миокардиодистрофия, кардиомиопатия,

миокардит, перикардит хронический, врожденные и приобретенные пороки сердца, эндокардит хронический, заболевания сосудов;

- органов дыхания - бронхиальная астма, бронхолиты с нарушением функции дыхания, бронхоэктазия, пневмосклероз легких, туберкулез легких;

- органов пищеварения - ахилия желудка, гастроптоз, язвенная болезнь, заболевания печени и желчных путей, желчно-каменная болезнь;

- мочеполовой системы - блуждающая почка, нефрозы, нефрит, почечнокаменная болезнь, опухоли мочевого пузыря с нарушением функций;

- крови - анемия и лейкопения, болезнь Вергольфа, лимфогранулематоз, гемофилия, геморрагические диатезы (капилляротоксикоз и др.);

- эндокринной системы - Аддисонова болезнь, акромегалия, гипертериоз, микседема, инфантилизм, диабет сахарный;

- при наличии глазных болезней - астигматизма, близорукости свыше 5 Р (для юношей свыше 4,0 Р), глаукомы, катаракты, монокулярного зрения;

- заболеваний уха, горла, носа - аденоидов носоглотки, глухонемые, отитов гнойных, симптомокомплекса Меньера, отосклероза, острых заболеваний полости рта, наличие съемных зубных протезов;

- заболеваний кожи - инфекционных болезней кожи, грибковых заболеваний;

- болезней опорно-двигательного аппарата - артрита деформирующего, артрита нейродистрофического, полиомиелита остеохондропатии, вывихов врожденных, контрактур рубцовых, вывихов привычных, косолапости, кривошеи, остеодистрофии, остеомиелита хронического.

Временные противопоказания:

- кожные заразные заболевания;
- острые воспалительные заболевания;
- период реконвалесценции после перенесенных заболеваний (срок допуска к занятиям устанавливается в каждом конкретном случае в зависимости от характера и течения заболевания);

- ревмокардит (в благоприятных случаях не ранее, чем через 6-12 месяцев после ликвидации клинических проявлений);
- гельминтозы (с клинически выраженными нарушениями);
- травмы опорно-двигательного аппарата;
- повреждения лица и головы.

Основы профилактики травматизма боксера.

«Что нужно учесть, чтобы избежать травм, и какие правила необходимо соблюдать?»

Первое и основное правило для начинающих занятия боксом - слушать внимательно и стараться об этом помнить в процессе каждой тренировки, что говорил тренер о том, как надо правильно защищаться и где держать руки во время работы в спаррингах, как держать кисти в момент удара и постоянно контролировать выполнение этих «простых» правил.

Внимательность и собранность. Спортсмен, пришедший на тренировку должен думать только о ней и ни о чем другом. Сосредоточить все свои мысли на действиях, правильной технике выполнения, не отвлекаться на посторонние мысли и разговоры.

Техника безопасности. Строго выполнять технику безопасности на тренировочных занятиях. Не пренебрегать простыми, на первый взгляд правилами. Например, если вы занимаетесь на тренажере и поднимаете тяжелые веса, вам обязательно должен подстраховать тренер, если вы находитесь в борцовском зале, не садитесь спиной к коврику.

Соответствующая форма и обувь. Спортивная форма должна быть удобной и комфортной, не сковывающей движения, она должна хорошо впитывать влагу, желательно быть облегающей. Длинные, не по размеру брюки могут зацепиться за тренажер. Неправильная или неудобная обувь может стать причиной травмы в голеностопном суставе или колене.

Правильная разминка и разогрев мышц. Перед любой тренировкой очень важно размять и разогреть мышцы и связочный аппарат. Разогревая мышцы, обращайтесь особое внимание на те группы мышц, которые будут задействованы во время тренировки.

Правильная техника. Если вы работаете над новым упражнением, начинать следует с освоения правильной техники его выполнения. Ни в коем случае не спешите увеличивать скорость или амплитуду движений. Дайте своему организму возможность освоить новые движения и их биомеханику. Когда механизм мышечной координации хорошо сложен, вероятность получения травм сводится к незначительному проценту.

Адекватный расход энергии. Не переоценивайте свои возможности и не старайтесь посетить тренировку, во что бы то ни стало, даже если вам пришлось провести бессонную ночь или напряженно работать весь день. Чрезмерное упорство может привести к травмам.

Неправильное поведение занимающихся. Проявление грубости, применение запрещенных приемов ведения борьбы должны решительно пресекаться тренером на тренировочных занятиях и судейской коллегией на соревнованиях.

Долечивайте старые травмы. Если вы получили небольшую травму и продолжаете заниматься, обязательно снизьте нагрузку, вплоть до полного излечения, иначе рискуете приобрести дополнительную травму.

Финальный этап тренировки. После активной спортивной деятельности нельзя сразу же переходить к состоянию покоя. Мышцы должны охлаждаться постепенно, это будет способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, которые следует выполнять во время заключительного этапа тренировки, предотвратят мышечную боль и уменьшат усталость, а кроме того будут способствовать развитию гибкости.

Врачебный контроль. Если ваше здоровье не идеальное, особенности нужно учесть при планировании тренировок и их интенсивности. Например, если вас время от времени беспокоят головные боли, повышенное

внутричерепное давление и прочее, вам необходимо сообщить тренеру об этом до начала тренировочного занятия.

Баланс между силой и гибкостью. Регулярные тренировки позволяют уменьшить туго подвижность мышц и увеличить гибкость, улучшить координацию движений и амплитуду движения в суставах, поэтому пропускать без обоснованной причины.

Профилактика травм в боксе.

Профилактика травм в боксе – это комплекс мер направленных на снижение травматизма спортсменов. Этот комплекс включает в себя правильное питание, отработку приемов и техники, врачебный контроль, соблюдение сроков реабилитации. Не последнюю роль в профилактике играет качество спортивного инвентаря.

На что нужно обратить внимание:

Шлем

Шлем убережет боксера от повреждений головы и ушей. При выборе шлема обратите внимание на следующие детали:

- **Размер.** Шлем должен плотно сидеть на голове, не сковывать движений;
- **Конструкция.** Профессиональные боксеры используют шлемы мексиканского и бамперного типа;
- **Обзор.** Конструкция шлема не должна ограничивать боксеру обзор, иначе боец будет пропускать боковые удары;
- **Качество.** Шлем нужно выбирать хорошего качества. Лучше купить дорогой шлем известного производителя.

Капа

Капа – это обязательный атрибут для боксера. Она предотвращает серьезные травмы челюсти и зубов. Капы бывают дву-челюстными и одно-челюстными. На соревнованиях профессионалы используют одно-челюстные капы, детям рекомендуется покупать дву-челюстные. При выборе капы следуйте советам тренера, выбирайте качественные многослойные изделия известных производителей.

Бинтование кисти

Бинтование кисти позволяет избежать растяжений и вывихов. Для бинтования запястий используются хлопковые и полиэстеровые ленты. Также на рынке есть быстрые бинты в виде перчаток. Профессионалы используют эластичные бинты длиной до 4.5 м. Детям рекомендуется использовать хлопковые ленты длиной до 3.5 м.

Боксерские перчатки

От качества боксерских перчаток зависит не только здоровье, но и часто исход боя. Действительно качественные перчатки с хорошим наполнителем, изготовленные из прочных материалов предлагают только известные производители. Эти перчатки стоят дороже, но обеспечивают максимальную защиту от растяжений, вывихов, переломов кисти и пальцев рук.

При выборе боксерских перчаток обратите внимание на следующие моменты:

- **Размер.** Размер перчаток выбирается в соответствии с весом боксера. В клубах, где безопасности спортсмена уделяется большое значение, на тренировках используются перчатки весом не менее 16 унций;
- **Материал изготовления.** Качественные перчатки изготавливаются из натуральной кожи или высококачественного заменителя;

- **Фиксация.** Профессиональные спортсмены используют перчатки со шнуровкой. Детям можно приобрести изделия с фиксацией на широкой липучке. Тренеры не советуют покупать перчатки на резинке, они не обеспечивают надежной фиксации, а значит, не безопасны;

- **Набивка.** Цель набивки перчаток – гашение удара. Набивка должна обладать такими свойствами как упругость, средняя степень жесткости, высокие показатели гашения. Качество набивки можно определить, узнав гарантийный срок. Если гарантия составляет более 1 года, это качественный товар;

- **Конструкция.** При выборе перчаток обратите внимание на конструкцию. Качественные изделия позволяют спортсмену полностью сжать кулак, разместить большой палец в анатомически правильном положении относительно кулака. Такая конструкция убережет от переломов и вывихов пальцев, а также позволит освоить правильную технику удара.

Травмы на тренировках и соревнованиях, их причины и профилактика

Таблица 1.

Травмы	Причины	Профилактика
Нокауты и нокдауны	☐ Недостаточная физическая подготовка и специальная подготовка ☐ Плохая защита	☐ На тренировках не наносить сильных ударов ☐ Стараться обыгрывать соперника по очкам. ☐ Повышать уровень ОФП и СФП, ☐ Изучать и совершенствовать технику защиты ☐ Во время спаррингов, подбирать равных по классу боксеров

Повреждение рук	☐ Не правильная техника движений, в результате чего кулак при ударе занимает неправильное положение ☐ Плохие «выбитые» перчатки	☐ На тренировке с партнером следить за правильностью нанесения удара ☐ Тренироваться в хороших перчатках и на хороших снарядах ☐ Правильно бинтовать руки
Повреждение носа	☐ Плохая защита от ударов в голову	☐ В парах совершенствовать защиту от ударов в голову ☐ Не использовать старые, «выбитые» перчатки ☐ Подбирать равных по классу боксеров
Повреждение ушных раковин	☐ Удары внутренней частью перчатки (запрещается правилами)	☐ На тренировках использовать боксерский шлем ☐ Правильно наносить боковые удары
Повреждение губ	☐ Плохие «выбитые» перчатки ☐ Отсутствие капы. ☐ Плохая защита от ударов в голову	☐ Изучить защиту от прямых ударов в голову (уклонами, отбивами, подставками открытой ладони и передвижениями). ☐ Пользоваться капай и хорошими перчатками
Рассечение надбровных дуг	☐ Удар головой или локтем (запрещается правилами) ☐ Плохая защита от ударов в голову	☐ На тренировке пользоваться боксерским шлемом. ☐ Правильно делать уклоны и нырки так, чтобы не травмироваться и не травмировать партнера

Травмирование голеностопного сустава	☐ Плохо натянут ринг и покрышка ☐ Плохая обувь ☐ Плохая разминка	☐ Тренировки и соревнования проводить на хорошо натянутом ринге и покрышке ☐ Хорошо разминаться
Удар головой при падении на пол, вызвавший сотрясение мозга	☐ Пол под рингом имеет твердую основу (бетон, доски, паркет) ☐ Недостаточно толстый или жесткий защитный слой ☐ Отсутствие боксерского шлема	☐ Под рингом должен быть настил с амортизирующей основой ☐ Толщина защитного слоя не менее 4 см ☐ На тренировке пользоваться боксерским шлемом

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Медицинская поддержка и реабилитация являются важными аспектами заботы о здоровье спортсменов в боксе. Она включает в себя медицинский контроль, лечение травм, физическую реабилитацию, психологическую поддержку и профилактические меры.

Для того чтобы занятия боксом несли свою оздоровительную функцию необходимо соблюдать определенные условия. Эти условия заключаются, прежде всего, в отсутствии физической и эмоциональной перегрузки, в нормировании тренировочных нагрузок, их оптимальности, неуклонном следовании режима дня и питания. Конечно, все эти условия хорошо известны, но далеко не всегда выполняются.

Список литературы

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2003
2. Дорохов, Р.Н. Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 236с.
3. Кузнецов В.С. Физкультурно - оздоровительная работа в школе. - М: Издательство НЦ ЭНАС, 2003
4. Грачев О.К. Физическая культура: учебное пособие для студ. Мед. и фармацевт.вузов – М., Ростов н/Д, 2006