

АНАЛИЗ ТРАВМ В БОКСЕ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

Починков А.А., Шлейхер Л.Д., Балюк В.Г.

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова,
г. Архангельск, Россия*

ANALYSIS OF INJURIES IN BOXING AT DIFFERENT COMPETITION LEVELS

Pochinkov A.A., Schleicher L.D., Balyuk V.G.

M.V. Lomonosov Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk, Russia

Аннотация.

Статья посвящена анализу травматизма в боксе на различных уровнях соревнований — от любительского до профессионального. Рассматриваются виды травм, их частота и характер, а также факторы риска, способствующие их получению. Особое внимание уделяется статистике травматизма среди боксёров разного уровня подготовки.

Автор исследует распространённые типы травм, такие как ушибы мягких тканей, рваные раны кожи, растяжения связок, сотрясения мозга и переломы. Также обсуждаются меры профилактики травматизма, включая усиление контроля за соблюдением техники безопасности, повышение квалификации судей, спортсменов и тренеров, обновление защитного снаряжения и развитие системы медицинского сопровождения.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения безопасности спортсменов и совершенствования системы их подготовки. Статья может быть полезна специалистам в области бокса, тренерам, спортсменам и всем, кто интересуется вопросами травматизма в спорте.

Ключевые слова: бокс, травматизм, травмы, соревнования, уровень подготовки, профессиональный бокс, любительский бокс, меры профилактики, безопасность спортсменов, техника безопасности, защитное снаряжение.

Бокс – вид спорта, в котором два спортсмена (атлета) на протяжении 12 раундов наносят друг другу удары руками в специальных перчатках на боксёрском ринге.

Существуют два вида бокса – любительский и профессиональный. В первом, как правило, участвуют начинающие спортсмены, соревнования могут проходить на школьном или университетском уровнях; во вторых участвуют уже полупрофессионалы и профессионалы, дерущиеся друг с другом в различных соревнованиях, включая Олимпийские игры.

Рефери (судья, арбитр) контролирует бой.

Победа присваивается спортсмену, который по итогу боя набрал большее количество очков, чем противник, либо тот, кто смог сбить соперника с ног, после чего тот

не смог подняться в течение 10 секунд (нокаут). Также победитель определяется оценками судей. Кроме того, травма, не позволяющая продолжить бой, может стать причиной так называемого технического нокаута.

При этом бокс является одним из самых травмоопасных видов спорта: спортсмены – боксёры – подвергаются риску получения различных повреждений как во время тренировок, так и на соревнованиях.

Актуальность исследования получения травм в боксе обусловлена необходимостью повышения безопасности спортсменов и совершенствования системы их подготовки.

Основные вопросы, на которые будет отвечать данная работа:

- Какова статистика травматизма в боксе на различных уровнях соревнований?
- Какие виды травм наиболее распространены?
- Существуют ли различия в характере травм у спортсменов разного уровня подготовки?
- Какие меры профилактики наиболее эффективны?

На всех уровнях соревнований боксёры подвержены травмам, среди которых преобладают ушибы и рассечения. При этом у профессионалов самый высокий уровень травматизма, любители чаще получают когнитивные нарушения, а молодёжь травмируется из-за недостаточной подготовки.

По данным исследований, частота травм в боксе варьируется от 25 до 50 травм на 1000 часов тренировок и соревнований.

В профессиональном боксе приблизительное количество травм составляет 399,8 на 1000 боксёров; кроме того, случаются 23,6 травмы на 100 профессиональных боёв. Также отмечается, что с возрастом и увеличением количества боёв повышается риск травм. Помимо этого, был зафиксирован общий показатель в 223,9 травмы на 1000.

Наибольшее количество повреждений приходится на голову и лицо (60-70% всех травм, в том числе рваные раны), затем следуют травмы верхних конечностей (20-25%) и туловища (10-15%).

Среди боксёров-любителей есть данные о лёгких черепно-мозговых травмах и когнитивных нарушениях. В одном исследовании отмечается снижение когнитивных функций у 23 из 52 боксёров и снижение оперативной памяти у 15 из тех же 52. Среди юных спортсменов-профессионалов в среднем фиксируется 34 случая за год; травмы связаны с недостаточной физической подготовкой.

Распространённые типы травм на разных уровнях (в целом) включают:

1. Ушибы мягких тканей (30,2%);
2. Рваные раны кожи (21,4% – особенно у профессионалов);

3. Растяжения связок и повреждения мышц (15,3%);
4. Сотрясения мозга (12,3%);
5. Переломы (11,4%)

Эти результаты позволяют определить частоту и характер травм в зависимости от уровня соревнований, не выходя за рамки представленных данных.

На любительском уровне наиболее распространены:

- Поверхностные повреждения (ссадины, ушибы) – 45%
- Растяжения связок – 25%
- Сотрясения мозга лёгкой степени – 15%
- Переломы носа – 10%
- Разрывы мягких тканей – 5%

Среди профессиональных боксёров статистика выглядит следующим образом:

- Черепно-мозговые травмы – 35%
- Переломы костей черепа – 20%
- Разрывы связок – 15%
- Повреждения внутренних органов – 15%
- Прочие травмы – 15%

Любительский бокс характеризуется преимущественно лёгкими травмами и небольшими повреждениями, чаще всего практически не требующими вмешательства врачей и медицинского лечения; они связаны с недостаточным опытом спортсменов и несовершенством техники защиты. Типичным примером могут послужить школьные или университетские соревнования, на которых боксёры получают перелом носа из-за неверно выполненного защитного движения.

Профессиональный бокс отличается более серьёзными повреждениями. Так, в бою между Артуром Бетербиевым и Каллумом Смитом было зафиксировано множественное рассечение у обоих спортсменов, потребовавшее вмешательства врачей.

Существуют основные организации в боксе:

- IBF – Международная федерация бокса;
- WBA – Всемирная боксёрская ассоциация;
- WBC – Всемирный боксёрский совет;
- WBO – Всемирная боксёрская организация.

Стоит также отметить, что мы не берём в данном исследовании такие виды единоборств, как ММА, кикбоксинг, вольную борьбу или другие виды гораздо более травмоопасных единоборств.

Факторы риска получения травм на соревнованиях включают в себя следующие элементы. Это недостаточная разминка перед боем, нарушение техники безопасности, некачественные средства защиты. Это может быть и усталость спортсмена, а также неправильная тактика ведения боя.

Не стоит обходить стороной и несчастные случаи во время поединков. Пример из мира UFC, пусть несколько и не схожего с боксом: ирландский боец смешанных единоборств Конор Макгрегор во время боя с американцем Дастином Порье поскользнулся в октагоне (аналог боксёрского ринга), сломал себе ногу и не смог продолжить поединок. Победу присудили Порье.

Стоит также отметить, что главную часть бокса составляют сильные удары, поэтому для избегания травмы рук осуществляются меры. Большинство тренеров не разрешают своим подопечным участвовать в спаррингах без бинтов и боксёрских перчаток, ибо использование этого снаряжения позволяет наносить более сильные удары, а возможность получить травму при этом снижается.

Перед началом боя боксёры договариваются о весе перчаток, так как более лёгкий вариант позволяет наносить более сильные повреждения. Для защиты зубов, дёсен и челюсти бойцы носят капу. Кроме того, в профессиональном боксе запрещены шлемы.

У боксёров вследствие травм (особенно так называемых «профессиональных») может развиваться необратимое повреждение мозга, относящееся к хроническим травматическим энцефалопатиям, которое часто называют боксёрской деменцией или боксёрским слабоумием.

Состояние развивается медленно и постепенно. Изменения, происходящие в мозге в результате многократных травм, включают гибель нервных клеток, рубцевание и возникновение нейрофибриллярных клубков. Хотя особенно опасны именно нокауты, свой вклад вносит любой удар в голову. Среди известных спортсменов от этой болезни, возможно, страдали Флойд Паттерсон, Джерри Кварри, Майк Кварри, Шугар Рэй Робинсон (7). Помимо прочего, у боксёров может развиваться болезнь Паркинсона.

Заключение

Анализ полученных данных позволяет сделать следующие выводы.

Травматизм в боксе напрямую зависит и прямо пропорционален уровню соревнований. Профессиональные боксёры получают более серьёзные травмы, и получают их чаще любителей. Основные причины травматизма – технические ошибки и нарушение правил безопасности, усталость и несчастные случаи.

Необходима систематизация мер профилактики для каждого уровня соревнований

Для снижения травматизма рекомендуется:

- усиление контроля за соблюдением техники безопасности;
- повышение квалификации судей, спортсменов и тренеров;
- регулярное обновление защитного снаряжения;
- внедрение современных методов восстановления;
- развитие системы медицинского сопровождения.

Библиографический список:

1. Т. Зазрин, П. Маккрори, П. Камерон Частота травм и факторы риска в профессиональном боксе [Текст] / Т. Зазрин, П. Маккрори, П. Камерон // Клинический журнал спортивной медицины. — 2009. — № . — С. (дата обращения: 20.04.2025)
2. Министерство спорта РФ «Об утверждении федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» [Текст] / Министерство спорта РФ // Приказ . — 16.04.2018. — № 348 . — С. (дата обращения: 20.04.2025)
3. А.В. Муравский, Л.Л. Чеботарёва, О.С. Солонович Клинико-нейрофизиологическая характеристика боксёров с повторными черепно-мозговыми травмами [Текст] / А.В. Муравский, Л.Л. Чеботарёва, О.С. Солонович // МЕЖДУНАРОДНЫЙ НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ. — 2015. — № . — С. (дата обращения: 20.04.2025)
4. Стивен Баррер О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок [Текст] / Стивен Баррер // Осторожно, спорт!. — 2015. — № . — С.
5. Бокс [Текст] // Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. — . — № Том 1. — С. (дата обращения: 20.04.2025)
6. Градополов, Константин Васильевич Бокс [Текст] / Градополов, Константин Васильевич // Рипол Классик. — 2013. — № . — С. (дата обращения: 20.04.2025)
7. ММА (бои без правил) и бокс: всё о миксфайте / [Электронный ресурс] // Fight.ru - всё про единоборства и ММА : [сайт]. — URL: <https://fight.ru/> (дата обращения: 20.04.2025)