

International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Vienna, Austria
on October 20th, 2022.

www.conferencepublication.com

THE EFFECTIVENESS OF EARLY DIAGNOSIS OF FACTORS AND REHABILITATION FOR INJURIES IN BOXING

Abdusattarova Sogdiana Sabitjanovna,
UzGosUFKS Department of Sports Medicine and Biochemistry Head

Rakhimkulieva Gulasal Matchanovna
1st year master's student

Annotation

The effectiveness of early diagnosis of injury factors in boxing is very important to know for an athlete, coach and sports doctor. During the entire training cycle, a boxer athlete, together with a coach and a sports doctor, must be gradually rehabilitated.

Keywords: injury, joint, training process.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ ФАКТОРОВ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ТРАВМАХ В БОКСЕ

УзГосУФКС кафедра спортивной медицины и биохимии руководитель
Абдусаттарова Согдиана Сабитджановна,

студентка I курса магистратуры
Рахимкулиева Гуласал Матчановна

Аннотация. Эффективность ранней диагностики факторов травм в боксе очень актуально важно знать для спортсмена, тренера и спортивного врача. Во всем тренировочном цикле спортсмен боксер совместно с тренером и спортивным врачом должен поэтапно реабилитироваться.

Ключевые слова: травма, сустав, тренировочный процесс.

BOKSDA OMILLARNI ERTA TASHXISLASH VA JAROHATLARNI REABILITATSIYA QILISH SAMARADORLIGI

Annotatsiya

Boksdagi jarohat omillarini erta tashxislash samaradorligini sportchi, murabbiy va sport shifokori uchun bilish juda muhimdir. Butun mashg'ulot tsikli davomida bokschi

International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Vienna, Austria
on October 20th, 2022.

www.conferencepublication.com

sportchi murabbiy va sport shifokori bilan birgalikda asta-sekin reabilitatsiya qilinishi kerak.

Kalit so'zlar: jarohat, bo'g'im, mashg'ulot jarayoni.

Введение. Сборная команда Узбекистана по боксу в качестве самостоятельной команды впервые с 1993 года начала принимать участие в чемпионатах мира, с 1996 года — в Олимпийских играх, с 1994 года — в Азиатских играх. В 2016 году боксеры Узбекистана заняли первое место в мировом рейтинге. Чемпионат мира по боксу, прошедший в городе Екатеринбурге (Россия) с 6 по 22 сентября 2019 года, стал для наших спортсменов еще более успешным. В нем приняли участие самые сильные мастера кожаной перчатки из 80 стран мира, в состязаниях, прошедших в атмосфере напряженной борьбы, сборная команда нашей страны заняла высший пьедестал, школа узбекского бокса признана международным сообществом как самая сильная школа бокса в мире. В частности, завоевав 3 золотые, 2 серебряные и 2 бронзовые медали на Олимпийских играх 2016 года, а также 3 золотые, 1 серебряную и 1 бронзовую медали на Чемпионате мира 2019 года, наша страна завоевала статус самой сильной страны по боксу в мире, а наши боксеры стали победителями в номинации «Лучший боксер» чемпионата мира. Члены национальной сборной команды еще раз наглядно продемонстрировали всему миру, что данные успехи не случайны, Узбекистан в прямом смысле превращается в страну бокса. Благодаря этим победам такие понятия, как «Школа бокса Узбекистана», «Боксеры Узбекистана» навсегда вошли в историю мирового спорта. Еще одним важным аспектом этих побед является мощный толчок, данный развитию других видов спорта в нашей стране, что в свою очередь учит молодежь жить в постоянном стремлении к победе, воодушевляет ее на достижение высоких целей во всех сферах.[1] Актуальность проблемы. 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. [2,3] Внешние причины составляют около 40% травм в

International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Vienna, Austria
on October 20th, 2022.

www.conferencepublication.com

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 травмы 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 нокадауны, безусловно, неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья. Характер расстройств, наблюдаемых при этом, зависит от места нанесения удара. Иногда после сильного удара, приведшего к нокадауну, остаются на время травматические неврозы (нистагм, заторможенность в двигательной и чувствительной сферах, асимметрия сухожильных рефлексов). [4,5].

Материалы и методы исследования: Исследования проводились у 15 студентов УзГосУФКС занимающихся боксом с I по IV курс, у которых разряды от I по КМС. Эффективность ранней диагностики факторов при травмах в боксе включают в себя:

1. Нокадаун во время учебно-тренировочного занятия говорит о неправильном его проведении, низкой квалификации тренера как педагога. При недостаточности физической подготовленности и специальной тренированности, неумение надёжно защищаться.

International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Vienna, Austria
on October 20th, 2022.

www.conferencepublication.com

2. Повреждение верхних конечностей происходит плохая техника движений, в результате чего кулак при ударе занимает неправильное положение.

3. Повреждение носа происходит от неумения защищаться от ударов в голову и плохого качества перчатки.

4. Повреждение ушных раковин происходит от нанесения ударов внутренней частью перчатки, которые запрещены правилами в боксе.

5. Повреждение слизистой оболочки губ происходит при плохом качестве перчаток, отсутствие назубника.

6. Рассечение надбровных дуг происходит при ударе головой или локтем, которые запрещается правилами в боксе.

7. Травмирование голеностопного сустава происходит при плохо натянутом ринге и крышке и обуви не по размерам ноги.

Ранняя реабилитация при травмах в боксе включает в себя самоконтроль в нутрициологическом подходе в питании боксёра. Ежедневно тренирующийся боксер затрачивает от 4000 до 5000 ккал в зависимости от весовой категории и интенсивности тренировки. Общая калорийность пищи должна не только покрыть энергетические затраты, но и превысить их на 10%. Это возможно при следующем суточном рационе: 170-180 г белков, 140-150 г жиров, 600-650 г углеводов (при сгорании 1 г белка или углеводов образуется 4,1 ккал, а при сгорании 1 г жира — 9,3 ккал). Белки идут главным образом на построение тканей организма. Мышечная работа выполняется преимущественно при сгорании углеводов. Жиры отлагаются в подкожной основе (клетчатки) и создают запасы энергии. Жизненно важным продуктом являются витамины. Особенно необходима для спортсмена аскорбиновая кислота (витамин С), влияющая на сохранение трудоспособности. В предсоревновательном и соревновательном периодах 20-30% суточной нормы составляют жиры растительного происхождения. Углеводная часть пайка должна состоять из 64% крахмала и 36% сахара. В течение дня необходимо употреблять 100-150 г сахара. Из овощей и фруктов рекомендуется есть сырую капусту, яблоки, морковь, лимоны, апельсины и мандарины, пить виноградный, томатный, сливовый и яблочный соки. В крайнем случае для пополнения запасов витаминов в организме можно употреблять их в виде драже. Развитие силы требует питания, богатого белками. Для улучшения состояния центральной нервной системы пища должна быть богата белками, фосфором и тиамином (витамином В1). В период активной тренировки суточный рацион должен быть небольшим, не обременяющим

International Multidisciplinary Scientific Global Conference on Education and Science

Hosted Online from Vienna, Austria
on October 20th, 2022.

www.conferencepublication.com

пищеварительную систему (3-3,5 кг). Пища боксера не должна иметь много клетчатки, трудно перевариваемых белков (фасоль, горох, чечевица) и жиров (свиное и баранье сало), быть разнообразной и вкусной, вызывать аппетит.

Суточный рацион может меняться в зависимости от периода тренировки, ее направленности и интенсивности.

Профилактика травм в боксе. Во время тренировок с партнером следить за правильностью положения кулака. Тренироваться в целых перчатках и на хороших снарядах. Правильно бинтовать руки. В упражнениях с партнером совершенствовать защиты от ударов в голову, не пользоваться старыми, «выбитыми» перчатками. На тренировках пользоваться защитной маской и правильно наносить боковые удары. Пользоваться каучуковыми назубниками и качественными перчатками. На тренировке пользоваться защитной маской. Научиться делать уклоны и нырки так, чтобы не быть травмированным и не травмировать партнера. 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. Тренировочный процесс в спорте должен проходить в определенных гигиенических условиях.

Литература:

1. Постановление Президента Республики Узбекистан. В Постановлении подробно изложена концепция развития бокса до 2025 года, разработка «дорожной карты» для реализации концепции на 2021-2022 годы. Постановление Президента Республики Узбекистан, от 29.04.2021 г. № ПП-5099 Гаськов А. В. Факторная стр[уктура тренировочных средств
2. квалифицированных боксеров на разных этапах подготовки / А. В. Гаськов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 48 – 51.
3. Калмыков Е. В. Общие основы теории бокса : Классификация, систематика и терминология бокса / Е. В. Калмыков, Н. Д. Хромов – М. : ПринтЦентр, 2005. – 34 с.
4. Медведь А. В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде А. В. Медведь, А. М. Шахлай, А. А. Медведь, В. Н. Мурзинков // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 6. – С. 31 – 32.