DOI:10.26104/NNTIK.2022.15.33.059

Байсырахманов И.Д., Кийизбаев М.С.

БОКС МЕНЕН МАШЫГУУ УЧУРУНДА КЕЗДЕШҮҮЧҮ ЖАРААТТАР

Байсырахманов И.Д., Кийизбаев М.С.

ТРАВМЫ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ БОКСОМ

I. Baisyrakhmanov, M. Kiiyzbaev

INJURIES DURING BOXING

УДК: 796.83:616(575.2)(04)

Спорттун түрү, негизги максатынын бири адамды (кай бир учурда катуу) муштоо болуп саналган, пайда болоору менен эле, ошол замат суроо туулган, күнүгө тийген муштум мушкердин ден соолугуна зыян келтиреби суроо туулат. Мындай суроону медицинанын чеберлери жана башка мушкерлердин уруштарына күбө болгондор да коюшкан. Кээ бир өлкөлөрдүн дарыгерлеринин изилдөөсүнүн негизинде, Сеулда өткөрүлгөн Олимпиададан кийин Эл аралык олимпиялык комитет боксту оюндун программасынан алып таштоого багыт алган. Бирок, бүткүл дүйнөлүк бокстун ышкыбоздорунун ассоциациясынын президенти А.Чаудри Эл аралык олимпиялык комитетинин президенти Х.А.Самаранч менен жолугушуп маектешип, түшүндүргөндөн кийин бул суроо алынып ташталган. Көпчүлүк изилдөөлөр так жана туура жүргүзүлгөн эмес, анын негизинде бокстун зыяндуулугун бир беткей айтууга болбойт.

Негизги сөздөр: *спортчу, мушташ өнөрү, антропометриялык көрсөткүчтөр, күч, бою, салмагы, дене-бой.*

Как только зародился вид спорта, одной из основных целей которого является ударить человека кулаком (в ряде случаев жестко), сразу встал вопрос, не навредит ли здоровью боксера ежедневный удар. Этим вопросом задавались также специалисты-медики и те, кто был свидетелем боев других бойцов. На основании исследований врачей некоторых стран, после Олимпиады, прошедшей в Сеуле, Международный олимпийский комитет принял решение убрать бокс из программы игр. Однако этот вопрос был снят после того, как президент Всемирной ассоциации любителей бокса А. Чаудри встретился с президентом Международного олимпийского комитета Х.А. Самаранчем и дал разъяснения. Большинство исследований не были проведены точно и корректно, на основании чего нельзя констатировать вредность бокса с одной стороны.

Ключевые слова: *спортсмен, единоборства, антропометрические показатели, сила, рост, вес, телосложение.*

As soon as a kind of sport was born, one of the main goals of which is to hit a person with the ear (in some cases hard), the question immediately arose whether a boxer's health will be harmed by daily blows. This question was also asked by medical specialists and those who witnessed the battles of other fighters. Based on the research of the doctors of some countries, after the Olympics held in Seoul, the International Olympic Committee decided to remove boxing from the sports program. However, this question was removed after the president of the World Boxing Association A. Chaudry met with the president of the International Olympic Committee X. A. Effective and accurate explanations. Most of the studies were conducted accurately and correctly, on the basis of which it is impossible to establish the harmfulness of boxing on the one hand.

Key words: *athlete, martial arts, anthropometric indicators, strength, growth, weight, physique.*

Спорттун башка түрлөрүнө салыштырсак жараат алуу боюнча бокс биринчилерден боло албайт. Боксто кездешүүчү жараттар каштын жарылышы, манжалардын сөөгүнүн жарака кетиши, нерв түйүндөрүнүн оорушу ж.б. – мелдештин эрежелерин, машыгуунун усулдарын жана медициналык текшерүүнү бузуудан келип чыгат. Мушташ жүргүзүү ыкмасы мыкты болгон бокс, мелдештин эрежелерин так аткарган калыстар жана медициналык нормаларды туура сактагандар менен бириккенде мушкердин жараат алуу коркунучу жок болот. Боксто кездешүүчү жарааттар менен башка спорттун түрлөрүндө кездешүүчү жарааттарды мисалы: хоккейдин катуу тээп келип тегерете тосулган тактайга жабыштыра коюп, көтөрүп чаап кетиши, вело жарышындагы, тоодогу лыжа тебүүдөгү, аскага чыгуудагы кездешүүчү жыгылуулар, футболдогу бутка тепмейлер, оор атлетикадагы мертинүүлөр менен салыштырууга болбойт. Ал эми балдардын оюндан коро-жайлардагы кармашуудан болгон көк алалар аспы?

Бокстун ыкмаларын жакшы үйрөнүп алгандан кийин, балдар көчөдөн аз таяк жеп келишет, өзүн-өзү коргогонго жарашат, мелдештерге катышышып атаандаштарын барктаганды, турмушунда адамды сыйлаганды үйрөнүшөт.

Изилдөөнүн максаты: Бокс менен машыгуу учурунда мушкерлердин ден соолугуна тийгизген таасирин аныктоо болуп саналат.

Изилдөөнүн объектиси: Бокс менен машыккан мушкерлер.

Изилдөөнүн предмети: Мушкердин алган жарааттары.

Изилдөөнүн маселелери:

1. Илимий-усулдук адабияттарга аналитикалык сыпаттама берүү.

2. Мушкерлердин алган жарааттарын изилдөө.

Изилдөөнүн методдору: адабият булактарын талдоо, сурамжылоо, педагогикалык байкоо жүргүзүү, математикалык статистиканын методдору.

Изилдөөнүн уюштурулушу: Изилдөөлөр Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясынын 1-4 курстарынын студенттери менен өткөрүлгөн. Изилдөөгө 16 студент катышкан, алардын жаш курагы 19-23 жаштагылар, спорт чеберчилиги 1- жана спорт чеберчилигине талапкер, машыгуу мөөнөттөрү 4-8 жыл, негизинен Бишкек шаарынан жана, Нарын – 1 мушкер, Таластан – 1 мушкер.

Изилдөөнүн жыйынтыгы. Бокс тууралуу көп жылдан бери эле талаш-тартыш жүрүп келе жатат – бул спортко ылайыктуу нерсе катары, себеби бокстун негизги өзгөчөлүгү болуп муштум менен уруу болуп эсептелинет да ал денени бир топ жарааттарга дуушар кылат.

Спорттогу жараат алуу баардык жараат алуулардын 2-3% түзөт (З.С. Миронова, Л. 3. Хейфец, 1965. Г.М. Куколевский, И.Д. Граевская 1971; С.М. Журавлев, В.К. Вакулин, 1973; 3. С. Миронова 1974 ж.б.).

1-таблица

Бокстагы жарааттырдын башка спорттогу жарааттар менен салыштыруу

А.Д. Дворкин (1959), З.С. Миронова, Л.З. Хейвец (1965)	Л.В. Дьякова, Г.Л. Дьякова (1971)	Блонстейн Д. (1964)	В.К. Добровольский, В.А. Трофинов (1967)	Эстония ССРинин дарыгер-физкультуралык диспансеринин ишмери Ф.Г. Федоркова
1-орун - 14%	2-орун - 13%	8-орун, 6000 жарааттан 100-бокско тиешелүү	10-орун	Эстония ССРинин курама тобунун 34 мушкерин текшергенде бир да кишинин ден соолугунун ички органдарынын жана нерв системасынын өзгөчөлүктөрү табылган эмес.
		Оор кырсыктардын ичинде 10-орунда Машина вело жарыштар, гольф, ат спорту, альпинизм ж.б. кийин.		

Бокташуу учурунда жараат алуунун статистикасынын билдирүүсү ар кандай берилет. А.Д.Дворкин (1959), З.С. Миронова, Л.З. Хейвец (1965) спорттун жараатарынын ичинен бокста болуучу жарааттарды биринчи орунга коюшат – 14%, Л.В. Дьякова, Г.Л. Дьякова (1971) – экинчи оорунга – 13%, Блонстейн Д. (1964) сегизинчи, В.К.Добровольский, В.А.Трофинов (1967) – онунчу оорунга. Жогоруда белгиленген ар түрдүү көрсөткүчтөрдүн пайда болушунун себеби, изилдөөлөр ар кандай адамдарда жана ар кандай шарттарда жүргүзүлгөнүнөн келип чыгып жатат.

Европанын боксунун күйөрмандарынын ассоциациясынын медициналык комиссиясынын жетекчисинин Джерард Блонстейиндин билдирүүсүнө караганда спортсмендер арасында кездешүүчү ар бир 6000 жарааттын 100 гана мушкерлерге таандык. Бокс жарааттардын саны боюнча тоодо тебүүчү лыжа спортунан, америкалык футболдон, гимнастика, сууга секирүү, кол тобу, коньки, чанаа, хоккей жана күрөштөн кийин турат. Дүйнөдө оор кырсыктардын ичинде бокс 10-орунда турат, анын алдында машина, вело жарыштары, гольф, ат спорту, альпинизм ж.б.

Доктор Блонстейиндин айтуусу боюнча эң эле көп кездешүүчү жараат – каштын үстүнүн жарылышы болуп эсептелинет. Ал кичине эле сүзүшкөндө, туура эмес урганда, анча мынча муштум тийгенде пайда болот. Бул жараат көп кан агызат, ошол себептен көрүүчүлөрдүн үшүн алат, мушкерлер болсо муну тоготпойт, анткени алардын жараат алган жери көп оорубайт.

Дагы бир изилдөөлөрдүн натыйжасында доктор Блонстейн мындай деп түшүндүрөт. Ар бир муштумдун башка тийиши мушкерлердин ден соолугуна кандай таасирин тийгизерин билиш үчүн атайын мээнин биотокторун изилдеп чыкканбыз дейт. Изилдөөнү жүздөгөн мушкерлердин мээсинин биотокторун урушка чейин жана уруш бүтөөр замат жүргүзүшкөн. Изилдөөнүн негизинде жөнөкөй муштум тийгенден кийин эмес нокауттан кийин да мээнин биотокторунун өзгөрүүлөрү алты минутанын ичинде кайра калыбына келген. Таң калуунун кажети жок себеби муштум алдыңкы ээке тийгенде убактылуу эле вестибулярдык аппараттын иштөөсүн бузат, ал эми мээге эч кандай таасирин тийгизбейт, ал гана турсун эреженин негизинде урулган кандай гана муштум тийбесин ден соолукка эч кандай таасирин тийгизбейт. Бирок мээге бир топ зыян келтирүүчү муштоолор бул эрежени бузуп алуулары эсептелинет, мисалы желкеге урулса.

Ошондой болсо дагы жыл өткөн сайын ушундай муштумдардын изи көбөйүп ден соолукка терс таасирин тийгизиши ыктымал ошондуктан менин оюм боюнча 15 жылдан ашык бокташуу ден соолукка пайдасыз. Бирок кээ бир учурда, бокстун ыкмаларын жакшы билген мушкерлер жылдап катуу муштум тийгизбей бул мөөнөттөн көбүрөөк мелдештерге катышышат.

1963-жылдын апрель айында СССРдин спорттук медицинасынын президиуму менен СССРдин бокс федерациясынын бирдиктүү отурумунда «Бокс жана ден соолук» деген темада, алдыңкы медицина, бокс, педагогика, психология жана эстетиканын ишмерлери менен өткөрүлөт. Бул жолугушуу мындай деген натыйжага келди: азыркы бокс катышуучулардын жогорку амал-ыкмаларынын чеберчилиги менен, мелдештин эрежелерин өтө так аткаруусу жана туура окуу-даярдыгынын процессин колдонулушу, спортсмендин ар тарабынан өнүгүүсүнүн жана тарбиялоонун негизги куралы болуп эсептелинет.

В.А. Сергеев жана С.П. Кукишев мындай деп билдиришти: Бокс-спорстмендердин ден соолугуна кандай таасирин тийгизүүсүн диспансердик текшерүүнүн жана эмкана-педагогикалык кароонун СССРдин бокс боюнча курама тобунун негизинде көрсөтсө болот. Догдурлардын көзөмөлүнүн астында 200 киши

(эмгек сиңирген спорттун чеберлери, спорттун чеберлери, биринчи чеберчилигиндеги чеберлер) дайыма машыгууга жана мелдештерге катышып турган спортсмендер болушкан. Анын ичинен, 81 адам СССРдин бокс боюнча курама тобуна кирген, алар өзгөчө толук жана тынымсыз текшерилип турат. Текшерүүнүн негизинде мындай деген жыйынтык алынды, окуу: даярдыгы туура жүргүзүлсө жана негизги гигиеналык принциптер сактала машыгуучулардын ден соолугунда туура өзгөрүүлөр пайда болот: дене түзүлүшү өркүндөйт (спирометрия, динамометрия) функционалдык абалы жакшырат, оорулардын саны жана жарааттар алуусу азаят. Ал эми машыгуунун усулдарын туура эмес колдонсо, өтө эле көп санда мелдештик урушту өткөзсө (32 чейин бир жылда), машыгууга сейрек катышса, даярдыгы жетишпестен мелдешке түшсө, ооруп айыгаары менен машыгууну катуу баштаса ж.б. учурларда спортсмендер көп жараат алышы ыктымал (өзгөчө баш мээде кайталануучу жарааттар). Ошол себептен туура гана окуу-даярдык процесстерин жүргүзгөндө, мушкерлердин жараат алуусун жана ден соолугуна тескери таасирин тийгизүүсүн азайтууга мүмкүн.

Эстония ССРинин дарыгер-физкультуралык диспансеринин ишмери Ф.Г.Федоркова мындай дейт, Эстония ССРинин курама тобунун 34 мушкерин текшергенде (анын ичинде спорттун чеберлери биринчи чеберчилигиндеги мушкерлор) бир да кишинин ден соолугунун ички органдарынын жана нерв системасынын өзгөчөлүктөрү табылган эмес.

2-таблица

Бокста кездешүүчү жарааттар

Л.С. Максимова Россия федерациясынын мыкты мушкерлеринин 3 жылдын ичинде 132 жараат болгон	М.Б. Казаков 1957; Л.С. Максимов 1966; В.К. Добровольский 1967; В.Г. Черный 1980 ж.б.)	В.Г. Черный (1980)
1. Урунуулар - 26,1%. 2. Муштумдун жарааттары - 18,4%. 3. Каштын үстүнүн жарылышы, мурундун кан агуулары – 15,6%. 4. Сөөктөрдүн байланыш аппараттарынын чоюлушу – 11,3%. 5. Буттун өйкөлүшү – 9,5%. 6. Ээктин ичинин жарылышы – 1,8%. 7. Баштын жарааттары – 0,8%. 8. Эски жарааттардын күчөшү 17 кишиде	1. Женил жараат - 8,7%. 2. Орто оордугу – 11%. 1-2 айга атайын машыгуу токтотулат. 3. Оор жарааттар – 2% түзөт. 3 айдан 1 жылга машыгууну токтотот.	ар кандай оорулардын жана жарааттардын мушкерлердин чеберчилигине жараша болоорун да аныктаган.

Ар кандай жооптуу мелдештерге даярдык көрүү учурларында үч жылдан ашуун биздин көзөмөлүбүздө. Россия федерациясынын мыкты мушкерлери болгон деп жазат, Л.С. Максимова. Салыштырмалуу талдоонун негизинде өткөн убакыттын ичинде мушкерлердин дене түзүлүшүнүн деңгээли жакшырышы байкалат. 3 жылдын ичинде 132 жараат эсептелинет жана эски жарааттардын күчөшү байкалат. Жарааттардын түрү боюнча биринчи орунга урунуулар 26,1%: муштумдун жарааттары – 18,4%; каштын үстүнүн жарылышы, мурундун кан агуулары – 15,6%: сөөктөрдүн байланыш аппараттарынын чоюлушу – 11,3%: буттун өйкөлүшү – 9,5%: ээктин ичинин жарылышы – 1,8 %: баштын жарааттары – 0,8%. Бул жарааттар машыгууну токтотуу-ну талап кылышкан эмес. Эски жарааттардын күчөшү 17 кишиде болгон, ошонун ичинде чыканактын деформирующий артрозу, бурсит жана белдин радикулитинин күчөшү. Жарааттардын пайда болушунун себеби: ыкма даярдыгынын жетишпегендиги, коргонуу аспаптарын колдонбоо (маскаларды кийбей, кол тасмасын оронбой) мушкерлердин тартипти бузуулары жана башка. Көрүнүктүү неврапатолог медицина илимдеринин доктору, профессор 1920-жылкы өлкөнүн чемпиону К.Ф. Никитин мындай дейт: - өзүмдүн мушкердук невропатологдук тажрыйбамдан катуу муштумдун тийишинин коркунучу өтө эле адепсиз жогорулатылган. Эсимде, белгилүү Градополов менен өткөргөн беттешүүм. Атаандашымдын өтө эле ылдам жана даана ээгиме тийген муштумунан кийин мен полго жыгылып түштүм, бир нече секундадан кийин өзүмө келдим. Бул нокаут эле. Ошондой болсо да 15 минутадан кийин жаман сезимдер байкалбай калды, мелдеш аяктагандан кийин киного да бардым.

Өзүмдүн мугалимим белгилүү физиолог профессор М.Ф. Иваницын экөөбүз өткөн окуяны талкуулап, изилдөө жүргүзүп мындай деген натыйжага келдик өзгөчө жаш курагында адамдын мээсинин өтө эле чоң өнүгүү жөндөмдүүлүк мүмкүнчүлүгү бар экени такталды.

Жаш, даярдыгы жакшы мушкердин мээси тез көнүгөт. Айтып кетүүчү нерсе бул муштумдун ээке тийгенде гана, ал эми муштум өзгөчө желкеге тийгенде мээге өтө эле оор тасирин тийгизет. Бирок мелдештин эрежеси боюнча атаган жерге уруу тыюу салынган. Ошондуктан мелдештин эрежесин так аткаруу талап кылынат.

Бокста кездешүүчү баардык жарааттарды, биз үч топко бөлсөк, болот, шеңил, орто жана оор жараат.

Көпчүлүк авторлордун (М.Б. Казаков 1957; Л.С. Максимов 1966; В.К. Добровольский 1967; В.Г. Чер-

ный 1980-ж. ж.б.) билдирүүсү боюнча бокс менен машыгуу учурунда кездешүүчү жарааттардын жеңил түрүнө урунган, айрылган, мурундун кан агуусу кирет да, баардык жарааттын 8,7% түзөт. Бети баштагы болуучу жарааттар ден соолукка зыяны жок, негизинен бат эле айыгуучу, убактылуу кесепеттер. Бокташуу учурунда каштын үстү көп жарылат. Ал муштум тийгенде кээ бир учурда баш менен сүзүшүп алганда, мээлейдин ички бети менен урганда жана башка учурларда пайда болот да канды көп агызат. Андан тышкары мурундан кан агуу, көздүн асты-үстүнүн гематомасы, ээктин жарылышы, мурундун сынышы жана башка жарааттар болуп эсептелинет. Бул жарааттар негизинен тез эле айыгышат. Көпчүлүк учурда алар ишке жөндөмдүүлүгүн жоготушпайт, ошондой болсо да кээ бир жеңил жараат алган спортсмендерге машыгууну азайтуу сунуш кылынышы мүмкүн.

Орто оордугу бар жарааттарга ар кандай сыныктар, чыгып кетүүлөр, тарамыштардын үзүлүп кетиши кирет да – 11% түзөт. Мындай жарааттар спортсмендин 1-2 айга атайын машыгууну токтотууну же болбосо машыгуунун денгээлин азайтууну талап кылат.

Мушкерлердин өмүрүнө жана ден соолугуна коркунучту туудуруп турган жарааттар оор болуп эсептелинет, да ал 2% түзөт. Буларга биринчиден баш мээнин жарааттары кирет. Жарааттын оордугуна карата 3 айдан 1 жылга чейин иш жөндөмдүүлүгүн жоготууга алып келет. Кээ бир учурда оорунун калдыктарына жараша бокс менен машыгууну таптакыр токтотууга мажбур болот. Ушундай оор жарааттар менен бирге мушкерлердин туруу жана кыймыл апараттарынын ар кандай оорулары да кездешет, булар кайра кайра пайда болгон жеңил жарааттардын себебинен, машыгууну туура эмес жүргүзүүдөн пайда болушат. Мындай жарааттар узак убакытка чейин иш жөндөмдүүлүгүн азайтышат, ошондуктан буларды профилактика жасоонун чоң проблемасы деп эсептөөгө болот.

Клиникалык кароонун негизинде В.Г. Черный (1980) ар кандай оорулардын жана жарааттардын мушкерлердин чеберчилигине жараша болоорун да аныктаган. Эң эле көп жарааттар мушкерлердин кичи чеберчилигинде кездешишет. Аларда көпчүлүк учурда жеңил жарааттар кездешет да, узак дарылоону талап кылбайт. Негизинен беттин жана колдун жумшак жерлери жабыр тартат.

Мушкерлердин стажысы, бокташуу тажрыйбасы жана чеберчилигинин жогорулашы менен жараат алуусу азаят, кичи чеберчилигиндеги мушкерлерге караганда жогорку чеберчилигиндеги мушкерлерде оор жарааттар көп жолугушат – колдун сынышы, чыгып кетиши булар жооптуу жана узак дарылоону талап кылат.

Сурамжылоонун жооптору:

1-сурообузга машыгуу учурунда алынган жарааттар колдун кокустуктары, баш оору бир гана мушкер жазган, каштын жарылышы, колдун сынышы.

2-сурообузга кайсыл жарааттарды алдың айыктыруу мөөнөтү дегенге 2 мушкердин бирөө каштын жарылышы, бирөөсү мурундун канашы дешкен, мээнин чайкалышы.

3-сурообузга машыгуу убактыларында канча жолу жаракат алдың дегенде баардык катышуучулар алган эмеспиз деп жооп беришкен.

4-сурообузга мелдеш учурунда канча жолу жаракат алдың дегенде – бир мушкер – 3, бир мушкер 2 жана бирөө – 4 деп жооп беришкен.

5-сурообузга нокдаунда болдуң беле, канча жолу дегенде 7 деп төрт мушкер жооп беришкен.

6-сурообузга нокаут болдуң беле дегенге бир дагы мушкер алган эмеспиз деп жооп беришкен.

7-сурообузга жаракат алуунун себептерине:

1 адам – денени жибитүү,

2-адам – залдын начарлыгы, дене-кыймыл даярдыгынын жетишсиздиги, мелдештерде;

4-адам жабдыктын кемчилиги;

1 адам – денени жибитүү, дене-кыймыл даярдыгынын жетишсиздиги;

5 адам – ыкма даярдыгынын жетишсиздигинен.

Корутунду:

1. Илимий-усулдук адабияттарда бокс менен машыгуу учурунда алынган жарааттар жана аны алдын-алуу тууралуу маалыматтар аз экени көрүндү.

2. Мушкерлердин алган жарааттарын изилдеген кезибизде негизинен каштын жарылышы, колдун сынышы, мээнин чайкалышы 5 жолу болгон, 7 жолу нокдаун болгон, нокауттар болгон эмес, жаракат алуунун себептерине жабдыктын начарлыгынан – 4 жолу, ыкма даярдыгынын жетишсиздигинен – 5 жолу, дене-кыймыл даярдыгынын жетишсиздигинен – 1 жолу.

Адабияттар:

1. Мамбетов М.С. Медициналык справочник. - Ф.: Кыргызстан, 1991. - 76 б.
2. Николаев В.А. Оказание первой помощи при травмах в боксе. В кн.: «Информационно-методический бюллетень. Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных мушкеров. Вып. 2 (Специализ. прилож. к научно-информационному вестнику ГЦОЛИФК). - М.: 1990. - С. 29-33.
3. Омуров К. Балдарды кырсыктан сактайлы. - Бишкек.: Кыргызстан, 1991. - 76 б.
4. Черный В. Г. «Основы профилактики травм при занятиях боксом» Лекция для студентов и слушателей факультета усовершенствования. - М., 1980. - С. 18.
5. Чемпионат мира. Бокс. 17 сентября - 10 октября 1989 г. Программа. - М. 1989.