

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕТЧИНГА В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМ СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ

*В. А. Чуешкова* (ГГУ имени Ф. Скорины)  
науч. рук. *А. Е. Бондаренко*,  
канд. пед. наук, доцент

Единоборства характеризуются высоким риском получения травм, как во время тренировочной деятельности, так и в период соревнований.

Высокий процент травм в единоборствах объясняется тем, что это контактные виды спорта, в которых, в отличие от других видов спорта, происходит контакт и взаимодействие соперников или спарринг партнеров практически постоянно. Травмы могут происходить в результате удара, падения, столкновения с противником, резких движений, связанных с превышением нормальных пределов подвижности в суставах, в процессе трения о поверхность, влияния низкой температуры воздуха и других факторов [1, с. 34].

Дефицит гибкости и мышечной силы – факторы, повышающие вероятность повреждений. Большое значение имеет адекватный уровень гибкости, поскольку повышенная амплитуда движений в суставах снижает риск повреждений мышц и связок. Особое внимание, как в соревновательной, так и в тренировочной деятельности по вольной борьбе, следует уделять стретчингу.

Стретчинг – это система упражнений, основная цель которых – растягивание связок и мышц, а также повышение гибкости тела [2, с. 21]. Чаще всего рекомендовано использование стретчинга в заключительной части тренировочного занятия. Это приведет к постепенному снижению нагрузки, активизации восстановительных процессов в организме. При растягивании сначала вытягиваются мышечные волокна, а затем в направлении вытягивающего усилия выравниваются коллагеновые волокна соединительной ткани, благодаря чему восстанавливается здоровая структура ткани. После тренировки гибкость увеличивается, разогреваются мышцы, улучшается кровообращение, повышается эластичность тканей за счет увеличения температуры тела спортсмена, и эффективность предотвращения спортивного травматизма будет гораздо выше.

### Литература

1. Преображенский, С. А. Борьба – занятие мужское / С. А. Преображенский. – Москва : Академия, 2004. – 89 с.
2. Чжион, Фан. Стрейчинг для здоровья суставов / Фан Чжион. — Ростов-н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.