

К вопросу организации профилактики спортивных травм в мас-рестлинге

Научный руководитель – Захаров Александр Александрович

Плотникова Лия Петровна

Студент (бакалавр)

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Институт физической культуры и спорта, Якутск, Россия

E-mail: liyka00.bk@gmail.com

Мас-рестлинг является национальным видом спорта который активно развивается на международной арене. Регулярно проводятся Чемпионаты и кубки мира, континентальные и национальные чемпионаты. Правила мас-рестлинга очень просты: два спортсмена садятся друг против друга, упираются ступнями в доску опоры, которая расположена по средней линии помоста, руками захватывают палку и по команде судьи спортсмены начинают тянуть палку на свою сторону. Победа засчитывается, если одному из борцов удалось перетянуть соперника на свою сторону или если соперник выпустил палку из рук. По мнению многих специалистов, кто знаком с мас-рестлингом, этот вид спорта имеет реальные перспективы для включения в программу Олимпийских игр.

В мас-рестлинге, как и в других видах спорта, чрезмерные тренировочные и соревновательные нагрузки могут стать причинами возникновения различных повреждений опорно-двигательной системы [1, 2, 5]. Проведенные нами наблюдения за спортсменами занимающимися мас-рестлингом выявили, что наиболее распространенными травмами в мас-рестлинге являются: повреждения кожного покрова на ладонях, которые составили 49,0% от общего числа всех фиксированных травм в наблюдаемой группе спортсменов, количество травм спины составило 15,7%, травмы плеча и мышц верхнего плечевого пояса 15,7%, также спортсмены часто получали повреждения задней группы мышц бедра 11,8% [6].

Очевидно, что из-за повреждений кожного покрова ладоней которые случаются во время схваток кровь может попасть на спортивный снаряд, что создает небезопасные, негигиеничные условия и может способствовать распространению различных заболеваний, передающихся через раны и нечистый инвентарь. Для решения данной проблемной ситуации, рекомендуется использовать индивидуальные средства защиты в виде специальных наладонников, использование наладонников разрешены по современным правилам мас-рестлинга [3, 4]. Однако малое количество исследований изучающие влияния защитных наладонников на силу и выносливость рук при обеспечении хвата за спортивный снаряд не дают исчерпывающие ответы на возникающие вопросы [4, 7].

Согласно действующих международных правил по мас-рестлингу, размер защитных наладонников не должен превышать по ширине и высоте размеры ладони спортсмена. При этом если ранее спортсмены использовали наладонники с прорезами для пальцев, то сейчас используются наладонники без таких прорезей. При использовании варианта наладонников без прорезей для пальцев при выполнении захвата за палку, зона ладони, которая взаимодействует с инвентарем сокращается, из-за этого наладонники прикрывают не только ладони, но и пальцы, и в этом случае определенно снижается нагрузка на мышцы сгибатели пальцев рук, следовательно, *увеличивается продолжительность схваток, и соответственно нагрузка на опорно-двигательный аппарат спортсмена.*

По итогам прошедшего Чемпионата Республики Саха (Якутия) по мас-рестлингу 2021 года, где практически все ведущие спортсмены пользовались защитными наладонниками, с одной стороны отмечается снижение количества повреждений кожного покрова ладоней,

а с другой стороны наблюдается увеличение количества других видов травм, и в частности увеличилось количество повреждений мышц задней группы бедра. И в этой связи мы предполагаем, что увеличение количества травм мышц задней группы бедра связано с возросшими соревновательными нагрузками на опорно-двигательный аппарат, а повышению соревновательной нагрузки способствовало использование защитных наладонников.

Таким образом, обобщение доступной литературы и практического спортивного опыта указывают на необходимость проведения объективных и всесторонних исследований по изучению особенностей использования защитных наладонников в мас-рестлинге.

Источники и литература

- 1) Агапов А.В. Рекомендации по снижению соревновательной нагрузки по мас-рестлингу среди детей и новичков / А.В. Агапов, А.А. Захаров, Я.Ю. Захарова // Современное состояние и проблемы образовательных учреждений с национальным компонентом: материалы Всероссийской научно-практической конференции (19 ноября 2013 г.). Сургут: Изд-во СурГПУ, 2013. С.98-100.
- 2) Алексеев В.Н. Исследование по выявлению причин спортивного травматизма в мас-рестлинге / В.Н. Алексеев, А.В. Яковлева // Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов: Материалы Всероссийской научной конференции с международным участием (6 декабря 2019г.). Якутск: ООО «Компания Дани-Алмаc». 2019. С. 36-41.
- 3) Жукова Л.Т. Разработка защитной накладки для кисти руки спортсмена по мас-рестлингу / Л.Т. Жукова, Д.А. Баишева // Наука и образование в области технической эстетики, дизайна и технологии художественной обработки материалов: Материалы XI международной научно-практической конференции ВУЗов России (15-20 апреля 2019 г.). Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна. 2019. С. 480-490.
- 4) Захаров А.А. Опыт использования защитных накладок для ладоней в мас-рестлинге / А.А. Захаров, Л.П. Плотникова // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21-22 октября 2020г.). Волгоград: Волгоградская государственная академия физической культуры. 2020. С.160-163.
- 5) Иванов Ю.Ю. Специальные средства тренировки для профилактики травм в мас-рестлинге / Ю.Ю. Иванов, М.И. Борохин // Актуальные вопросы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых и специалистов физической культуры и спорта памяти доктора педагогических наук, профессора, академика МАНПО Н.К. Шамаева (17-20 мая 2020г.). Якутск: Издательский дом СВФУ. 2020. С. 214-218.
- 6) Плотникова Л.П. Анализ спортивных травм в мас-рестлинге / Л.П. Плотникова, А.А. Захаров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. №12 (190). С.167-170.
- 7) Уарова А.П. Влияние использования специальных накладок на мышечную выносливость хвата рук у мас-рестлеров / А.П. Уарова, М.А. Попов, А.А. Захаров // Основы развития и пути совершенствования мас-рестлинга: материалы международной научно-практической конференции (Якутск, 30 ноября 2014г.). Якутск: Дани-Алмаc. 2014. С.103-105.