**Деревенець С.М.**

**ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМ ХРЕБТА У СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ**

У зв'язку з постійно зростаючою конкуренцією в сучасному гирьовому спорті, підвищенням спортивних результатів і, відповідно, збільшенням тренувальних навантажень, зростає ймовірність перенапруги опорно-рухового апарату у спортсменів-гирьовиків, що іноді призводить до травм.

Хребет потрібен для забезпечення таких основних функцій: захисту внутрішніх органів і опори тіла; як вісь всіх важелів з суглобів і м'язів для забезпечення рухів; для підтримки вертикальної пози і рівноваги тіла. Кожна з функцій здійснюється завдяки складній взаємодії структурних елементів хребта - хребців, зв'язкового-суглобового апарату, дисків і м'язів. Оскільки хребет тісно пов'язаний зі спинним мозком і його структурами, то при його патології можуть виникати різні ускладнення.

Опитування спортсменів-гирьовиків різної кваліфікації показали, що більш ніж 60% респондентів відзначають періодичні болі в хребті (найчастіше в поперековому відділі і нижньої частини грудного). Близько 30% опитаних гирьовиків змушені були припиняти заняття і звертатися за неврологічною допомогою.

Які ж основні заходи попередження травм хребта?

Перш за все - профілактика. Так само як, в першу чергу, систематичне виконання спеціальних вправ, що зміцнюють м'язи спини, плечового пояса і черевного преса - формують потужний м'язовий корсет. М'язовий корсет має безліч «цілющих властивостей». По-перше, він має чисто механічне значення, граючи роль амортизатора при навантаженнях, що припадають на хребет. По-друге, добре розвинені м'язи мають густу мережу капілярів. Саме по ним кров приносить до тканин кисень і поживні речовини. По-третє, м'язи виділяють різні біологічно активні речовини, необхідні для живлення хребців і міжхребцевих дисків.

Тренери і спортсмени особливо початківці повинні знати, що після виконання класичних вправ з гирями, необхідно обов'язково переходити до вправ, що сприяють зміцненню м'язів спини і черевного преса, а також поліпшенню кровопостачання біля хребетних тканин.

У тренуванні гирьовиків необхідно включати вправи, що розвантажують і розтягують хребет: жими лежачи, виси, підтягування, нахили тулуба стоячи, гіперекстензія, піднімання прямих ніг у висі на перекладині або шведській стінці, відведення прямих ніг вліво-вправо в висі на перекладині або шведській стінці обличчям до стінки.

Важливою профілактичною мірою також є плавання, а також використання важкоатлетичного поясу при виконанні вправ в присіданнях і тягах.

Таким чином, раціональний підхід до тренувального процесу практично повністю зменшує можливість виникнення травм хребта і сприяє зміцненню м'язів близько хребетного стовпа і гарантує досягнення високих результатів і спортивного довголіття без негативних наслідків для здоров'я.