



УДК 5527

ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА**Соколова Екатерина Владимировна**

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Игнатова Евгения Сергеевна

студент

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности влияния стретчинга на функциональное состояние человека. В ней сравниваются различные виды растяжки, которые оказывают разное воздействие на группы мышц и систему организма в целом. Утверждается, что растяжка помогает достичь гибкости, свободы движений, минимизировать риск повреждения мышц во время тренировок и постепенно исправить осанку. Кроме того, даются рекомендации по выбору упражнений, которые не навредят организму при длительных занятиях. Эффект от растяжки можно заметить через 2-3 недели после начала тренировок.

Ключевые слова: стретчинг, комплекс упражнений, гибкость, силовые показатели, мышцы, напряжение.

Стретчинг представляет собой разновидность упражнений физической подготовки, цель которых - улучшение растяжимости организма, увеличение гибкости мышц и обеспечение лучшей мобильности суставов. Занятия, нацеленные на регулярное растягивание, способствуют улучшению общего физического здоровья участников, положительно влияют на их телесные характеристики, стимулируют циркуляцию крови в мышечной ткани, укрепляют сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, а также благотворно влияют на функционирование желудочно-кишечного тракта и активность мозговой коры.

Основной целью стретчинга является мягкое расширение и последующее укрепление мускулатуры, расположенной по всему телу. Выполнение стретчинга способствует повышению упругости мышечных волокон, улучшению их кровоснабжения и обогащению питательными веществами, оптимизации метаболических процессов, что создает оптимальные условия для роста мышечной массы и снижает жировые отложения. Дополнительно, стретчинг способствует повышению гибкости тела, снижает вероятность травмирования во время физических нагрузок и положительно влияет на исправление осанки [5].

Занятия по стретчингу могут классифицироваться как активные, пассивные и комбинированные, причем они могут проводиться в динамичной, статической или комплексной статодинамической форме. Развивая активную гибкость, спортсмены могут улучшать качество



выполнения упражнений, как с применением дополнительных отягощений, так и используя вес собственного тела. К такому типу упражнений относятся разнообразные махи конечностями и ритмичные движения в суставах с регулярными повторениями. Растяжка с применением тяжестей способствует увеличению пассивной гибкости. Наиболее эффективными для развития пассивной гибкости оказываются упражнения с циклическим увеличением амплитуды движений при сниженной активности мышц. Развитие пассивной гибкости обычно происходит быстрее, чем активной. Если цель состоит в увеличении гибкости, то тренировки должны проводиться каждый день. Чтобы поддерживать уже достигнутый уровень гибкости, количество занятий можно сократить до 2-3 в неделю.

Сочетание динамического и статического выполнения физических упражнений в процессе стретчинга способствует улучшению силы, выносливости и координационных способностей. Статические упражнения стретчинга воздействуют на глубокие мышечные слои, стабилизируют и активизируют защитные реакции тела, положительно влияют на свертываемость крови, уровень лейкоцитов и работу желудочно-кишечного тракта.

Стретчинг подразделяется на следующие категории [4]:

1. Пассивный статический стретчинг: мышцы растягивают под действием внешних сил (тяжести тела, помощи партнера и др.) до ощущения напряжения, и в таком состоянии задерживают на 30-40 секунд, после чего осуществляется переход к другой методике стретчинга или смене рабочей мышцы.
2. Активный статический стретчинг: набор мышц активно растягивается за счет сознательного напряжения противоположных групп мышц.
3. Пассивный динамический стретчинг: мышца растянута и подвергается последующим дополнительным растягиваниям небольшого диапазона. Этот тип стретчинга сочетает высокую эффективность с комфортом, позволяя достигать более глубокого расслабления мышц.
4. Активный динамический стретчинг: похож на пассивный динамический тип, однако растяжение мышц происходит благодаря активным усилиям других мышечных групп вместе с работой мышц-антагонистов.
5. Антагонистический стретчинг: начинается с растяжения, аналогичного пассивному статическому, последует сознательным сокращением мышц-антагонистов.
6. Агонистический стретчинг: мышца сначала пассивно растягивается, затем следует активное напряжение той же мышцы на 3-5 секунд, и после этого быстрое расслабление при активном или пассивном растяжении мышц.



7. Метод PNF (проприоцептивное нейромышечное фасилитирование): аналогичен агонистическому стретчингу; в процессе 30-40 секундной практики выполняется несколько активных сокращений растянутой мышцы без её укорачивания.

По формату тренировок можно выделить различные подходы к организации растяжки [3]:

- Групповые тренировки создают атмосферу командного духа;
- Индивидуальные занятия без инструктора характеризуются большей свободой выбора упражнений;
- Персональные занятия с инструктором гарантируют полное внимание специалиста;
- Тренировки в паре укрепляют мотивацию и предоставляют возможность для коррекции;
- Круговые тренировки помогают поддерживать высокий темп;
- Занятия без оборудования удобны и доступны в любом месте;
- Использование специализированного оборудования увеличивает эффективность некоторых упражнений.

Методика организации исследования

Было проведено следующее исследование:

В спортивном комплексе Заря на протяжении 3 недель (3 раза в неделю) я занималась стретчингом (60 минут длилась тренировка). В начале проведения исследования я зафиксировала, какой на данный момент результат. Я проверяла эффективность своих тренировок следующим упражнением:

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Вначале моего исследования результат был + 9, а спустя 3 недели + 13. Поэтому мы можем сделать вывод, что уже спустя 2-3 недели систематических тренировок можно заметить улучшение гибкости и общего физического состояния. Результаты регулярной практики стретчинга заметны как в повышении уровня физической подготовки, так и в прогрессе гибкости.

Стретчинг - это ряд специфических упражнений, направленных на развитие гибкости и являющихся важным компонентом сбалансированной спортивной подготовки.

Стретчинг, как новое фитнес-направление, появился сравнительно недавно в Швеции в 1950-х годах и распространился в спортивном мире спустя два десятилетия. Сегодня это направление стало широко известным и нашло отражение в российской и зарубежной научной литературе.



Упражнения на растяжку используются для самых разных целей, включая повышение эластичности мышц, сухожилий и связок, профилактику травм и заболеваний, разминку и разогрев перед тренировкой, реабилитацию после хирургических вмешательств на теле и перенесенных заболеваний [1]. Растяжка используется в подготовке профессиональных спортсменов в различных видах спорта, а упражнения на растяжку помогают повысить выносливость и координацию.

Они снимают психическое напряжение, предотвращают старение суставов и потерю подвижности, улучшают осанку и кровообращение в организме, а также предотвращают отложение солей. Упражнения снимают психическое напряжение и стимулируют чувство спокойствия, мотивируя людей разного возраста и состояния здоровья заниматься физической культурой и спортом [2].

Статическая растяжка (выполняется в медленном темпе и длится от 10 секунд до нескольких минут), пассивная растяжка (в отличие от статической растяжки, которая выполняется с помощью партнера или тренера), баллистическая растяжка (движения, включающие махи руками и ногами, сгибание и разгибание туловища, с большой амплитудой и значительной скоростью) и динамический стретчинг (медленные, пружинящие движения, которые необходимо удерживать несколько секунд в конечной точке амплитуды).

Итак, можно подвести итог: для предотвращения травм и обеспечения устойчивого прогресса в растяжке, начинающим следует ориентироваться на менее рискованные методы упражнений. В то время как люди с уже развитой гибкостью, которые практикуют растяжку ежедневно, могут позволить себе широкий диапазон методов, получая от занятий больше пользы и удовольствия.

Список литературы:

1. Воротилова Н. Н. Стретчинг - инновационный подход к занятиям по физической культуре и спорту / Н. Н. Воротилова // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования: материалы Всерос. науч.- практ. конф. - Саратов, 2023. - 91-96 с.
2. Горбунова, Ю. В. Стретчинг и его влияние на развитие мышечной системы человека / Ю. В. Горбунова, О. В. Панина, Т. Г. Шишкина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы IV Междунар. межвуз., учеб.-метод. и науч.-практ. конф. - Саратов, 2021. - 103 с.



3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2023. - 368 с.
4. Освальд К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2023. - 192 с.
5. Планида Е. В. Эффективность систематического использования стретчинга с целью профилактики травматизма // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. науч. тр. — Мн., 2024. Вып. 6. - 239-242 с.
6. Соколова Е. В., Цомкало С. А., Титова И. П., Растебина Г. Я., Крол Н. В. Совершенствование координационных способностей у студентов посредством аэробики Специальные упражнения для развития гибкости, 2017. -45 с.