

**СТРЕТЧИНГ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ
У СТУДЕНТОВ ВУЗА**
**Stretching as one of the forms of developing flexibility
in University students**

П. Е. Иванюшина, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

Аннотация

В статье представлен вопрос о стретчинге как одном из путей развития гибкости студентов вуза. Основными методами исследования являются педагогический эксперимент и поиск информации во всемирной сети интернет. Многое подчеркнуто из именитых учебников выдающихся спортсменов и работ профессиональных исследователей.

Ключевые слова: растяжка, физическая культура, спорт, здоровье, студенты, гибкость, стретчинг.

Summary

The article presents the question of stretching as one of the ways to develop the flexibility of university students. The main research methods are pedagogical experiment and information search in the world wide Web. Much is emphasized from the famous textbooks of outstanding athletes and the works of professional researchers.

Keywords: stretching, physical education, sports, health, students, flexibility, stretching.

Цель исследования: выявить пути развития гибкости студентов вуза при помощи стретчинга.

Методы исследования: сбор информации, анализ ее преобразование, также использование открытых источников, учебных пособий.

Результаты исследования

В настоящее время ни один ВУЗ не может работать без физического воспитания, позволяющего студентам быть сильными и здоровыми, а государственная политика Российской Федерации очень чутко относится к этой сфере и активно в ней участвует. Представлена важность внедрения новых технологий и методов в образование для поддержания устойчивости физического воспитания. По этой причине в последнее время спорт стал более популярен, а стретчинг – один из его форм.

Доказательство этой концепции было выявлено посредством научного анализа и письменных методов [2, 3], а также благодаря нашему исследованию по выявлению предпочтений студентов в отношении спортивных занятий, включая растяжку. Стретчинг является одним из видов упражнений. История возникновения стретчинга показывает, что этот вид спорта достаточно новый, он появился в Швеции в 1950-х годах и только через 20 лет был показан в работах североамериканских и шведских ученых и стал использоваться в спорте.

Понятие «стретч» происходит от английского: stretch – «растягиваться, эластичность» [4]. Стретчинг – это техника упражнений, основной целью которой является растяжка нервов и мышц и повышение гибкости тела [4]. По мнению М. Штенк, тракция в переводе с английского означает тягу, активную тягу [5]. Растяжка – это упражнение, предназначенное для улучшения гибкости и диапазона движений.

Кроме того, гибкость важна при выполнении различных видов упражнений. Исследования показывают, что для того, чтобы овладеть спортивными движениями, вам необходимо иметь очень скоординированные движения.

Уровень гибкости также определяет развитие скорости, координации и силы. Внедрение стретчинга в спортивную практику связано с поиском способов повышения гибкости мышечных тканей, сухожилий и связок суставов, профилактики травматизма. Данные упражнения на растяжку приносят максимальную пользу именно во время утренней зарядки. Растяжка также является отличным методом обучения и тренировок для многих видов спорта, а также способом расслабиться и восстановить функцию мышц [1].

Основными преимуществами логирования являются:

1. Положительно влияет на связи.
2. Целенаправленное глубокое дыхание, полезное для мозга.
3. Измените нагрузку и отдых, чтобы можно было начинать и заканчивать все занятия.
4. Отсутствие серьезных побочных эффектов (эффективный способ восстановления после травм).
5. Позволяет расслабить мышцы и сделать их более гибкими, снижая риск травм и боли.
6. Является отличным профилактическим средством, направленным на предотвращение преждевременного старения и потери подвижности костей [7].

В целях повышения гибкости учащихся в 2016–2017 учебном году на уроках физкультуры в школе проводились многократные комплексы упражнений на растяжку. При проектировании занятия, знакомящего учащихся с упражнениями на растяжку, необходимо учитывать направленность укрепления здоровья. Рекомендуются полагаться на физиологические результаты, медицинские и педагогические тесты, а также личные потребности и интересы участников, т. е. занятия должны иметь разные акценты. Максимальное проявление силы в основных группах мышц достигается к 18–20 годам и продолжается примерно до 45 лет.

По мере того, как мы неумолимо стареем, мышечная сила снижается. Успех обучения изменению зависит от стремления личности добиться высоких результатов, честности в деятельности и упражнениях. Студенты, которые следуют всем указаниям метода и усердно работают для получения результатов, демонстрируют высокую успеваемость [2].

Податливая спортивная среда и ранняя подготовка могут позволить человеку продемонстрировать хорошие результаты в области гибкости, что важно для выпускников спортивных и средних школ, целью которых является развитие будущих успешных спортсменов. Кроме того, регулярные физические упражнения могут уменьшить количество вредных привычек, таких как ожирение, слабость групп мышц и снижение физической активности.

Так же не стоит забывать и о том, что именно физические нагрузки позволяют более качественно проносить кислород и питательные вещества по телу, провоцируя более гармоничное мышление и более качественное усвоение новой информации, так необходимое студентам в их и без того нелегком учебном процессе. Вопрос о знании и понимании стретчинга молодым поколением навязывается сам собой. Ведь именно в интересах нынешнего молодого поколения заботиться о собственном здоровье [6]. И у кого как ни у них надо спрашивать вопросы по данной теме. И не провести некое анкетирование не представляется разумным.

Был проведен опрос среди студентов 1, 2, 3, 4 курсов бакалавриата, вопросы были следующие:

- 1) Знаете ли что такое стретчинг?
 - a. ДА – 27%
 - b. НЕТ – 73%
- 2) Занимаетесь ли вы спортом на регулярной основе?
 - a. ДА – 35%
 - b. НЕТ – 65 %
- 3) Делаете ли вы разминку перед тренировкой?
 - a. ДА – 86%
 - b. НЕТ – 14%
- 4) Считаете ли вы стретчинг необходимой дисциплиной в физической культуре
 - a. ДА – 56%
 - b. НЕТ – 44%
- 5) Хотели бы вы привнести стретчинг в свою жизнь?
 - a. ДА – 21%
 - b. НЕТ – 79%
- 6) Если нет, то почему?
 - a. Слишком заняты – 32%
 - b. Недостаточно знаний и подготовки – 21%
 - c. Личные причины – 47%

На основе данного анкетирования можно сделать вывод, что подавляющее большинство просто не знает о стретчинге и именно поэтому отказывается привносить его в свою жизнь. Многие считают, что это нечто новое из сферы фитнеса и не может являться полноценной частью физической культуры. Внести в свою жизнь стретчинг согласились в большинстве своем девушки, которые и без того занимаются гимнастикой или фитнесом, среди мужской части студентов преобладал скепсис и смущение [5].

Но тем не менее каждому было в той или иной степени интересно порассуждать на тему должной подготовки к занятиям спортом. Каждый из опрошенных кто имел хоть какое-нибудь отношение к спорту говорил, что подготовка перед тренировкой или занятием, именуемая разминкой, составляют чуть ли не 50% результата. Многие исследователи данной темы неоднократно упоминали в сравнении со стретчингом всеми известную йогу.

И они нередко оказываются правы, йога, если не брать в круг внимания теологическую составляющую данной тематики, представляет собой ничто иное как физические упражнения, направленные на очищение организма от застоев в мышцах, затуманенности разума и выявление дефектов в суставах, которые в свою очередь часто принимаются в буддизме как факт наличия грехов и слабостей в теле и разуме человека [3].

Но если смотреть с научной точки зрения и не совмещать духовную практику с физической, то на выходе мы получим ничто иное как плотность капилляров, доставляющих кровь к мышцам, уменьшенная в связи с длительным приостановлением физической активности. Создание любого произведения зависит от наличия и устойчивости внешних потребностей. Работа и учеба в современном обществе отнимают много времени, мешают выполнять ежедневные упражнения и наносят ущерб вашему организму. Это проявляется в виде утомляемости, слабости и слабости мышц тела. Для достижения совершенства от человека требуется умение и желание следовать распорядку дня, включающему в рацион правильное питание, зарядку по утрам, регулярные занятия спортом и «растяжку».

Продолжая тему йоги, можно с точностью сказать, что именно благодаря стретчингу, плодотворной растяжке собственного тела, поддержанию мышц и всего организма в тонусе и появилась данная разновидность молитв (в буддизме хуралом), способствующая подпитке религиозного и физического здоровья.

Однако если перенаправить религиозный вектор в сторону учебного процесса, то исследованный нами вид физических упражнений, именованный «стретчинг», может применяться как средство выздоровления организма во время учебы в вузе и работы на производстве, поскольку целебно влияет на все категории мышц и организм в целом. Так можно сделать вывод, что именно стретчинг поддерживает физическое здоровье и психику человека, которая так важна в жизни любого студента, в надлежащем качестве, требуемом для должных успехов в работе и учебе [4].

В заключении хотелось бы добавить, что, изучая данный феномен, нам удалось неоднократно столкнуться с неожиданными фактами, которые, как бы это ни было удивительно, вносили вклад в понимание необходимости стретчинга как новой дисциплины в физической культуре.

Многое из этого, казалось, было не подкреплено фактами, но углубляясь все глубже в данную тему я находил все новые и новые подтверждения касательно пользы данного спортивного занятия. И так же обнаружили такой весьма занимательный факт, что польза стретчинга и растяжки зависит напрямую от его регулярности. Если каждый студент, заботящийся о своем ментальном и физическом здоровье, привнесет в свою жизнь стретчинг как способ первоначального знакомства со спортом в общем смысле этого слова и также систематически будет им заниматься, то результат не заставит себя ждать и, быть может, именно в его жизни спорт будет занимать далеко не последнее место.

Библиографический список

1. Указ Президента РФ от 9 октября 2007. № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики РФ на период до 2025 г.» [Электронный ресурс] / Информационно-правовой портал «Гарант». Режим доступа: <http://base.garant.ru/191961/>
2. Антонова И. Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 10-5. С. 8-15.
3. Фридель Л. Т. Фитнес в образовательном учебном процессе // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 5-4. С. 151-154.
4. Чураков А. А., Зайцев А. А. Стретчинг как система упражнений, способствующих повышению эластичности мышц // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 5-4. С. 155-156.
5. Штенк М. Активный стретчинг. М., 2008. 160 с.
6. Доронина П. Д., Сосновких Д. С., Сапаров Б. М., Джалиев И. М. О., Шинкарюк Л. А. Влияние физических упражнений на организм человека // Молодежь и наука 2021. № 4.
7. Канев П. Н., Шинкарюк Л. А., Джалиев И. М. О. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями // Молодежь и наука. 2021. № 7.
8. Иванюшина П. Е., Джалиев И. М. О. Влияние физических упражнений на мозговую деятельность человека // Молодежь и наука. 2023. № 2.