

Лукьянец Виктория Олеговна, студент 4 курса, факультет «Физической культуры и спорта», Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского, Россия, г. Симферополь

ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ

Аннотация: В статье рассматривается особенность влияния стретчинга на функциональное состояние человека. Проводится сравнительная характеристика различных видов растяжки, которые по-разному оказывают воздействие на мышечные группы и систему организма в целом. Отмечается, что стретчинг помогает добиться гибкости, свободы движений, сводит к минимуму риск травмирования мышц во время тренировок и гарантирует поступательное исправление осанки. Кроме того, представлены рекомендации по выбору упражнений, которые не нанесут вред организму при длительных занятиях. Положительный эффект стретчинга можно отметить уже спустя 2–3 недели тренировок.

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

Annotation: The article discusses the peculiarity of the influence of stretching on the functional state of a person. A comparative characteristic of various types of stretching is carried out, which have different effects on muscle groups and the body system as a whole. It is noted that stretching helps to achieve flexibility, freedom of movement, minimizes the risk of muscle injury during training and guarantees progressive posture correction. In addition, recommendations are provided on the choice of exercises that will not harm the body during prolonged sessions. The positive effect of stretching can be noted already after 2-3 weeks of training.

Key words: stretching, a set of exercises, flexibility, strength indicators, muscles, tension.

Стретчинг – вариация фитнес-упражнений, которые направлены на растяжку всего тела, придание мышцам эластичности, а суставам подвижности. Регулярные занятия улучшают физическое состояние занимающихся, изменяют показатели их физического развития в положительную сторону, способствуют повышению кровообращения в мышцах, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, улучшают работу пищеварительных органов и коры головного мозга.

Главной задачей стретчинга являются медленное, плавное растягивание и поочередное укрепление мышц всего тела. Благодаря этому мышечные волокна становятся более эластичными, лучше снабжаются кровью и питательными веществами, нормализуется обмен веществ, а это свидетельствует тому, что создаются благоприятные условия для роста мышечной ткани, которая избавляется от жира. Кроме того, стретчинг развивает гибкости, минимизирует риск получения травмы мышц во время тренировок и способствует исправлению осанки [2].

Выполняемые упражнения могут быть активными, пассивными и смешанными, а также выполняться в динамическом, статическом или смешанном статодинамическом режиме. Развивая активную гибкость, можно улучшить выполнение упражнения как с отягощениями, так и с собственным весом. К таким упражнениям могут относиться махи ногами и руками, пружинистые движения в тренируемых суставах, выполненные с повторениями. Упражнения на растяжку, выполненные с использованием большого веса увеличивают пассивную гибкость. Самыми полезными для развития пассивной гибкости являются форсированные движения с циклическим увеличением их рабочей амплитуды при неполноценной мышечной работе. Пассивная гибкость обычно развивается в 1,5-2,0 раза быстрее, чем активная. Если цель – увеличить гибкость, то растягиваться необходимо каждый день. Для того, чтобы сохранить

гибкость на том результате, который уже имеется, можно сократить количество занятий до 2–3 раз в неделю [1].

Объединение динамических и статических физических упражнений в стретчинге способствует развитию силовых показателей, выносливости и координации. Статические упражнения стретчинга оказывают влияние на глубокие мышцы организма, а также нормализуют и усиливают защитные реакции организма, благотворно оказывают воздействие на свёртываемость крови, количество лейкоцитов, работу желудочно-кишечного тракта и т.п. [5].

Существуют следующие виды стретчинга:

1. Пассивный статический стретчинг. Мышцы растягиваются под воздействием внешней силы (веса тела, партнёра и т.п.) до тех пор, пока не почувствуется боль и остаются в растянутом положении 30–40 сек., после чего происходит изменение метода стретчинга или смена мышцы.

2. Активный статический стретчинг. Группа мышц растягивается благодаря произвольному напряжению других мышц.

3. Пассивный динамический стретчинг. Мышца растягивается и в таком состоянии подвергается дополнительным растягиваниям небольшой амплитуды. Такой стретчинг сочетает высокую физиологическую эффективность с максимальным психологическим комфортом, поскольку позволяет практикующему достичь большего расслабления.

4. Активный динамический стретчинг. Происходят те же процессы, что и при пассивном динамическом стретчинге, однако растяжение мышц происходит благодаря произвольной активности других мышц наряду с активностью мышц-антагонистов.

5. Антагонистический стретчинг. В начале подхода мышца растягивается так же, как при пассивном статическом стретчинге, после чего выполняется произвольное напряжение мышц-антагонистов.

6. Агонистический стретчинг. В начале подхода мышца пассивно растягивается, после чего выполняется произвольное напряжение этих же мышц

в течение 3–5 сек. Затем следует быстрое расслабление при активном или пассивном растяжении мышц.

7. Метод ПНФ. Суть такая же, как при агонистическом стретчинге. Но во время подхода, который длится примерно 30–40 сек. выполняется несколько активных напряжений растягиваемой мышцы без её укорачивания [6].

Используют следующую последовательность воздействия на разные мышечные группы:

- от мелких мышечных групп к крупным;
- от мышц конечностей к мышцам туловища;
- от верхних сегментов тела к нижним;
- чередование мышц-антагонистов.

Выделяют следующие организационные формы проведения занятий:

- групповые занятия,
- самостоятельные (без преподавателя),
- персональные (с преподавателем),
- в парах,
- круговая тренировка,
- без специального оборудования,
- с использованием специального оборудования (гимнастической стенки, степ-платформы, хореографического станка и др.) [3].

Положительное действие от растяжки можно наблюдать уже через 2–3 недели занятий. Главный эффект занятия – интенсивное и постепенное увеличение гибкости человека, а также улучшение его физических качеств. Положительное влияние стретчинга оценивается по степени физического развития человека и развития его гибкости [4].

Таким образом, можно сделать краткий вывод, что для среднего человека же важно выбирать менее травмоопасные и продолжительные методы растяжки, ведь гибкость в большей степени зависит не от частоты тренировок. Однако для гибких людей, растягивающихся ежедневно, все методы растяжки хороши, и оказывают больше положительных эффектов, чем отрицательных.

Библиографический список:

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, 2016. – 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, 2016. – 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, 1994. – 368 с.

4. Освальд К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 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., 2005. Вып. 6. – 239–242 с.

6. Татаренко Н.А. Анатомия стретчинга — М.: Эксмо, 2017. – 224 с.