

Величко Яна Владимировна

студентка

Научный руководитель

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент

Краснодарский филиал ФГБОУ ВО «Российский
экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается влияние стретчинга на состояние здоровья человека, особенности, отличающие его от других направлений физической культуры. Представлены результаты социологического опроса среди студентов.

Ключевые слова: спорт, физкультура, физическая активность, студенты вузов, стретчинг, оздоровительная система, здоровье, гибкость, растяжка.

Результаты исследования и их обсуждения. Всё большую популярность приобретает стретчинг – комплекс упражнений, которые необходимы для эластичности мышц, совершенствования гибкости тела, развития подвижности в суставах. Упражнения стретчинга стали использоваться не только с целью развития гибкости, но и для разминки, восстановления. При помощи упражнений происходит снижение мышечной нагрузки, улучшается эластичность мышц, исключаются боли и травмы. Стретчинг полезен не только спортсменам, но и обычным гражданам, студентам.

Положительное влияние стретчинг оказывает особенно студентам, ведущим малоподвижный образ жизни, находящихся в стрессе: улучшается психоэмоциональное состояние качество жизни; появляется заряд бодрости, при-

лив сил; снижается риск развития заболеваний; усиливается регенерация тканей; происходит защита от травм; улучшается осанка.

Стретчинг, как и любое другое направление в физической культуре, имеет свои разновидности, каждая из которых состоит из определенных методов напряжения либо же расслабления мышц. Он состоит из семи видов.

Первый – традиционный. Он включает упражнения, необходимые после окончания тренировки, для расслабления и снятия напряжения в мышцах (примерное время выполнения составляет 30 – 60 секунд на каждое упражнение).

Следующий – динамический. Заключается в активном движении, в полном диапазоне двигаются суставы и мышцы.

Аэростретчинг – комплекс упражнений, которые должны выполняться на полотнах – гамаках в воздушном пространстве. Эти упражнения необходимы также для снижения нагрузки на суставы, для расслабления позвоночника.

Баллистический стретчинг заключается в упражнениях с резкими движениями, в прыжках. Данные упражнения способствуют увеличению диапазона движений. Именно данный вид направлен на выход за пределы привычного диапазона движений.

Стретчинг с партнером. Заключается в том, чтобы другой человек помогал при выполнении упражнений. А упражнения, в свою очередь, затруднительны для выполнения их одному.

PNF – стретчинг – вид стретчинга, заключающийся в лечебном растягивании мышц. Применим при восстановлении подвижности в суставах либо после травм и хирургического вмешательства. Выполнение происходит следующим образом: человек напрягает мышцы на 6 секунд – затем в положение статичного растяжения – до 30 секунд.

Активно – изолированный стретчинг. Используется для укрепления мышц либо при восстановлении после травм: происходит растягивание противоположных мышц. Его необходимо делать до 12 раз.

Необязательно выполнять все упражнения из разных видов подряд.

Каждый студент имеет разную комплекцию, поэтому стоит выбрать то, что больше всего подойдет именно ему.

Для этого можно попробовать поэкспериментировать с разными комплексами упражнений, остановившись на одном из них.

Для того, чтобы понять, какое отношение имеют люди к занятию различного рода упражнениями из направления «стретчинг», проведен социологический опрос среди студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова. Опрос прошли 43 человека: 19 юношей и 24 девушки.

Первый вопрос: «Как вы относитесь к новому направлению в физической культуре – стретчингу?»



Рис. 1. Ответ студентов на вопрос «Как вы относитесь к новому направлению в физической культуре – стретчингу?»

Таким образом, большая часть студентов университета, а именно 62% отметили, что положительно относятся к данному направлению в физической культуре. Они считают, что стретчинг является основой для укрепления здоровья своего организма и необходим для поддержания хорошей формы. 25% студентов ответили за нейтрально, но отметили, что хотели бы попробовать и убедиться в том, что стретчинг повлияет положительно на состояние их здоровья. 9% – студенты, которые также ответили нейтрально, считая, что имеют мало времени для занятий. Меньшая часть студентов проголосовала отрицательно (4%), не считая стретчинг основой для укрепления мышц и уменьшения риска развития кардио-респираторных заболеваний.

Следующий вопрос звучал так: «Каким способом можно привлечь студентов к занятиям стретчингом?»



Рис. 2. Ответ студентов на вопрос: «Каким способом можно привлечь студентов для того, чтобы они захотели прийти на занятие по стретчингу?»

В итоге большая часть респондентов отметили необходимость проведения бесплатных тренировок, которые помогут понять, стоит ли посещать их, а также отметить пользу для себя и своего здоровья. На втором месте – доступность спортивных заведений по месту жительства. Студенты уверены, что отдаленность спортивных заведений от дома является одной из основных причин, мешающих посещать занятия по стретчингу. Они составили 36%. Остальные респонденты (18%), проголосовали за проведение массовой рекламы, так как не понимают необходимости в занятиях стретчингом. И именно реклама помогла бы им разобраться, стоит им посещать данные занятия или нет.

Заключение. Стретчинг оказывает полезное воздействие на организм, помогает снизить риск получения травм, повышает эластичность тканей, улучшает психоэмоциональное состояние. Выявлено, что большая часть опрошенных студентов уверена в эффективности этих упражнений.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физкультурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

2. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – Ч. 1. – 149 с.

3. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70.

4. Александров С.Г., Михайлова С.С. Мотивированность студентов Краснодарского кооперативного института (филиала) РУК к здоровому образу жизни / С.Г. Александров, С.С. Михайлова // Инновационные технологии – инновационной экономике: Материалы V Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: ККИ (РУК), 2016. – С. 225–228.

5. Кальницкая Т.Г. Анатомия стретчинга: Большая иллюстрированная энциклопедия / Т.Г. Кальницкая. – М.: Эксмо, 2017. – 283 с.

6. Коробко А.Д. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность / А.Д. Коробко, С.Г. Александров // VI Международная межвузовская научно-практическая конференция преподавателей и студентов «Современные тенденции и проблемы науки в развитии цифровых и инновационных технологий». Сборник научных трудов студентов. – 2022. – С. 194–203.

7. Стретчинг: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/healthy/3077593.html> (дата обращения 20.05.2023 г.)

8. Четверикова А.Д. О видах физкультурно-спортивной деятельности, предпочтительных для занятий студентами вузов / А.Д. Четверикова, С.Г. Александров // Горизонты науки. Сборник научных трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Смоленск, 2022. – С. 89–93.