

**ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК
THE INFLUENCE OF STRETCHING ON THE FUNCTIONAL
STATE OF FEMALE STUDENTS**

Михина Алиса Сергеевна-студентка 1 курса
юридического факультета
Астраханского государственного технического университета
Mikhina Alisa Sergeevna-1st year student of the
Faculty of Law
Astrakhan State Technical University

Научный руководитель - Лакейкина Ирина Александровна
Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание» Астраханского
государственного технического университета
г.Астрахань, Россия

АННОТАЦИЯ

Анализируется влияние нового направления в физической культуре - стретчинга, на здоровье и состояние студенток, в целом. Описывается методика и главные особенности стретчинга, которые свидетельствуют о его благотворном влиянии на молодое поколение.

Ключевые слова: *стретчинг, растяжка, мышцы, физическая культура*

ANNOTATION

The article analyzes the influence of a new direction in physical culture - stretching, on the health and condition of female students in general. The article describes the method and the main features of stretching, which indicate its beneficial effect on the younger generation.

Keywords: *stretching, stretching, muscles, physical culture*

Стретчинг относится к одному из видов гимнастики и оздоровительной физической культуры, является частью системы фитнеса.

Стретчингом называют комплекс упражнений, направленных на растяжку мышц и укрепление связок. Результат занятий стретчингом — не только здоровые мышцы и связки, но и красивое, гибкое тело в целом.

Внедрение стретчинга в учебный процесс является наиболее актуальной задачей на сегодняшний день, так как большинство студентов ведут сидячий образ жизни, проводя много времени за компьютером. Поэтому среди проблем, поджидающих современную молодежь, заметно выделяются затекшие мышцы таза и ног, а также проблемы с суставами, ослабление мышц, застой крови в мышцах таза и многое другое. В сложившейся ситуации, позвоночнику приходится «принимать на себя» значительно возросшие статические нагрузки. Для того, чтобы снять напряжение, улучшить самочувствие, а также поддерживать мышцы в тонусе – необходимо внедрение стретчинга в учебный процесс по физической культуре, который предусматривает целенаправленное исследование его эффективности как одного из путей в развитии гибкости студенток вуза.

Существует три типа упражнений на растягивание мышц: баллистические, динамические и статические.

Баллистические- это маховые упражнения, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью.

Динамические- это медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Статические- это очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза, учащийся удерживает её в течение 5-30 секунд и даже более. Именно статические упражнения получили название стретчинга. Медленные и динамические движения, завершающиеся удержанием в статическом положении в конечной точке амплитуды

движения, более эффективны для развития гибкости. Первые упражнения должны быть щадящими, чтобы не травмировать мышцы. В разминочной части любой тренировки растягивание приводит к повышению температуры тела и мышц, активизирует работу сердца и дыхательной системы, способствуют активации процессов обмена веществ в растягиваемых мышцах, а также во внутренних органах, что приводит к улучшению их деятельности. Выполняя упражнения основной части занятия стретчингом необходимо правильно и размеренно дышать. Без правильного дыхания движения будут усложнены и в мышцы тела будет поступать мало кислорода для их правильной работы, поэтому могут возникнуть болевые ощущения.

Было проведено контрольное тестирование среди студенток первого курса различных направлений АГТУ, специальной медицинской группы с целью выявления эффективности применения стретчинга в учебном процессе. Изначально было проведено тестирование для выявления уровня функционального состояния студенток. Участие в эксперименте, который длился в течение шести месяцев (с октября по март) приняли 117 человек. При оценке уровня функционального состояния использовались наиболее распространенные методики определения антропометрических параметров (длина и масса тела, жизненная емкость легких - ЖЕЛ), показателей функционирования сердечно-сосудистой системы (артериальное давление - АД), частота сердечных сокращений - ЧСС, пульсовое давление - ПД), рассчитывался индекс массы тела.

Динамика уровня функционального состояния студенток в начале и конце эксперимента

Этап эксперимента	Рост, см	Масса, кг	Индекс Кетле	ЖЕЛ, мл	ЧСС в покое

		X1	% прир.	X1	%	X1	% прир.	X1	% прир.
Начало эксперимента	169±3	71,4±3,1	8,2	39,7		1438±204	40,1	92,8±5,2	16
Конец эксперимента	169±3	66±3,0		24±20,6	23,3	2400±220		80±4,7	

Итак, по результатам анализа литературы и проведенного исследования можно сделать вывод, что стретчинг весьма благоприятно влияет на функциональное состояние и здоровье студентов. Подводя итог всему вышеизложенному, мы приходим к выводу о том, что стретчинг - это один из путей эффективного развития гибкости, который оптимизирует современный учебный процесс по физической культуре и способствует дальнейшему совершенствованию данного направления в теории и практике физической культуры и спорта.

Список использованной литературы

1. Губа В.П. Основы спортивной подготовки- М. : Советский спорт, 2012. 384 с.
2. Кашина Д.А. Стретчинг как вид фитнеса // Научное сообщество студентов XXI столетия.
3. Путкисто М. Стретчинг : метод глубокой растяжки. М. : София, 2003. 175 с.
4. Петренко Е.Б. Возрастные аспекты физического воспитания человека. - М.:Спорт, 2002.-С.12-26.

5. Чураков А.А., Зайцев А.А. Стретчинг как система упражнений, способствующих повышению эластичности мышц // Современные тенденции развития науки и технологий. - 2016. с.155-156.