

**СТРЕТЧИНГ КАК ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ***В.С. Быстрицкая, 3 курс**Научный руководитель – Э.И. Савко, к.п.н., доцент  
Белорусский государственный университет*

В результате недостаточной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма, а так же приводит к нарушению обмена веществ, и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела, а так же к другим нарушениям и отклонением в состоянии организма [3, с. 160].

В тезисах Э.И. Савко с соавторами говорится о том, что здоровьесберегающие технологии, которые используются на занятиях по физическому воспитанию – это чередование видов деятельности; дозировка заданий; индивидуальный подход к занимающимся физическим воспитанием; воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект занятий физической культурой достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого студента, и формированию ценностного отношения к своему здоровью, и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Развитие физической культуры, овладение методиками ЗОЖ и ЗОТ, является одним из наиболее важных факторов формирования у молодого поколения установок на здоровый образ жизни [4, с. 66].

Дадим определение стретчинга. Стретчинг (от англ. растягивание) – это комплекс физических упражнений, точнее поз, для растягивания отдельных частей тела, направленных на улучшение гибкости и развитие подвижности в суставах, при котором чередуются напряжение и расслабление различных групп мышц [2, с. 3].

Регулярная растяжка помогает почувствовать себя гораздо лучше, избавиться от стресса и вернуть прежнюю гибкость и эластичность мышц. Молодой человек, занимающийся стретчингом, имеет здоровые связки и суставы. Его суставы двигаются по полной амплитуде – это снижает травмоопасность при любых занятиях спортом и различными видами физических упражнений.

Определенно, организуя мышечную деятельность, стретчинг повышает двигательную активность, улучшает подвижность суставов, быстро восстанавливает способность двигаться при травмах, и других отклонениях в состоянии здоровья.

Благодаря стретчингу приобретается навык глубокого расслабления, что дает возможность не только избавиться на какое-то время от чрезмерного нервно-психического напряжения, но даже уменьшает физическую боль. Переход от расслабления к напряжению мышц и снова к расслаблению – это своеобразная гимнастика для сердечно-сосудистой (ССС), дыхательной (ДС) систем, а вместе с тем регулируются нервные центры. Иначе говоря, при расслаблении мышц, отдыхают: СССР, ДС и нервная системы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. Физиологической основой таких упражнений является миотонический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, повышается жизненный тонус [1, с. 20].

Преподаватели йоги говорят, что гибкое тело и хорошая растяжка – признак молодости. В йоге особое место отводится упражнениям на растяжку, поскольку гибкое тело дает нам ощущение полной гармонии. В настоящее время придают большое значение растяжки для здоровья организма.

Приведем несколько видов растяжки:

- пассивная растяжка – это такой вид растяжки выполняется с помощью тренера или опытного помощника. Преимущество – высокая эффективность. Недостаток – помогающий не спосо-

бен оценить степень нагрузки, поэтому такие упражнения выполняются с максимальной осторожностью;

- действие-противодействие – изначально мышцы и связки максимально нагружаются, после чего растягиваются;
- динамическая растяжка. Яркий пример – это махи ногами с постепенным увеличением амплитуды движения. Недостаток такой растяжки – высокий риск появления микротравм связок;
- статическая растяжка – это самый популярный вид тренировок. После принятия позы для растяжения стоит задержаться в такой позиции на 15-30 секунд, ориентируясь на свои ощущения

Но прежде чем приступить к занятиям стретчингом, необходимо понять, чем они полезны для нашего организма.

Научно доказано, что при занятиях стретчингом:

- стимулируется кровоток и циркуляция лимфы в организме;
- повышается гибкость. Благодаря занятиям стретчингом, вы будете чувствовать себя высокой, стройной и пластичной, а ваша осанка – изящной;
- стретчинг-упражнения – расслабляюще действуют на мышцы, а также убирают различные боли, возникшие из-за стресса и нервного напряжения;
- замедляются некоторые процессы старения организма человека;
- физические упражнения по стрейчингу эффективно тонизируют мышцы, в то время как психоэмоциональное напряжение, наоборот, снижается;
- при регулярных растяжках тренируемые мышцы сохраняют свою эластичность, так как в них поступает достаточно крови и питательных веществ.
- упражнения на растяжку готовят вас к тренировке. Если вы сегодня планируете пойти в тренажерный зал, сделайте утреннюю растяжку. Так вы настроите свой организм на физическую активность и предотвратите повреждение мышц.

Напротив, физические упражнения на растяжку, дающиеся в конце тренировочного занятия, помогают мышцам быстрее восстановиться.

Новичкам надо постепенно и осторожно адаптировать свой организм к физической нагрузке при занятиях стретчингом. Не стоит сразу стремиться к максимальному результату – можно чрезмерно нагрузить или даже повредить мышцы. Начинать нужно с самого простого, сохраняя каждое положение в комплексе не более 15 секунд. Нужно всегда помнить о 3 «П». Постепенно адаптировать свой организм к нагрузке, постоянно заниматься ФУ и правильно их выполнять.

Заключительный этап обучения направлен на совершенствование выполнения упражнений стретчинга с максимальной амплитудой, самостоятельно подобранной дозировкой выполнения во избежание перерастяжения связочно-сухожильного аппарата. При возникновении ошибок осуществляется коррекция выполнения ФУ на растягивание при помощи инструктора по стретчингу. На решение одной частной задачи необходимо от 6 до 10 занятий [2, с. 17]. Последовательность упражнений. Комплекс упражнений нужно начинать снизу-вверх с воздействием на более крупные мышечные группы и постепенно переходить к более мелким [2, с. 18].

Подводя итог исследований, можно заключить, что стретчинг, является значимым направлением в спорте, способствующим поддержанию здоровья человека, укреплению мышечного аппарата, приобретению таких полезных качеств, как: сила, выносливость, координация, стойкость к различным заболеваниям. Упражнения по растяжке способствуют сбалансированной работе нервной системы и рекомендуются людям всех возрастов, не имеющих к этому индивидуальных противопоказаний.

#### **Список использованных источников**

1. Беспутчик В. Г. Средства аэробики в физическом воспитании школьников: Учеб.-метод. пособие / В. Г. Беспутчик, В. Р. Бейлин. – Мн., 1997. – 124 с.
2. Орлова Н. В., Козлова, Н.И. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н.И. Козлова ; Брест. гос. тех. ун-т, Каф. физич. восп. и спорта. – Брест :БрГТУ, 2011. – 19 с.
3. Рябинин С. П., Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития [Электронный ресурс] : материалы VI Междунар. электрон.науч.-практ. конф. (20–21 мая 2016 г., Красноярск) : электрон. сб. / под общ. ред.Т. Г. Арутюняна ; Сиб. гос. аэрокосмич. ун-т. – Красноярск, 2016. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 16,7 МБ) – Систем. требования :InternetExplorer;

AcrobatReader 7.0(или аналогичный продукт для чтения файлов формата .pdf). – Режим доступа: <http://www.sibsau.ru/index.php/nauka-i-innovatsii/nauchnyemeropriyatiya/materialy-nauchnykhmeropriyatij>. – Загл. с экрана.

Савко Э.И., Атрощенко А.П., Федосюк И.В. Здоровье и здоровьесберегающие педагогические технологии в физическом воспитании // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья : тезисы докладов VII Международной научно-практич. конф., посвящ. 1000-летию Бреста, Брест, 24-26 октября 2019 г. / ред. кол. : А.Н. Герасевич (гл. редактор), А.В. Шаров / Э.И.Савко, А.П.Атрощенко, И.В. Федосюк. – Брест : БрГУ им. А.С.Пушкина, 2019. – с. 66.