

## ВОЗМОЖНОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СТРЕТЧИНГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Штерцер Н.В. студент 1 курса института химических технологий  
Научный руководитель – Зотин В.В., старший преподаватель  
Сибирский государственный университет науки и технологии  
имени М. Ф. Решетнева, г. Красноярск

*Ключевые слова:* физическая культура, стретчинг, виды стретчинга, польза стретчинга, спорт.

*В статье рассматривается возможность внесения в программу физической культуры высшего учебного заведения такой современной физкультурно-оздоровительной технологии как стретчинг. Описываются его понятия, виды, возможности и польза. Так же даны некоторые методические указания по занятию стретчингом. Описаны возможные перспективы введения стретчинга в учебный план высших учебных заведений.*

**Введение.** Все чаще в обществе поднимается проблема здоровья и способов его поддержания. Одним из пунктов данной проблемы является способность привлечения молодежи к поддержанию качественного физического состояния своего тела за счет занятий спортом. Одним из основных мест вовлечения молодежи к какой-либо проблеме являются высшие учебные заведения. Следовательно, подогреть интерес к спортивным упражнениям у студентов можно через введения новых программ в систему физического воспитания внутри высших учебных заведений.

**Цель работы** представляет собой разбор основ стретчинга, определение его влияния на организм студента.

В последнее время возрастает интерес к системе стретчинга. Стретчинг – это комплекс упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц.

Частично система стретчинга имеет место быть при каждом занятии спортом, это так называемые моменты растяжки мышц перед основными физическими нагрузками, предназначенными для разогрева и подготовки тела к тяжелым упражнениям и для предотвращения травм, которые могут возникнуть при их выполнении. Хотя стретчинг частично интегрирован в физические занятия студентов, так же он может представлять себя как отдельный вид. Стретчинг нормализует работу организма, а также корректирует фигуру, и является средством реабилитации после перенесенных заболеваний и травм.

Программа стретчинга оказывает положительный эффект на организм студента:

- снятие болевых ощущений после различных силовых упражнений;
- восстановление и сохранение эластичности мышц;
- стимуляция сердечно-сосудистой системы;
- повышение костной минеральной плотности;
- увеличение подвижности суставов;
- повышение эластичности связок и сухожилий;
- профилактика целлюлита;
- улучшение осанки;
- избавление от психологического напряжения и стресса;
- повышение самооценки.

При занятиях стретчингом, нужно определить подходящие наборы упражнений и интенсивность нагрузок. Оптимальная интенсивность – три занятия в неделю, что позволит поддерживать определенный уровень подвижности суставов.

База упражнений в системе стретчинга очень обширна. При их выполнении очень важен самоконтроль. Лишь с его помощью можно ощутить прогресс на занятиях стретчингом, а также предотвратить возможные травмы и повреждения мышц.

Есть общие правила выполнения упражнений. Следует начинать с разогрева мышц и связок. Нельзя растягивать больные или поврежденные мышцы. Следует дышать равномерно. Удерживание статических поз следует начинать с 7-10 секунд, при повторном удержании, это время можно увеличивать. Нельзя игнорировать боль при выполнении упражнений. Растягивание мышц должно происходить

в расслабленном состоянии. Порядок поз и упражнений следует выстраивать от простых к сложным. Стоит соблюдать последовательность и систематичности занятий. Заканчивать комплекс следует упражнениями на расслабление.

В комплекс начинающих как правило входит 5-7 различных упражнений длительность удержания не более 15 секунд и продолжительностью интервалов отдыха 5-7 секунд. Эти нормы ориентировочные и могут меняться в зависимости от уровня начальной подготовки тренирующегося через каждые 1-2 месяца. [1]

**Заключение.** Стретчинг в обучающем процессе студентов можно использовать как отдельный вид. Так же возможно применение отдельных видов упражнений и методик стретчинга в процессе физических комплексов нагрузок на занятиях. Стретчинг положительно влияет как на физическое состояния человека, так и на психологическое.

Многие физические упражнения во время занятий физической культурой направлены на напряжение мышц. Стретчинг в свою очередь направлен на их расслабление. Он положительно влияет практически на весь организм человека. Введение стретчинга в занятия физической культурой студентов может повысить их уровень вовлеченности спортом и привить полезные привычки.

### Библиографический список:

1 Зотин В.В., Мельничук А.А., Солдатов Н.А. Фитнес-технологии в практике физической культуры в вузе //сборник трудов междунар.науч.-практ. конф., посвященной 35-летию высшего физкультурного образования в Республике Саха (Якутия) "Развитие физической культуры и спорта на северо-востоке России". – Якутск,2017. – С.471-475.

2 Стретчинг: учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАНХиГС. — Казань: Изд-во «Бук», 2018. — 56 с.

3 Савельев Д.С., Дорофеев В.А. Физическая культура. Методические указания по стретчингу (упражнениям на растягивание), СПб, 2016, 31 с.

**POSSIBILITIES AND PROSPECTS OF USING STRETCHING  
TOOLS AND METHODS IN THE SYSTEM OF PHYSICAL  
EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS.**

**Shterzer N.V.**

***Keywords:** physical culture, stretching, types of stretching, the benefits of stretching, sports.*

*The article considers the possibility of introducing such a modern physical culture and wellness technology as stretching into the physical culture program of a higher educational institution. Its concepts, types, possibilities and benefits are described. There are also some methodological guidelines for practicing stretching. The possible prospects of introducing stretching into the curriculum of higher educational institutions are described.*