

комплекса технических средств : дис. ...канд. пед. наук / А.П. Шкуро.
– Хабаровск, 2002. – 144 с.

Э.А. Вавилкина, Т.В. Лепилина

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ СТРЕТЧИНГ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

Стретчинг – (от англ. «stretching» – натянуть, растягивать) – это комплекс упражнений и поз для растягивания мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей. Сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. [3] Физиологическая основа стретчинга – миотонический рефлекс, вызывающий активное сокращение волокон в принудительно растянутой мышце и усиление в ней обменных процессов.

Растягивание мышц дает следующие положительные эффекты:

- благодаря растяжению мышцы расслабляются и становятся эластичными;
- суставы приобретают большую подвижность, в результате увеличивается гибкость;
- сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг.

Использование упражнений системы стретчинг на занятиях по физической культуре со студентами высших учебных заведений используется для решения различных оздоровительно-спортивных задач, снятия нервно-эмоциональных напряжений, как восстановительное и разминочное средство. Упражнения системы стретчинг на занятиях физической культуры используются:

в разминке после упражнений на разогревание, для подготовки организма студента к выполнению заданий основной части занятия;

в основной части занятия, как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок;

в заключительной части занятия, как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог;

для подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной нагрузки. [2]

Методика стретчинга индивидуальна для каждого студента. Целесообразно формировать два типа тренировочных комплексов. Пер-

вый, избирательного воздействия, формируется из упражнений, при выполнении которых происходит растягивание одних и тех же мышечных групп. Например, в комплекс включаются 5-7 упражнений, связанных с растягиванием задней поверхности бедра. Идет целенаправленное воздействие на эти мышцы для получения локального, но значительного по величине тренирующего эффекта. Второй тип тренировочного комплекса характеризуется смешанным воздействием. В нем используются 5-7 упражнений, каждое из которых воздействует на определенную мышечную группу. В этом случае величина тренирующего эффекта будет для каждой из этих групп невелика, однако эффективно прорабатывается вся мышечная система [3].

Для развития и совершенствования гибкости при помощи системы упражнений стретчинг методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

– продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 секунд (для начинающих и студентов подготовительной группы – 10-20 секунд);

– количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 секунд;

– количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10;

– суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 минут;

– характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, активный отдых. [2]

При использовании системы упражнений стретчинг на занятиях физической культуры важно:

– выполнять стретчинг после разогрева мышц;

– использовать безопасную позицию тела;

– следить за правильной техникой выполнения упражнения;

– не пружинить, но выполнять «удержания»;

– растягивать мышцу до появления чувства растяжения мышцы, не допуская чувства дискомфорта и боли;

– дышать медленно и ритмично начиная упражнения с вдоха, кроме наклонов, растяжение мышцы выполнять на выдохе;

– не задерживать дыхание и не форсировать выдох. Лучше всего сделать глубокий вдох и полный выдох в перерывах между упражнениями. [2]

Упражнения системы стретчинг благоприятно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластич-

ности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно возрастает эффект тренировки.

Для выполнения комплексов упражнений системы стретчинг не требуется специальное оборудование. Их можно выполнять в спортзале, на спортивной площадке, в парке, на футбольном поле и т.д. При выполнении упражнений на растяжение мышц не следует допускать болевых ощущений. Должно быть лишь небольшое растягивание мышц. Не следует стремиться сразу к большой амплитуде, выполнять растягивание нужно медленно, плавно, прилагая умеренные усилия.

По вопросу о количестве занятий в неделю, направленных на развитие гибкости, существуют разные мнения. Так, одни авторы считают, что достаточно 2-3 раз в неделю; другие убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день. Однако все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

При значительных перерывах между занятиями тренировочный эффект от предыдущего занятия будет ослабляться до начала следующего, общая эффективность занятий будет хуже. После прекращения систематической работы над гибкостью ее показатели быстро возвращаются к исходному уровню, поэтому при планировании занятий необходимо наибольшее внимание обратить на принцип непрерывности нагрузки.

При тренировке гибкости на основе использования системы упражнений стретчинг следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие. Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление. [1]

Стретчинг в системе физического воспитания студентов является составной частью занятий по физической культуре. Применение упражнений на растягивание служит прекрасным средством подго-

товки мышечной системы студентов к выполнению физической нагрузки на занятии, способствует восстановлению мышечно-связочного аппарата после нагрузки, а также являются прекрасным средством укрепления связок, повышения их эластичности, что помогает избежать опасности получения травм. Переход от расслабления к напряжению мышц и снова к расслаблению — это своеобразная гимнастика, регулирующая нервные центры. Иначе говоря, при расслаблении мышц отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Библиографический список

1. Лепилина, Т.В. Значение развития гибкости у студентов на занятиях по физической культуре / Т.В. Лепилина // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях : материалы V международной научной конференции. (г. Харьков, ХГАФК, 9-10.10.2012). – Харьков-Белгород-Красноярск-Москва, 2012. – С. 249-252.

2. Лепилина, Т.В. Стретчинг для студентов специальной медицинской группы / Т.В. Лепилина // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : материалы XVI традиционного международного симпозиума. (г. Красноярск, СибГАУ, 15-18.02.2013). – Красноярск, 2013. – С. 78-81.

3. Орлова, Н.В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах : методические рекомендации / Н.В. Орлова, Н.И. Козлова ; Брест. гос. тех. ун-т, каф. физич. восп. и спорта. – Брест: БрГТУ, 2011. – 19 с.

В.А. Глубокий

ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ И ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Гимнастические упражнения традиционно являются средством физической подготовки сотрудников силовых ведомств. По нашему мнению, тренировка с собственным весом заставляет работать весь опорно-двигательный аппарат, требует координации, согласованности, баланса и умственной концентрации. [1] Практикуемые в гимнастике силовые упражнения с отягощением весом собственного тела