

УДК 796.035

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К РАЗВИТИЮ ГИБКОСТИ С
ПОМОЩЬЮ СТРЕТЧИНГ УПРАЖНЕНИЙ**

Мысочка В. Р.

Студент,

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Щеголева М. А.

Доцент кафедры физического воспитания,

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,

Россия, Калуга

Аннотация.

Актуальной проблемой для различных групп населения является снижение гибкости. В статье рассматриваются преимущества упражнений на растягивание в физической подготовке различных групп населения и увеличении двигательной активности. Авторы характеризуют виды стретчинга как популярные оздоровительные технологии, а также представляют персонализированные комплексы упражнений на растягивание с практическими советами по их внедрению для индивидуального поддержания здоровья.

Ключевые слова: стретчинг, гибкость, физическая подготовка, профилактика травм, здоровый образ жизни.

***AN INTEGRATED APPROACH TO DEVELOPING FLEXIBILITY USING
STRETCHING EXERCISES***

Myosochka V.R.

Student,

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

*Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsy,
Russia, Kaluga*

Shchegoleva M. A.

*Docent of the Department of Physical Education,
Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky,
Russia, Kaluga*

Abstract.

A pressing problem for various population groups is decreased flexibility. The article discusses the benefits of stretching exercises in the physical training of various population groups and increasing physical activity. The authors characterize types of stretching as modern popular health technologies, and also present personalized sets of stretching exercises with practical advice on their implementing for individual health maintenance.

Key words: stretching, flexibility, physical training, injury prevention, healthy lifestyle.

Актуальность. В современном обществе, где все больше людей ведут малоподвижный образ жизни, развитие гибкости становится одним из аспектов поддержания физической формы [1].

Следует отметить, что современная фитнес-индустрия предлагает большой выбор методик, способствующих развитию гибкости. Среди самых популярных техник: восточные оздоровительные практики [10], программы, направленные на растягивание с использованием различного оборудования (подвесных конструкций: петель TRX и гамаков) [7]. На фоне растущего интереса к занятиям фитнесом и оздоровительной физической культурой эти направления набирают всё большую популярность в силу доступности и

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

возможности модификации упражнений.

Упражнения на растяжку способствуют повышению подвижности суставов, улучшению осанки, снижению риска травм и поддержанию оптимального уровня мобильности [9].

В свете современных тенденций, связанных с ухудшением физического и функционального состояния, малоподвижным образом жизни значительной части населения увеличивается потребность в поддержании здоровья, поэтому исследование роли упражнений на растягивание (стретчинга) представляет собой актуальную задачу. Кроме того, особый интерес представляют возможности адаптации упражнений для разных категорий населения, поскольку различные возрастные группы имеют свои особенности и потребности в оздоровительной активности.

Анализ литературных источников позволил выявить особенности упражнений на растягивание и их влияние на физическую подготовку (Е. Д. Бутакова; Г. А. Гуторова; А. С. Егоров; А. Р. Ибрагимова; О. Г. Лызарь) [2, 3, 4, 5, 6]. Была выявлена проблема, что для различных групп населения необходимы персонализированные комплексы упражнений с эффективными тренировочными программами.

Цель научной работы – разработать персонализированные комплексы упражнений для различных групп населения с практическими рекомендациями по эффективному включению стретчинга в тренировочные программы.

Материалы исследования.

В Калужском государственном университете им. К.Э. Циолковского в рамках дней Науки студенты проводили исследования, направленные на популяризацию оздоровительных технологий среди различных групп населения. Мысочка Валерия Романовна, студентка Института Филологии и Массмедиа, представила свою оздоровительную концепцию с показом упражнений, отметив их специфику и значимость для организма.

Регулярное выполнение упражнений на растягивание обеспечивает ряд

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

важных преимуществ для физической подготовки и здоровья человека:

1. Стретчинг способствует увеличению диапазона движений в суставах, улучшению эластичности мышц и связок. Это позволяет выполнять движения с большей амплитудой, что особенно важно для поддержания мобильности в повседневной жизни и профилактики травм.

2. Упражнения на растяжку способствуют нормализации состояния мышц, отвечающих за правильное положение тела. Это помогает поддерживать правильную осанку, снижая нагрузку на позвоночник и предотвращая развитие болевых синдромов.

3. Улучшение гибкости и подвижности суставов, достигаемое через стретчинг, позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой, а также соблюдать правильную технику их выполнения, что повышает эффективность силовых, аэробных и функциональных тренировок.

4. Эластичные мышцы и связки, развиваемые при регулярных занятиях стретчингом, обеспечивают лучшую защиту суставов и снижают вероятность получения травм во время физической активности.

5. Стретчинг способствует улучшению кровоснабжения мышц и ускорению лимфооттока, что благоприятно сказывается на общем самочувствии и восстановительных процессах после тренировок.

6. Упражнения на растяжку оказывают расслабляющее действие, снижая мышечное напряжение и уровень стресса, что положительно отражается на общем психологическом состоянии [9].

7. Улучшение кровообращения, снижение напряжения и стресса, достигаемые через стретчинг, способствуют повышению общего уровня энергичности и работоспособности в повседневной жизни.

Таким образом, регулярные занятия упражнениями на растяжку и развитие гибкости оказывают комплексное положительное влияние на физическую подготовку и здоровье человека.

Существует несколько основных видов стретчинга, каждый из которых
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

имеет свои характеристики и преимущества [6]:

1. Статический стретчинг: медленное растягивание мышц с фиксацией конечного положения. Метод эффективен для увеличения гибкости и диапазона движений.
2. Динамический стретчинг: контролируемые, плавные движения с постепенным увеличением амплитуды. Метод улучшает подвижность суставов и подготавливает мышцы к физической активности.
3. Баллистический стретчинг: быстрые, пружинистые движения, направленные на увеличение амплитуды. Требуется осторожности, не подходит для оздоровительных занятий в силу высокого риска травматизма.
4. Активный стретчинг: растягивание мышц происходит за счет собственных усилий (без внешней помощи). Развивает силу и контроль.
5. Пассивный стретчинг: растягивание мышц с помощью внешней силы (партнера, гравитации). Способствует глубокой релаксации.
6. Миофасциальный стретчинг: предполагает воздействие на фасции (соединительные ткани) для улучшения подвижности и устранения болевых ощущений.

Выбор конкретного вида стретчинга зависит от целей, физической подготовки и предпочтений занимающегося. Оптимальная программа может включать в себя элементы разных видов стретчинга для комплексного развития гибкости и подвижности.

Разработка персонализированных комплексов упражнений на растяжку должна учитывать индивидуальные цели, физическое состояние и предпочтения занимающихся. Важно включать разнообразные упражнения, охватывающие все основные мышечные группы.

Ниже представлен пример комплекса, направленного на общее развитие гибкости, разработанный нами на основе популярных упражнений [8]:

1. Разминка (10 минут): ходьба, легкие махи руками и ногами (5 минут), вращения в суставах (5 минут).

2. Статический стретчинг (20 минут): растяжка мышц задней поверхности бедра (2x30 секунд на каждую ногу), растяжка мышц передней поверхности бедра (2x30 секунд на каждую ногу), растяжка мышц плечевого пояса (2x30 секунд), растяжка мышц спины (2x30 секунд), растяжка мышц шеи (2x30 секунд).

3. Динамический стретчинг (15 минут): махи ногами вперед-назад (2x10 повторений на каждую ногу), вращения руками в плечевых суставах (2x10 повторений в каждую сторону), наклоны туловища в стороны (2x10 повторений на каждую сторону).

4. Миофасциальный стретчинг (10 минут): самомассаж с помощью ролика или мяча (5 минут), растяжка с использованием ремня или петли (5 минут).

5. Заминка и релаксация (5 минут): глубокое дыхание и визуализация.

Нужно учитывать, что для категорий в возрасте 50+ и 60+ может потребоваться модификация упражнений: в некоторых случаях присутствует необходимость увеличения длительности разминки, снижения амплитуды движений, а также добавление опоры при выполнении упражнений в силу возрастных особенностей и имеющихся отклонений [12]. Ниже представлен пример персонального комплекса упражнений для старшей возрастной группы:

1. Разминка (10 минут): ходьба по комнате с высоким подниманием коленей (5 минут), суставная гимнастика (5 минут).

2. Статический стретчинг (15 минут): растяжка мышц задней поверхности бедра с опорой на стул (2x30 секунд на каждую ногу), растяжка мышц передней поверхности бедра с опорой на спинку стула (2x30 секунд на каждую ногу), растяжка мышц плечевого пояса (2x30 секунд), наклоны туловища в стороны с опорой на спинку стула (2x30 секунд на каждую сторону).

3. Динамический стретчинг (10 минут): махи руками вперед-назад

(2x10 повторений), повороты туловища влево-вправо (2x10 повторений на каждую сторону), приседания с опорой на стул (2x10 повторений).

4. Миофасциальный стретчинг (10 минут): самомассаж с помощью теннисного мяча (5 минут), растяжка с использованием эластичной ленты (5 минут)

5. Заминка и релаксация (5 минут): дыхательные упражнения в положении сидя.

Методические рекомендации при выполнении стретчинга могут быть сведены к следующим:

– медленное и контролируемое выполнение упражнений, исключая резкие движения;

– дыхание нельзя задерживать, оно должно быть глубоким и равномерным;

– важно помнить, что при выполнении упражнений возникновение небольших болевых ощущений в мышцах – это нормально, однако при появлении сильного дискомфорта в суставах необходимо прекратить упражнение и проконсультироваться со специалистом;

– пожилые люди должны уделять особое внимание амплитуде движения, а также выполнять упражнения с опорой, чтобы снизить риск падений и травм.

Для эффективного включения упражнений на растяжку и развитие гибкости в тренировочные программы рекомендуется следовать ряду практических советов:

1. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с инструктором или врачом, особенно если имеются медицинские ограничения.

2. Необходимо четко сформулировать, для каких целей нужны занятия: улучшение гибкости, профилактика травм, повышение эффективности других тренировок и пр.

3. Необходимо включать в программу различные виды стретчинга (статический, динамический, миофасциальный) для разносторонней проработки

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

всех основных мышечных групп [11].

4. Очень важна техника выполнения упражнений: нужно избегать резких движений и прислушиваться к возникающим телесным ощущениям.

5. Для поддержания текущего уровня гибкости необходимо заниматься 1–2 раза в неделю. Если есть желание увеличить гибкость в определенных суставах – необходимо заниматься чаще (3–4 раза в неделю). При этом важно не забывать о тренировках на силу и выносливость, поскольку только при занятиях стретчингом нельзя обеспечить разностороннее воздействие на организм человека.

6. Стретчинг является неотъемлемой частью любых оздоровительных занятий, его можно использовать в разминке, в основной и заключительной частях занятий для различных целей: подготовить организм к нагрузке, обеспечить интервалы отдыха, расслабить мышцы после нагрузки и пр.

7. Прогрессивная нагрузка и индивидуальный подход. Необходимо постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность упражнений на растяжку (с учетом пола, возраста и текущего состояния организма), чтобы вызывать адаптацию организма и добиваться улучшения гибкости.

8. Упражнения на растяжку должны выполняться с осторожностью, без резких движений.

Следуя этим практическим рекомендациям, можно создать эффективную и безопасную программу стретчинга, способствующую достижению поставленных целей по улучшению гибкости и подвижности суставов и связок.

Выводы. В ходе данной работы было выявлено, что регулярные занятия стретчингом обеспечивают ряд важных преимуществ: повышение гибкости и подвижности суставов, улучшение осанки и профилактики болей в спине, повышение эффективности других тренировок, снижение риска травм, улучшение кровообращения и лимфооттока, снижение мышечного напряжения и стресса, а также повышение работоспособности.

Были рассмотрены различные виды стретчинга, каждый из которых имеет

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

свои особенности и преимущества. На основе этого были разработаны персонализированные комплексы упражнений на растяжку, ориентированные как на общее развитие гибкости, так и на потребности пожилых людей.

Представленные результаты и рекомендации могут быть использованы для разработки эффективных тренировочных программ, способствующих достижению высоких показателей гибкости, подвижности и общего физического благополучия. Регулярные занятия упражнениями на растяжку помогают улучшению физической формы и поддержанию активного образа жизни.

Библиографический список

1. Бабыдов, Е. А. Коррекция кифолордотической осанки у офисных работников на основе использования упражнений с отягощениями и стретчинга / Е. А. Бабыдов // Терапевт. – 2015. – № 2. – С. 44–48. – EDN TLQJPT.

2. Бутакова, Е. Д. Стретчинг как средство физической культуры для студентов специальной медицинской группы / Е. Д. Бутакова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2022. – Т. 13, № 4(56). – С. 36–43. – EDN KJRGSE.

3. Гуторова, Г. А. Развитие подвижности суставов (гибкости) у юношей 17-20 лет, занимающихся баскетболом, средствами стретчинга / Г. А. Гуторова, Ю. А. Украинцева, С. А. Дайнеко // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 2(57). – С. 13–16. – EDN VVNXRJ.

4. Егоров, А. С. Применение упражнений с отягощениями для коррекции и профилактики нарушений осанки у студентов / А. С. Егоров, В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 11. – С. 77–79. – EDN TCRQGM.

5. Ибрагимова, А. Р. Влияние упражнений стретчинга на функциональное состояние организма студента / А. Р. Ибрагимова, С. В. Абзалова // Тенденции Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

развития науки и образования. – 2023. – № 96-1. – С. 125–127. – DOI 10.18411/trnio-04-2023-35. – EDN MIDWUA.

6. Лызарь, О. Г. Анализ эффективности применения различных видов стретчинга в релаксационно-оздоровительных программах / О. Г. Лызарь, В. А. Пикалина, Е. Ю. Хурда // Спортивная медицина и реабилитация: традиции, опыт и инновации : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Краснодар, 29 апреля 2022 года / Редколлегия Е.М. Бердичевская, Н.И. Дворкина, И.Н. Калинина, С.П. Лавриченко. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. – С. 170–176. – EDN RGQZLN.

7. Овчинников, Ю. Д. Методика выполнения фитнес-упражнений с помощью гамака / Ю. Д. Овчинников, Н. А. Назаренко // Перспективы науки и образования. – 2018. – № 3(33). – С. 184–191. – EDN XSHSTR.

8. Пармузина, Ю. В. Развитие гибкости посредством стретч-тренировки / Ю. В. Пармузина, Н. В. Пармузина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2017. – № 3(21). – С. 34–42. – EDN ZRTPPD.

9. Спиридонова, Е. А. Стретчинг как оздоровительная система при подготовке юных танцоров / Е. А. Спиридонова // Наука-2020. – 2021. – № 4(49). – С. 96–103. – EDN YCBBGL.

10. Широкова Е.А. Влияние восточных оздоровительных практик на развитие гибкости и эмоциональное состояние студентов первокурсников // Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2017. – № 3-4. – С. 31–35.

11. Широкова Е. А. Использование средств миофасциального релиза в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Е. А. Широкова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. – Спорт. – 2018. – № 3. – С. 93–98.

12. Шпагин, С. В. Обоснование методики комплексно-комбинированных занятий оздоровительной физической культурой с женщинами пожилого

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

возраста / С. В. Шпагин // Вестник тамбовского университета. Серия:
гуманитарные науки. – 2018. – Т.23, № 171. – С. 83–89.

Оригинальность 80%