Целью научной работы является выявление влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов, в частности, студентов Российской таможенной академии (РТА). В статье рассмотрены понятие и история развития данного направления, а также проанализированы результаты занятий стретчингом.

Стретчинг представляет собой разновидность фитнеса, которая включает в себя ряд универсальных упражнений, способствующих совершенствованию гибкости мышц и улучшению подвижности суставов, что необходимо для дальнейшей физической активности. В настоящее время данное направление набирает всю большую популярность у профессиональных спортсменов и любителей фитнес-тренировок. Стретчинг во многом можно отнести к одному из видов оздоровительной физической культуры, который появился относительно недавно, а именно в 50-е годы прошлого века в Швеции. А по прошествии 20 лет он стал использоваться во многих спортивных тренировках для подготовки к физической нагрузке, расслаблению мышц и приведению их к эластичности. Раннее стретчинг использовался только спортсменами в комплексе с другими видами спорта для подготовки мышечной системы к интенсивным нагрузкам. В дальнейшем после выявления положительного результата от занятий растяжкой, стретчинг стал активно использоваться как самостоятельный вид физической деятельности, а также как способ восстановления мышц после повреждений. На сегодняшний день стретчинг применяется не только спортсменами, но и людьми, поддерживающими здоровый образ жизни, в оздоровительных программах и фитнес тренировках. В настоящее время существует большое разнообразие видов стретчинга в зависимости от глубины и интенсивности проработки мышечной системы перед полноценной тренировкой. Можно выделить следующие виды стретчинга.

Статический стретчинг (традиционный) — это разновидность стретчинга, для которого характерно выполнение медленных движений с фиксацией тела в определенном положении и с удерживанием его в течение 30–60 с. В основном статический стретчинг применяется в конце тренировки для расслабления мышц. Динамический стретчинг — это растяжка, включающая в себя повторяющиеся медленные пружинящие движения с фиксацией в конечной точке. К таким упражнениям относятся выпады, махи ногами, а также перекаты с ноги на ногу. Динамический стретчинг в основном применяется в начале тренировки и представляет собой разминку для разогрева мышц и суставов. Баллистический стретчинг — это разновидность стретчинга, которая подходит лишь для физически подготовленных людей и которая направлена на выполнение резких движений с большей амплитудой.

Стретчинг как одна из форм фитнес-тренировки направлен на вовлечение в работу всего человеческого организма, что способствует сокращению рисков возникновения заболеваний, а в некоторых случаях и их предотвращению. Во время занятий стретчингом происходит чередование кратковременного напряжения мышц с их расслаблением, за счет чего можно за короткий промежуток времени снять лишнее напряжение и физическую усталость. Кроме того, одной из важных особенностей является то, что в процессе занятий задействуются практически все группы мышц при смене интенсивности нагрузки и комбинации разных видов стретчинга

Сочетание динамического и статического стретчинга наиболее соответствует работе опорно-двигательного аппарата человека, что делает стретчинг одним из лучших методов физической нагрузки для проработки выносливости, координации, а также для улучшения тонуса мышц. Стретчинг имеет ряд преимуществ, таких как: 1.Оказание положительное воздействие на суставы и мышцы тела. 2.Благодаря чередованию нагрузки и расслаблению мышц стретчинг может быть внедрен в любую часть тренировки. 3.Регулярное занятие стретчингом способствует улучшению как физического, так и ментального здоровья, обеспечивает ощущение расслабленности и спокойствия, что в свою очередь благоприятно влияет на психическое состояние человека. 4.Стимулирование циркуляции лимфы и крови в организме человека. 5.Коррекция осанки, выпрямление спины и улучшение гибкости тела [2].

Стоит отметить, что важным условием для правильного выполнения упражнений, направленных на проработку подвижности суставов и расслабление мышц, является тщательный и постоянный контроль за самочувствием. Существует несколько правил выполнения упражнений, которым необходимо следовать с целью получения положительного результата. а)перед началом упражнений и растягивания необходимо предварительно разогреть мышцы и связки, дабы избежать травм в процессе дальнейшей физической активности; б)запрещается выполнять упражнения на растягивание больных или травмированных участках мышечной ткани, а также растягивать мышцы до возникновения болезненных ощущений; в)не рекомендуется задерживать дыхание в процессе выполнения упражнений, наоборот необходимо поддерживать спокойное и равномерное дыхание; г)рекомендуется постепенно увеличивать продолжительность выполнения упражнений; д)выполнение упражнений на расслабление должно быть завершающим этапом стретчинга.

Ко второму способу относятся занятия смешанного воздействия, для которых характерно применение упражнений (около 5–7) на проработку всех групп мышц. В этом случае положительный эффект для всех групп мышц будет небольшим. Не стоит забывать о том, что основной задачей любого комплекса упражнений является восстановление после силовой нагрузки, повышение гибкости и эластичности мышечной системы и связок. Стоит отметить, что занятия стретчингом необходимы для физической подготовки студентов, поскольку большую часть времени они проводят в сидячем, малоподвижном положении, что непосредственно может привести к снижению работоспособности тела, тонуса мышц, к дряблости кожи [3]. Для выявления эффективности использования стретчинга были проведены ряд исследований, связанных с выполнением одного из нормативов по физической культуре [4]. Прежде всего студентам 4 курса факультета таможенного дела была предложена сдача норматива — наклон туловища вперед в положении стоя на гимнастической скамье, не сгибая ног в коленях без предварительной растяжки. Гибкость измерялась в сантиметрах и определялась с помощью линейки от нулевой отметки до третьего пальца руки. По результатам сдачи норматива без предварительного занятия стретчингом были выявлены студенты с высоким, средним и низким уровнем развития гибкости. Данные представлены в таблице 1.

Исходя из представленных данных, можно сделать вывод, что отмечается тенденция к повышению уровня развития гибкости. Отмечается снижение количества студентов с низким уровнем развития гибкости на 25,0 %, и увеличение количества студентов с высоким уровнем гибкости на 18,8 %, в число которых вошли как спортсмены, так и любители фитнес-тренировок. Следовательно, полученные результаты свидетельствует о положительной динамике развития гибкости студентов благодаря стретчингу. Кроме того, уровень гибкости студентов увеличился на 37,4 % в целом. Таким образом, анализ эффективности стретчинга показывает, что данный вид физической деятельности способствует улучшению функционального состояния и здоровья студентов. Благодаря выполнению комплекса упражнений, направленных на улучшение развития гибкости и подвижности мышц и суставов, можно повысить работоспособность тела, привести мышцы в тонус. Помимо этого был представлен один из путей эффективного развития гибкости студентов 4 курса на основе занятий стретчингом, что способствует дальнейшему совершенствованию данного направления исследования в теории и практики физической культуры и спорта.