

СТРЕТЧИНГ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ

Н.П. Щербинина, старший преподаватель

С.А. Алдарова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика

Д.Н. Прянишникова

(Россия, г. Пермь)

DOI:10.24412/2500-1000-2024-4-4-157-159

Аннотация. В данной статье рассмотрено введение стретчинг тренировки в образовательный процесс, которая представляет собой комплекс упражнений на гибкость и подвижность, в основе которой лежит растяжение мышц после любой тренировки. В статье также проведено исследование среди студентов ПГАТУ, в ходе которого был также проведен опрос и тренировки по стретчингу.

Ключевые слова: стретчинг, гибкость, методика, студенты.

Стретчинг – это комплекс упражнений, направленный на тренировку всего тела. Название «stretching» пришло из английского языка и означает «растяжение». Позже медиками была признана польза таких упражнений для восстановлений после травм. Сейчас растяжение включено в обязательные программы тренировок до и после основной нагрузки, так как было доказано, что максимальный результат мышцы человека выдают не за счет своего объема и силы, а благодаря эластичности.

Польза стретчинга:

- снижение риска травматизма;
- уменьшение судорог;
- продуктивные силовые и кардио-тренировки;

- стройность.

В Пермском государственном аграрно-технологическом университете было проведено исследование среди студентов групп №1 и №2, в ходе которого был проведен опрос, а также замеры нормативов до начала и после тренировок стретчингом на протяжении одного семестра. Студенты группы №1 выполняли упражнения на гибкость, чтобы повысить свои результаты. Упражнения были как статистические, так и динамические. А студенты группы №2 придерживались стандартных упражнений по ОФП.

Также перед началом тренировок был проведен небольшой опрос среди студентов о знании стретчинга (рис. 1).

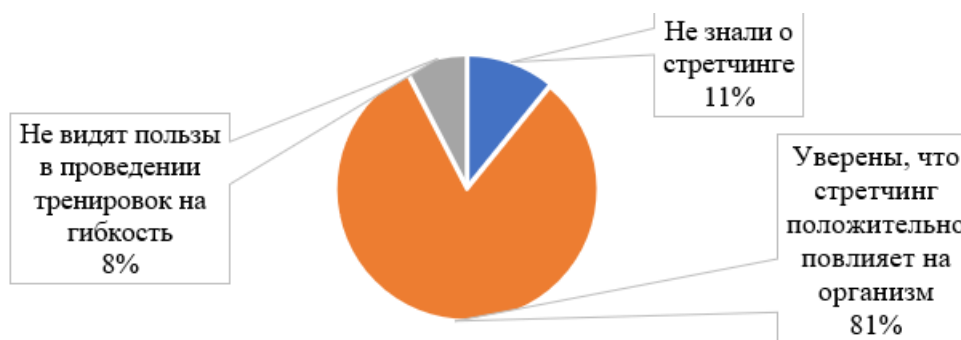


Рис. 1. Опрос среди студентов

Показатели студентов до начала исследования приведены в таблице.

Таблица 1.

Нормативы	Группа №1		Группа №2	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
ДО занятий по стретчингу	<i>Среднее значение</i>			
Бег на 60 м	15,5	11,6	14,7	11,1
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+6	+5	+6	+4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	151	183	155	186
Бег на лыжах на 3 км (мин)	22:15	-	21:55	-
Бег на лыжах на 5 км (мин)	-	29:20	-	28:16

На протяжении семестра студенты группы №1 занимались стретчингом после каждого занятия по физической культуре. Программа упражнений была составлена таким образом, чтобы были в процессе всего занятия были задействованы все мышцы. Стретчинг начинался с разминки мышц, а после выполнены специальные упражнения, такие как:

1. Упражнение «Кошка»;
2. Наклоны корпуса вниз из положения стоя;

3. Махи ногами;
4. Боковые выпады;
5. Перекрёстные подъёмы ног;
6. Растяжка задней поверхности рук стоя;
7. Отведение рук за голову;
8. Наклоны корпуса сидя;
9. «Мостик».

После выполнения данных упражнений на протяжении одного семестра были повторно взяты показатели двух групп по различным нормативам.

Таблица 2.

Нормативы	Группа №1		Группа №2	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
ПОСЛЕ занятий по стретчингу	<i>Среднее значение</i>			
Бег на 60 м	10,1	8,1	13,9	10,2
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+15	+12	+7	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	178	215	161	192
Бег на лыжах на 3 км (мин)	16:55	-	20:15	-
Бег на лыжах на 5 км (мин)	-	24:05	-	27:30

Результаты исследования представлены в таблице №2, а показатели студентов группы №1 заметно стали превосходить, по сравнению с прошлыми. С помощью стретчинга 95% студентов группы №1 повысили свою гибкость, выполняя различные упражнения. Как отмечают сами студенты, повысилась эластичность тканей. Также студенты заметили, что улучшилась координация, они избавились от болей в спине, а также улучшилась осанка. Заметен стал результат и силовых тренировок,

так как с ведением растяжения мышц тренировки стали более эффективны. По результатам исследования, стретчинг-тренировка положительно повлияла на студентов на протяжении семестра. Их самочувствие улучшилось, а эластичность повысилась. В связи с этим, стретчинг-тренировка рекомендуется группе №2 и остальным студентам Пермского государственного аграрно-технологического университета.

Библиографический список

1. Анатомия стретчинга / под ред. Н.А. Татаренко. – М.: Эксмо, 2017. – 224 с.
2. 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.
3. Костина, Е.А. Стретчинг – один из путей привлечения молодёжи к занятиям физической культурой / Е.А. Костина // Физ. воспитание и спорт. – 2015. – № 9. – С. 237-238.
4. Кулагина, Е.В. Стретчинг на уроках физической культуры и спорта / Е.В. Кулагина, А.А. Маматова, А. Часовская // Актуальные вопросы преподавания в высшей школе: теория и практика: сб. науч. тр. – Горно-Алтайск, 2015. – С. 275-276.

STRETCHING IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION TO INCREASE THE FLEXIBILITY OF STUDENTS

N.P. Shcherbinina, *Senior Lecturer*

S.A. Aldarova, *Senior Lecturer*

Perm State Agrarian and Technological University named after Academician D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)

***Abstract.** This article discusses the introduction of stretching training into the educational process, which is a set of exercises for flexibility and mobility, based on stretching muscles after any workout. The article also conducted a study among students of the State Technical University, during which a survey and stretching training were also conducted.*

***Keywords:** stretching, flexibility, methodology, students.*