

единицы. В нашем обществе пока не сформирована культура здорового образа жизни, отсутствует установка, привычка ежедневно заботиться о своем здоровье.

ЗНАЧИМОСТЬ КАЧЕСТВА ГИБКОСТЬ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Катаева М. А., Чуб Я. В.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

В наше время значительную часть своей жизни человек проводит на работе. При этом большинство ведут сидячий образ жизни, особенно работники офисов. Поэтому среди проблем, поджидающих современных офисных работников, заметно выделяются затекшие мышцы таза и ног, проблемы с суставами (особенно пальцев рук), ослабление мышц, застой крови в мышцах таза (наиболее опасно для женщин) [1]. Так что, позвоночнику приходится принимать на себя значительно возросшие статические нагрузки. Поэтому так много людей жалуется на тяжесть и боли в мышцах шеи и плечевого пояса, на дискомфорт в шейном отделе позвоночника, головные боли, утомляемость, усталость глаз и, как следствие, на снижение работоспособности. Для того, чтобы снять напряжение, улучшить самочувствие, а также поддерживать мышцы в тонусе – можно и нужно включить в распорядок рабочего дня специальный комплекс физических упражнений для офиса, который можно выполнять и на рабочем месте, и в обеденный перерыв, и в конце рабочего дня.

Таким образом, потратив на гимнастику всего десять минут в день, можно почувствовать значительный прилив сил, меньше уставать и получить прекрасный заряд бодрости. Улучшение гибкости позволяет выполнять некоторые движения с большей амплитудой. Хорошая гибкость – это хорошая осанка. Хорошая осанка улучшит внешний вид, а высокая подвижность

позвоночника снизит вероятность болей в спине. Хорошая гибкость будет способствовать улучшению координации движений и профилактике травматизма.

Для достижения этих целей и служат занятия стретчингом, который определяется как отдельный вид аэробики, включающий в себя комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища конечностей. Растягивание может быть полезным при освоении приемов релаксации, а также снижает интенсивность болевых ощущений, которые наблюдаются сразу после тренировки.

Однако, самый главный эффект стретчинга – это психологический. Занятия приводят к улучшению настроения, повышают самооценку, создают спокойствие и ощущение психологического комфорта.

Цель работы. Исследовать влияние стретчинга на развитие гибкости на занятиях по физической культуре в вузе.

Задачи.

1. Определить оздоровительные функции упражнений на гибкость.
2. Разработать и применить методику стретчинга на занятиях по физической культуре в вузе
3. Оценить показатели гибкости в результате проведения комплекса упражнений «стретчинг».

Спорт и поддержание здорового образа жизни все более популярен среди молодежи, а стретчинг, как один из видов аэробики положительно сказывается на организме человека в любом возрасте, т.к. идет растягивание и укрепления всех мышц тела.

К возрасту 18-20 лет достигается максимальное проявление силы основных мышечных групп (подробное деление физических особенностей по возрастам приведено на рисунке), которое сохраняется примерно до 45 лет. Затем мышечная сила уменьшается по мере старения [3].

Качества	4 года	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 лет
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Ловкость				+	+	+	+	+	+	+	+						
Быстрота							+	+	+	+	+	+					
Скоростная сила								+	+	+	+						
Сила												+	+	+	+		
Выносливость													+	+	+	+	+

Рис. Деление физических особенностей по возрастам

Занятия студенток по физической культуре по системе «стретчинг» имеют особое значение. В студенческом возрасте поддерживать себя в форме проще всего, потому что обмен веществ тела работает идеально. Это самое подходящее время, чтобы укрепить мышцы и выработать в организме привычку к нагрузкам.

Для выполнения физических упражнений в направлении «стретчинг» участникам физкультурной деятельности необходим просторный зал с наличием в нем зеркал, полиуретановых ковриков для гимнастики. Коврики нужны для комфортного выполнения упражнения, а зеркала для контроля выполнения упражнений. Помещение должно быть хорошо освещено, проветрено, коврики должны быть чистыми.

Первые упражнения должны быть щадящими, чтобы не травмировать мышцы. В разминочной части любой тренировки растягивание приводит к повышению температуры тела и мышц, активизирует работу сердца и дыхательной системы, способствуют активации процессов обмена веществ в растягиваемых мышцах, а также во внутренних органах, что приводит к улучшению их деятельности. Выполняя упражнения основной части занятия стретчингом необходимо правильно и размеренно дышать. Без правильного дыхания движения будут усложнены и в мышцы тела будет поступать мало кислорода для их правильной работы, поэтому могут возникнуть болевые ощущения.

Результаты занятий будут зависеть от соблюдения занимающимися методических советов для развития гибкости, которые помогают сделать тренировки эффективнее и безопаснее.

1. При достаточно сильном физическом утомлении [2], вызванном силовыми нагрузками большого объема, желательно выполнять пассивные динамические упражнения для гибкости. Это вызвано тем, что в условиях утомления подобные упражнения на растяжку более эффективны и менее травматичны.

2. После работы большого объема направленной на выносливость (темповой или длительный бег, интервальные и повторные тренировки), можно выполнить несколько (5–6) легких активных упражнений на растягивание динамического типа. При этом необходимо соблюдать осторожность – утомленные мышцы можно легко повредить.

3. Активные динамические упражнения для развития гибкости, выполняемые при разминке, не всегда способны подготовить мышцы и связки к интенсивной работе с предельной амплитудой. Поэтому стоит применять в разминке и статические упражнения растяжки.

4. Отсутствие партнера по тренировкам несколько снижает возможности в применении всего многообразия упражнений для развития гибкости. И хоть существуют комплексы упражнений для растягивания самостоятельно, рекомендуется подобрать партнера для совместных тренировок. Это увеличит эффективность и скорость развития гибкости.

5. Seriously растягиваться можно только после выполнения хорошей предварительной разминки. У вас не должно возникать при выполнении упражнений растяжки сильных или острых болевых ощущений – допускаются лишь ощущения растяжения мышц и связок. Любая травма на тренировках, развивающих пластичность тела, отбросит развитие подвижности очень надолго, с потерей уже достигнутой гибкости. Поэтому, если не уверены, больно ли вам, или это лишь ощущение растяжения, лучше не дотяните, чем

перетяните – со временем появится опыт, который поможет ориентироваться в собственных телесных ощущениях значительно лучше.

Данный вид аэробики легко можно провести в домашних условиях, так как средства для проведения упражнений легкодоступны и не занимают много места. Для достижения быстрых результатов рекомендуется тренироваться каждый день или даже по два раза в день, хотя положительный эффект заметен даже при 1-2 занятиях в неделю. Но в любом случае, они должны быть регулярными.

Для решения поставленной нами задачи по оценке показателей гибкости был проведен тест. Мы замерили личные показатели группы студенток гибкости «до» и «после» выполнения комплекса упражнений «стретчинг», направленных на развитие гибкости у девушек-студенток. Средний возраст участников занятия составляет 20 лет. В результате теста была выявлена разница значений «до» и «после» выполнения упражнений и определен средний показатель изменения гибкости (табл. 1).

Таблица 1

Номер испытуемого	Результат до занятия стретчином (см)	Результат после занятия стретчином (см)	Разница показателей «до» и «после» (см)
1.	15	20	5
2.	23	31	8
3.	5	7	2
4.	12	17	5
5.	20	22	2
6.	11	21	10
7.	20	22,5	2,5
8.	19	22,5	3,5
9.	16	16	0
10.	12	15	3
среднее значение	15,3	19,4	4,1

Результаты теста на гибкость стали подтверждением эффективности применения комплекса «стретчинг», который показал разницу между

предварительными замерами и итоговыми в конце занятия. Практически все студентки добились положительных результатов. Среднее значение изменения показателей гибкости составило 4,1 см.

Эффективность упражнений на гибкость зависит от стремления добиться результата, от правильности выполнения упражнений и физической подготовки. Высокий уровень эффективности показали те девушки, которые следовали всем методическим указаниям и стремились добиться результата. Природная предрасположенность к пластичным движениям и наличие предварительной подготовки позволяют показывать значительно более высокие результаты гибкости. Снижают средний показатель негативные физиологические особенности, такие как лишний вес, неразвитость групп мышц, медленное усваивание физических нагрузок.

Продуктивность любой деятельности зависит, в том числе, от наличия достаточных внешних ресурсов. Работа и учеба в современном мире занимает большое количество времени, что негативно сказывается на состоянии организма. Это проявляется в усталости, апатии и слабых мышцах тела. Чтобы добиться совершенства человеку необходимо умение и желание соблюдать режим дня, включать в свой рацион правильное питание, утреннюю зарядку, регулярные занятия спортом, в том числе «стретчингом».

Исследованный нами вид физических упражнений, называемый «стретчинг», может применяться как средство оздоровления организма во время обучения в вузе и работы на производстве, поскольку благотворно влияет на все группы мышц и организм в целом.

Список литературы

1. Актуальность самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов. Формы, организация, построение самостоятельных занятий. URL: <http://lektsii.net/3-20502.html> (дата обращения 12.02.2016).

2. Левушкин С. П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения / Ульяновский государственный университет. – Ульяновск, 2006. – №6.

3. Кузнецова З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. – 1975. – №1. – С.7-9.