

Влияние стретчинга (растяжки) на гибкость и профилактику травм

Соломатова Ольга Дмитриевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В статье рассматриваются основные виды растяжки, их физиологическое воздействие и роль в снижении риска травм. Также уделено внимание рекомендациям для безопасного выполнения упражнения. Подчеркивается значимость регулярного стретчинга для поддержания здоровья.

Ключевые слова: растяжка, стретчинг, гибкость, здоровье.

The effect of stretching on flexibility and injury prevention

Solomatova Olga Dmitrievna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The article discusses the main types of stretching, their physiological effects and their role in reducing the risk of injury. Attention is also paid to the recommendations for the safe performance of the exercise. The article emphasizes the importance of regular stretching for maintaining health.

Keywords: stretching, stretching, flexibility, health.

Введение

Современные люди ведут преимущественно сидячий образ жизни, что создаёт высокую нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Это влечет за собой снижение гибкости, повышенный риск травм и общее ухудшение физической формы. Регулярное выполнение упражнений на растяжку, или стретчинга, может способствовать сохранению гибкости, снижению мышечного напряжения и улучшению физического состояния, что делает его важной частью повседневной жизни. Стретчинг позволяет компенсировать негативные последствия гиподинамии и укрепить мышцы и суставы, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья людей.

Актуальность исследования

Для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, особенно важно поддерживать гибкость и здоровье мышц и суставов. Постепенное развитие гибкости помогает улучшить подвижность суставов и предотвратить травмы, возникающие как в быту, так и в результате физической активности. Систематические занятия стретчингом помогают улучшить не только физические показатели, но и психоэмоциональное состояние, снимая

накопленное напряжение. Эти факторы делают стретчинг доступным и эффективным методом профилактики травм и поддержания здоровья.

Обзор исследований

Анализ научных статей подтверждает эффективность стретчинга в улучшении гибкости и профилактике травм. Н.Н. Воротилова подчёркивает, что стретчинг снижает мышечное напряжение и риск травм, делая упражнения на растяжку полезными как для профессионалов, так и для любителей [1]. Ю.В. Горбунова, О.В. Панина и Т.Г. Шишкина акцентируют внимание на необходимости стретчинга перед физической нагрузкой для подготовки мышц, что особенно важно в профилактике травм [2].

В.О. Лукьянец в своей статье отмечает, что регулярные занятия стретчингом позитивно влияют на функциональное состояние организма, способствуя гибкости и улучшению осанки [3]. В.Д. Иванов и Н.О. Мамаева фокусируются на молодых людях, указывая, что стретчинг улучшает их физическое состояние и снижает риск травм [4]. А.А. Чураков и А.А. Зайцев рассматривают стретчинг как систему упражнений, повышающую эластичность мышц и подвижность суставов, приводя рекомендации по его безопасному выполнению [5].

Цель исследования

Целью данного исследования является изучение влияния стретчинга на гибкость, физическое состояние и профилактику травм у людей ведущих малоподвижный образ жизни. Исследование также направлено на оценку разных типов упражнений на растяжку и определение их роли в повышении подвижности и гибкости с целью профилактики травм.

Результаты и обсуждение

Стретчинг — это комплекс упражнений, направленных на растяжку мышц и связок. Он помогает укрепить организм, развить гибкость и пластичность, а также снять мышечные и нервные блоки. Регулярные занятия стретчингом делают тело более подвижным, улучшают координацию движений, осанку и фигуру. Кроме того, стретчинг способствует стабилизации эмоционального состояния. В зависимости от техники выполнения, выделяют несколько видов стретчинга:

Динамический стретчинг — это активная растяжка, при которой выполняются ритмичные, пружинистые движения с короткой фиксацией в конечной точке. Такой вид стретчинга часто используется перед тренировкой для разогрева мышц и суставов, улучшения кровообращения и повышения температуры тела. Это помогает более эффективно подготовить мышцы к нагрузкам, а также увеличить подвижность суставов и значительно снизить риск травм [1].

Статический стретчинг, считается наиболее безопасными и эффективными для новичков. Он предполагает удержание мышц в конечной точке растяжки для их удлинения, то есть происходит активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение, что приводит к расслаблению. В основе данного вида стретчинга лежит принцип фиксации позы на определенное время, мышцы растягиваются за счет собственного тела,

а потом возвращаются в исходное положение. Статический вид стретчинга рекомендуется выполнять после тренировки, чтобы получить наибольшую пользу, помочь мышцам восстановиться, снять напряжение и улучшить гибкость. Он позволяет избежать скованности и улучшить общее состояние организма [2].

Баллистический стретчинг — это вид стретчинга, при котором выполняются пружинистые и резкие движения с увеличением амплитуды растяжки. Его используют опытные спортсмены для развития гибкости и улучшения результатов. Для новичков с неподготовленными мышцами и суставами он может быть травмоопасным из-за резких движений.

Пассивный стретчинг схож со статическим, но основная разница заключается в том, что при выполнении этого типа растяжки используется не собственный вес, а внешнее воздействие, которое обеспечивает тренер или партнер, которые позволяют зафиксировать тело в нужной позиции. Пассивная растяжка эффективна для глубокого растяжения мышц, расслабления и повышения их эластичности.

Проприоцептивный нейромышечный (PNF-стретчинг). Этот метод основан в попеременном напряжении и расслаблении прорабатываемой мышцы. Он применяется как в реабилитации, то есть помогает восстанавливать подвижность суставов, так и подготовленными спортсменами для улучшения гибкости и устранения мышечного дисбаланса.

Физиологическое воздействие стретчинга на организм включает восстановление и сохранение эластичности мышц, связок, сухожилий, также увеличивает подвижность суставов, способствует улучшению обмена веществ, стимулирует сердечно-сосудистую систему, замедляет процесс старения, а также избавляет от психологического напряжения и стресса, улучшает сон и поднимает настроение [3].

Помимо профилактики травм, регулярный стретчинг улучшает спортивные показатели. Увеличение гибкости и подвижности суставов позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой и минимальными энергозатратами, снижая сопротивление мышц при движении, снимает болевые ощущения после силовых упражнений. Увеличение эластичности мышц способствует лучшей координации движений, а также улучшению скорости и выносливости, что важно для достижения спортивных целей [4].

Однако при выполнении стретчинга важно избегать ошибок, так как они могут привести к травмам и снизить положительный эффект от упражнений. Наиболее распространённые ошибки включают чрезмерное растяжение, недостаточную разминку и неправильную технику. Чрезмерная нагрузка, попытка растянуть мышцы больше, чем позволяет их физиологическая гибкость, может привести к растяжениям и разрывам. Баллистический стретчинг с резкими движениями особенно опасен для неподготовленных мышц. Выполнение стретчинга на «холодные» мышцы увеличивает риск повреждений, так как неподготовленные мышцы менее эластичны. Неправильная техника, особенно у новичков, может вызвать перегрузку, дискомфорт и негативно сказаться на гибкости.

Чтобы сделать стретчинг безопасным и эффективным, рекомендуется начинать с разминки, которая разогревает мышцы и подготавливает суставы. Динамический стретчинг лучше проводить в начале тренировки, а статический — в конце, чтобы расслабить и восстановить мышцы. Выполнять упражнения нужно плавно, без резких движений, постепенно увеличивая амплитуду. Лёгкое чувство напряжения допустимо, но боль или сильный дискомфорт свидетельствуют о необходимости уменьшить нагрузку или изменить положение [5].

Выводы

Проведённое исследование показало, что стретчинг является доступным и эффективным средством для улучшения гибкости, поддержания физического состояния и профилактики травм среди людей ведущих малоподвижный образ жизни. Регулярные занятия растяжкой способствуют повышению подвижности суставов, снижают мышечное напряжение и уменьшают риск получения травм в результате физической активности и повседневных нагрузок. Включение упражнений на растяжку в повседневную жизнь рекомендуется как важный элемент профилактики травм и поддержания здоровья опорно-двигательного аппарата.

Библиографический список

1. Воротилова Н.Н. Стретчинг - инновационный подход к занятиям по физической культуре и спорту // Современные направления развития системы физкультурного и технологического образования. Саратов: Саратовский источник, 2016. С. 91-96. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27618783> (дата обращения: 24.11.24).
2. Горбунова Ю.В., Панина О.В., Шишкина Т.Г. Стретчинг и его влияние на развитие мышечной системы человека // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях минсельхоза россии. Саратов: ООО "Центр социальных агроинноваций СГАУ", 2016. С. 103-106. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27630588> (дата обращения: 24.11.24).
3. Лукьянец В.О. Влияние стретчинга на организм занимающегося // E-SCIO. 2021. №8 (59). С. 286-290. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46569054> (дата обращения: 24.11.24).
4. Иванов В.Д., Мамаева Н.О. Влияние стретчинга на функциональное состояние и здоровье студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №1. С. 23-31. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32749951> (дата обращения: 24.11.24).
5. Чураков А.А., Зайцев А.А. Стретчинг как система упражнений, способствующих повышению эластичности мышц // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. №5-4. С. 155-156. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26167208> (дата обращения: 24.11.24).