**РАСТЯЖКА И ЕЁ ПОЛЬЗА**

**Гарбуз Кристина Андреевна**

**Сачкова Анна Андреевна**

**Доскалинова Дилара Кайратовна**

**Шабарова Милана Маратовна**

Студенты

Научный руководитель: **Хасанов Руслан Темурович**

Ассистент кафедры физической культуры

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет»

**Аннотация:** статья посвящена одному из важных физических качеств человека – гибкости; проведено исследование способом анкетирования; представлен комплекс статических упражнений на растяжку.

**Ключевые слова:** растяжка, польза растяжки, влияние растяжки на здоровье.

**STRECHING AND ITS BENEFITS**

**Garbuz Kristina Andreevna**

**Sachkova Anna Andreevna**

**Doskalinova Dilara Kayratovna**

**Shabarova Milana Maratovna**

Scientific adviser: **Hasanov Ruslan Temurovich**

**Abstract:** the article is devoted to one of the important physical qualities of a person - flexibility; the study by means of a questionnaire; a set of static stretching exercises is presented.

**Keywords:** stretching, stretching use, stretching effect on health.

Многие люди, занимающиеся спортом, недооценивают значение растяжки, а некоторые и вовсе ее игнорируют, акцентируя внимание только на тренировках. Но растяжка, после проделанных физических нагрузок, необходима для укрепления мышц и их восстановления. Сделать мышцы эластичными, увеличить их амплитуду сокращения и развить силу поможет растяжка. Она подготовит мышцы к предстоящей нагрузке, придаст телу гибкость, предоставит возможность правильно и эффективно выполнять упражнения, также значительно уменьшит вероятность получения травм при нагрузках.

Цель: данная статья создана для того, чтобы познакомить читателей со всеми положительными влияниями растяжки на тело человека, раскрыть пользу данной физической нагрузки. А также в данной статье мы задались целью узнать, какой процент студентов вовлечен в данный вид спорта.

Задачи:

1) Изучить доступный материал, содержание которого посвящено тематике растяжки;

2) Выяснить, какой процент студентов вовлечен в этот вид физических упражнений;

3) Раскрыть пользу растяжки.

Методы исследования: сбор информации, анализ, исследование, опрос, анкетирование.

Растяжка - это упражнения, направленные на увеличение гибкости мышц и суставов. Польза растяжки заключается в улучшении кровообращения, уменьшении риска травм и повышении спортивных показателей. Регулярные занятия растяжкой способствуют укреплению мышц, улучшению осанки и снижению стресса. Важно помнить, что растяжку необходимо проводить осторожно, избегая излишнего напряжения и резких движений.

Растяжка улучшает общее самочувствие и психологическое состояние, помогает избежать болей в спине и суставах, улучшает координацию движений. Она также способствует расслаблению мышц после тренировки, ускоряет восстановление организма и снимает мышечное напряжение.

Виды растяжек:

1. Статическая растяжка – это упражнение, при котором растяжение мышц осуществляется с приложением малой силы и в течение длительного времени (обычно 30 сек). Статические растяжки оказывают расслабляющее действие на мышцы, увеличивают их длину и амплитуду движений в суставах, уменьшают мышечно-суставную жесткость, а также снижают риск острых травм от растяжения мышц. Это медленное контролируемое движение с акцентом на постуральную осознанность и выравнивание тела.
2. Динамическая растяжка включает в себя выполнение контролируемых движений в пределах существующего диапазона. Она подразумевает постепенное его увеличение за счет последовательных движений в конец амплитуды, т.е. растяжение является повторяющимся и прогрессивным.

Упражнения на растяжку перед силовыми тренировками являются одной из наиболее часто рекомендуемых методик. Согласно результатам проведенного исследования, статическая растяжка перед тренировкой оказывает негативное влияние на силовые показатели. В исследовании приняли участие 10 нетренированных участников и 10 с 6 месячным опытом тренировок (возраст 20 лет). После статической растяжки во время выполнения упражнения жим штанги лежа мышечная работоспособность снизилась на 8% в обеих группах, а во время выполнения упражнения тяга вертикального блока-на 8%в нетренированной группе и на 5% в тренированной группе.

В жиме лежа на бицепс мышечная производительность снизилась на 21% в нетренированной группе и на 8% в тренированной, а в жиме ногами-на 7% в не тренированной группе и на 5% в тренированной. Таким образом, статическая растяжка привела к снижению максимального рабочего веса.

Уровень подвижности позвоночника определялся по степени наклона туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Результаты оценивались как ниже (+) см и выше (-) высоты скамьи.

Мы решили опросить студентов нашего университета и выяснили следующую закономерность:

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждение | Процент упоминания |
| Самостоятельно выполняют упражнения на гибкость | 73% |
| Редко | 5% |
| Не занимаются | 11% |

*Таб. 1. Опрос среди студентов на отношение к гибкости.*

Полученные данные подтвердили наше предложение о том, что в жизни каждого растяжка играет значительную роль.

Комплекс статических упражнений на растяжку:

1. Стоя, наклон головы в сторону, задержка 5 секунд, затем в другую сторону. Повторить 3-5 раз.

2. Стоя, согнуть руку за головой, тянуть в противоположную сторону. Повторить 35 раз.

3. Лежа на боку, согнутую ногу в коленном суставе отвести назад, растягивая переднюю мышцу бедра.

4. Сидя на пятках, выполнить наклон вперед, руки вперед, прогнуться в пояснице.

5. Стоя, согнутую ногу взять за стопу рукой, тянуть стопу вверх, растягивая переднюю мышцу бедра.

Таким образом, повышение гибкости необходимо для организма, и это физическое качество позволяет людям получить целый ряд преимуществ. Благодаря растяжке улучшается гибкость и кровообращение, растягиваются мышечные волокна. Усиленный кровоток питает мышцы, уменьшает количество молочной кислоты, образующейся в результате тренировок, и ускоряет восстановление после травм и растяжений.

При выполнении упражнений на гибкость необходимо учитывать особенности адаптации организма к физическим нагрузкам.

Список использованной литературы:

1. Аксенова А. М., Аксенова Н. И. Роль растягивания мышц для здоровья /// ЛФК и массаж. - 2007. - № 10(46). - С. 3-7.
2. Москаленко Е. А., Ходыкина В. В. Общая характеристика гибкости как физического качества и факторы, влияющие на развитие гибкости / Е. А. Москаленко, В. В. Ходыкина // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки. - 2014. - № 11. - C. 125-12.
3. Тычина Е.Г. Изучение эффективности применения динамической растяжки в тренировочной деятельности велосипедистов 11-14 лет / Е.Г. Тычина, К.С. Тихонова, А.В. Стрельников // Прикладная спортивная наука. - 2018. - № 1 (7). - С. 36-42.