

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕТЧИНГА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Д. Р. Михаревич

*Школа растяжки StretchingDoma,
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: diana.mikharevich@gmail.com*

В статье рассматривается проблема снижения уровня физической активности среди студентов и ее негативное влияние на здоровье. Особое внимание уделено стретчингу как доступному и эффективному способу повышения физической активности. Представлены результаты научных исследований, подтверждающие положительное воздействие стретчинга на гибкость, осанку и общее самочувствие студентов. Автор делится практическим опытом внедрения стретчинга в занятия со студентами, демонстрируя его пользу для снятия стресса, коррекции осанки и повышения уровня энергии. Описаны примеры упражнений, которые легко интегрировать в студенческую жизнь. Сделан вывод о необходимости популяризации стретчинга для улучшения здоровья студентов и повышения их двигательной активности.

The article considers the problem of declining levels of physical activity among students and its negative impact on their health. Particular attention is paid to stretching as an affordable and effective way to increase physical activity. The findings of scientific research confirming the beneficial effects of stretching on flexibility, body posture, and overall health of students are presented. The author shares practical experience of introducing stretching into classes with students, demonstrating its benefits for stress relief, body posture correction, and energy level increase. Examples of exercises that are easy to integrate into students' daily lives are described. A conclusion is made about the need to popularize stretching to improve students' health and increase their physical activity.

Ключевые слова: стретчинг; физическая активность; здоровье студентов; гибкость; профилактика гиподинамии.

Keywords: stretching; physical activity; students' health; flexibility; prevention of hypodynamia.

В современном обществе наблюдается тенденция к снижению уровня физической активности среди студентов, что негативно сказывается на их физическом и психическом здоровье. Многие студенты проводят значительное время за учебой и использованием цифровых устройств, пренебрегая регулярными физическими упражнениями. Это приводит к ухудшению осанки, снижению гибкости и повышению уровня стресса.

В этой связи стретчинг, как форма физической активности, направленная на растяжку и укрепление мышц, приобретает особую актуальность. Он способствует улучшению гибкости, снижению мышечного напряжения и повышению общего тонуса организма.

Цель исследования – оценить влияние регулярных занятий стретчингом на уровень физической активности и общее состояние здоровья студентов.

Задачи исследования:

1. Обзор научной литературы: анализ существующих исследований, посвященных влиянию стретчинга на физическое и психическое здоровье студентов.
2. Практический опыт автора: обобщение данных, полученных в ходе года практической работы со студентами в качестве тренера по стретчингу.

В статье «Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов» авторы провели исследование, направленное на изучение показателей самочувствия студентов старших курсов технического университета и выявление изменений качества их жизни в зависимости от уровня двигательной активности [2]. Пролонгированное наблюдение, проведенное в течение 7 лет, показало, что в 2019 г. по сравнению с 2012 г. физическая активность у девушек снизилась на 15,2 %, у юношей — на 15,7 %. Это сопровождалось ухудшением общего состояния здоровья: у девушек на 22,5 %, у юношей — на 21,3 %.

Кроме того, снизилось количество студентов, соответствующих рекомендованным нормам физической активности, установленным Всемирной организацией здравоохранения. Особенно это проявилось среди старшекурсников, завершивших элективные курсы по физической культуре и спорту, которым стала свойственна гиподинамия. Основные причины этого — недостаточная мотивация к здоровому образу жизни и отказ от регулярных физических нагрузок. Данные анкетирования студентов подтверждают эту тенденцию: 21 % респондентов считают себя достаточно здоровыми и не видят необходимости заботиться о своем самочувствии, 37,4 % отмечают нехватку силы воли для поддержания физической формы, а 33,9 % ссылаются на недостаток времени для занятий физкультурой. Несмотря на высокую оценку значимости физической активности, только 30 % студентов посещают спортивные секции, а регулярную утреннюю зарядку делают лишь 14 %. Эти результаты подчеркивают важность создания условий для повышения уровня физической активности среди студентов, включая популяризацию доступных видов упражнений, таких как стретчинг, которые могут быть достаточно легко внедрены в повседневную жизнь.

Преимущества стретчинга для студентов:

1. Улучшение гибкости и мобильности. Регулярные упражнения на растяжку способствуют увеличению амплитуды движений в суставах, что помогает улучшить осанку и снизить риск травм.
2. Снижение уровня стресса. Студенты часто испытывают психоэмоциональное напряжение из-за учебной нагрузки. Стретчинг помогает расслабить мышцы и улучшить кровообращение, что способствует снижению стресса и улучшению концентрации.
3. Профилактика гиподинамии. При длительном сидении мышцы теряют тонус, а кровообращение замедляется [1]. Простые упражнения на растяжку стимулируют работу сердечно-сосудистой системы и предотвращают застойные явления.
4. Доступность и простота выполнения. Стретчинг не требует специального оборудования или посещения спортзала. Его можно выполнять как дома, так и в общежитии или даже в перерывах между парами.

В статье «Стретчинг в образовательном процессе по физической культуре для повышения гибкости студентов» Н. П. Щербинина, С. А. Алдарова делятся результатами введения стретчинг тренировки в образовательный процесс студентов, а также их результатами [3].

Экспериментальная группа, в чьи физические занятия была добавлена стретчинг тренировка, показала улучшение не только в показателях гибкости. По итогам эксперимента студенты отметили что улучшилась координация, они избавились от болей в спине, а также улучшилась осанка. Заметен стал результат и силовых тренировок, так как с введением растяжения мышц тренировки стали более эффективными.

Е. А. Батова в статье «Использование стретчинга на занятиях по физической культуре у студенток старших курсов медицинского института» делится программой обучения студенток, включающей стретчинг тренировки [1]. По их итогам студентки отмечали, что занятия помогают им укреплять здоровье, поддерживать себя в хорошей физической и эмоциональной форме.

Анализ научной литературы показал, что регулярные занятия стретчингом способствуют улучшению гибкости, снижению уровня стресса и повышению общего физического состояния студентов. Практический опыт автора подтверждает эти выводы. Стретчинг является универсальным и эффективным инструментом для улучшения физической и эмоциональной формы учащихся.

В рамках практической деятельности автор статьи проводит занятия, направленные на развитие гибкости, снятие мышечного напряжения и улучшение осанки. Большинство студентов, приходящих на занятия, изначально жалуются на дискомфорт в спине, шее и плечах, что связано с длительным сидением за учебой. Уже после первого месяца регулярных тренировок 87 % участников отмечают снижение или полное исчезновение болей в этих зонах.

Для повышения эффективности занятий автор статьи использует индивидуальный подход, адаптируя упражнения под физические возможности каждого студента.

Основные результаты работы со студентами: за последний год работы было проведено более 30 групповых и персональных тренировок, в которых приняли участие свыше 20 студентов. Анализ обратной связи показывает следующие результаты:

1. Улучшение гибкости: 90 % студентов отметили увеличение амплитуды движений и легкость в выполнении повседневных физических действий.
2. Снижение уровня стресса: более 80 % участников указали, что занятия помогли им справиться с нервным напряжением во время экзаменационных сессий.
3. Коррекция осанки: у 65 % студентов улучшилась осанка, что заметили не только они сами, но и их преподаватели.
4. Повышение уровня энергии: более половины студентов отметили, что после занятий чувствуют себя бодрыми и мотивированными.

На занятиях автор статьи применяет комбинацию статических и динамических упражнений. Ниже приведены несколько примеров, которые студенты могут выполнять как в группе, так и самостоятельно:

1. Растяжка задней поверхности бедра. Упражнение выполняется сидя на полу. Одна нога выпрямлена, другая согнута. Студент тянется руками к стопе выпрямленной ноги, удерживая положение 20–30 с. Затем идет смена ног. Выполняется 3–4 подхода на каждую ногу, нагрузка плавно поднимается от подхода к подходу, начиная с едва ощутимой.

2. Упражнение на подвижность грудного отдела. Оно выполняется в позиции на четвереньках, но руки опущены на локти. Локти находятся под плечами, а колени под тазом. На вдохе спина прогибается вниз, на выдохе округляется вверх. Это упражнение помогает снять напряжение с позвоночника.

3. Повороты туловища в положении сидя. В положении сидя с выпрямленными ногами студент выполняет повороты туловища в сторону, удерживая положение 15 с с каждой стороны. Это упражнение полезно для улучшения гибкости позвоночника.

Интересной особенностью является то, что регулярные занятия стретчингом оказывают положительное влияние на мотивацию студентов к ведению здорового образа жизни. Многие участники занятий после нескольких месяцев тренировок начинают проявлять интерес к другим видам физической активности: бегу, плаванию или йоге. Они отмечают, что стретчинг помогает им чувствовать себя более уверенными в своих физических возможностях, что становится стимулом для дальнейших спортивных достижений.

Стретчинг зарекомендовал себя как эффективный метод повышения физической активности и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов. Его универсальность и доступность делают занятия растяжкой простым и эффективным способом укрепления здоровья. Регулярные упражнения на растяжку способствуют улучшению осанки, увеличению гибкости и снижению уровня стресса, что особенно важно для студентов, проводящих значительное время за учебой и цифровыми устройствами.

Программы стретчинга легко интегрируются в образовательный процесс, что позволяет создать благоприятные условия для формирования двигательной культуры у учащихся.

Регулярное проведение таких занятий в рамках уроков физической культуры или факультативов помогает студентам не только улучшить своё физическое состояние, но и формирует привычку к поддержанию активного образа жизни. Это, в свою очередь, положительно сказывается на их мотивации, самодисциплине и уверенности в своих возможностях.

Для достижения наилучших результатов важно учитывать индивидуальные особенности студентов, их уровень физической подготовки и возможные ограничения. Интеграция стретчинга в образовательные учреждения и повседневную жизнь студентов способствует снижению уровня гиподинамии, улучшению общего самочувствия и повышению двигательной активности. Таким образом, стретчинг является ключевым инструментом для укрепления здоровья и профилактики хронических заболеваний среди молодёжи.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Батова, Е. А. Использование стретчинга на занятиях по физической культуре у студенток старших курсов мед. ин-та / Е. А. Батова // Наука-2020. – 2018. – № 1-2 (17). – С. 122–127.
2. Колокольников, М. М. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов / М. М. Колокольников, С. С. Ермаков, Н. В. Третьякова // Образование и наука. – 2020. – Т. 22, № 5. – С. 150–168. – DOI: 10.17853/1994-5639-2020-5-150-168.
3. Щербинина, Н. П. Стретчинг в образовательном процессе по физической культуре для повышения гибкости студентов / Н. П. Щербинина, С. А. Алдарова // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2024. – Vol. 44 (91). – С. 157–159. – DOI: 10.24412/2500-1000-2024-4-4-157-159.