

Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе

Health-saving technologies in the educational process

УДК 796

РАСТЯЖКА СТАТИЧЕСКАЯ И ДИНАМИЧЕСКАЯ: БЛАГОПРИЯТНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА

Лучинина И.Г.

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»
Кубанский государственный технологический университет
Краснодар, Российская Федерация
ORCID ID: 0009-0000-5921-4415
E-mail: gaa.03@mail.ru

Боровинская Я.Н.

студент 2-го курса
Кубанский государственный технологический университет
Краснодар, Российская Федерация
ORCID ID: 0009-0009-2044-7129
E-mail: borovinskaya.yana@yandex.ru

Пинигина К.С.

студент 2-го курса
Кубанский государственный технологический университет
Краснодар, Российская Федерация
ORCID ID: 0009-0005-3124-9428
E-mail: piniginaks1997@mail.ru

Гончарова А.А.

студент 2-го курса
Кубанский государственный технологический университет
Краснодар, Российская Федерация
SPIN-код: 2269-1630
AuthorID: 657143
E-mail: luchinina35@mail.ru



Аннотация: В статье рассмотрена проблема нарушения нормированного соотношения длины и напряжения мышц у значительной части молодежи. В условиях информационного века, люди чаще в неподвижной позе работают, общаются, отдыхают, изучают информацию благодаря новинкам техники. Такой «сидячий» образ жизни приводит к травмам даже при малейшем неаккуратном движении. Так же было проведено исследование, в котором приняло участие 4 студента. 2 участника эксперимента были абсолютно здоровыми, а 2 других участника с проблемами спины и позвоночника. Им был предложен комплекс упражнений, который продолжался в течение 2 недель, направленный на выявление благоприятного влияния растяжки на физическое состояние. Проведенный эксперимент выявил улучшение

ние результатов у испытуемых обеих групп, но более высокие сдвиги произошли в экспериментальной группе с проблемами спины и позвоночника.



Ключевые слова: Растяжка, растягивающие движения, болезненность мышц, физиотерапия.

Введение. Растяжка не требует наличия специального оборудования, помещения или профессиональных навыков. Более того, некоторые люди при занятии растяжкой, например, статической «погружаются в себя» и дополнительно создается эффект медитации, успокоения и умиротворения.

Растяжка может быть статической и динамической. Статичный - неподвижный, с греческого языка. Действительно, статические упражнения растяжки не требуют большого пространства, иногда даже не приходится вставать со стола или дивана. При знании расположения конечностей и туловища для растягивания той или иной группы опорно-двигательных элементов тела человек может сменить краткосрочно свою деятельность и отдохнуть, сидя на работе. В некоторых зарубежных компаниях выделено время отдыха среди рабочего дня не только для обеда и разрешения личных вопросов, но и для подобных полуспортивных разминок. Такие импровизированные тренировки помогают справляться с усталостью моральной, физической на работе и соответственно улучшать свою работоспособность [1]. Еще одним важным достоинством статической растягивающей разминки является малая травматичность. В течение всего образовательного этапа практически каждый человек посещал занятие физической культуры, на которых преподаватели показывали и объясняли упражнения для подготовки своего организма к активности [2]. Поэтому минимальные знания проведения растяжки заложены в каждом.

Нельзя сказать того же о динамической растяжке. Динамикой древние философы называли движение. Следовательно, растягиваться динамично, значит, в движении. Безусловно, в неподвижном состоянии человек чувствует боль и может остановить выполнять упражнение в любой подходящий ему момент. Но в движении, особенно при неправильной технологии выполнения

растягивания, велика вероятность травмировать связку, мышцу или сухожилие. Однако при подготовке к профессиональным спортивным занятиям динамические растягивающие упражнения являются самым быстрым способом подготовить свой организм к значительным нагрузкам [3]. Более того, после, казалось бы, травматичной динамики в растягивании, вероятность получить травму при физических нагрузках на тренировке становится минимальной.

Существуют правила растягивающей гимнастики, которые необходимо соблюдать для эффективного безопасного растягивания: спокойное и ритмичное дыхание; движения должны быть мягкими и плавными; последовательность упражнений с постепенным увеличением нагрузки; регулярность занятий с определённой периодичностью; осторожно относиться к растяжкам плечевого пояса и мышцам рук; при ощущении како либо боли прекращать тренировку;

Так же нужно учитывать, что у занятий растяжками имеются противопоказания: вывихи суставов; грыжа позвоночника; наличие переломов или период восстановления после них; артроз или артрит;

Но стоит сказать, что занятие растяжками приносит очень хорошую пользу для человека, не имеющего противопоказаний: сохранение эластичности мышц, подвижность суставов, улучшение гибкости, устранение мышечного напряжения, уменьшение боли в мышцах и другие улучшения в организме человека [4].

Методика и организация исследования. Для проведения исследования были отобраны 4 студентки 19-ти лет. Двое из них имели искривление позвоночника, в то время как у двух других проблем со спиной не наблюдалось. Первые две девушки периодически сталкивались с болью в шее, спине и пояснице. На проведение эксперимента было отведено 14 дней. В течение этого времени испытуемые должны были

выполнять 50 упражнений для растяжки, взятые с сайта ЛАЙФХАКЕР. Упражнения выполнялись через день. До проведения исследования физическая нагрузка девушек ограничивалась занятиями по физкультуре в университете [5; 6].

Были соблюдены некоторые правила выполнения растяжки во время упражнений:

1. Разогрев. Перед растяжкой студентки в обязательном порядке разогревали мышцы при помощи базовых упражнений, чтобы не травмировать мышцы во время эксперимента.

2. Плавное выполнение всех упражнений.

3. Максимальное расслабление мышц и отсутствие напряжения.

4. Равномерное и спокойное дыхание, вдох – через нос, выдох - через рот.

5. Соблюдение регулярности тренировок.

6. Длительность тренировок, которая в первые дни достигала 15 минут и постепенно увеличивалась до 30-40 минут в день.

Результаты исследования и их обсуждение. По окончании исследования проведен опрос девушек для подведения итогов:

- Повышение выносливости. Если в начале испытуемые сильно утомлялись к концу тренировки, то к 14 дню экспери-

мента каждая из них без труда выполняла все упражнения.

- Улучшение сна. Так как все тренировки выполнялись незадолго до сна, девушки быстрее засыпали и сон был крепче. Так же благодаря выработанной дисциплине у испытуемых улучшился режим и снизилась усталость.

- Уменьшение боли. Девушки, имеющие искривление позвоночника, отметили, что боль в пояснице, шее и спине уменьшилась. А также, благодаря регулярной физической нагрузке, им стало гораздо легче держать ровную осанку.

- Улучшение гибкости. Если в первые дни тренировок девушкам тяжело было делать некоторые упражнения из комплекса, то к концу эксперимента они выполняли все упражнения без труда.

Вывод. Безусловно, растягивающие упражнения предотвращают болезненные симптомы различных характеров: увеличивают доступную амплитуду движения в суставах, которая позволит овладеть более сложной техникой выполнения упражнений; снимают стресс и напряжение, влияет на обменные процессы в опорно-двигательном аппарате тем самым ускоряя процесс восстановления после физических нагрузок; нормализуют осанку, что особенно актуально для обучающихся часто и много ведущих сидячий образ жизни.



Литература

1. Иванова Н.Г. Формирование потребности в занятиях физической культурой как основной фактор повышения уровня физической подготовленности будущих специалистов / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, И.С. Воронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1. С.102-106.
2. Иванова Н.Г. Преобразования на пути становления современной системы профессионального образования: Проблемы и пути их решения / Н.Г. Иванова, Л.Н. Порубайко, А.В. Доронцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 3. С. 135-141.
3. Иванова Н.Г. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе / Иванова Н.Г, Л.Н. Порубайко, Р.И. Ковтун// Балтийский гуманитарный журнал. 2021. Т. 10, № 4.
4. Иванова Н.Г. Личностно-ориентированные технологии, направленные на формирование потребностей в занятиях физической культурой /Н.Г. Иванова, И.Г. Лучинина, А.С. Медведа // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 4. С. 181-184.
5. Иванова Н.Г. Здоровьесберегающий потенциал студентов, обучающихся в вузе/ Н.Г. Иванова. И.Я. Уразов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 3. С.154-157.

6. Иванова Н.Г. Необходимые условия для обеспечения эффективности учебного процесса в контексте современных реалий / Н.Г. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7 (209). С.169-172.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Лучинина И.Г. Растяжка статическая и динамическая: благоприятное влияние на физическое состояние организма / И.Г. Лучинина, Я.Н. Боровинская, К.С. Пинигина, А.А. Гончарова // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 5. С. 9-12.

Сведения об авторах

Лучинина Инна Геннадьевна

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Кубанский государственный технологический университет

Краснодар, Российская Федерация

ORCID ID: 0009-0000-5921-4415

E-mail: gaa.03@mail.ru

Боровинская Яна Николаевна

студент 2-го курса

Кубанский государственный технологический университет

Краснодар, Российская Федерация

ORCID ID: 0009-0009-2044-7129

E-mail: borovinskaya.yana@yandex.ru

Пинигина Карина Сафаровна

студент 2-го курса

Кубанский государственный технологический университет

Краснодар, Российская Федерация

ORCID ID: 0009-0005-3124-9428

E-mail: piniginaks1997@mail.ru

Гончарова Анастасия Алексеевна

студент 2-го курса

Кубанский государственный технологический университет

Краснодар, Российская Федерация

SPIN-код: 2269-1630

AuthorID: 657143

E-mail: luchinina35@mail.ru

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY

2023. vol. 2, no. 5. pp. 9-12.

STATIC AND DYNAMIC STRETCHING: A BENEFICIAL EFFECT ON THE PHYSICAL CONDITION OF THE BODY

Luchinina I.G.

senior lecturer of the Department of "Physical Education and Sports"

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

ORCID ID: 0009-0000-5921-4415

E-mail: gaa.03@mail.ru

Borovinskaya Y.N.

2nd year student

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

ORCID: 0009-0009-2044-7129

E-mail: borovinskaya.yana@yandex.ru

Pinigina K.S.

2nd year student

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

ORCID: 0009-0005-3124-9428

E-mail: piniginaks1997@mail.ru

Goncharova A.A.

2nd year student

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

SPIN-код: 2269-1630

Author ID: 657143

E-mail: luchinina35@mail.ru



Abstract: This article discusses the problem of violation of the normalized ratio of length and muscle tension in a significant proportion of young people of the twenty-first century. In the conditions of the information age, people are more likely to work, communicate, relax, study information in a stationary position thanks to new technology. Such a "sedentary" lifestyle leads to injuries even with the slightest careless movement. A study was also conducted in which 4 students took part. 2 participants of the experiment were absolutely healthy, and 2 other participants with back and spine problems. They were offered a set of exercises that lasted for 2 weeks, aimed at improving the physical condition of the participants. The experiment revealed an improvement in the results of the subjects of both groups, but higher shifts occurred in the experimental group with back and spine problems.



Keywords: Stretching, stretching movements, muscle soreness, physiotherapy.



References

1. Ivanova N.G., Porubayko L.N., Voronin I.S. (2021), "Formation of the need for physical education as the main factor in increasing the level of physical fitness of future specialists", Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. - No. 1. - pp. 102-106.

2. Ivanova N.G., Porubayko L.N., Dorontsev A.V. (2021), "Transformation towards a modern vocational education system: Problems and ways of solving them", Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. - No. 3. - pp. 135-141.
3. Ivanova N.G., Porubaiko L.N., Kovtun R.I. (2021), "Healthy lifestyle of the student and its components during his studies at the university", Baltic Humanitarian Journal. - T. 10. - No. 4.
4. Ivanova, N.G., Luchinina, I.G., Medvedeva, A.S. (2020), "Personal-oriented technologies aimed at shaping the needs of physical education classes", Scholarly notes of the University named after P.F. Lesgaft, No.4, pp. 181-184.
5. Ivanova N.G., Urazov I.Y. (2018), "Health-saving potential of students studying in high school", Scholarly notes of the University named after P.F. Lesgaft. - No. 3. - pp. 154- 157.
6. Ivanova, N.G. (2022), "Necessary conditions for ensuring the effectiveness of the educational process in the context of modern realities", Scholarly notes of the University named after P.F. Lesgaft, No. 7 (209). pp. 169-172.

Information about the author

Luchinina Inna Gennadiевна

senior lecturer of the Department of "Physical Education and Sports"

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

ORCID ID: 0009-0000-5921-4415

E-mail: gaa.03@mail.ru

Borovinskaya Yana Nikolaevna

2nd year student

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

ORCID: 0009-0009-2044-7129

E-mail: borovinskaya.yana@yandex.ru

Pinigina Karina Safarovna

2nd year student

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

ORCID: 0009-0005-3124-9428

E-mail: piniginaks1997@mail.ru

Goncharova Anastasia Alekseevna

2nd year student

Kuban State Technological University

Krasnodar, Russian Federation

SPIN-код: 2269-1630

Author ID: 657143

E-mail: luchinina35@mail.ru

Поступила в редакцию 04.05.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.05.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>