

Резуненко О.В.,
кандидат медичних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації
і спортивної медицини
с курсом фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний
медичний університет;

Шемчук Д.О.,
*магістр фізичної терапії, ерготерапії,
кафедри фізичної реабілітації і
спортивної медицини с курсом
фізичного виховання та здоров'я
Харківський національний
медичний університет
Україна, м. Харків*

ВПЛИВ СТРЕТЧИНГА НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Термін «стретчинг» походить від англійського слова «stretching» - «розтягування». Стретчинг - це особливий вид аеробних навантажень, спрямований головним чином на розтяжку м'язів і суглобів тіла, розвиток гнучкості і пластичності. Він обов'язково входить до складу комплексної підготовки професійних спортсменів і застосовується як окремий напрямок оздоровчої та лікувальної гімнастики. Дана дисципліна дозволяє чергувати напруження і розслаблення м'язових тканин, що сприяє швидшому зняттю напруги в м'язах і відновленню сил. Тісно пов'язане з стретчингом поняття пластичності традиційно розглядається, як постійна можливість робочої групи м'язів виконувати активну роботу. Розвиток пластичності є одним з найважливіших елементів фізичної форми, і, відповідно, стретчинг скелетної мускулатури для її поліпшення в даний час зустрічається досить часто в спортивній практиці, причому не тільки серед професійних спортсменів, а й серед учасників спортивних розважальних заходів.

Як у повсякденному житті, так і в спорті достатній рівень рухливості є необхідною умовою для виконання різних вправ. Досягнення оптимальної гнучкості, специфічною для того чи іншого виду спорту, має безліч позитивних ефектів.

1. Якісна і кількісна оптимізація специфічної моделі руху. Тільки при достатній здатності відповідних м'язів до розтягування регульована центральною нервовою системою внутрішньо-і міжм'язової координація може забезпечити гармонійне, плавне і естетичне рух. В результаті стають можливими оптимізація і досягнення плавності, гармонійності і виразності руху.

2. Підвищення м'язової сили. Укорочений м'яз не здатний розвинути оптимальну силу. Якщо він розтягується перед скороченням (як, наприклад, великий грудний м'яз під час замаху при метанні списа), то йому доводиться при цьому надавати більш високий опір дії м'язів-агоністів (остиста частина дельтоподібного м'язи, малий кругла м'яз), що призводить до зниження загальної продуктивності. З іншого боку, так як замах не може бути

достатньо широким, скорочується шлях прискорення, який, в свою чергу, негативно впливає на кінцеву швидкість руху метальної руки або метання снаряда (в даному випадку списи).

3. Збільшення швидкості рухів і швидкості реакції. Чим більше розтягуються під час спринту литкові м'язи і м'язи-згиначі тазостегнових суглобів, тим енергійніше і швидше стосується землі опорна нога і приводиться в рух Махова нога. Очевидно, що чим більш рухливими спортсмен, тим швидше він може приймати певні положення, не надаючи великого опору. Така швидкість реакції необхідна перш за все в спортивних іграх. Також вона грає велику роль і в інших видах спорту, і в повсякденному житті, дозволяючи в багатьох ситуаціях уникнути травм.

4. Підвищення витривалості. При високій рухливості зменшується активність м'язів-антагоністів. В результаті процес бігу стає більш економічним завдяки зниженою потреби в енергії задіяних м'язів.

Стретчинг відносять до виду пасивного розтягування. Суть даного методу полягає в тому, що м'язи наводяться в стан максимального розтягування повільно і обережно і цей стан підтримується протягом тривалого часу. У літературі даються різні рекомендації по тривалості розтягування - від 5 с до 2 хв. АС-стретчинг або активно-статичне розтягування. Він відрізняється від статичного тим, що при одночасній максимальній нарузі м'язів-антагоністів відбувається розтягування цільової м'язи. Ізометричне скорочення м'язів-антагоністів при реципрокного гальмування призводить до рефлекторного розслаблення м'язів.

Основні питання в даній області залишаються колишніми - як і в якій мірі вправи на розтяжку (стретчинг) впливають на механічні властивості м'язово-сухожильно одиниці, тобто яким чином м'яз і її сухожилля стають більш пластичними (менш жорстким) в процесі розтягування. В ході досліджень встановлено, що якщо м'яз в процесі так званого статичного розтягування знаходиться в стані спокою, то ефект розтяжки з часом в зв'язку з природним опором м'язи може ослабнути або зійти нанівець. Це явище, яке називається релаксацією напруги (stress relaxation), демонструє реакцію м'язово-сухожильну одиницю на подібного роду вправу. Було виявлено, що в ході виконання декількох півторахвилинних вправ на розтяжку поспіль опір м'язів і зв'язок поступово знижується, що в свою чергу свідчить про наявність хоча б короткострокового ефекту розтяжки (кілька хвилин).

Незважаючи на незаперечну користь, існують протипоказання для занять стретчингом:

- запальні, а також хронічні захворювання суглобів, особливо в період їх загоєння;

- недавно перенесені переломи, оскільки розтягування роблять безпосередній вплив не тільки на м'язи, але і на кісткову систему, що при тільки що зрощених ушкодженнях представляє велику небезпеку;

- остеопороз і артроз, а також будь-які травми, вивихи, пошкодження і захворювання м'язів, хребта і суглобів;

- тромбоз, атеросклероз, тромбофлебіт і інші захворювання серцево-судинної системи;

- виникнення раптового болю в результаті вправ на розтяжку (це сигнал, який свідчить про «неполадки» в організмі і про те, що потрібно негайно звернутися до лікаря).

Висновок. Заходи стретчинга допомагають зміцнити зв'язковий і суглобової апарати. При цьому підвищується стійкість сухожиль до навантаження, а отже, ризик травм значно знижується, а час відновлення після тренувань стає мінімальним. Також амплітуда рухів в суглобах відчутно зростає, що позначається і на безпеці фізичних навантажень. Також стретчингові вправи впливають на пасивні фізико-механічні властивості м'язово-сухожильної одиниці, при цьому досягнутий ефект виявляється вкрай нетривалим.