

УДК 378.037

Д.Е.Малыгин, И.Г.Федосов (2 курс, каф. физвоспитания),  
О.П.Ларкина (асп.), В.Н.Мельгунов, ст. преп.

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ В СТРЕТЧИНГЕ И ХАТХА-ЙОГЕ

Целью нашего исследования было изучение различных аспектов развития гибкости в стретчинге и Хатха-йоге.

“Гибкость”, как термин, по мнению ряда специалистов физической культуры, более применим для определения суммарной подвижности тела. В отношении отдельных суставов предпочтительно говорить о подвижности этих суставов.

Ряд упражнений на развитие гибкости всегда использовались в тренировках спортсменов и оздоровительных занятий. Однако в последние годы появились отдельные системы гимнастических упражнений, направленные на развитие именно гибкости.

Это “стретчинг” (англ. – “stretching”). В переводе на русский язык означает “растяжение”. Стретчинг – система гимнастических статических упражнений с сохранением позы тела, связанной с сокращением и растяжением мышц. Физиологическая основа стретчинга – миотатический рефлекс: в насильно растянутой мышце идет сокращение мышечных волокон и она активизируется (усиление метаболизма).

При практических занятиях стретчингом, особенно со студентами, не имеющими большого опыта физических тренировок (специальная и подготовительная медицинские группы), важными представляются моменты, связанные с временными выдержками растянутых мышц.

Проведенный нами анализ литературы показал, что время выдержки в позе для эффективного воздействия должен быть не менее 35-40 сек, в отдельных случаях – до 100 сек. Однако, с учетом индивидуальности занимающихся студентов, их невысокого, а иногда и крайне низкого уровня физической подготовки, возникает опасность травмирования. Кроме того, неприятные ощущения, которые необходимо терпеть, занимаясь стретчингом и ориентируясь только на время выдержки, уменьшают положительную мотивацию таких занятий.

В связи с этим нам было интересным проанализировать опыт занятий Хатха-йогой, где также решаются задачи развития гибкости.

В занятиях йогой, также как и в стретчинге, используются статические положения тела – асаны. Как и в стретчинге, в йоге учитываются пять компонентов тренировочного процесса: длительность выдержки позы, интенсивность напряжения, интервал отдыха, характер отдыха и число повторений одной и той же позы. Так же, как и в стретчинге, гибкость в йоге тренируется в основном пассивным образом – увеличением амплитуды движений в суставе за счет действия силы веса или силы произвольного воздействия самого исполнителя на растягиваемый сустав.

Что касается дозировки по времени выдержки, то в этой части принципы тренировки в йоге существенно отличаются от стретчинга. По определению: “асана – неподвижная и удобная поза” при глубоком расслаблении тела и, что главное, сознания. Тело и сознание тесно связаны. Невозможно расслабить тело, не расслабив сознание и наоборот.

Йога категорически запрещает присутствие боли в асане. Боль – это насилие, а один из главных постулатов йоги – ненасилие и, главное, над собственным телом (что в спорте зачастую приветствуется) и сознанием.

С учетом ориентировки на ощущения при растяжке, выдержка в йоге устанавливается сугубо индивидуально. Студент учится сам регулировать степень растяжения мышц и выдержку растяжения. А так как гибкость лишь побочный продукт тренировки в йоге, то ее

развитие идет естественным путем, определяется индивидуальностью тела и сознания тренирующегося. При этом вероятность травм крайне невелика. Сохраняет силу тезис: “У каждого своя йога”.

В результате проведенного анализа по развитию гибкости можно сделать следующие выводы. Развитие гибкости у студентов, имеющих невысокий уровень физической подготовленности и использующих योगические технологии, протекает более эффективно, является более безопасным методом (по сравнению со стретчингом), учитывает их индивидуальность, позволяет студенту непосредственно участвовать в творческом процессе развития своего тела и сознания, создает положительную мотивацию в отношении не только к занятиям “Хатха-йогой”, но и к физической культуре в целом.