

СТРЕТЧИНГ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*Ганченко Надежда Михайловна,
старший преподаватель общеуниверситетской кафедры
Московский городской педагогический университет
г. Москва, Россия*

Аннотация. Развитие и совершенствование своего тела для тех, кто заботится о своей красоте и здоровье.

Ключевые слова: растяжение, расслабление, мышечное напряжение, дыхание.

Abstract: development and improvement of its body for those who care about their health and beauty.

Keywords: stretching, relaxation, muscle tension, breathing.

Многие люди пытаются полностью оградить себя от физических нагрузок, думая, что чем меньше они подвергаются физическим нагрузкам, тем здоровее становятся. Многие работники умственного труда, студенты, пытаются уменьшить физические нагрузки, тем самым, подрывая свое здоровье. Они всеми путями пытаются добыть справки об освобождении и при этом находят поддержку у родителей и, что самое ужасное, у врачей.

Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости.

Физическую работоспособность связывают с определенным объемом мышечной работы, который может быть выполнен без снижения, заданного (или установившегося на максимальном уровне для данного индивидуума) уровня функционирования организма.

Стретчинг (от англ. "stretching" - растяжка) - разновидность фитнес-упражнений, направленных на растяжку всего тела, придание мышцам эластичности, а суставам подвижности.

Стретчинг - прекрасная возможность поддержать здоровье и сохранить молодость. Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы заниматься стретчингом. Развивать и совершенствовать свое тело могут все, кто заботится о своей красоте и здоровье.

Еще древние медики установили связь между здоровьем суставов, мышечных тканей, кожных покровов человека и его общим состоянием. Основываясь на этих знаниях, лечили некоторые заболевания суставов и мышц.

Стретчинг в наше время активно используется в программах реабилитации после перенесенных травм. Он может выступать и как прикладная физическая дисциплина, и как эффективный способ сохранения физической формы.

Отличительная черта тренировок – медленный темп. Человек занимает определенное положение и удерживает тело в такой позе 5-60 секунд. В это время одновременно с растягиванием мышечных тканей, их можно напрягать.

Выполнение упражнений основывается на миотатическом рефлексе, то есть в мышце, находящейся в растянутом состоянии наблюдается сокращение мышечных тканей, что приводит к ее стимулированию. В результате этого улучшаются процессы обмена в мышцах, повышается жизненный тонус.

Прежде чем приступить к растягиванию мышц, необходимо обязательно разогреться. Самый оптимальный вариант: в течение 10 минут позаниматься интенсивными аэробными упражнениями (прыжки, бег, танец, велотренажер).

При растяжке строго соблюдайте определенный, присущий именно вам предел. Вас должно сопровождать чувство расслабления, а ощущения должны быть исключительно приятными. Если вы чувствуете боль, это означает, что амплитуда движений превышает допустимую для вас норму. То есть правило таково: лучше «недотянуть», чем потянуть чересчур сильно.

Ни в коем случае не пружиньте, лучше делайте «удержания».

Продолжительность удержания каждой позы растягивания должна составлять от 10 до 30 секунд. За это время должно пропасть любое, даже небольшое напряжение. В случае, если напряжение не снимается (такое бывает, когда растяжение получилось слишком сильным), чтобы достичь необходимого приятного ощущения, требуется ослабить растяжение.

Сохраняйте устойчивое положение, когда выполняете упражнения.

Когда вы делаете какое-то управление, постарайтесь сконцентрировать собственное внимание на той части тела, которая подвергается растяжке. Это поможет вам лучше почувствовать себя. Оптимальное время для тренировки – непосредственно после ходьбы либо какой-то другой формы аэробной тренировки, т.е. после нагрузки. Кроме того, поскольку стретчинг обладает свойством снимать чрезмерное мышечное напряжение, его можно применять для улучшения самочувствия и повышения настроения. Когда вы делаете упражнение на растягивание, не забывайте правильно дышать. Непременное условие: не задерживать дыхание, но и не спешить с выдохом. Правильнее всего дышать в обычном темпе, спокойно, а во время перерыва между упражнениями модно глубоко вздохнуть и сделать полный выдох.

Все, кому доктора разрешают заниматься общефизической подготовкой, могут заниматься стретчингом.

Существуют следующие виды стретчинга

1. Активный – выполняющий самостоятельно прилагает усилия для растяжки частей тела.
2. Пассивный – растяжка проходит в работе с партнером.
3. Динамический – упражнения постоянно сменяют друг друга, как только в них достигается состояние легкого напряжения.

4. Баллистический – опасный «спортивный» вид растяжки, основу которого составляют рывки и пружинистые движения. Не относится к оздоровительным видам.

5. Статический – наиболее щадящий, оздоровительный, рекомендуемый всеми врачами вид растяжки, при котором каждая поза фиксируется на 15-60 секунд.

Советы специалистов для самостоятельных занятий:

- лучше недотянуть, чем перетянуть;
- замереть в каждом упражнении нужно на период 10-30 секунд, пока мышцы не достигнут полного расслабления;
- запрещено задерживать дыхание, дышать нужно ровно и глубоко;
- лучше удерживать позы, чем добавлять «пружинивания»;
- до серьезных физических нагрузок целесообразно сделать разминку суставов и мышц, чтобы избежать травм, а уже после этого выполняются занятия на стретчинг.

Вопреки распространенному мнению стретчинг – это не просто возможность сесть на шпагат. Есть большое количество упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц. Стретчинг является составной частью комплекса оздоровительной гимнастики, входит в антицеллюлитную программу, а кроме того, его обязательно используют во время подготовки спортсменов во многих видах спорта. Во время упражнений кратковременное напряжение мышц чередуется с их расслаблением. За счет этого и появляется возможность снять излишнее напряжение с мышц, восстановить силы и отдохнуть за считанные минуты. Важным моментом является то, что при смене интенсивности нагрузок и задействовании разнообразных видов растяжек и их комбинации вовлеченными в процесс оказываются почти все группы мышц. Существенным плюсом стретчинга является его близость к естественным движениям. Задумайтесь: когда мы пробуждаемся после сна, нет ничего приятнее, чем хорошенько потянуться. Так же приятно сделать это после длительной сидячей работы: когда мы потягиваемся, сонливость и утомление покидают наше тело! За счет стимуляции работы мышц во время растягивания, упражнения стретчинга улучшают подвижность суставов, увеличивают эластичность сухожилий и связок.

Растягиваться можно в любое время суток. Единственное правило – выполнять стретчинг только после какой-либо Физической нагрузки: разогретые мышцы более податливы. «Входить» в растяжку из состояния покоя вредно, поскольку можно легко повредить сухожилия. Растяжка абсолютно безопасна, допускается к выполнению в том числе и для беременных женщин и практически не имеет противопоказаний (исключение: некоторые виды наклонов при гипертонии, грыже, сердечной недостаточности). Существуют даже специальные программы для детей от двух лет, которые подаются в виде игровых упражнений. Заниматься можно как в зале, так и в домашних условиях. Для

домашних занятий подойдет режим 2-3 раза в неделю по 1 часу. Заниматься можно также 30 минут в начале дня в качестве утренней гимнастики, а затем час вечером, чтобы размять мышцы после рабочего дня. Максимального результата можно достичь, если заниматься ежедневно, уделяя занятиям по 30-40 минут.

Итак, из высказанного можно сделать заключение, что стретчинг – это отличное средство физической культуры, которое обеспечивает устойчивость к умственной и физической работоспособности, сильно снижает вероятность травм при тренировках, уменьшает восстановительный период, повышает выносливость, заметно улучшает осанку, расслабляет мышцы и придает им эластичность (это происходит за счет усиливающегося в результатах занятий притока крови к мышцам), улучшает гибкость и подвижность суставов, препятствует отложению и разбивает уже сформировавшиеся в организме соли, за счет глубокого дыхания способствует деятельности головного мозга, «омолаживает» кожу и замедляет процессы старения, придает гармонию психическому состоянию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
2. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы. М.: Физкультура и спорт, 2005. - 288 с.
3. Иванова Н.В. Особенности периферического кровообращения у высококвалифицированных гребцов // Научные труды НИИ ФК, 2003. – с 122-126
4. <http://www.amni.ru/fitnessstretching.html>

THE LITERATURE

1. *Godik M.A., Bramedze A.M., Kiseleva T.G.* Stretching: mobility, flexibility and elegance. -M.: "Soviet sport", 1991. -96 n.
2. *Dolenko F.I.* Sport and joints. Moscow: Fizkultura I sport, 2005. -288 p.
3. *Ivanova, N.V.* Peripheral circulatory Features qualified rowers//works of SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE, 2003. -with 122-126
4. <http://www.amni.ru/fitnessstretching.html>