

общ. ред. О. Г. Газенко [и др.]. Москва: Наука, 1997. С. 368–447.

2. Глобальный план действий по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними Всемирной организации здравоохранения [Electronic resource]. URL: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/94384/5/9789244506233_rus.pdf (дата обращения: 11.12.2017).

3. Альфонсов В.В., Альфонсова Е.В. Влияние гиподинамии на свертываемость крови, фибринолиз и сосудисто-тромбоцитный гемостаз [Electronic resource]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-gipodinamii-na-svertyvanie-krovi-fibrinoliz-i-sosudisto-trombotsitarnyy-gemostaz> (дата обращения: 11.12.2017).

4. Зыкова С. Спорт в офисе: зачем и как [Electronic resource]. URL: <https://rb.ru/news/sport-v-ofise/> (дата обращения: 11.12.2017).

5. [Electronic resource]. URL: http://hrhelpme.ru/stati-i-praktika/poleznye-stati/organizatsiya-truda/organizatsiya-truda_28.html (дата обращения: 11.12.2017).

6. Schwarz T. Employee Self-rated Productivity and Objective Organizational Production Levels: Effects of Worksite Health Interventions Involving Reduced Work Hours and Physical Exercise [Electronic resource]. URL: https://journals.lww.com/joem/Abstract/2011/08000/Employee_Self_rated_Productivity_and_Objective.3.aspx (дата обращения: 11.12.2017).

7. Stenson J. Exercise-may-make-you-better-worker [Electronic resource]. URL: <http://www.nbcnews.com/id/8160459/ns/health-fitness/t/exercise-may-make-you-better-worker/#.WpBG0p-g8xZ> (дата обращения: 11.12.2017).

Чернов А.М., Стяжкин О.А.

Челябинский государственный университет
г. Челябинск

Стретчинг в физическом воспитании студентов

Современный человек значительно отошел от природы, которая заставляла нас двигаться. Сейчас большую часть своего времени человек проводит в сидячем положении: в офисе, в университете и т.д. При малоподвижном образе жизни возможны: метаболический синдром, заболевания сердца и сосудов, заболевания суставов и позвоночника, венозная недостаточность. Сидячий образ жизни снижает работоспособность, жизнеустойчивость организма и ведет к его преждевременному износу и одряхлению. Физическая активность – важнейший элемент жизнедеятельности человека. Мышечная масса у людей занимает 45 % общей массы тела. Мышцы нуждаются в работе – иначе они дряхлеют.

В переводе с английского языка слово «stretching» переводится как растягивание. Данное спортивное направление включает в себя комплексные упражнения и специальные позы, которые способствуют контролируемому растягиванию связок, мышц, сухожилий конечностей и туловища. Целевой направленностью данного спортивного течения является не только приведение форм тела в идеальное состояние, но и оздоровительный эффект.

Главный эффект занятия – интенсивное и плавное увеличение гибкости человека, а так же его улучшение физических способностей. Гибкость – одно из важнейших физических качеств человека. Она зависит от подвижности в суставах, растяжимости мышц и связок. При хорошей подвижности в суставах все трудовые, бытовые и спортивные движения осваиваются легче. Известно также, что хорошо растянутые мышцы являются более сильными и способными к продолжительной работе.

Стретчинг – комплекс упражнений, который приносит положительные долгосрочные эффекты.

Ежедневно миллионы человек находятся в одном и том же положении тела во время учебы и работы. При сидячем положении мышцы напрягаются, что отрицательно сказывается на состоянии здоровья человека. Основным положительным эффектом стретчинга является расслабление мышц. Расслабление определенных мышц в нужный момент также необходимо, как и их сокращение – напряжение (возбуждение). Отсутствие такого умения приводит к скованности движений, крайне отрицательно сказывается на результатах и быстро утомляет. Особенно вредной является напряженность при выполнении скоростных движений. Здесь она в очень большой степени снижает максимальную скорость, точность выполнения и опережающий характер двигательных действий. Расслабление не только помогает хорошо отдохнуть, оно помогает снять излишнее напряжение и многие другие нежелательные эмоции. После комплекса упражнений стретчинга состояние человека можно сравнить с состоянием после длительного профессионального массажа: мышцы расслаблены, по телу распространяется приятное

обволакивающее тепло, движения легки. Расслабление мышц полезно для состояния здоровья, так как мышцы в состоянии напряжения не могут нормально снабжаться кислородом, в них скапливаются продукты распада, образующиеся в течение обменных процессов. После того, как мышцы расслаблены человек не испытывает боли во время резких движений и физически чувствует себя гораздо лучше. Пассивный статистический стретчинг рекомендован для людей в возрасте, которые испытывают постоянные ноющие боли в мышцах (например, боли при изменении климатических условий, боли в местах уже давно сросшихся переломов). Стретчинг позволяет укреплять кости, а так же является активной и эффективной профилактикой остеопароза и гипокинезии.

По среднестатистическим данным студент находится в университете 7-8 часов. Большую часть этого времени обучающиеся находятся в сидячем положении. Среди студентов одной из самых распространенных проблем является неправильная осанка, сутулость, сколиоз, остеохондроз и др. Неправильная осанка приводит к целому ряду серьезных заболеваний и, самое главное, к болезням позвоночника и корешков спинного мозга. Больные корешки спинного мозга приводит к ухудшению работы органов, которыми они управляют. Дефекты осанки приводят к нарушению работы всех внутренних органов. Люди с неправильной осанкой имеют уменьшенную экскурсию грудной клетки, диафрагмы, меньший объем легких и нарушений функций дыхания. Это негативно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, уменьшает возможную физическую нагрузку на организм. Слабые мышцы живота и согнутое положение тела, могут послужить причиной нарушения пищеварения и зашлаковке организма, снижению иммунитета, головным болям, быстрой утомляемостью.

Упражнения на растяжку помогают развить природную гибкость тела, улучшить осанку, грациозность движений, манеру движений. При регулярных занятиях стретчингом улучшается общее состояние суставов, уменьшается отложение в них солей, движения становятся более координированными,

плавными, появляются ловкость и пластика. Положительно воздействует стретчинг и на нервную систему: мозг получает больше кислорода. Статические упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубокие мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Таким образом, упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания: воздействия на позвоночник, внутренние органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма к заболеваниям.

Необходим стретчинг для начинающих спортсменов, так как помогает избежать излишней рельефности мышц. Изначально данное течение фитнеса использовалось в совокупности с другими видами спорта для разминки мышц, подготовки их к интенсивным нагрузкам. Однако стретчинг получал отзывы только положительного характера, благодаря чему довольно быстро завоевал расположение спортсменов и стал активно использоваться как самостоятельный тип занятий и как способ реабилитации мышц после повреждений. Сегодня же данное направление спортивных тренировок используется не только спортсменами, но и всеми желающими поддержать здоровье связок, сухожилий и мышц в прекрасной подвижной форме.

Е.Т. Зуев в книге «Волшебная сила растяжки» писал: «Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение – это растяжка. Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка. Растяжка – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение, раскрепощение, уверенность в себе».

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.: Гум. изд. центр ВЛАДОС, 2004. 480 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 480 с.

Шавкатбекова Ш.Ш.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак.

Здоровье, физическая культура и спорт

Физкультура – залог здоровья. Здоровье – один из важных условий оптимизации человеческого существования и главная ценность жизни. Что же такое здоровье? «Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Движение организма – одна из главных функций, обеспечивающих жизнь организма на Земле. Организм человека рассчитан на непрерывное движение. Поэтому движение рассматривается как главный признак жизни, как фундамент всей жизнедеятельности и поведения человека, как основывающее начало в его развитии.

Если мы ведем здоровый образ жизни, то у нас будет здоровая нация, здоровая нация значит здоровая будущая. Здоровый образ жизни – это манеры человека, которое отражает четкую жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление норм, строгость и требований личной и общей гигиены. В понятие “здоровый образ жизни” входят: правильное питание, значительный и полноценный сон, борьба с вредными привычками, укрепление организма, влияние физические нагрузки, стресса, окружающей среды на организм. Нам нужно определенный объем физических нагрузок, питательных веществ, время для сна и отдыха. Если мы получаем много нагрузок, пищи, отдыха, то нарушается равновесие систем, и функции организма. Проблема физической культуры и спорта призвана сегодня рассматриваться, как одна из первенствующих, имеющая жизненно важное значение. Это обусловлено объективными процессами. Научно-технический прогресс, образующий дефицит активного движения человека, строго требует формирование