

Автор:

Калина Мария Александровна

студентка

Научный руководитель:

Путилина Татьяна Александровна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРИМЕНЕНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены основные особенности стретчинга. Обоснована актуальность применения стретчинга на занятиях физической культурой. Представлена возможная польза для здоровья студентов от занятий стретчингом в вузе.*

***Ключевые слова:** стретчинг, физическая культура, здоровье, спорт, фитнес.*

Слово «стретчинг» пришло к нам из Англии. Термин является производным от слова «stretch», что значит – растягивать, тянуть. Стретчинг – это вид фитнеса, который заключается в растяжке мышц и связок тела человека, развитие гибкости и эластичности. Данный вид аэробики подразумевается не только в растяжке мышц ног для шпагата, но и прекрасно тренирует мышцы рук, спины и шеи. Систематические занятия стретчингом позволят долгое время не терять мышцам упругости, суставам подвижности, а связкам эластичности. Тем более, что применять упражнения растяжки полезно человеку в любом возрасте, предотвращая старение и как можно дольше оставаться энергичным и здоровым.

Стретчинг может представлять собой комплекс упражнений как для разогрева мышц и подготовки связок для более трудоемких и сложных упражнений, так и выступать самостоятельным направлением лечебной и оздоровительной

гимнастики. Данная дисциплина дает возможность чередовать расслабление и напряжение мышечных тканей, способствуя уменьшению напряжения в мышцах и восстановлению сил в более короткое время. При растягивании сначала вытягиваются мышечные волокна, а затем в направлении вытягивающего усилия выравниваются коллагеновые волокна соединительной ткани. Это позволяет упорядочить волокна в направлении растяжения, благодаря чему в упражнениях на растяжение восстанавливается здоровая структура ткани.

Душные аудитории и сидячие монотонные занятия на парах приводят к быстрому утомлению, студенты начинают нервничать по пустякам, происходит снижение мышечного тонуса, искривляется осанка. Ухудшается общее самочувствие и в результате возможно появление лишнего веса. Профилактикой таких негативных проявлений вынужденной малоподвижности являются занятия по физической культуре. В высших учебных заведениях занятия физкультурой отличаются от «физры» в школе. У парней больше внимания уделяется повышению выносливости, формированию крепкого тела благодаря упражнениям в тренажерном зале. На занятиях физической культурой у девушек преподаватель уделяет больше времени растяжке. Стретчинг придает женскому телу привлекательную стройность. Тут детская мечта «сесть на шпагат» становится более реальной. Если девушка регулярно занимается в зале на тренажерах с дополнительными весами, то она заметит, что лишний жир с тела практически исчез, но зато мышцы стали рельефнее и увеличились в размере. Это может создать визуальный эффект укрупнения ранее хрупкого женского тела. Преимущество стретчинга в том, что такие упражнения растягивают мышцы, не давая им расти вширь. Именно поэтому данный вид фитнеса будет полезен и в разогреве мышц, и в растяжке после силовой тренировки всего тела.

Огромное количество девушек уделяют большое внимание кардиотренировкам в надежде на похудение, не прибегая к комплексу упражнений на растяжку. Естественно, регулярные тренировки являются способом похудения, но совершенно не стоит забывать о значимости растяжки. Упуская эту часть тренировки, теряется возможность укрепления мышц, восстановления поврежденных

мышечных волокон. Польза в упражнениях на гибкость и растяжку колоссальна: прорабатываются все мышцы тела, даже те, которые при занятиях в тренажерном зале мало прорабатываются или не задействованы вовсе; также устраняется напряжение, снижаются болевые ощущения в разных частях тела путем снятия нервных и мышечных блоков; происходит стимуляция сердечно – сосудистой системы: особенно полезна в этом смысле активация периферических артерий и вен, что устраняет застойные явления и предотвращает такие болезни как атеросклероз, тромбоз; тело омолаживается благодаря возвращению ему естественной гибкости. Приобретается прямая осанка и стройный, подтянутый вид. Улучшается настроение, поднимается самооценка, увеличивается качество сна, появляется ощущение комфорта и полного удовлетворения души. Стретчинг позволяет устранить многие проблемы, включая и закомплексованность. Появляется прямая осанка, положение всего тела выравнивается. Походка становится уверенной и легкой. Ведь многое о человеке говорит его походка: для девушек и женщин это особенно актуально. Данный вид фитнеса позволяет расправить проблемные участки, решить проблемы со здоровьем спины, суставов и других групп мышц. Также регулярная растяжка благоприятно влияет на сексуальную жизнь: это позволяют сделать мышцы ног и бедер. При выполнении упражнений на растяжку качественно, за определенный промежуток времени вполне возможно решить проблемы с состоянием внутренних органов. К примеру, ускорить метаболизм, улучшить обмен веществ и наладить кровообращение. Через пару месяцев после начала занятий можно открыть совершенно новые возможности своего тела, о которых ранее и не подозревали. К примеру, можно положить голову себе на колени или с легкостью сесть в «позу лотоса».: Не зря стретчинг еще называют «кошачий фитнес». Тренируясь всего несколько раз в неделю, можно с легкостью приобрести кошачью грацию и гибкость.

Так чем в чем же заключается польза применения стретчинга на занятиях физической культурой у девушек в высших учебных заведениях? Ответ очевиден. Практически любая студентка в будущем станет мамой. Для этого необхо-

димо подготавливать свой организм как можно раньше. Мышцы, которые постоянно находятся в тонусе, позволят снизить нагрузку на позвоночник во время беременности, а также естественный процесс родов будет проходить значительно легче. Безусловно, после рождения ребенка восстановить прежнюю форму не составит особого труда – мышцам проще будет восстановиться и вернуть тонус.

Таким образом, выполнение упражнений данного вида аэробики необходимо употреблять в занятиях по физической физкультуре в учебных заведениях. Так вырабатывается привычка поддерживать мышцы тела в тонусе, а связки и суставы оставлять без болевых ощущений после более трудных упражнений. Тем не менее, стретчинг позволяет разгонять кровь и лимфу по организму – из-за этого происходит насыщение внутренних органов кислородом, а о таких явлениях как воспаление тканей и отеки фактически не встречается. Нужно отдать должное, используя растяжку для стимуляции обменных процессов и функций организма.

Необходимо знать, что именно растяжка мышечно-связочного аппарата положительно воздействует и на психическую активность человека. При таких занятиях происходит заметное поднятие настроения, исчезает психическое и физическое напряжение тела. Нужно обратить внимание, что люди, ежедневно уделяющие внимание растяжке, в среднем продлевают свою жизнь на 10 лет, нежели лица, избегающие это незаменимое мероприятие вовсе.

Нет предела совершенству: вполне реально, что через более длительный промежуток времени для вашего тела смогут стать вполне выполнимыми и даже комфортными самые причудливые и невероятные асаны йоги.

Список литературы

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. – Самара: СГПУ, 2004. – 112 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 384 с.
3. Казанцева А. Кто бы мог подумать! / А. Казанцева. – 2013. – 563 с.