

Киселева Екатерина Сергеевна,

студентка,

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет»,

г. Астрахань, Россия

ИННОВАЦИИ В МЕТОДИКЕ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

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.

Гибкость – это способность человека достижению большой амплитуды в выполняемом движении. Гибкость зависит от строения суставов, эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, степени активности растягиваемых мышц, разминки, массажа, температуры тела и среды, суточной периодики, возраста, уровня силовой подготовленности, исходного положения тела и его частей, ритма движения, предварительного напряжения мышц. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Она значительно увеличивает диапазон движений, позволяет мышцам работать рационально, затрачивая значительно меньше усилий и энергии для преодоления сопротивления собственного тела как при выполнении самых простых бытовых движений. Так и при движениях требующих отточенного двигательного мастерства.

Инновационный процесс – это процесс преобразования научного знания в нововведение, который можно представить как последовательную цепь событий: «наука – техника – производство». В общем виде инновационный процесс состоит в коммерциализации изобретения, новых технологий, видов продукции и услуг.

Одним из представителей инновационного процесса является стретчинг (stretching – натянуть, растягивать) – система статических упражнений,

развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. В последние годы за рубежом и в нашей стране он получил широкое распространение. Данное спортивное направление включается в себя комплексные упражнения и специальные позы, которые способствуют контролируемому растягиванию связок, мышц, сухожилий конечностей и туловища. Главный эффект занятия – интенсивное и плавное увеличение гибкости человека, а так же его улучшение физических способностей. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

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. 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.

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.

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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 287.*
- 2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 2004. – С. 480.*
- 3. Захаров Е.Е., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. – М.: Лептос, 1994. – С. 368.*
- 4. Холодов Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Академия, 2001. – С. 144.*