

Васенков Николай Владимирович,

канд. биол. наук, доцент,

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

Казанский филиал ФГБОУ ВО «Российский государственный

университет правосудия»

г. Казань, Республика Татарстан, Россия;

Васенков Владимир Николаевич,

учитель,

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1»,

Чистопольский муниципальный район, Республика Татарстан, Россия;

Мишланова Варвара Алексеевна,

студентка,

ФГБОУ ВО Казанский филиал «Российский государственный

университет правосудия»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

СТРЕТЧИНГ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

В статье приведен обзор понятий стрейчинга. Описаны противопоказания при начале занятий. Занятия стретчингом имеют только положительные стороны. Самое главное преимущество заключается в близости к естественным движениям. В статье описаны три вида стретчинга. В заключение авторы делают вывод: различные способы растягивания рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают процессы в коже, мышцах и сухожильно-связочном аппарате.

Ключевые слова: стретчинг, упражнения на гибкость, дыхание, здоровье, противопоказания.

Nikolay V. Vasenkov,

Ph.d., Associate Professor,

Kazan State Energy University,

Kazan branch of Russian State University of Justice,

Kazan, Republic of Tatarstan, Russia;

Vladimir N. Vasenkov,

teacher, MBEI «Secondary school № 1»,

Watch municipal district of the Republic of Tatarstan, Russia;

Varvara A. Mishlanova,

STRETCHING IN STUDENT LIFE

The article provides an overview of the concepts of stretching. Described at the beginning of the occupation. contraindications Classes have stretching only positive side. The greatest advantage lies in proximity to natural movements. This article describes three types of stretching are applied. In conclusion, the authors conclude: different ways to stretch reflex cause reactions on the part of the "nervous system, improve processes in the skin, muscles and tendons-ligaments.

Keywords: stretching exercises for flexibility, breathing, health contraindications.

Стретчинг – это вид аэробики, который представляет собой комплекс упражнений на растягивание.

Занятия подходят абсолютно каждому человеку вне зависимости от возраста и развития гибкости. Для получения максимального результата нужно выполнять упражнения на гибкость каждый день. Упражнения можно выполнять в любой последовательности или частично на выбор [1, с. 91-92].

Из опыта работы авторы выделили особенности занятий стретчингом. Растягиваться нужно до определенного момента, то есть растяжка не должна вызывать болевых ощущений; делая растяжку, не нужно пружинить, но при этом необходимо делать удержание; лучше делать тренировку на растягивание после динамической физической нагрузки; делая упражнения на растягивание, всегда необходимо правильно дышать: дыхание не нужно задерживать и не надо форсировать выдох. Дыхание должно быть обычным и спокойным. В перерыве между упражнениями можно будет сделать глубокий вдох и выдох [2, с. 144-147].

Противопоказания. Этот вид спорта отличается от остальных тем, что он применяется при массаже и лечебной физкультуре. Благодаря популярным упражнениям можно достичь релаксации. Перед занятиями аэробикой необходимо проконсультироваться со специалистом. Стретчинг подходит всем, кому разрешены занятия общефизической подготовкой.

В основном все виды аэробики относятся к западным физкультурным упражнениям; что же касается стретчинга, то это – восточное направление оздоровительной аэробики. Каждая аэробная тренировка заканчивается упражнениями на растяжку. Стретчинг применяется в боевых искусствах и йоге. Занятия стретчингом представляют возможность не только садиться на шпагат, существует множество упражнений, которые способствуют растяжке шейных мышц, спины, рук и ног, делая суставы более пластичными. Помимо вышесказанного, стретчинг – это составная часть комплекса гимнастики для оздоровления. В него входит антицеллюлитная программа, используемая спортсменами во время подготовки для многих видов спорта.

При выполнении упражнений происходит чередование: мышцы кратковременно напрягаются, далее расслабляются. Благодаря этому они не находятся в постоянном напряжении, восстанавливаются силы и уходит усталость. Занятия стретчингом имеют только положительные стороны. Самое главное преимущество заключается в близости к естественным движениям [4].

Различают три вида стретчинга:

- 1) статический;
- 2) динамический;
- 3) баллистический.

Статический стретчинг заключается в том, что занимающийся все движения выполняет очень медленно. В *динамическом* стретчинге, в отличие от статического, выполняются медленные пружинящие движения, а в конечной точке амплитуды движения занимается и удерживается определенное положение. *Баллистический* стретчинг — это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью.

Выводы. Различные способы растягивания рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают процессы в коже, мышцах и сухожильно-связочном аппарате.

При расслаблении мышцы снижается ее потребность в кислороде и уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов, центральной нервной системы. То есть, мышечная релаксация помогает регулировать и нервные процессы. Расслабление влечет за собой остановку ненужного нашему организму расхода энергии, нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, улучшает самочувствие, способствует исчезновению отрицательных эмоций [3, с. 83-85].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 91-92.*
- 2. Васенков Н.В., Хабибуллин И.М., Гусев П.М. Формирование здорового образа жизни в системе высшего образования // Наука и образование: новое время. – 2018. – №1 (24). – С. 144-147.*
- 3. Фазлеева Е.В., Васенков Н.В. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 6. – С. 83-85.*
- 4. <http://refy.ru/49/185633-stretching-kak-vid-fitnesa.html>*