

*Ахлестина А.В.,
студент 1 курса*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Кемеровский государственный
университет»*

ТИПП “Технология общественного питания”

Российская Федерация, г. Кемерово, ул. Бульвар Строителей, 47

Степанов С.В.,

кандидат технических наук, доцент

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Кемеровский государственный
университет»*

Российская Федерация, г. Кемерово, ул. Бульвар Строителей, 47

РАСТЯЖКА, КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Аннотация. Статья посвящена изучению физической нагрузки, а именно – растяжки мышц и сухожилий. Рассмотрены методики упражнений для растяжки отдельных групп мышц. Определены виды данной физической активности и их предназначение.

Ключевые слова: растяжка, физическая нагрузка, упражнения, мышцы, динамическая растяжка, статическая растяжка.

Akhlestina A.V.,

1st year student

*Federal State Budgetary Educational Institution
of Higher Education "Kemerovo State University"*

Technological Institute of Food industry "Technology of Public Catering"

47 Bulvar Stroiteley str., Kemerovo, Russian Federation

Stepanov S.V.,

Candidate of Engineering Sciences, Associate Professor

*Federal State Budgetary Educational Institution
of Higher Education "Kemerovo State University"*

47 Bulvar Stroiteley str., Kemerovo, Russian Federation

STRETCHING AS ONE OF THE TYPES OF PHYSICAL LOAD.

***Annotation.** The article is devoted to the study of physical activity, namely, stretching of muscles and tendons. The methods of exercises for stretching individual muscle groups are considered. The types of this physical activity and their purpose are determined.*

***Key words:** stretching, physical activity, exercises, muscles, dynamic stretching, static stretching.*

Цель исследования: определить значение упражнений на растяжку мышц в жизни человека. Привести примеры техник для улучшения своих навыков в общедоступных условиях.

Проблемы исследования: в условиях современного ритма жизни важной проблемой для людей становится их физическое состояние из-за отсутствия

должного времени и сил на полноценное занятие спортом. Решением этой проблемы может стать ежедневная разминка с упражнениями на растяжку.

Растяжка – это один из видов физических тренировок, направленных на повышение эластичности мышц и сухожилий. Это самый простой вид физической активности, поскольку она имеет минимальный возможный уровень интенсивности, но такие упражнения хорошо тренируют выносливость всего организма, а также улучшают кровоснабжение мышц. В зависимости от характера растяжки она используется для подготовки тела к повышенной физической активности, успокоения после тренировки, устранения болезненных недугов и ограничения свободы движений, реабилитации при различных заболеваниях или просто стимуляции организма при малоподвижном образе жизни.

Базовые упражнения на растяжку делятся на динамические и изометрические. Это очень разные типы упражнений, которые служат совершенно противоположным целям. Это различие очень важно, и путать динамику со статическими упражнениями очень вредно, это может даже привести к травме.

Динамическая растяжка - упражнения, основанные на динамических движениях. Здесь недолго длится фаза растяжки отдельных мышц, и сразу после нее наступает возврат в нейтральное положение. Динамическая растяжка используется для разогрева тела и стимуляции его движения перед повышенными физическими нагрузками. Проще говоря, динамическая растяжка используется как введение в тренировку, будь то силовая, бег или аэробика. Эти упражнения разработаны для предотвращения травм при ходьбе. Динамическая растяжка включает в себя такие упражнения, как: круговые движения руками и

бедрами, наклоны, подтягивание коленей к груди, выпады, прыжки и раскачивание ног.

Статическая растяжка - гораздо более спокойная форма растяжки. Она отличается от динамического растяжения тем, что в каждом упражнении между фазой растяжения мышц и фазой расслабления есть дополнительная ключевая фаза остановки положения. Во время фазы остановки мышцы, сухожилия и фасция растягиваются все больше и больше с каждой секундой. В то время как при динамической растяжке каждое упражнение повторяется много раз. При статической растяжке каждое из них обычно представляет собой одно продолжительное повторение. Статическая растяжка выполняется в конце тренировки, чтобы успокоить дыхательную систему и расслабить мышцы.

Упражнения на растяжку несут огромное количество преимуществ для всех, независимо от возраста. Каждый из вас должен растягиваться не только до и после тренировки, но и каждое утро после того, как встал с постели и во время перерывов в работе, особенно, когда она сидячая. Что делают упражнения на растяжку? Во-первых, они подготавливают к физическим нагрузкам, а потом успокаивают организм. Эти два преимущества связаны с другим - повышением эффективности упражнений, ведь хорошо растянутое тело более подвижно, поэтому идёт большее предотвращение травм. Делают ли вас упражнения на растяжку стройнее? Если вы всегда будете уделять несколько минут после тренировки растяжке прорабатываемых частей тела, вы сможете гармонично сформировать свою фигуру. Различные формы физической активности влияют на сокращение определенных мышц и их групп, особенно сгибателей бедра, четырехглавой мышцы и мышц голени во время силовых тренировок. Если не растягиваться после тренировки, то эти мышцы станут короткими и опухшими, придавая вашему телу непривлекательный, полный вид. Растяжка предотвращает

это. Благодаря ей ваша фигура становится визуально стройнее, даже если вы остаетесь в одном весе.

Растяжка также дает ряд преимуществ людям, которые не тренируются ежедневно. Она помогает поддерживать правильную осанку, предотвращает сутулость и боли в спине и позвоночнике, а также позволяет лучше чувствовать и контролировать свое тело. Эти виды упражнений окупаются в будущем, потому что гибкие мышцы и суставы избавляют от боли в коленях, локтях, плечах и лодыжках. Растяжка дает вам общую физическую форму и избавляет от боли.

Вы уже знаете как растягиваться до и после тренировки. А как растянуться днем, например, на работе или в конце утомительного дня? Вы должны знать, что растяжка - это не тренировка для похудения, и чтобы она была эффективной, необязательно выполнять ее в строго определенном формате. Чтобы испытать ее преимущества, достаточно даже нескольких упражнений, повторяемых, например, каждое утро и каждые два часа во время работы. Потратьте несколько минут на растяжку спины, груди и плеч, бедер и ног, и это займет у вас не более получаса в течение дня. Вы понимали, что можете делать эффективные тренировки за такое короткое время? Делать упражнения на растяжку дома можно в любое время. Вам не нужно беспокоиться о том, что утром у вас не хватит на них сил, потому что это не требующие физической нагрузки упражнения как силовые тренировки. Вечером они не будут чрезмерно стимулировать вас, как кардио-тренировки, потому что они относительно неактивны и способствуют расслаблению, особенно когда они принимают форму йоги с растяжкой

Есть части тела, которые каждый должен растягивать, независимо от образа жизни и занятий. В основном это упражнения на растяжку спины и позвоночника. Здоровье и хорошая форма спины и позвоночника зависят от здоровья других структур нашего тела. Перегруженный грудной отдел

позвоночника может вызвать затруднения дыхания, а проблемы с шейным сегментом выливаются в головные боли.

Любой, у кого не диагностировали такие проблемы, как искривление позвоночника, межпозвоночная грыжа или различные дегенерации, может воспользоваться преимуществами самостоятельных упражнений на растяжку спины. Они включают в себя всем известную кошачью спину, наклоны стоя и сидя, скручивание и подъем бедра в положении лежа. Многие позы йоги также способствуют растяжению позвоночника, например, положение ребенка, кошки и коровы, наклон в положении стоя с переносом сцепленных рук над головой. Если вы страдаете от боли в шее, то делайте простые упражнения на скручивание и голову каждый день. Но если вы ежедневно много поднимаете, вам нужно будет растянуть поясничный отдел позвоночника. Для этого выполняйте упражнения с опорой на колени, двигайте бедрами вправо и влево, вверх и вниз, сидя прямо и лежа. Отлично работает импринт, то есть упражнение, заключающееся в прижатии поясничного отдела позвоночника к полу, лежа на спине.

Вы хотите растягиваться больше каждый день, но у вас мало свободного времени, и вы не знаете, на какие части мышц наиболее выгодно уделять время? Вот несколько упражнений на растяжку для начинающих, которые определенно заслуживают вашего внимания!

Для поддержания здоровья и спортивной формы стоит растянуть область бедер. Это мышцы, которые легко сокращаются в результате длительного сидения. Благодаря их растяжке вы улучшите осанку - поправите выпуклый живот и излишне напряженные ягодицы. Как вам растягивать бедра? Встаньте на ширине плеч и сделайте глубокое приседание. Низко опустив ягодицы над землей, аккуратно прижмите локти к коленям, слегка отводя их в стороны. Удерживайте это положение как можно дольше. Среди упражнений на растяжку

бедер следует также обратить внимание на сидение с препятствиями, в котором вы сгибаетесь к прямой ноге перед собой, при этом ступня другой ноги заправлена сзади, по направлению к ягодицам.

Также чрезвычайно важно растянуть подвздошно-большеберцовый бандаж. Это фасция, которая проходит по бокам ног от бедра, через бедро и колено до голени. На симптомы в виде боли по бокам колен, связанные с этой повязкой, чаще всего жалуются бегуны. Чтобы растянуть эту конструкцию, просто сядьте одной ногой за бедро другой ноги и прижмите локоть к согнутому колену так, чтобы почувствовать растяжение вдоль ягодиц и бедра.

Растяжка ног включает растяжку ягодиц и бедер, а также икр. Стоит обратить внимание упражнениям на растяжку ног, особенно когда вы выполняете динамические тренировки, сжигающие жир ежедневно. Как правило, в них сильно нагружаются ноги и на растяжку уходит минимум времени. К упражнениям на растяжку ног относятся:

Наклоны в положении стоя и сидя на прямых ногах: растяжка двуглавой мышцы и других мышц тыла ног.

Подтягивание пятки к ягодице стоя: лучше всего для растяжки четырехглавой мышцы бедра.

Выпады с упором колена и голени на пол: такие выпады - это упражнения на растяжку бедер на лицевой стороне.

При ходьбе в позе йоги собака опускает голову вниз и растягивается на цыпочках - упражнения на растяжку икр.

О животе чаще всего говорят в контексте укрепления и формирования, а не растяжения. Упражнения на растяжку живота позволят вашим мышцам восстановиться и придать им правильную форму.

Одна из самых простых и очень приятных - поза кобры. Лягте на живот, руки на полу на уровне живота. Поднимите туловище, полностью выпрямив руки

и слегка приподняв бедра над землей. Подбородок направьте к потолку. Теперь ваше тело должно напоминать дугу, а пресс должен быть приятно растянут.

Вы всегда должны работать над мышцами комплементарно, в равной мере с мышцами, которые противостоят друг другу. Если вы растягиваете поясницу, вам также следует растягивать живот, а если вы растягиваете грудной отдел позвоночника, вам также нужно растягивать грудь. Таким образом, все ваши мышцы будут равномерно развиты, и вы избежите дискомфорта, возникающего из-за контрактур и слабости, которые не учитываются при растяжении мышц.

Растяжка груди поможет вам справиться с сутулостью. Встаньте прямо и сцепите руки за спиной. Поднимите руки прямо на уровень груди и с силой отведите их назад, зажав лопатки и выставив грудь вперед. Через несколько секунд расслабьте тело и выполните то же упражнение в обратном порядке. Сцепите руки вместе и вытяните перед собой на уровне груди. В то же время наклоните голову и округлите спину. Упражнения повторяйте поочередно.

Растяжку следует рассматривать в более широком смысле, чем просто физические упражнения. Поскольку это мирная форма физической активности, ее также можно использовать для умственных тренировок, особенно если вы занимаетесь успокаивающей йогой или пилатесом в рамках растяжки. Наряду с ней вы можете практиковать правильное дыхание и позитивное мышление.

Чтобы растяжка оказала на вас такое положительное влияние, позаботьтесь о соответствующей обстановке и атмосфере во время упражнений. Помимо повседневных упражнений, посвящайте не менее четверти часа в день успокаивающим занятиям с расслабляющей фоновой музыкой и приятными запахами.

Использованные источники:

1. Туманян Г.С., Харацидис К.С. Гибкость как физическое качество Г.С. Туманян, К.С. Харацидис Теория и практика физической культуры. - №2. – С.48
2. Карпеев А.Г., Трещева О.Л., Сагалев А.С. Обоснование режимов выполнения статических упражнений растягивающего характера / А.Г. Карпеев, О.Л. Трещева, А.С. Сагалев // Вестник Бурятского государственного университета.
3. Москаленко Е.А., Ходыкина В.В. Общая характеристика гибкости как физического качества и факторы, влияющие на развитие гибкости / Е.А. Москаленко, В.В. Ходыкина Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки - №11
4. Старикова, А.А. Значение и механизмы растягивания / А.А. Старикова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. - №24 (104). – С. 677-669.