

## **РАСТЯЖКА КАК НАИБОЛЕЕ ПРОСТОЙ И УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СПОСОБ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

На современном этапе существования и развития общества большинство людей осознают преимущество ведения активного и здорового образа жизни. Мы часто можем наблюдать, что многие люди бегают, занимаются ходьбой, катаются на коньках, роликах или велосипедах, играют в спортивные игры. Для чего они это делают? Откуда интерес к поддержанию спортивной формы? В последнее время через СМИ, в том числе через сеть Интернет, активно пропагандируются научные исследования, результаты которых доказывают, что люди, ведущие активный и здоровый образ жизни, имеют бóльшую продолжительность жизни. Они отличаются выносливостью, обладают хорошим иммунитетом, реже болеют. Они уверены в себе, реже находятся в состоянии депрессии или просто в каком-либо подавленном или плохом настроении.

Раньше для того, чтобы выжить, людям приходилось много трудиться именно в физическом плане. Они рубили лес, пахали землю, сеяли, охотились и выполняли другие виды работ на свежем воздухе, поэтому у них не было проблем с сидячим образом жизни. В настоящее время значительную часть физической работы, выполнявшейся ранее вручную, взяли на себя машины, роботы и другие современные технологии. С одной стороны, современные технологии облегчили нашу жизнь, но с другой – создали проблемы, связанные с низкой двигательной активностью, что привело к утрате части своей природной силы и инстинктивного стремления к движению. Вместо того, чтобы пройтись пешком, мы садимся за руль. Не желая идти по лестнице, едем на лифте. Раньше люди практически постоянно двигались. Сейчас же люди проводят значительную часть жизни в сидячем положении, например за работой на компьютере или с документами. Без регулярных физических нагрузок мышцы тела становятся слабыми и неэластичными. Поэтому в настоящее время многие люди осознали, что здоровье зависит от них самих и что в силах самих людей предотвратить многие недуги и болезни путем занятия умеренными физическими нагрузками, ведя подвижный, здоровый образ жизни. Самое главное, что вести подвижный и здоровый образ жизни можно практически в любом возрасте. Именно поэтому растет интерес людей к различным видам физических нагрузок и упражнениям. Удовлетворяя спрос на занятия спортом и физической культурой, в населенных пунктах открывается множество спортивных залов и фитнес-центров, предлагающих услуги по занятию различными видами спортивных направлений. Как определиться, каким именно видом спорта заняться? Как

при занятии спортом не получить травму? Как правильно подготовиться к выполнению физических упражнений?

По нашему мнению, одним из наиболее универсальных способов поддержания хорошей физической формы является растяжка. Актуальность и практическая польза растяжки объясняется следующими положительными моментами:

- уменьшается напряженность мышц, тело расслабляется, и как следствие этого снижается уровень стресса, нормализуется психологическое состояние человека;
- улучшается координация движений, движения становятся свободнее и легче, диапазон доступных движений расширяется;
- осуществляется профилактика травматизма, растяжка подготавливает тело к физическим нагрузкам;
- помогает поддерживать гибкость тела и сохранить подвижность суставов.

Для занятий растягиванием не нужно большое пространство или специально оборудованное место, также растягивание не требует каких-то чрезмерных физических усилий или изначально хорошего уровня физической подготовки. Растягиваться может каждый, главное – это желание. Растягиванием можно заниматься в любое удобное время: на рабочем месте, в автомобиле, прогуливаясь по улице или находясь на пляже. В частности, рекомендуется растягиваться в следующих случаях: утром после пробуждения, на рабочем месте для расслабления нервной системы, после того как долго время просидел или простоял без движения, когда тело или его отдельные части отекли, периодически в течение дня, например во время просмотра телевизора или чтения литературы.

Как и у каждого вида физической активности, у растяжки есть свои особенности. Визуально упражнения на растягивание просты, но необходимо понимать, что если их выполнять неправильно, то можно нанести вред здоровью и организму. Любой вид физической активности только тогда доставляет удовольствие, когда выполняется правильно и не приводит к травмам, не вызывает чрезвычайной усталости или измотанности организма. Физическая нагрузка, в частности растягивание, не должна быть испытанием организма на износ. Растягивание необходимо осуществлять в соответствии с индивидуальной степенью подготовленности организма и индивидуальной степенью гибкости. Регулярность и расслабление – вот два основополагающих принципа растяжки. Необходимо осознать, что цель растягивания состоит не в развитии чрезвычайной гибкости тела, а в уменьшении мышечного напряжения и в снятии ненужного мышечного гипертонуса, который приводит к зажатости и скованности движений.

Научиться растягиваться достаточно просто, но необходимо делать это правильно. Растягиваться следует в состоянии расслабления и медленно,

прислушиваясь к растягиваемым мышцам и связкам. Многие люди, желая скорейшего достижения результата, занимаются растягиванием не совсем правильно, а именно выполняют упражнения рывками, растягивают мышцы до боли и т.п. Такие способы выполнения упражнений по растягиванию могут принести больше вреда, чем пользы. Показателем того, что человек растягивается правильно, является факт того, что со временем выполнять движения будет все легче и легче. Чтобы раскрепостить напряженную мышцу, необходимо продолжительное время.

На наш взгляд, правила правильного растягивания изложены в книге Боба Андерсона и Джинны Андерсон, которая называется «Растяжка для каждого». В частности, в этой книге изложены следующие общие правила осуществления растягивания.

1. До того как начинать растягиваться, рекомендуется выполнить простейшие разминочные упражнения – ходьба, легкий бег, вращения конечностями. Это вызовет приток крови к мышцам, разогреет их и подготовит к растягиванию.

2. Сначала 10-15 секунд необходимо осуществлять легкое растягивание. Рывки при этом не допускаются. Нужно почувствовать умеренное напряжение и постараться расслабиться в этом положении. Ощущение напряжения должно постепенно отступить. Необходимо найти положение, в котором чувство напряженности будет приятным.

3. После легкого растягивания можно медленно перейти к развивающему растягиванию, увеличивая растяжку сантиметр за сантиметром, пока снова не возникнет чувство умеренного напряжения в мышце, данное положение необходимо зафиксировать на 10-15 секунд. Если напряженность не пройдет, необходимо ослабить растяжку.

4. Дыхание должно быть медленным и ровным, без задержек. Если положение тела мешает нормально дышать, необходимо ослабить растяжку, чтобы можно было дышать свободно.

5. Для того чтобы поддерживать необходимое напряжение в мышцах достаточно долго, рекомендуется вести счет про себя.

6. Мышцы организма защищены механизмом, который называется рефлексом растяжения мышц. Если чрезмерно растягивать мышечные ткани, путем выполнения упражнений рывками или растягиваясь слишком сильно, нервная система посылает мышцам рефлекторную команду на сокращение. Так организм защищает мышцы от травм. Чрезмерное растягивание сильно напрягает мышцы и вызывает рефлекс растяжения мышц. В мышечных волокнах образуются микроскопические разрывы, которые становятся причиной боли и физических травм. Последние, в свою очередь, приводят к образованию в мышцах рубцовой ткани и постепенному уменьшению их эластичности. Мышцы становятся жесткими и болезненными.

7. В конце тренировки необходимо осуществить легкое растягивание тех мышечных групп, которые были задействованы и которые больше всего устали и забились. Это позволит снять излишнее мышечное напряжение, избавит от появления болезненных ощущений в мышцах и поможет им быстрее восстановиться [1].

Конечно, на начальном этапе занятий растягиванием лучше заниматься под руководством опытного инструктора, который должен донести до каждого обучающегося важность разумного и осторожного подхода к растягиванию, это не соревновательная дисциплина.

При занятии физическими упражнениями необходимо понимать и осознавать, что каждый человек – по-своему уникальное существо, которое в соответствии со степенью своей развитости на конкретный момент времени обладает индивидуальным уровнем физических возможностей.

Для того чтобы иметь хорошую физическую форму, не требуется быть великим спортсменом. Это под силу каждому при грамотном подходе. Приобрести форму за один день еще никому не удавалось. Применительно к растягиванию важно производить все упражнения и движения медленно, вдумчиво и осознанно, особенно в самом начале. Телу нужно дать время для того, чтобы приспособиться к стрессам, вызванным физическими нагрузками. Также очень важно заниматься регулярно для того, чтобы прогрессировать и развиваться.

### **Библиографический список**

1. Андерсон, Б. Растяжка для каждого / Б. Андерсон, Дж. Андерсон ; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: ООО «Попурри». – 2002. – 12-14 с.

DOI 10.51980/2021\_16\_237

*И.В. Ветрова*

### **ОБЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Спорт напрямую связан со здоровым образом жизни. Благоприятное воздействие спорта достаточно давно доказано соответствующими специалистами.

Спорт – это оздоровление, расширение знаний о спортивной деятельности и здоровом образе жизни, достижение каких-либо высот в спорте. Физические нагрузки не только положительно сказываются на организме человека, но и укрепляют его, а также способствуют выработке определенных качеств (например, выносливости) [1].