

УДК 796

**Сафиуллина Эльвина Изелевна,**

студент,

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Казанский национальный исследовательский  
технический университет им. А. Н. Туполева-КАИ», Набережночелнинский филиал,  
Российская Федерация, 423822, г. Набережные Челны, ул. Академика Королева, д.1

Научный руководитель **Герасимов Николай Петрович,**

доцент кафедры гуманитарных и экономических дисциплин

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Казанский национальный исследовательский  
технический университет им. А. Н. Туполева-КАИ», Набережночелнинский филиал,  
Российская Федерация, 423822, г. Набережные Челны, ул. Академика Королева, д.1

## **ВЛИЯНИЕ РАСТЯЖКИ НА ЗДОРОВЬЕ И СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

**Аннотация.** В статье представлено исследование пользы растяжки на функциональное состояние и здоровье человека.

**Ключевые слова:** растяжка, гибкость, стретчинг, фитнес.

**Введение.** Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Проверить можно таким образом: коснуться пальцев ног с прямыми ногами. Растяжка, или стретчинг – это один из методов увеличения диапазона движения в суставах.

Выполнение упражнений на растяжку приводит к снижению мышечного напряжения, к улучшению эластичности мышц.

Чем полезен стретчинг?

- Улучшение осанки
- Развитие гибкости
- Улучшение циркуляции крови и обмена веществ
- Прорабатывание мышц
- Подвижность тела, суставов.

## **Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики**

**Актуальность.** Растяжка напрямую связана с нервной системой. Все негативные эмоции, стресс влияет на наше тело, наши суставы, отсюда образуются зажимы в теле. Пару минут упражнений помогают снижению выброса раздражения, снижается уровень возбуждения. Растяжка способствует расслаблению тканей, после чего они впитывают полезные элементы. Также, растяжка влияет на вегетативно-сосудистые болезни.

**Цель.** Выявить виды и влияние растяжки на здоровье человека.

**Содержание исследования.** Есть несколько видов растяжки, которые обязательно включаются к тренировкам.

Пассивная и активная статическая растяжка. Пассивная растяжка представляет собой, растяжение связок с помощью другого человека (тренера). При активной же, сам человек способствует растягиванию связок [1, с. 15].

Динамическая растяжка предполагает выполнение упражнений до легкого напряжения. Она также может быть пассивной (с давлением со стороны), активной (выполняется самостоятельно). Например, подъемы ног.

Баллистическая растяжка выполняется резко, рывками, является разновидностью динамической растяжки. Пример, махи ногами [2, с.5].

Проприоцептивная нервно-мышечная растяжка являет собой напряжение и расслабление растянутой мышцы. Сочетает в себе и активную, и пассивную растяжку.

Растяжение мышц усиливает приток крови. Это позволяет быстро восстановить мышцы после больших физических нагрузок.

Регулярная растяжка способствует укреплению мышц, связок и сухожилия. Также повышается выносливость организма. Не секрет, что растяжка влияет на сохранение молодости организма, снижает давление, способствует расслаблению [4, с.10].

## Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

Рассмотрим несколько упражнений.

«*Ножницы*»:

- Встать прямо, ноги вместе;
- Выполнить небольшой выпад вперед правой ногой и наклониться к ней, стараясь держать ноги и спину прямыми;

Задержаться на 30 секунд, медленно вернуться в исходное положение и повторить упражнение с другой ногой.

«*Растяжка стоя*»:

- Поставить одну пятку на возвышение;
- Начать тянуться к поднятой ноге, стараясь как можно сильнее прижаться животом к бедру, а грудью — к колену;

- Задержаться в таком положении на 30 секунд и сменить ногу.

«*Наклоны вперед*»:

- Сесть на пол, выпрямить ноги перед собой и держать их вместе;
- Наклониться вперед, не боясь округлить спину, но держать ноги прямыми;
- Задержаться в таком положении на 30 секунд и плавно подняться.

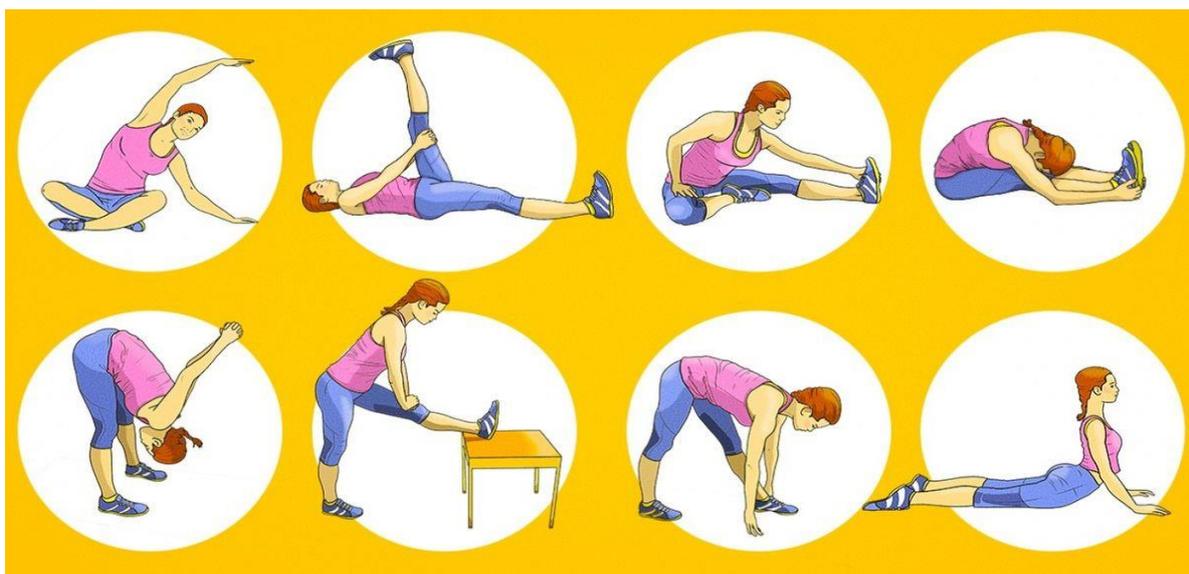


Рисунок 1. Упражнения для растяжки различные группы мышц

## Наука и образование XXI века: актуальные вопросы теории и практики

**Заключение.** Таким образом, растяжка помогает снижать напряжение мышц, помогает расслаблению тела, улучшению кровообращения, сухожилий и суставов. Также, улучшает метаболизм, настроение и в целом, состояние тела.

### Список литературы

1. Боб Андерсон. Растяжка для каждого. / Боб Андерсон. – Попурри, 2017. – 221 с.
2. Коккен Ю., Арнольд Нельсон, Юко Коккен. Анатомия упражнений на растяжку. / Коккен Ю., Арнольд Нельсон, Юко Коккен. – Попурри, 2019. – 224 с.
3. Кристофер Освальд, Стэнли Баско. Стретчинг для всех. Простые упражнения на растяжку. / Кристофер Освальд, Стэнли Баско. – Эксмо-Пресс, 2002. – 192 с.
4. Старикова А.А. Значение и механизмы растягивания. / Старикова А.А. – Молодой ученый, 2015. – С. 677-679.