

STRETCHING EXERCISES IN PAIRS TO INCREASE THE PHYSICAL ACTIVITY

Zlatka Dimitrova

University “Prof. d-r Asen Zlatarov”, Burgas, BULGARIA

Received on 25 September, 2016.

Accepted on 30 September, 2016.

Published on 30 September, 2016.

Abstract:

In the report we offer a set of stretching exercises in pairs to increase the physical activity of people who dealing with it. Pairs stretching breaks the boundaries under the traditional activities in physical education and sport. Good health, rich movement culture and high levels of physical capacity are fundamental for successful learning activity, concentration of attention for a full life of those who involved. Presented stretching exercises in pairs are a good resource to for enriching the physical activity of students, raising the level of their physical capacity for more active participation in sport activities.

Key words: physical activity, stretching exercises

В днешния забързан живот физическият и психическият стрес, на който сме подложени, застрашава сериозно здравето и щастието ни.

„...До голяма степен, ако не и изцяло, стресът и умората се дължат на лоша стойка, нарушено равновесие в тялото и неправилно дишане. Най-напред трябва да се научим правилно да укрепим и контролираме мускулите си, преди да ги подложим на натоварванията на всекидневния живот.“[4]

Актуалността на проблема за повишаване на физическата дееспособност има важно значение за разширяване границите на адаптация към постоянно изменящите се условия на живот и за продължително съхраняване на творческите възможности на индивида. Човешкият организъм е такава уникална система, която може да съществува и да се усъвършенства само в условията на хармонично умствено и физическо натоварване. Формирането и създаването на потребности и навици за здравословен начин на живот на младото поколение е продължителен и сложен процес, който започва от ранна възраст и продължава и през периода на следването. Създаването на условия за активен начин на живот и развитие на двигателната култура са в основата на физическото съвършенство на подрастващите. Ето защо се налага да се отдели специално място на физическото възпитание в училищата и университетите, като се обърне по-специално внимание на физическата дееспособност.

Развиването на определено физическо качество е сложен, продължителен, многофункционален процес. Всяко физическо качество се характеризира с определена специфика и работата за него е насочена към конкретна проява и развитие на органите и системите в човешкия организъм. В много литературни източници качеството *гъвкавост* се определя като способност човек да извършва движения в определена става с голяма амплитуда и размах. Гъвкавостта може да преобладава и да се развива

във всички стави и мускули на човешкото тяло. Тя от своя страна може да бъде вродена и придобита.

Целта на настоящата разработка е предлагането на комплекс от стречинг упражнения по двойки, за повишаване на двигателната активност на занимаващите се.

Стречингът е тази нова и напълно позната дисциплина предлагаща идеалните упражнения за разтоварване и релакс, за достигане на по-голяма гъвкавост и подвижност на тялото и по този начин явявайки се като мост между традиционните форми на гимнастика и модерните методи на тренировка.

Наименованието “стречинг” произлиза от английската дума “stretching”, което в превод означава огъвкавяване, разтягане. [4]

Стречингът може да се дефинира като форма на физически упражнения, която подпомага издължаването на мускулите и еластичността на ставите. Стречингът е система от статични упражнения, развиващи гъвкавостта и подобряващи еластичността на мускулите и тяхното кръвоснабдяване. Това се осъществява чрез комбиниране на релаксиращи и разтягащи позиции на тялото, което спомага за неговото изучаване, съчетани с правилно дишане, като се отчитат индивидуалните генетични възможности на практикуващите.



Ефектът, който оказват стречинг упражненията върху организма на човека е безспорен.

Ставите и ставните сухожилия и връзки са съществени звена в осъществяване на движението. Факта, че стречинг упражненията се изпълняват бавно и плавно, прогресивно улесняват и постепенно заздравяват ставните хрущали. С напредването на годините ставната капсула се калцира, което причинява болки и затруднения в движенията. Именно стречинг упражненията са в състояние да забавят в голяма степен този процес. Мускулите са двигателите на нашето тяло, които също се повлияват благотворно от разтягащите упражнения. Постепенното бавно и продължително разтягане, последвано от задържане в крайната фаза – 10-12 сек, има специфично положително въздействие върху мускулатурата, ставите и сухожилията, при което се усеща прилив на топлина и енергия в обтегнатия крайник. „Изследванията, проведени в няколко американски университета, показали, че липсата на достатъчно гъвкавост води до забавяне на мускулната сила и хипертрофия (аномалии в растежа). Доказано е, че системното използване на упражнения с разтягащ характер имат определено профилактичен и здравно възстановителен ефект. Това води до подобряване еластичността на мускулите, гъвкавостта на ставите, здравината на сухожилията, а също така влияе положително и върху тонауса на човешкото тяло. [1]

Таблица №1 (Класификация на стречинг упражненията)

Класификация на комплекси от стречинг упражнения:	
• Без спомагателни уреди и пособия	
○	Стречинг в седящо положение
○	Стречинг в седнали и легнало положение
○	Стречинг по двойки
○	Динамични стречинг упражнения
○	Стречинг в началото на тренировката
○	Стречинг в края на тренировката
○	Поддържащи тонуса стречинг упражнения
• Със спомагателни уреди и пособия	
○	Стречинг на стена
○	Стречинг с тояжка
○	Стречинг със стол
○	Стречинг с топка
○	Стречинг с леки упражнения
• Стречинг упражнения с лечебно-възстановителен характер	
○	Стречинг за раменния пояс
○	Стречинг за гърба и кръста
○	Стречинг за колене и глезени

В настоящият доклад предлагаме комплекс от стречинг упражнения по двойки за повишаване на двигателната активност на занимаващите се. (Приложение)

Ефектът от стречинг упражненията по двойки е следният:

- подобряване на физическото качество гъвкавост
- ускоряват метаболизма
- подобряват общото здравословно състояние
- пречистват тялото от токсини
- подобряват телесната стойка
- естетически добре оформят и моделират тялото
- противодействат на мускулния дисбаланс и гръбначните изкривявания
- стимулират изучаване на собственото тяло
- премахват безпокойството и стреса
- терапевтичен ефект за подобряване на състоянието на организма и възстановяване след болести
- възможност за социални контакти
- работа в синхрон със собственото тяло

Стречингът е система от упражнения, която е „по мярка“ за всеки и успешно може да се практикува от хора на всички възрасти. Не изисква наличие на уреди и пособия, на големи пространства, на специална музика и екипировка. Може да се играе навсякъде и по всяко време. Упражненията са лесни, приятни, напомнят за дълбоко протягане и изпъване на тялото. Инстинктивно са заложени в нас, но в последно време малко сме ги позабравили в обучението на учениците и студентите.

Търсенето и експериментирането на подходящи и разнообразни форми, средства и подходи за повишаване на интереса и мотивацията на младите хора към системни занимания със спорт е от приоритетно значение за спортните педагози. Особено важно е да се обогатява съдържанието, да се подобрява организацията и методиката на

работата, да се внедряват ефективни механизми за стимулиране и поддържане на добро здравословно състояние и баланс.

„Постигането на баланс е динамичен процес, в който самите хора са отговорни за своето благополучие. Той включва избора за движение към една „по-висша“ степен на здраве в резултат на съзнателен и информиран избор“ [2]

Представените стречинг упражнения по двойки биха били едно добро средство за обогатяване на двигателната активност на ученици и студенти, за повишаване нивото на физическата им дееспособност, за по-активно участие в заниманията със спорт.

Приложение



References:

1. **Aladzov, K.** (2001). Stretching, ISBN: 9789549074536
2. **Ilieva, I.** (2010). Wellness I fitness za zdravosloven nachin na живот, ISSN 1311-3321, Ruse
3. **Kostov, K., Kinov, S., Dokova, N.** (2016). Corrective gymnastics in the physical education lessons with students in special schools for mentally retarded. Physical education, sport, kinesitherapy research journal, 1(1), pp 1-5
4. **Sailar, Br.** (2000). Metodiat pilates, Kibea
5. http://www.bb-team.org/articles/4412_osnovi-na-strechinga#ixzz49D8qvz42