

г. Ветеринарный осмотр. Общая оценка состояния опорно-двигательного аппарата, лап, слизистых оболочек.

д. Весовой контроль. Мониторинг массы тела для соответствия рабочим нагрузкам.

3. Этиологические (поведенческие) методы. Изучают поведение, особенности нервной системы и психологическую устойчивость.

а. Анализ типов высшей нервной деятельности (ВНД). Определение уравновешенности и подвижности процессов возбуждения/торможения (для выбора метода тренировки).

б. оценка поведения в стрессовых ситуациях. Реакция на громкие звуки, темноту, замкнутые пространства, новые запахи (техногенные объекты).

в. Контакт с проводником. Оценка доверия, управляемости и мотивации к поиску.

**Заключение.** На основании этих методов можно сделать вывод, что строгий контроль физических нагрузок позволяет обучать собак для работы не только в повседневных делах, но и профессиональных аспектах деятельности. Планирование тренировок у собак оптимизирует выносливость и рабочие качества, снижает риски травматизма, регулирует и помогает держать в тонусе состояние здоровья сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

#### **Литература.**

1. Усов, М. И. Собака поисково-спасательной службы / М. И. Усов. – Москва : ДОСААФ СССР, 1988 – с.78

2. Гнедов, А. А. Собаководство с основами дрессировки : учебно-методическое пособие для студентов по специальности «Производство продукции животного происхождения» с изучением вариативного модуля «Непродуктивное животноводство (кинология)» / А. А. Гнедов, Д. А. Мишурная ; Витебская государственная академия ветеринарной медицины. – Витебск : ВГАВМ, 2023. – 66 с.

УДК 796.412.21

## **АЭРОСТРЕЧИНГ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ И В ЧЕМ ПОЛЬЗА РАСТЯЖКИ В ГАМАКАХ**

**Бируля А.М., Колошкина В.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*Упражнения на растяжку на подвесных лентах – относительно новый вид спорта с неповторимой эстетикой. Тренировки направлены на укрепление мышц и сухожилий, повышение их эластичности, развитие выносливости и физической силы. Упражнения благоприятно*

сказываются на работе суставов, не перегружая их. При системном подходе и правильном выполнении можно не только улучшить гибкость и избавиться от лишнего веса, но и сформировать соблазнительные очертания тела, предотвратить развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, укрепить здоровье. Само название *aerostretching* переводится как «растяжка в воздухе». Плавные движения спортсмена можно сравнить с неспешным плаванием, балетом или полетом, но за этим ощущением легкости стоит упорная работа. Однако не стоит бояться трудностей. Аэрострейчинг подойдет для тех, кто любит движение, привык заботиться о собственном теле и ищет вид спорта, в который можно было бы искренне влюбиться навсегда. **Ключевые слова:** аэрострейчинг, растяжка, движение, польза для организма.

## **AEROSTRETCHING: WHAT IS IT AND WHAT ARE THE BENEFITS OF STRETCHING IN HAMMOCKS**

**Birulya A.M., Koloshkina V.A.**

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*Stretching exercises on suspension bands are a relatively new sport with a unique aesthetic. The training is aimed at strengthening muscles and tendons, increasing their elasticity, and developing endurance and physical strength. The exercises have a beneficial effect on joint function without overloading them. With a systematic approach and proper execution, you can not only improve flexibility and lose excess weight, but also shape your body, prevent musculoskeletal disorders, and improve your health. The very name aerostretching translates as «stretching in the air». The athlete's smooth movements can be compared to leisurely swimming, ballet, or flight, but behind this feeling of ease lies hard work. But don't be afraid of challenges. Aerial stretching is perfect for those who love movement, are used to taking care of their bodies, and are looking for a sport they can truly fall in love with forever.* **Keywords:** aerial stretching, stretching, benefits for the body.

**Введение.** Аэро-растяжка – одно из ответвлений аэро-йоги, у истоков которой стоял Кристофер Харрисон, гимнаст и тренер, объединивший воедино танцевальные элементы пилатеса, приемы гимнастики, акробатические трюки и древнюю мудрость йоги. Новое направление развивается с 2007 года, и сегодня растяжку на полотнах выполняют во множестве уголков планеты. Суть заключается в том, что элементы выполняются не на полу, а на прикрепленных к потолку лентах. Собственная масса тела является естественным утяжелителем, поэтому не может привести к перегрузкам. Никакие дополнительные спортивные снаряды во время занятий не требуются. Специфика делает домашние занятия практически невозможными: необходима достаточная высота потолка и надежная система фиксации полотен. Однако это не недостаток,

а скорее преимущество вида спорта, потому что руководство наставника в оборудованной студии позволяет избежать ошибок и сократить путь к заветной цели [1-5].

**Материалы и методы исследования.** Растяжка в гамаках подразумевает выполнение определенных упражнений. Их сложность подбирается в зависимости от уровня подготовки спортсмена, его комплекции, гибкости, а иногда и эмоционального фона. Принципы занятий: вовремя тренировки нет необходимости подниматься на самый верх, упражнения выполняются на малых высотах. Занятие начинается с легкой разминки, способствующей усилению кровотока в мышцах и суставах, разогреву тела. Каждый элемент тренер разъяснит, покажет пример выполнения, поможет освоить. Перевороты, кувырки, растяжки, выпады и другие упражнения построены так, что главной точкой опоры при их выполнении является гамак. Это снижает нагрузку на суставы и позволяет увеличить амплитуду. Программа подразумевает использование разных групп мышц.

**Результаты исследования.** Польза растяжки в гамаках – одна из главных причин, по которым приходят в этот спорт. Риски травм, повреждений связок и перегрузок сведены к минимуму, движения выполняются плавно и без рывков, взаимодействовать с тяжелыми снарядами не приходится. Благодаря этому воздействие воздушного стретчинга на организм мягкое и деликатное: во время виса позвоночник выпрямляется естественным путем, что способствует избавлению от болей, формированию правильной осанки; ленты позволяют увеличить амплитуду движений, что благотворно сказывается на гибкости; гамак принимает часть веса на себя, в результате нагрузка на суставы снижается; элементы с переворотом вниз головой развивают вестибулярный аппарат и улучшают кровоток во всех системах. В комплексе занятия помогают избавиться от болей в спине и головных, улучшают координацию, способствуют нормализации работы ЖКТ. Многие спортсмены отмечают, пользу для тех, кто страдает от морской болезни: в транспорте не укачивает, при подъеме на верхние этажи не кружится голова, меньше ощущается заложенность ушей при езде на скоростном лифте. Аэростретчинг подходит большинству людей. Им могут начать заниматься те, кто не имеет серьезной физической подготовки, боится значительных нагрузок для организма. Существуют разные уровни сложности программ – от Lite до Pro. Противопоказания для аэростретчинга немногочисленны, но они есть: травмы позвоночника, головы и суставов в анамнезе; острые воспалительные процессы; некоторые заболевания органов зрения, сердечно-сосудистой системы и сердца. Беременность не является прямым противопоказанием, но необходима консультация врача. Для женщин, уже имеющих опыт, на ранних сроках и при хорошем самочувствии отмена занятий не обязательна, хотя существуют ограничения по элементам. Но это не тот вид спорта, которым стоит начинать заниматься во время беременности –

первую тренировку лучше отложить до полного восстановления после родов, для фигуры и восстановления тонуса это принесет пользу. Существуют программы по аэростретчингу для детей: они состоят из легких и доступных элементов и у большинства юных спортсменов вызывают неподдельный интерес. Специфических детских показаний нет, но консультация с педиатром желательна.

**Заключение.** Выполнение упражнений на растяжку в воздухе задействует все группы мышц и способствует сжиганию калорий. Процесс похудения происходит плавно, без рывков и не наносит вреда организму. Благодаря аэростретчингу можно избавиться от лишнего веса, особенно если сочетать спорт с правильной диетой и в целом вести активный образ жизни. Главные же цели, которые ставят перед собой большинство спортсменов, связаны с повышением гибкости, и заметить первые результаты можно уже через несколько недель. Сколько калорий сжигается? Аэростретчинг не направлен на интенсивное сжигание калорий. За час можно сжечь примерно 160-190 ккал, что значительно меньше, чем при фитнесе, аэробике, кардионагрузках. Но, как и любой вид спорта, направленный на укрепление организма, он влияет на физические возможности: укрепляется мышечный каркас и вся опорно-двигательная система, снижается утомляемость мышц при нагрузках, повышается выносливость. Пешие прогулки, подъемы по лестнице и другие обыденные дела не причиняют дискомфорта, в комплексе все это способствует жиросжиганию и дает положительный результат. Регулярные занятия помогут укрепить мышцы, привести их в тонус, сформировать рельеф. Занятия способствуют жиросжиганию и улучшают работу суставов. Аэростретчинг – отличное решение для девушек, мечтающих сесть на шпагат, развить гибкость. Кроме того, этот вид спорта улучшает координацию движений, благотворно сказывается на работе вестибулярного аппарата.

#### **Литература.**

1. Антонова, С. Секреты гибкости / С. Антонова. – Москва : Терра, 2022. - 924 с.
2. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы / Нельсон Арнольд. – Москва : Попурри, 2020. - 365 с.
3. Боб, Андерсон Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Андерсон Боб. – Москва : Попурри, 2017. - 566 с.
4. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости / Н. Н. Бумарскова. – Москва : НИУ МГСУ, 2020. - 271 с.
5. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебное пособие / Н. Н. Бумарскова. – Москва : МГСУ, 2022. - 128 с.