

Стретчинг
Методические рекомендации
для групповых и самостоятельных занятий

Согласно современной концепции образования проблема здоровья участников образовательного процесса является одной из приоритетной. Это обусловлено, с одной стороны, резким ростом информационных и эмоциональных нагрузок, приводящих к значительному ухудшению психического самочувствия на фоне приспособления к новым условиям проживания и обучения, с другой стороны, низким уровнем психофизической готовности и технической оснащённости студентов по преодолению стрессовых ситуаций.

В студенческий период происходит значительное расширение границ жизненной сферы, изменение образа жизни и ведущего вида деятельности, период профессионального самоопределения и условие норм отношений между людьми определяет данный возрастной период как «сосредоточение многих потенциальных возможностей человека».

Качество современного образовательного процесса и образовательной среды студентов должно опираться на современные образовательные инновационные, технологические подходы воспитания и здоровьесформирования, разработку и внедрение эффективных адекватных педагогических технологий.

Здоровьесформирующее образование оптимизирует процесс развития личности студентов, в основе которого лежит принцип непрерывности и преемственности здоровьесформирующего образования, как процесса охватывающий всю жизнь человека.

Развитие вариативности форм, методов, способов формирования здорового образа жизни студентов на основе оптимального сочетания

традиционных и инновационных педагогических технологий здоровьесформирования.

Под процессом здоровьесформирования следует понимать личностное развитие студентов, направленное на формирование внутренней мотивации на здоровый образ жизни, повышение уровня здоровьесформирующей компетентности, культуры здоровья и качества жизни.

Одним из вариативных форм и методов физического развития является стретчинг, помогающий предотвратить травмы и позволяющий обрести занимающемуся отличную физическую форму.

Стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости. С помощью стретчинга можно укрепить здоровье и поддерживать себя в хорошей физической и эмоциональной форме, что действительно необходимо студенческому контингенту.

Основными задачами стретчинга являются неторопливое, плавное растягивание и постепенное укрепление мышц всего тела. Кроме того, стретчинг помогает добиться гибкости, свободы движений, сводит к минимуму риск травмирования мышц во время тренировок и гарантирует поступательное исправление осанки. Еще одним важным эффектом является значительное улучшение лимфотока, что положительно влияет на работу организма в целом.

Существует два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц):

1. Баллистические – это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью. В данном случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, длиться столько, сколько мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно прямо пропорциональна скорости махов и сгибаний;

2. Вторая группа упражнений известна менее. Хотя ее элементы, в частности напряжения нерастянутых мышц в определенных позах, применяются в изометрической силовой тренировке. Статические упражнения – когда с помощью очень медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища и конечностей) принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом он может напрягать растянутые группы (периодически или постоянно).

Перед тренировкой для развития гибкости должна выполняться разминка 3-5 мин., которая позволяет осуществлять движение по удобной амплитуде и никогда не переходить за грань умеренного напряжения или растяжения мышц. От 3 до 5 минут медленной ходьбы, бега трусцой, езды на велосипеде или гребли-это хорошие примеры физической активности для разминки.

Стретчинг не очень хорош для разминки. Увеличение амплитуды движения под воздействием прилагаемой силы, когда мышцы не разогреты, менее эффективно с точки зрения безопасного увеличения амплитуды движения, может привести к травме мышц.

Правильный стретчинг – это использование комбинации активного, контролируемого пассивного и статического методов стретчинга.

Основные рекомендации, которые следует соблюдать в целях безопасного и эффективного совершенствования гибкости:

1. Носить удобную одежду, свободную и не ограничивающую движения.

2. Выполнять упражнения на растягивание всех основных мышечных групп для достижения сбалансированности и симметрии, поскольку подвижность в каждом суставе специфична. Но концентрировать внимание на областях тела, мышцы которых, не обладают адекватной эластичностью. К этим областям относятся: грудная клетка, передняя поверхность бедра (мышцы-сгибатели бедра), задняя поверхность бедра (подколенные мышцы) и задняя поверхность голени (икраножная мышца).

3. Находить удобное положение тела. Эффективно растягивать мышцы, а не принимать искаженное положение тела, в котором трудно находиться и испытывать болевые ощущения.

4. Выполнять статический стретчинг после тщательной разминки продолжительностью 3-5 минут. Она повысит температуру тела, разогреет мышцы, повысит вероятность увеличения амплитуды движений.

5. Удерживать конечное положение в упражнениях на растягивание мышц 10-60 секунд. Удерживание конечного положения свыше одной минуты может повысить вероятность риска повреждения мышечных тканей.

6. Удерживать конечное положение при умеренном напряжении или натяжении мышц. Это характеризует интенсивность упражнения. Выполнять упражнение до момента, при котором движение или амплитуда движения будет ограничиваться пределом подвижности в суставе. Растягивание мышц выполняется до появления напряжения, степень которого может быть характеризована как «комфортно-дискомфортная» и ее можно одобрить, если напряжение можно сохранять.

7. Не выполнять стретчинг до появления боли.

8. Рекомендуемая частота выполнения стретчинга – 3 раза в неделю, но можно выполнять эти упражнения каждый день.

9. Выполнять упражнения на растягивание мышц после их расслабления медленно и под контролем. Постепенно увеличивать амплитуду движения. Возвращение в исходное положение следует осуществлять медленно.

10. Дышать равномерно во время выполнения упражнений.

11. Использовать хитроумные вариации для исходных положений, чтобы растягивать мышцы разнообразными способами. Мышцы тела имеют волокна различных направлений. Посредством варьирования упражнений на стретчинг более вероятно, что эти разнонаправленные волокна в одной мышце или группе мышц будут подвергаться тренировочной нагрузке. Это может привести к улучшению гибкости в целом.

Примерный комплекс стретчинга на растягивание

Упражнение №1

И.П. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

- а) – подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;
- б) – подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторений в положении «а», фиксация положения 1-2 мин. Затем туловище выпрямить вертикально, сесть на носки стоп.

Упражнение №2

И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади. Не отрывая ладоней от пола, продвинуть прямые руки назад как можно дальше, зафиксировать положение, медленно вернуться в и.п.

Упражнение №3

И.П. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища:

- а) – на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за пятки, грудь от пола не отрывать, фиксация положения;
- б) – прогнуться, хват за нижнюю треть голени, зафиксировать положение, покачиваясь на нижней части живота.

Упражнение №4

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч:

- а) – наклон вперед, руки свободно вниз, зафиксировать положение;
- б) – пальцами рук коснуться носков стоп, зафиксировать положение;
- в) – ладони на полу, зафиксировать положение.

Упражнение №5

И.П. – лежа на спине, руки в замке под коленями:

- а) – согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, зафиксировать положение
- б) – коснуться носками пола за головой, зафиксировать положение.

Упражнение №6

И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты:

а) – поднять ноги вверх, руки вытянуты вперед, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, зафиксировать положение;

б) – ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, зафиксировать положение.

Упражнение №7

И.П. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе:

а) – на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, зафиксировать положение;

б) – не сгибая коленей, взять носки ног «на себя», голова поднята, спина прямая, зафиксировать положение;

в) – пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, зафиксировать положение, поменять позиции.

Упражнение №8

И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

а) – согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной стороной стопы сверху на правое бедро, подтянуть ее к животу, зафиксировать положение, поменять позиции ног;

б) – перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу.

Упражнение №9

И.П. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

а) – согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, лечь на спину, захватить левой кистью левую лодыжку, зафиксировать положение, поменять позиции ног;

б) – максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, зафиксировать положение, смена положения

в) – взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, зафиксировать положение, смена позиции ног.

Упражнение №10

И.П. – сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

- а) – на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, зафиксировать положение;
- б) – постараться лечь грудью на пол, зафиксировать положение;
- в) – немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремясь лечь грудью на пол, зафиксировать положение.

Упражнение №11

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

- а) – колено левой ноги подтянуть к груди, помогая руками, правая нога вытянута, зафиксировать положение – поменять ногу.

Упражнение №12

И.П. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:

- а) – согнуть левую ногу, держась левой рукой за верхнюю треть голени, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, зафиксировать положение;
- б) – завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, зафиксировать положение;
- в) – то же другой ногой.

Упражнение №13

И.П. – лежа на левом боку, рука согнута под головой.

- а) – хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать положение;
- б) – рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать положение;
- в) – выполнить упражнение в другую сторону.

Упражнение №14

И.П. – стоя у опоры, ноги на ширине плеч:

- а) – правую ногу отвести назад, не отрывая пятки от пола, зафиксировать положение, поменять ноги;

б) – упор впереди, стопы вывернуты, носки вместе, зафиксировать положение с опорой на тыльные поверхности стоп.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование растяжки (стретчинга) положительно сказывается на состоянии здоровья в целом:

- повышается уровень общей физической подготовленности;
- улучшается деятельность всех систем организма;
- формируется положительное психоэмоциональное состояние, что вызывает устойчивый интерес к самостоятельным занятиям.

Самостоятельные занятия физической культурой, то есть самообразование в совершенствовании умений и навыков в избранном в виде спорта или в системе физических упражнений (стретчинг) и есть та дополнительная составляющая непрерывности физкультурного образования, которая обязательно должна существовать, формируя целостную систему физического развития личности, от младшего возраста до самого пожилого.

Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Занятия физическими упражнениями активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической нагрузкой.

Библиографический список:

1. Баско С.М. Стретчинг: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Эксмо-пресс, 2012. – 148 с.
2. Бражник А.Л. Эффективные методики растяжки: методич. пособие. – М.: Современный спорт, 2013. – 101с.
3. Власенко С.Н. Гибкость – важный фактор здоровья: учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 120 с.
4. Галеева М.Р. Методические рекомендации по развитию гибкости: учебное пособие. – М.: Киев, 2011. – 56с.
5. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология- 1-е изд. – М.: Просвещение, 2015.- 34с. [Электронный ресурс] URL: <http://elar.rsvpu.ru/bitstream/pdf> (дата обращения: 25.01.2024).