

# СТРЕТЧИНГ

СТРЕТЧИНГ

Презентацию подготовила:  
Рыжкова Т.С.

# ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ОРГАНИЗМ

Занятия стретчингом прекрасно тренируют мышцы шеи, спины, рук и всей верхней части тела. Регулярные упражнения на растяжку не дают мышцам и суставам утратить подвижность и тем самым замедляют процесс старения.

Никакого вреда, стретчинг не может нанести организму, если тренировка проведена правильно. Именно по этой причине, стретчинг входит в ежедневную программу занятий у профессиональных спортсменов, помогая избегать травматических случаев, приводить мышцы в тонус и поддерживать форму.

Стретчинг, как и все фитнес – направления, в первую очередь нормализует работу организма, а также корректирует фигуру, и является средством реабилитации после перенесенных заболеваний и травм.

Стретчинг оказывает положительное влияние практически на весь организм человека:

- снимает болевое ощущение после силовых упражнений;
- восстанавливает и сохраняет эластичность мышц;
- стимулирует сердечно-сосудистую систему, т. е. активирует периферические артерии и вены, что устраняет застойные явления и предотвращает такие болезни как атеросклероз, тромбоз;
- повышает костную минеральную плотность, оказывая профилактическое действие против остеопороза и переломов;
- увеличивает подвижность суставов;
- способствует повышению эластичности связок и сухожилий;
- замедляет процесс старения организма;
- профилактика целлюлита;
- улучшает осанку;
- избавляет от психологического напряжения и стресса;
- нормализует сон;
- улучшает настроение, повышает самооценку, ощущение комфорта и удовлетворения.

# Противопоказания к занятиям стретчингом

Занятия стретчингом в целом подходят абсолютно каждому вне зависимости от возраста и пола.

## Строго противопоказаны занятия:

- при недавно перенесенных переломах, поскольку растяжка оказывает непосредственное воздействие не только на мышцы, но и на костную систему;
- при воспалительных и хронических заболеваниях суставов в период обострения;
- при остеопорозе и артрозе;
- при травмах и вывихах;
- при тромбозе, атеросклерозе, тромбофлебите и прочих заболеваниях сердечно сосудистой системы;
- при беременности;
- при гипертонии;
- при возникновении внезапной боли в результате упражнений на растяжку (это сигнал, свидетельствующий о серьезных «неполадках» в организме и о том, что нужно незамедлительно обратиться к врачу);
- при любых инфекционных и воспалительных заболеваниях;
- при температуре.

# ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТРЕТЧИНГУ

Организация занятий по стретчингу практически не отличается от организации занятий по любому другому фитнес-направлению. Но чтобы занятия были безопасны и проходили в комфортных условиях, необходимо соблюсти ряд требований, предъявляемых к помещению.

## Гигиенические требования к помещению.

Спортивный зал для занятий стретчингом должен соответствовать определённым стандартам для фитнес-помещений:

- размеры зала должны соответствовать пропускной способности, не менее 6м<sup>2</sup> на человека;
- воздушная среда зала должна обеспечиваться приточно-вытяжной вентиляцией, (если нет такой возможности, устраивается искусственная вентиляция через фрамуги и форточки);
- оптимальная температура воздуха в зале — 15-21 °С;
- относительная влажность воздуха — 35-60%;
- наименьшая освещённость в зале — 150 лк;
- пол должен быть ровным, нескользким, эластичным и экологически безопасным;
- одна из стен должна быть зеркальной для того, чтобы занимающиеся могли контролировать свои движения;
- зал должен быть оборудован кондиционерами и встроенной акустической системой.

# Гигиенические требования к спортивной одежде

Для стретчинга следует выбирать эластичную одежду с крепкими швами и с полным отсутствием молний и выступающих декоративных элементов. Для тренировок отлично подходят лосины, бриджи и в меру свободные брюки. Верх может состоять из топов различной конфигурации, маек, футболок. Одежда должна хранить тепло, но не «парить» и не быть жаркой. Самым главным и решающим принципом является то, что одежда не должны мешать движениям или стеснять их. Это может быть одежда спортивного направления, которая хорошо тянется и удобна. Такими качествами могут обладать вещи, в состав которых входит 80-90% натуральной нити и 10-20% эластана, полиэстера и других, которые влияют на эластичность изделия. Преобладающая натуральность ткани способствует должной циркуляции воздуха.

Выбирая обувь, лучше обратить внимание на любую мягкую обувь спортивного стиля, которая не будет препятствовать всевозможным упражнениям по растяжке. Такой обувью могут быть спортивные лёгкие балетки, мягкие кеды, чешки. Также можно заниматься в носках.

Спортивную форму важно выбирать грамотно, учитывая особенности выполняемых нагрузок. Движение должно приносить удовольствие, а это невозможно без комфортной и по размеру подобранной одежды.

# ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЁ РАЗВИТИЯ

Гибкость — это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняются за счёт собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п. **Факторы**, влияющие на уровень развития гибкости:

1) анатомический:

- отсутствие эластичности соединительных тканей в мышцах или суставах;

- мышечное напряжение;

2) степень межмышечной координации (способность произвольно расслаблять и напрягать мышцы-антагонисты, которые осуществляют движение);

3) возраст (целенаправленное развитие гибкости начинается с 6-7 лет; сенситивный период развития пассивной гибкости — 9-10 лет, а активной — 10-14 лет);

4) генетические особенности;

5) общее функциональное состояние организма в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается

# Физиологические основы развития гибкости

Основными элементами ОДА, от которых зависит развитие гибкости, являются мышцы, афферентные и эфферентные нервные пути, соединительнотканые образования.

В соединительнотканых образованиях в разном соотношении находятся коллагеновые и эластиновые волокна. Коллагеновые волокна имеют два отличительных свойства — это высокий предел прочности и незначительная степень растяжимости.

Эластиновые волокна легко поддаются растягиванию, при устранении силы растягивания они возвращаются практически к исходной длине. От соотношения этих двух типов волокон в основном зависят эластические свойства. С возрастом и при иммобилизации суставов меняется химический состав соединительнотканых образований, наблюдается их декальцинизация и дегидратация, что приводит к снижению эластических свойств. Важнейшими морфологическими элементами мышц при выполнении упражнений на растягивание являются проприорецепторы, сигнализирующие в мозг о состоянии мышц, изменениях в них, степени натяжения сухожилий, изменениях в суставных углах. На основании этой информации в коре головного мозга возникают представления о взаимном положении частей тела и их движениях.



# Средства развития гибкости

Среди упражнений на растягивание различают:

- активные,
- пассивные,
- статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают:

- движения, выполняемые с помощью партнёра;
- движения, выполняемые с отягощениями;
- движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;
- движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.);

# Методы развития гибкости

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление.

1. Метод повторного динамического упражнения активного характера включает различные наклоны туловища, пружинящие, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими сопротивлениями и без них.
2. Метод повторного динамического упражнения пассивного характера включает упражнения с «самозахватом», с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (барьерный сед, шпагат и др.).
3. Метод повторного статического упражнения активного характера предполагает удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному, за счёт сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения.
4. Метод повторного статического упражнения пассивного характера состоит в удержании положения тела или отдельных его частей с помощью воздействий внешних сил: партнёра, снаряда, веса собственного тела.
5. Метод повторного комбинированного упражнения заключается в выполнении различных вариантов чередования активных и пассивных движений. Метод хатха-йоги – это исторически сложившаяся в Индии система развития гибкости. Метод контракции, релаксации и растяжения. Суть этого метода заключается в том, что после растягивания мышцы не только сильнее сокращаются, но и становятся более эластичными.

# ХАРАКТЕРИСТИКА И НАЗНАЧЕНИЕ СТРЕТЧИНГА

**Стретчинг** — это методика, занятия по которой включают комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц. Само слово стретчинг (stretching) происходит от английского stretch, что в переводе означает «тянуть», «вытягивать». Суть стретчинга заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц.

**Главный эффект** стретчинга — дать мышце расслабиться после растяжения, так как в постоянно напряжённых мышцах нарушается кровообращение, что приводит к нехватке кислорода и жизненно необходимых питательных веществ и вызывает накопление в клетках токсических побочных продуктов распада.

Психологический эффект при занятиях стретчингом заключается в улучшении самочувствия, настроения, внешнего вида, повышении оптимистичности, уверенности в себе. Упражнения на растягивание «освежают» организм человека, вызывая у него приятные ощущения. Они являются простым способом достижения расслабления мышц и восстановления энергии.

# ВИДЫ СТРЕТЧИНГА

Выделяют следующие **виды** стретчинга:

1. Пассивный статический стретчинг.

Мышцы растягиваются за счёт внешней силы (веса тела, партнёра и т.п.) до ощущения боли и остаются в растянутом положении 30-40 сек., после этого идёт смена метода стретчинга или смена мышцы.

2. Активный статический стретчинг.

Мышечная группа растягивается за счёт произвольного напряжения других мышечных групп.

3. Пассивный динамический стретчинг.

Мышца растягивается и в таком состоянии подвергается дополнительным растягиваниям небольшой амплитуды

4. Активный динамический стретчинг.

Происходит то же, что и при пассивном динамическом стретчинге, но мышца растягивается за счёт произвольной активности других мышц совместно с активностью мышц-антагонистов.

5. Антагонистический стретчинг.

В начале подхода мышца растягивается так же, как при пассивном статическом стретчинге, после этого выполняется произвольное напряжение мышц-антагонистов.

# ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА И РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ

Упражнения, совершенствующие пассивную подвижность, должны предшествовать активно-динамические и изометрические упражнения.

Растягивающие упражнения необходимо выполнять по наибольшей амплитуде, при этом надо избегать резких движений, и только заключительные повторения можно выполнять резко, так как мышцы уже приспособились к растягиванию.

При выполнении статических растягивающих упражнений должно сохраняться ощущение комфортности, не допускаются положения с явным болевым синдромом. Амплитуда движений увеличивается постепенно. Упражнение может выполняться достаточно долго, и эффективность развития гибкости будет зависеть от длительности нахождения мышцы в растянутом положении.

Используют следующую последовательность воздействия на разные мышечные группы:

- от мелких мышечных групп к крупным;
- от мышц конечностей к мышцам туловища;
- от верхних сегментов тела к нижним;
- чередование мышц-антагонистов.

Выделяют следующие организационные формы проведения занятий:

- групповые занятия,
- самостоятельные (без преподавателя),
- персональные (с преподавателем),
- в парах,
- круговая тренировка,
- без специального оборудования,
- с использованием специального оборудования (гимнастической стенки, степ-платформы, хореографического станка и др.).

# СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СТРЕТЧИНГУ

Стретчинг в подготовительной части занятия. **Целью проведения** стретчинга в этой части занятия является подготовка ОДА к серьёзным нагрузкам. **Важное условие** подготовленности мышц — повышение их температуры. Это достигается выполнением аэробных или статодинамических упражнений.

Следующее **условие** — это растягивание мышц в сочетании с напряжением и расслаблением.

В подготовительной части занятия **необходимо проработать** (растянуть) следующие **группы мышц**:

- мышцы задней поверхности голени, на которые ложится большая нагрузка при выполнении шагов, подскоков, скачков в основной части занятий классической, танцевальной и других видов аэробики;
- мышцы передней поверхности бедра, так как большое количество движений (особенно в степ-аэробике) требует их активной работы;
- мышцы задней поверхности бедра, что позволит избежать травм при выполнении маховых движений ногами, подъёма ног вперёд и т. д.;
- мышцы внутренней поверхности бедра, которые участвуют при выполнении движений в стороны по большой амплитуде.

Стретчинг в заключительной части занятия. **Основное назначение** упражнений стретчинга в заключительной части занятия – психическая и физическая релаксация (расслабление мышц) занимающихся. Основной метод – пассивный статический стретчинг. Стретчинг выполняется под спокойную красивую музыку. Упражнения направлены на снижение болевых ощущений в области мышц

после интенсивной работы в основной части занятия. Стретчинг при занятиях силовой аэробикой.

**Обязательной частью** программ силовой тренировки являются упражнения на растягивание. Они способствуют более быстрому снятию утомления, помогают создать хороший рельеф мускулатуры.

Основное назначение упражнений стретчинга при таких занятиях:

- создать наилучшие условия для развития силы;
- предотвратить болезненные ощущения в мышцах;
- предотвратить травмы мышечно-суставных единиц;
- комплексно решать задачи развития гибкости и силы.

Стретчинг как отдельное занятие. **Основная цель** – развитие подвижности в суставах, гармоничное развитие силы и гибкости. Наиболее эффективна программа, составленная из 3-4 комбинированных занятий в неделю. Например, на двух занятиях применяются аэробные и статодинамические упражнения, в двух других – аэробные и стретчинг. Занятия проводятся в группах или индивидуально в виде традиционного занятия длительностью 30-55 минут, имеющего подготовительную, основную и заключительную части.



# ОСОБЕННОСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТРЕТЧИНГУ

Музыка способна на многое. Бодрящая, активная, ритмичная музыка придаёт сил, аккумулирует энергию действия, помогает бороться с самым сильным пороком человечества — ленью, а также справляется с негативными факторами. Спокойная музыка — расслабляет, помогает почувствовать умиротворение, создаёт гармонию души и тела. В спорте та или иная мелодия задаёт тон, нужный темп и ритм для движений, отвлекает от посторонних мыслей, концентрирует наше внимание. Важный момент, чтобы звук не был очень громкий, но достаточно энергичный, по длине мелодия должна совпадать со временем выполнения блока упражнений. Неважно, это будет классика, джаз, поп или рок — она должна нравиться тому, кто под неё занимается. Особенность музыки для стретчинга в том, что она более спокойная и не делится на такие стадии, как в фитнесе: для разминки, интенсива, завершения и заминки. Так как стретчинг сам собой используется как разминочный или завершающий этап других тренировок, или как самостоятельное занятие, то структура мелодий должна быть разной.

Музыкальное сопровождение при занятиях стретчингом является важным фактором, так как:

- музыка задаёт соответствующий движениям и нагрузкам ритм, что в свою очередь помогает вам двигаться в заданном темпе;
- музыка создаёт отличный фон и настрой, создавая ответную реакцию на эмоциональном и психологическом уровне;
- постоянное использование одних и тех же треков создаёт эмоциональный настрой для занятий непосредственно после включения музыки, и формируется хорошая привычка;
- музыка позволяет отвлечься от посторонних мыслей и забот, сосредоточиться исключительно на занятиях.

Спасибо за  
внимание!!