

Л.В. МОРОЗОВА, Т.И. МЕЛЬНИКОВА, О.П. ВИНОГРАДОВА

СТРЕТЧИНГ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Лада Морозова

Стретчинг

«Бук»

2018

УДК 796.4(075.8)
ББК 75.6я73

Морозова Л. В.

Стретчинг / Л. В. Морозова — «Бук», 2018

ISBN 978-5-00118-010-4

В учебно-методическом пособии рассмотрены основные вопросы организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий по стретчингу в СЗИУ. Проанализированы вопросы материально-технического обеспечения занятий, технологии подбора музыкального сопровождения. Отражены особенности техники базовых упражнений и методики занятий. В качестве рекомендаций предложены упражнения на растягивание разной степени сложности. Учебно-методическое пособие адресовано специалистам и преподавателям физической культуры, а также для сопровождения самостоятельной работы студентов дневной и заочной форм обучения по дисциплине «Физическая культура».

УДК 796.4(075.8)

ББК 75.6я73

ISBN 978-5-00118-010-4

© Морозова Л. В., 2018

© Бук, 2018

Содержание

Введение	6
Глава 1	7
1.1. Показания к занятиям стретчингом	8
1.2. Противопоказания к занятиям стретчингом	9
Глава 2	10
2.1. Гигиенические требования к помещению	11
2.2. Гигиенические требования к спортивной одежде	12
Глава 3	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Лада Владимировна Морозова

Стретчинг

© Морозова Л. В., Мельникова Т. И., Виноградова О. П., 2018

© Оформление. ООО «Бук», 2018

* * *

Введение

Ни для кого не секрет, что малоподвижный образ жизни всегда был и будет причиной развития множества заболеваний, дисгармонии организма и подавленного состояния. В перечень таких последствий уже плотно занято место ожирением, частыми головными болями, всевозможными заболеваниями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Задача оздоровительной тренировки – поиск оптимальных путей оздоровления организма, в частности опорно-двигательного аппарата. Поэтому гибкость надо развивать до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту амплитуду, с которой выполняется движение, т. е. должен быть определённый «запас гибкости».

Наша гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий. Эта дополнительная подвижность очень важна, поскольку даже самые простые задачи в нашей жизни связаны с движением. С учётом этого факта растяжка даже более важна, чем физические упражнения.

Стретчинг – это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание.

Считается, что предшественниками современного стретчинга являются позы йоги и других древних восточных систем. История стретчинга говорит о том, что сначала он применялся лишь в совокупности с каким-то другим видом спорта, но благодаря быстрому росту популярности среди спортсменов, техника завоевала право быть выделенной в отдельный вид занятий. Эти занятия были направлены не только на развитие всех групп мышц и их подготовки к нагрузкам, но и на реабилитацию связок и сухожилий после повреждений и травм.

Уровень физической подготовленности человека, а также спортивного мастерства в различных видах спорта во многом определяет гибкость. Недостаточность гибкости усложняет и замедляет процесс усвоения двигательных навыков, ограничивая проявления силы, скоростных и координационных способностей, снижает экономичность работы, повышая вероятность возникновения травм двигательного аппарата занимающегося.

Глава 1

Влияние стретчинга на организм

Здоровый образ жизни и активное время препровождение с каждым днём становятся всё популярнее, всё больше людей посещают спортзалы и следят за своим здоровьем. Однако мало кто задумывается о том, что для организма важна не только физическая нагрузка, но и регулярная растяжка мышц.

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. Доказано, что люди, ежедневно выполняя упражнения на растяжку, в среднем живут на 10 лет дольше, чем лица, пренебрегающие упражнениями на растяжку.

Однозначно надо отметить, что 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. активизирует 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.

1.1. Показания к занятиям стретчингом

- недостаточная физическая активность в повседневной жизни (гиподинамия);
- артрит;
- варикозное расширение вен;
- болезни сердца;
- постоянные стрессы, раздражительность и повышенная психоэмоциональная утомляемость;
- избыточный вес или ожирение начальной стадии.

1.2. Противопоказания к занятиям стретчингом

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

Но приступая к любым занятиям физическими упражнениями и спортом важно проконсультироваться с врачом и выявить все проблемы со здоровьем.

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.

Глава 2

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.

2.1. Гигиенические требования к помещению

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

- размеры зала должны соответствовать пропускной способности, не менее 6 м² 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.

В спортивных залах ежедневно должна осуществляться влажная уборка, и медицинский пункт размещён в непосредственной близости от спортивного зала.

2.2. Гигиенические требования к спортивной одежде

Спортивная форма для стретчинга как и для других групповых занятий не имеет таких жёстких требований, как в случае с бегом и силовыми тренировками.

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 должна 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.

Стретчинг как правило проходит в залах с большим количеством зеркал, поэтому важно уделить внимание эстетике вашего образа. Одежда должна на вас хорошо сидеть, чтобы вы уверенно чувствовали себя в группе. А яркие цвета помогут поднять вам настроение. Согласно цветотерапии, такие согревающие цвета как красный, жёлтый и оранжевый способны придать энергии даже малоактивному человеку. Но если вам свойственно повышенное потоотделение, лучше предпочесть темные оттенки, на которых меньше видны мокрые разводы.

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. А если спортивный наряд ещё и эстетичен, и уже сейчас вы чувствуете в нем свою красоту, это явится дополнительной гарантией, что вы не отступитесь от своей цели.

Глава 3

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.

По способу проявления гибкость подразделяют на *динамическую* и *статическую*. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах.

Выделяют также *общую* и *специальную* гибкость. *Общая гибкость* характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночнике и др.); *специальная гибкость* – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Факторы, влияющие на уровень развития гибкости:

1) *анатомический*:

- отсутствие эластичности соединительных тканей в мышцах или суставах;
- мышечное напряжение;
- отсутствие координации и силы в случае активного движения;
- ограничение костных и суставных структур;
- болевые ощущения;

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 (за счёт снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счёт меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению);

6) *положительные эмоции и мотивация* улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.