

Российская академия народного хозяйства
и государственной службы
при Президенте Российской Федерации
Северо-Западный институт управления

Л. В. Морозова
Т. И. Мельникова
О. П. Виноградова

СТРЕТЧИНГ

Учебно-методическое пособие

Казань
Издательство «Бук»
2018

УДК 796.4(075.8)

ББК 75.6я73

М80

*Учебно-методическое пособие рассмотрено и рекомендовано
к изданию на заседании сектора «Физическая культура и спорт»
Северо-Западного института управления — филиала РАНХиГС*

Рецензенты:

Кириянова Людмила Александровна, кандидат педагогических наук,
доцент (НГУ им. П. Ф. Лесгафта);

Смолев Павел Павлович, доктор педагогических наук, профессор
(Северо-Западный институт управления — филиал РАНХиГС)

Морозова, Лада Владимировна.

М80 Стретчинг : учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова,
Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управле-
ния — филиал РАНХиГС. — Казань : Изд-во «Бук», 2018. — 56 с.

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., 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 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% эластина, 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 отступите 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;

7) *время суток* (утром гибкость меньше, чем днём и вечером);

8) *температура воздуха* (при 20–30 °С гибкость выше, чем при 5–10 °С);

9) *разминка* перед занятием (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки).

3.1. Физиологические основы развития гибкости

Арсенал упражнений для развития гибкости достаточно разнообразен. Однако важно знать, какие морфологические структуры вовлечены в активность при выполнении растягивающих упражнений.

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

В соединительнотканых образованиях различают:

- сухожилия, с помощью которых мышцы крепятся к костям (их главная функция заключается в передаче напряжения от мышцы к кости, обуславливающей производство движения);
- связки, которые соединяют кости между собой (их функция состоит в удерживании сустава, т. е. места соединения двух и более костей);
- суставные сумки (их функция состоит в укреплении сустава);
- фасции, покрывающие мышцы, мышечные пучки, кости (они связывают мышцу воедино и делают безопасной её работу,

а также снабжают необходимой смазкой поверхности между мышечными волокнами и пучками).

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 дегидратация 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.

Однако длина мышц, в процессе растягивания контролируется стретч-рефлексом.

Стретч-рефлекс (миотатический рефлекс) — это рефлекторное возбуждение мышечных волокон в ответ на кратковременное или длительное растяжение мышцы, сопровождаемое болевыми ощущениями. Стретч-рефлекс является субъективным и объективным ограничителем воздействия растягивания на мышечные волокна.

В стретч-рефлексе выделяют статический и динамический компоненты.

Статический компонент проявляется при удерживании мышц в растянутом положении.

Динамический компонент возникает в ответ на кратковременное быстрое растяжение мышцы.

Стретч-рефлекс (показателем, которого является электрическое возбуждение мышц) возникает только при сильных болевых ощущениях, так как он является защитным механизмом, сигнализирую-

щим в мозг о возможном повреждении мышечной и соединительной ткани вследствие чрезмерного растяжения.

При быстром растягивании мышц, возможность повреждения мышц увеличивается, поэтому в динамических упражнениях стретч-рефлекс проявляется в большей степени.

Частичное ослабление стретч-рефлекса при растягивании мышц, связок, сухожилий возможно путём ослабления рефлекторного напряжения мышц. Это достигается следующими способами:

- 1) удержанием растянутой мышцы достаточно долго;
- 2) напряжением мышцы-антагониста во время растягивания;
- 3) поочерёдным напряжением и расслаблением мышцы в растянутом состоянии;
- 4) вибрацией мышцы при её растяжении;
- 5) произвольными усилиями по расслаблению растягиваемой мышцы.

3.2. Средства развития гибкости

Все упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, используются в качестве средств развития гибкости. Иначе их называют упражнениями на растягивание.

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.);

- движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнёра, собственного веса тела или др. силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определённого времени (8–10 сек). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Для развития подвижности в суставах упражнения рекомендуются проводить путём активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «само-захватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

При растягивании необходимо следовать правилам:

- не допускаются болевые ощущения;
- движения выполняются в медленном темпе;
- постепенное увеличение амплитуды движения;
- постепенное увеличение степени применения силы партнёра.

Оздоровительные эффекты растягивающих упражнений:

- снятие стресса и напряжения,
- мышечное расслабление (релаксация),
- развитие самодисциплины,
- улучшение уровня физической подготовленности, осанки,
- снижение и ликвидация мышечных болей после нагрузок и даже после травм в период реабилитации,
- уменьшение болезненности менструаций у женщин,
- профилактика гипокинезии,
- нормализация массы тела и её состава.

3.3. Методы развития гибкости

При развитии и совершенствовании гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в подготовительную часть занятия по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Установлено, что комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счёт увеличения количества упражнений и числа их повторений.

Для развития гибкости на начальном этапе работы достаточно 3 занятий в неделю, что позволяет поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

Но перерывы в тренировочном процессе на развитие гибкости отрицательно сказываются на её уровне. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10–12%.

При тренировке гибкости используется широкий арсенал упражнений, влияющих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

В основе развития гибкости лежит **повторный метод**, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, с интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

Повторный метод имеет различные варианты:

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. Данный метод применяется в основном в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание, бег с барьерами и других, техника которых требует выполнения движений с большой, максимально возможной амплитудой.

2. Метод повторного динамического упражнения пассивного характера включает упражнения с «самозахватом», с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с ис-

пользованием 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. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся до 5–10 сек.

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. При выполнении упражнений с пассивным растягиванием, нагрузка неодинакова, в статических положениях она больше, чем в динамических. Также показатели гибкости после статических активных упражнений сохраняются дольше, чем после пассивных.

5. Метод повторного комбинированного упражнения заключается в выполнении различных вариантов чередования активных и пассивных движений. Например: махи ногой вперёд-назад стоя у опоры, с последующим удержанием ноги вперёд-кверху на предельной высоте; медленное поднятие ноги вперёд, стоя у опоры с помощью партнёра, активная задержка её в крайней верхней точке в течение 3–4 сек. с последующим махом назад.

С каждым годом появляются новые эффективные методы развития гибкости.

Метод В. Т Назарова — это новый, нетрадиционный метод развития гибкости, основанный на теории волновых колебаний и энергии упругих напряжений мышц. Под воздействием электромеханического вибратора сокращающаяся мышца принудительно растягивается с заданной частотой вибрации. С помощью этого метода развитие гибкости ускоряется в 10 раз и более.

Электровибростимуляционный метод основан на том, что при выполнении упражнений на растягивание вибростимуляции подвергаются мышцы-антагонисты, а электростимуляции — мышцы-синергисты. Это позволяет за сравнительно короткий срок повысить уровень подвижности на 30% и более.

Метод хатха-йоги — это исторически сложившаяся в Индии система развития гибкости. В использовании упражнений системы хатха-йоги наметились три направления:

Метод контракции, релаксации и растяжения. Суть этого метода заключается в том, что после растягивания мышцы не только сильнее сокращаются, но и становятся более эластичными. После предварительного пассивного растяжения мышц с последующим их активным статическим напряжением следует расслабление и растягивание.

Глава 4

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».

Это направление не имеет создателя или даты основания. Скорей всего, корни данного направления уходят в медицину, которая ещё в древности установила связь между состоянием кожи, мышцами, суставами и здоровьем человека. Упражнения на растяжку использовались при подготовке спортсменов для состязаний на арене в древнем Риме и других цивилизациях. Как отдельная система упражнений, впервые растяжка была продемонстрирована в Швеции в 50-х годах, а в 80-х годах благодаря работам шведских и американских специалистов стала активно внедряться в спорт. Тогда же и возникло её название «стретчинг».

Суть стретчинга заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц.

Улучшение гибкости — основной эффект стретчинга, и повышением этой физической способности человека чаще всего оценивается эффективность таких занятий. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, обеспечивается высокий жизненный тонус.

Стретчинг используется и как средство повышения работоспособности, профилактики травматизма, восстановления после травм, общего оздоровления занимающихся.

Воздействие стретчинга на организм человека весьма разнообразно и затрагивает деятельность многих органов и систем. При этом занятия стретчингом вызывают как срочные, так и отставленные эффекты.

Под *срочным эффектом* подразумевают реакции организма, которые происходят в процессе выполнения упражнений или сразу после его окончания.

К срочным эффектам относятся следующие показатели:

- активизация процессов обмена веществ в растянутых мышцах;
- повышение температуры в мышцах;
- улучшение трофических и регуляторных процессов в мышцах.

Этот эффект используется при разминке для разогревания мышц и при лечении травм и заболеваний мышечно-сухожильного аппарата человека.

Отставленный эффект характеризуется длительными изменениями и перестройкой организма, которые появляются в результате серий тренировок.

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. Данный процесс вызывает утомление и возникновение болевых ощущений. Упражнения стретчинга снимают интенсивность болевых ощущений, которые наблюдаются сразу же после силовой тренировки мышц.

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. Кроме того, они являются простым способом достижения расслабления мышц и восстановления энергии.

Глава 5

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. Данный метод является также разновидностью силовой тренировки, в которой используется статическое напряжение мышц.

3. Пассивный динамический стретчинг.

Мышца растягивается и в таком состоянии подвергается дополнительным растягиваниям небольшой амплитуды. Плавные растягивания позволяют избежать чрезмерной болевой реакции и связанного с этим микротравмы мышц. Такой стретчинг сочетает высокую физиологическую эффективность с наибольшим психологическим комфортом, так как позволяет занимающемуся достичь большей глубины произвольного расслабления.

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. Напряжение антагониста длится

3–5 сек., пауза расслабления — 10–15 сек., общая длительность подхода — также 30–40 сек.

6. Агонистический стретчинг.

В начале подхода мышца пассивно растягивается, затем выполняется произвольное напряжение этих же мышц в течение 3–5 сек. После этого происходит быстрое расслабление с одновременным растягиванием мышцы пассивным или активным образом.

7. Метод ПНФ (PNF — *proprioceptive neuromuscular facilitation*).

Смысл тот же, что и при агонистическом стретчинге. Однако в процессе подхода длительностью 30–40 сек. выполняется несколько (3–5) активных напряжений растягиваемой мышцы без её укорачивания (чаще при помощи партнёра). Считается, что это самый эффективный метод стретчинга, позволяющий улучшить и эластичность, и силу мышц.

Глава 6

ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА И РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ

Важно развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно важных действиях. Большую дозировку и продолжительность должны иметь упражнения, направленные на растягивание более сильных (укороченных), по сравнению со своими антагонистами, мышц и мышечных групп, которые подвергаются постоянному стабилизирующему напряжению (обусловленному прямохождением): икроножной мышцы, четырёхглавой мышцы бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц, отводящих бедро, мышц-разгибателей спины, большой грудной мышцы, двуглавой мышцы бедра.

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 комфорта, 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.).

Глава 7

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СТРЕТЧИНГУ

Стретчинг можно включать в различные части занятия аэробикой (подготовительную, основную или заключительную) различной направленности. Часто применяются и целые занятия, которые посвящаются развитию гибкости.

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.

Использование стретчинга способствует повышению координации в работе отдельных мышечных волокон для основной части урока и делает их более эластичными.

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.

При таких занятиях упражнения на гибкость выполняются как до, так и после силовых упражнений. До выполнения упражнения на силу растягиваются мышцы-антагонисты, а после задания — мышцы, участвующие в силовой тренировке (мышцы-агонисты).

Выделяют следующие основные пары мышц-антагонистов:

- большая грудная мышца — ромбовидная мышца;
- двуглавая мышца плеча — трёхглавая мышца плеча;
- прямая мышца живота — мышцы-разгибатели спины;
- мышцы, приводящие бедро, — мышцы, отводящие бедро;
- четырёхглавая мышца бедра — мышцы задней поверхности бедра;
- икроножная мышца — мышцы передней поверхности голени.

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. Однонаправленные занятия более эффективны, но их проведение целесообразно проводить с физически подготовленными занимающимися.

Занятия проводятся в группах или индивидуально в виде традиционного занятия длительностью 30–55 минут, имеющего подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (разминка) составляет 10–15% от всего времени урока и состоит из упражнений классической или танцевальной аэробики, пассивной или активной гибкости малой амплитуды, охватывающей все суставы и позвоночный столб.

В *основной части занятия* (75–85% времени) вначале выполняют упражнения для больших групп мышц (прямая и косые мышцы живота, разгибатели спины, ягодичные мышцы), затем — для мышц и связок тазобедренного сустава и ног. Воспитание гибкости в тазобедренных суставах имеет большое значение для нормального функционирования поясницы. Плохая подвижность тазобедренного сустава, неэластичность связочного аппарата могут в значительной степени влиять на величину поясничного лордоза, а также на подвижность позвоночника.

Затем подбираются упражнения для голеностопных и коленных суставов. Далее — для мышц, окружающих суставы верхних конечностей. То есть сначала выполняются упражнения регионального, затем локального воздействия.

Следует соблюдать и некоторые дополнительные требования:

- воздействию последовательно должны быть подвергнуты все основные сегменты тела (однако основное внимание должно быть уделено мышцам туловища и проксимальным суставам конечностей);
- основные упражнения могут выполняться сидя и лёжа;
- целесообразно применять два круга упражнений на одни и те же сегменты тела: первый круг — пассивные статические методы стретчинга; второй — активные динамические.

Основная часть занятия для хорошо подготовленных занимающихся может заканчиваться упражнениями глобального воздействия, в которых участвуют туловище, ноги, в том числе с различными движениями рук.

Упражнения для растягивания в основной части занятия подбираются исходя из различных признаков:

1. По анатомическому признаку:

- для мышц шеи, плечевого пояса, рук;
- для мышц ног;
- для мышц туловища (позвоночного столба).

2. По степени участия суставов и мышц:

- локальные (например: для суставов пальцев рук, лучезапястного сустава и др.);
- региональные (например: плечевой, тазобедренный суставы);
- глобальные (например: «мост», «складка» и др.).

3. По внешнему признаку:

- стоя;
- на полу (в партере): в упорах, седах, в положении лёжа;
- поодиночке, в парах, тройках, четвёрках;
- без опоры;
- с опорой (гимнастическая стенка, скамейка, хореографический станок);
- с использованием дополнительных предметов (резинового бинта, гимнастической палки и др.).

Заканчивается урок *заключительной частью*, которая составляет 5–10% от времени всего занятия. Основным содержанием этой части являются упражнения на расслабление: различные взмахи, встряхивания, потряхивания и т. п.

Глава 8

ОСОБЕННОСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТРЕТЧИНГУ

Как правило, люди либо пренебрегают музыкальным сопровождением во время тренировок, либо просто используют музыку только для фона. Но это не правильно.

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.

Никому неизвестно, кто первый придумал проводить спортивные тренировки под музыку, но это была очень удачная идея. Музыкальный ритм и темп способствует более цикличному и чёткому выполнению упражнений, создаёт нужную атмосферу и мотивирует выполнять полный тренировочный комплекс.

Первый музыкальный альбом нон-стоп для занятий аэробикой был выпущен фирмой Electrola в 1983 году. Ритмичная мелодия имеет чёткую структуру, из так называемых ровных квадратов, что позволяет распределить упражнения на определённый счёт и не сбиваться с ритма спортсменам.

Для такой разновидности фитнеса как **стретчинг**, звуковое сопровождение имеет другое назначение, поэтому музыка для растяжки отличается от той, что применяется при интенсивных интервальных

занятиях. 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. Также принимается во внимание и разновидность стретчинга.

Для *статического стретчинга*, когда движения на растяжку мышц являются собой основную тренировку (после разогрева), выполняются в нормальном темпе, а позиции удерживаются по 10–30 секунд со средней напряжённостью и расслабления мышц, оптимальной будет плавная волнообразная мелодия с паузами, разгоном и торможениями.

Замедленный стретчинг чаще всего применяется в качестве разминки перед другими видами фитнеса. Поэтому мелодия для него должна быть медленной, с плавным наращиванием темпа. Желательно наличие повторов или остановок от 20 до 30 секунд. Опытными спортсменами отмечено, что для этих целей отлично подходит шум воды в горном ручье, шум морского прибоя и т. д. Весьма популярны подборки Nelly Furtado (Te busce), Nelly Furtado+Bassnectar (Magical World), трек Леоны Льюис «Bleeding Love», Ауры Дион «Reconnect».

Мелодии для *парного стретчинга* подбираются чувственные, плавные, с некоторым драматизмом. Например, песни с текстами о любви: Rixton (Me and My Broken Heart).

Динамический и баллистический стретчинг требует более интенсивного звукового сопровождения, пружинистого и энергичного, с недлинными задержками в конечных точках амплитуды. Отлично подходит классика — Иоганн Штраус, Моцарт «Реквием по мечте», великолепная музыка Кейко Матцуи «To the Indian Sea».

А также, клубная музыка с различными неожиданными вставками, например, барабанным боем или гитарными переливами. Обратите внимание на Papa Roach (Do or Die), Army of the Pharaohs (Battle Cry). Специальная музыка — это Kid Cudi (Workout music) и кавер Джастина Тимберлейка в исполнении Дэвида Гарретта «Cry Me A River».

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.

Глава 9

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СТРЕТЧИНГА

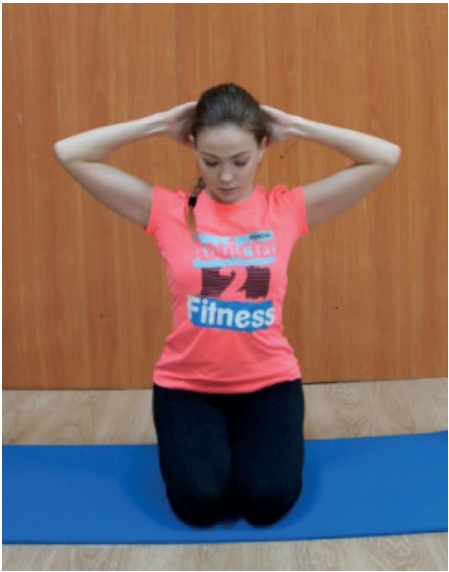
Разновидностей упражнений на растягивание существует огромное количество. Выполняются они из различных исходных положений (И.п.).

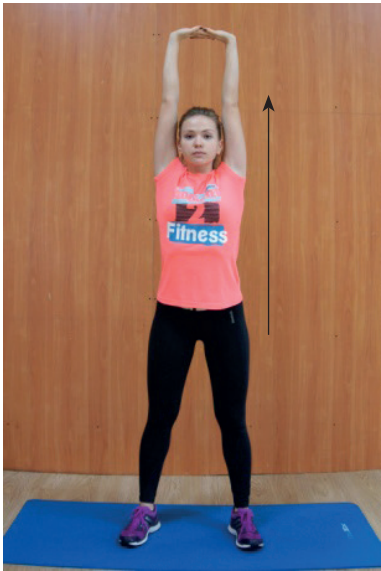
Ниже в таблице 1 приведены некоторые базовые упражнения на растягивание. Все представленные упражнения можно также выполнять с помощью партнёра, используя дополнительное оборудование (шведская стенка, скакалка, жгуты и т. д.)

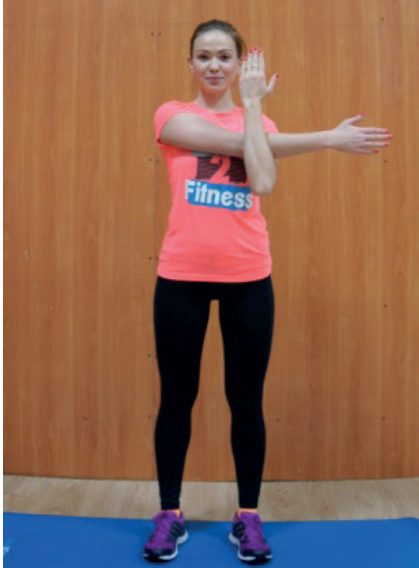
Таблица 1

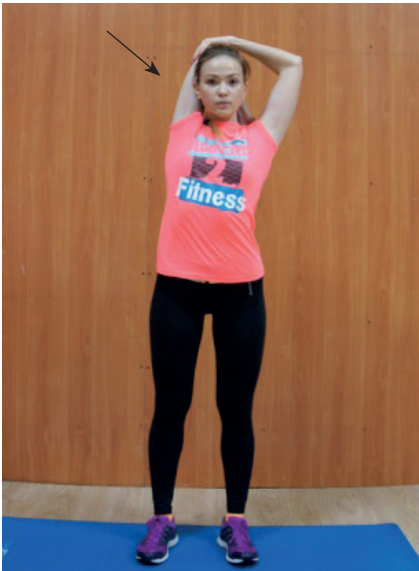
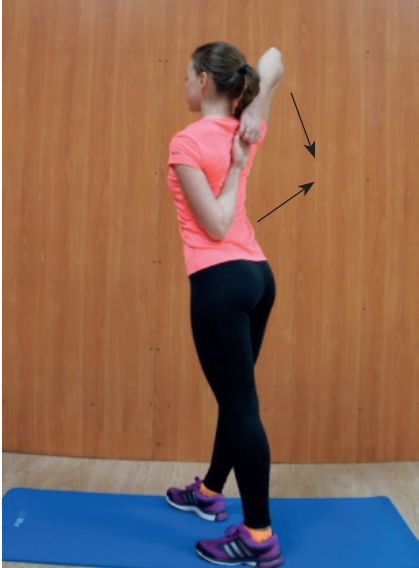
Базовые упражнения на растягивание

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
1	Мышцы шеи		<i>И.п.: сид на пятках, прав. рука на голове.</i> Медленно наклонить голову вправо, помогая себе рукой. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
2	Мышцы шеи		<i>И.п.: сид на пятках, руки за головой.</i> Медленно наклонить голову вниз, кистями вытягивая шею вверх. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.
3	Мышцы шеи		<i>И.п.: сид на пятках, руки согнуты, лоб на кистях.</i> Плавное давим головой на кисти рук, а руки противодействуют движению головы. Удерживать напряжение 4 сек., затем расслабиться. Повторить от 4 до 8 раз.

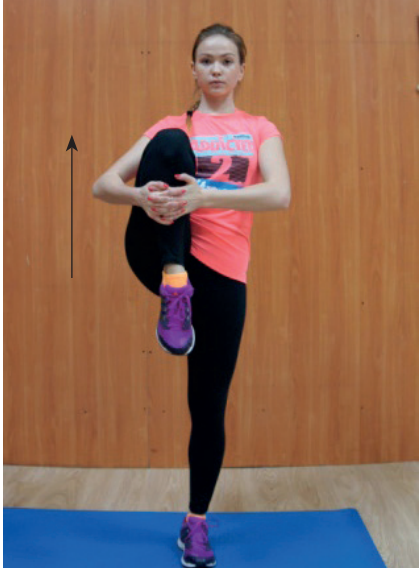
№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
4	Мышцы туловища, рук и плечевого пояса		<i>И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в замок.</i> Медленно тянуться ладонями вверх, максимально вытягивая мышцы рук, спины и боковые мышцы туловища. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.
5	Мышцы туловища, рук		<i>И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, захват лев. кистью прав. запястья.</i> Медленно тянуть лев. рукой по диагонали вверх. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
6	Мышцы груди, рук и плечевого пояса		<i>И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны.</i> Максимально тянуть руки в сторону и назад, ладонями вверх, соединяя лопатки. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.
7	Мышцы рук и плечевого пояса		<i>И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука перед собой параллельно полу, лев. вперёд, согнута в локте.</i> Давить лев. предплечьем на прав. плечо. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
8	Мышцы рук и плечевого пояса		<i>И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука вверх, согнута в локте.</i> Плавно тянуть лев. рукой вниз за прав. локоть. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.
9	Мышцы рук и плечевого пояса		<i>И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука вверх согнута в локте, лев. вниз.</i> Постараться соединить за спиной кисти рук в замок и прогнуться в лопатках. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить 4 раза с каждой руки.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
10	Мышцы предплечья		<i>И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука вперёд, кисть вниз, хват лев. за кисть прав. руки.</i> Медленно тянуть кисть прав. руки к себе, натягивая мышцы предплечья. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить 4 раза с каждой руки.
11	Мышцы туловища, рук		<i>И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука вверх, лев. за спиной.</i> Наклоняясь в лев. сторону, тянуться прав. рукой влево-вверх. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.

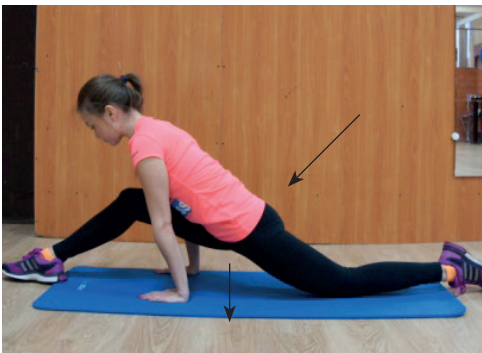
№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
12	Мышцы рук и плечевого пояса		<i>И.п.: стойка ноги врозь, руки сзади, кисти в замок.</i> Наклоняясь вперед, тянуться руками вперед-вверх. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.
13	Мышцы спины		<i>И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в замок.</i> Сгибая ноги в коленях, скруглить спину, живот втянуть. Лопатками тянемся вверх. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.

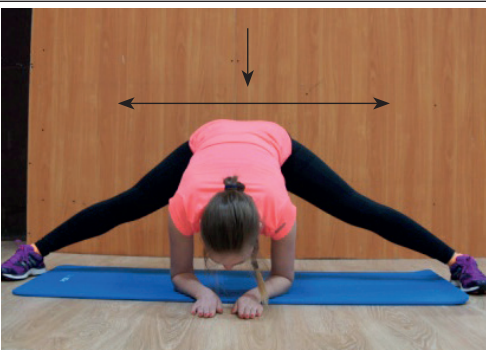
№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
14	Мышцы передней поверхности бедра		<i>И.п.: основная стойка.</i> Сгибая прав. ногу назад, тянуть пятку к ягодице. Колено направлено вниз, в пояснице не прогибаться, таз вперёд. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.
15	Мышцы задней поверхности бедра и ягодиц		<i>И.п.: основная стойка.</i> Поднять прав. бедро вверх, прижимая его руками к груди. Корпус держать вертикально. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.

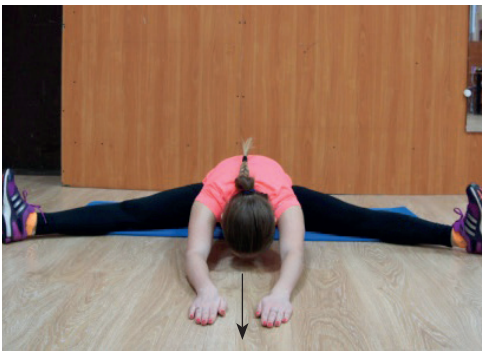
№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
16	Мышцы задней поверхности бедра и ягодиц		<i>И.п.: стойка на лев., прав. нога согнута, стопа на бедре лев., руки вверх.</i> Приседая на лев., наклонить туловище вперёд. Тазом тянуться больше назад и вниз. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.
17	Мышцы задней поверхности бёдер и ягодиц		<i>И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх.</i> Наклоняясь вперёд, тянуться руками вверх. Ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
18	Мышцы задней поверхности бёдер и ягодиц		<i>И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки вперёд, согнуты в локтях.</i> Наклоняясь вниз, тянуться предплечьями к полу. Ноги в коленях не сгибать. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз
19	Мышцы спины, задней поверхности ног и ягодиц		<i>И.п.: основная стойка.</i> Наклоняясь вниз, тянуться кистями к полу. Ноги в коленях не сгибать. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз

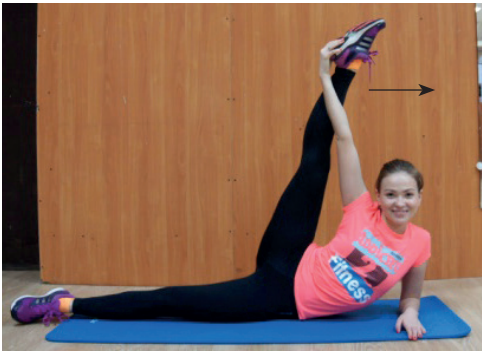
№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
20	Мышцы задней поверхности ноги и ягодиц		<i>И.п.: выпад лев. назад, прав. на пятке.</i> Наклоняясь вниз, тянуться руками за носок прав. ноги. Прав. ногу не сгибать в колене. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.
21	Мышцы голени		<i>И.п.: выпад прав. вперёд.</i> Перенести вес тела на прав. ногу. Носок лев. ноги смотрит вперёд, пятку не отрывать от пола. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
22	Мышцы спины, задней поверхности ноги		<i>И.п.: стойка на лев. колене, прав. нога на пятке.</i> Наклоняясь вниз, тянуться руками за носок прав. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.
23	Мышцы передней поверхности бедра		<i>И.п.: сид на прав. пятке.</i> Сгибая лев. ногу назад, тянуть пятку к ягодице. Корпус держать вертикально. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.
24	Мышцы ног		<i>И.п.: стойка на лев. колене, прав. вперёд.</i> На согнутую прав. ногу, перенести вес тела, руки в упоре с двух сторон от ноги. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
25	Мышцы ног		<i>И.п.: стойка на лев. колене, пра. на пятке.</i> Опираясь на руки, скользить прав. ногой вперёд, не сгибая ее в колене. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.
26	Мышцы внутренней поверхности бёдер		<i>И.п.: упор на прав. колене, лев. нога в сторону.</i> Скользить лев. ногой в сторону. Вес тела по центру. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.
27	Мышцы внутренней поверхности бёдер		<i>И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки в упоре на предплечья.</i> Скользить ногами врозь, стремясь к поперечному шпагату. Удерживать положение от 20 до 30 сек. (3–4 раза).

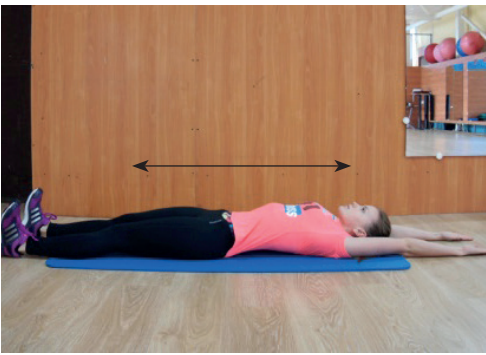
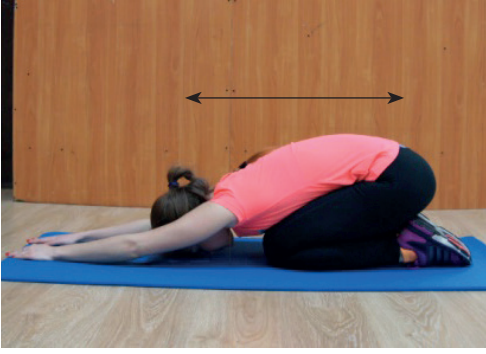
№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
28	Мышцы внутренней поверхности бёдер		<i>И.п.: сид ноги врозь, согнуты в коленях, стопы вместе.</i> Опираясь предплечьями на бёдра, прижимать их к полу. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 4–8 раз.
29	Мышцы спины, внутренней поверхности бёдер		<i>И.п.: сид ноги врозь, лев. согнута в колене к себе.</i> Наклоняясь, скользить руками вперёд. Носок прав. ноги смотрит вверх. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.
30	Мышцы спины, внутренней поверхности бёдер		<i>И.п.: сид ноги врозь</i> Наклоняясь, скользить руками вперёд. Ноги в коленях не сгибать, носки стоп смотрят вверх. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 4–8 раз.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
31	Мышцы спины, задней поверхности ног		<i>И.п.: сид.</i> Наклониться вперёд, прижаться грудью к бёдрам. Стопы на себя. Удерживать положение течение 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.
32	Мышцы туловища		<i>И.п.: упор сидя сзади, лев. нога согнута в колене и стоит за прав.</i> Опираясь прав. рукой в лев. колено, развернуть корпус влево. Макушкой тянемся вверх. Удерживать положение течение 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.
33	Мышцы передней поверхности бедра		<i>И.п.: лёжа на лев. боку с опорой на лев. предплечье.</i> Сгибая прав. ногу назад, тянуть пятку к ягодице. Бедро параллельно полу, таз вперёд. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
34	Мышцы задней поверхности ноги		И.п.: лёжа на лев. боку с опорой на лев. предплечье, прав. нога вверх. Прав. рукой тянуть ногу за стопу в сторону головы. Прав. ногу не сгибать в колене. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.
35	Мышцы ягодиц		И.п.: лёжа на лев. боку с опорой на лев. предплечье, прав. нога согнута и стоит перед лев. Прав. рукой тянуть ногу влево. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.
36	Мышцы задней поверхности ног и ягодиц Расслабление мышц живота		И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Тянуть колени к груди, обхватив руками голени. Поясницу прижимать к полу. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 3–4 раза.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
37	Мышцы спины		И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки обхватывают голени. Округлив спину, выполнять перекаты вперёд-назад. Подбородок прижат к груди. Повторить 4–10 раз.
38	Мышцы ягодиц		И.п.: лёжа на спине, ноги вперёд. Скрестив ноги прижать колени к груди, помогая руками. Мышцы шеи не напрягать. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 3–4 раза.
39	Мышцы задней поверхности бедра и ягодиц		И.п.: лёжа на спине, прав. нога вперёд, стопа лев. ноги на прав. бедре. Руками тянуть прав. ногу к груди. лев. колено смотрит в сторону, носок прав. ноги на себя. Удерживать положение от 20 до 30 сек. с прав. и лев. ноги.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
40	Мышцы задней поверхности ноги		<i>И.п.: лёжа на спине, лев. нога согнута в колене, прав. вперёд.</i> Руками тянуть прямую прав. ногу к груди, поясницу прижимать к полу. Удерживать положение от 20 до 30 сек. с прав. и лев. ноги.
41	Мышцы внутренней поверхности бёдер		<i>И.п.: лёжа на спине, ноги вперёд.</i> Развести ноги в стороны, помогая руками. Ноги в коленях не сгибать, носки на себя. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 3–4 раза.
42	Мышцы туловища, ягодиц		<i>И.п.: лёжа на спине, руки в стороны.</i> Положить влево прав. ногу, согнутую в колене под 90°. Лопатки прижаты к полу. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 3–4 раза.

№	Растягиваемые мышцы	Положение	Описание упражнения
43	Мышцы туловища, плечевого пояса		<i>И.п.: лёжа на спине, руки вверх.</i> Тянуться руками и ногами в противоположные стороны. Стопы на себя. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 3–4 раза.
44	Мышцы спины, плечевого пояса		<i>И.п.: сид на пятки.</i> Наклоняясь, скользить руками вперёд. Поясницей тянуться назад. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 3–4 раза.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В учебно-методическом пособии авторы представили методику развития гибкости, разобрали средства и методы развития гибкости.

Методика направлена на решение следующих задач: освоение упражнений стретчинга собственным весом, с помощью партнёра или с использованием дополнительного оборудования; общее оздоровление организма; восстановление и сохранение эластичности мышц; повышение эластичности связок и сухожилий; снятие психологического напряжения и стресса; формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.

Авторами рассмотрены основные виды стретчинга, преимущества и противопоказания к занятиям, предложены основные базовые упражнения стретчинга для самостоятельного использования во внеучебное время.

Стретчинг очень популярен среди молодёжи, потому что он доступен каждому и заниматься им может абсолютно любой человек, несмотря на уровень физической подготовки, а также без каких-либо дополнительных навыков.

Иными словами, стретчинг является превосходным средством для раскрытия потенциалов нашего тела.

СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ТЕРМИНОВ

Гибкость — это способность человека выполнять движения с большой амплитудой.

Гиподинамия — ограничение объёма и интенсивности двигательной деятельности, ведущее к патологическим изменениям в организме человека.

Метод (от греч. слова *metodos* — «путь к чему-либо») — это способ достижения цели определённым образом.

Метод обучения — способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, деятельности, направленной на решение задач образования, воспитания и развития в процессе обучения.

Мышца-агонист — мышца, за счёт сокращения которой производится движение определённой части тела.

Мышцы-антагонисты — это группы мышц, создающие противоположное действие по отношению друг к другу.

Мышцы-синергисты — это группы мышц, которые работают одинаково, т. е. выполняют одинаковую сократительную функцию в различных упражнениях.

Нон-стоп — музыкальная фонограмма, составленная без пауз.

Стретчинг (от англ. глагола *to stretch* — «растягивать») — это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений и поз для растягивания определённых мышц, связок и сухожилий туловища и конечностей.

Стретч-рефлекс (миотатический рефлекс) — это рефлекторное возбуждение мышечных волокон в ответ на кратковременное или длительное растяжение мышцы, сопровождаемое болевыми ощущениями; является субъективным и объективным ограничителем воздействия растягивания на мышцы.

Физические упражнения — движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков. Являются основным средством физической культуры.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анатомия человека: учебник: в 2 т. / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский; под ред. И. В. Гайворонского. — Т. 1. Система органов опоры и движения. Спланхнология. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. — 688 с.: ил.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студ. вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 304 с.
3. Аллахвердиев, Ф. А. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики: методические рекомендации / Ф. А. Аллахвердиев; НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб., 2011. — 47 с.
4. Ковшура, Е. О. Стретчинг и его место в занятиях оздоровительной физической аэробикой: учебное пособие / Е. О. Ковшура; СПбГТИ(ТУ). — СПб.: Изд-во «ОМ-Пресс», 2011. — 100 с.
5. Лисицкая Т. С., Беляева И. М. Аэробика. Хореография и дизайн урока: учеб.-метод. пособие. — М.: Фитнес конвенция, 2006. — 34 с.
6. Освальд, К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. — 192 с.
7. Мельникова Т. И., Морозова Л. В., Пилина И. Б. Фитнес в вузе. Часть I. Классическая и силовая аэробика: учебное пособие. — СПб.: ИПЦ СЗИУ РАНХ и ГС, 2015. — 240 с.
8. Планида Е. В. Эффективность систематического использования стретчинга с целью профилактики травматизма // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. науч. тр. — Мн., 2005. Вып. 6. — С. 239–242.
9. Прикладная и оздоровительная гимнастика: учебно-методическое пособие / под ред. Ж. Е. Фирилёвой, А. Н. Кислого, О. В. Загрядской. — СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», М., ТЦ «Сфера», 2012. — 608 с.
10. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю. Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.

11. Чепиков, Е. М. Развитие гибкости у студентов вузов на занятиях по физической культуре: учебное пособие / Е. М. Чепиков, С. И. Борисенко, Е. А. Носова, Т. Н. Гладких; СПбГУТД. — СПб., 2006. — 68 с.

12. Шутенкова Е. В., Бондарь А. И., Щерба В. И. Теоретические основы подготовки организма к физическим нагрузкам (разминка, стретчинг): Метод, разработка для преподавателей, тренеров и студентов. — Мн., 2003. — 46 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
----------------	---

Глава 1

ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ОРГАНИЗМ	5
1.1. Показания к занятиям стретчингом	6
1.2. Противопоказания к занятиям стретчингом	6

Глава 2

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТРЕТЧИНГУ	8
2.1. Гигиенические требования к помещению	8
2.2. Гигиенические требования к спортивной одежде	9

Глава 3

ГИБКОСТЬ И МЕТОДИКА ЕЁ РАЗВИТИЯ	10
3.1. Физиологические основы развития гибкости	11
3.2. Средства развития гибкости	13
3.3. Методы развития гибкости	14

Глава 4

ХАРАКТЕРИСТИКА И НАЗНАЧЕНИЕ СТРЕТЧИНГА	18
--	----

Глава 5

ВИДЫ СТРЕТЧИНГА	20
-----------------------	----

Глава 6

ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА И РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ	22
--	----

Глава 7

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СТРЕТЧИНГУ	24
---------------------------------------	----

Глава 8

ОСОБЕННОСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТРЕТЧИНГУ	28
---	----

Глава 9

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СТРЕТЧИНГА	31
-------------------------------------	----

Заключение	50
------------------	----

Словарь специализированных терминов.....	51
--	----

Список рекомендуемой литературы	52
---------------------------------------	----

Учебно-методическое издание

Морозова Лада Владимировна
Мельникова Татьяна Игоревна
Виноградова Ольга Петровна

СТРЕТЧИНГ

Выпускающий редактор Г. А. Кайнова
Подготовка оригинал-макета О. В. Майер
Оформление обложки С. Р. Некрасова

Подписано в печать 02.01.2018. Формат 60х84 1/16.
Усл.-печ. л. 3,2. Тираж 100 экз. Заказ 375.

Издательство «Бук». 420029, г. Казань, ул. Академика Кирпичникова, д. 25.
Отпечатано в издательстве «Бук».