ЛЕКЦІЯ 4. ПРОГРАМИ СТРЕТЧИНГУ. СТРЕТЧИНГ З ПАРТНЕРАМИ.

План

1. Поняття системи стретчинг.

2. Вправи на розтягнення (стретчинг), методами стретчингу: статичний (активний і пасивний), динамічний (активний і пасивний) і метод ПНФ.

3. Програма стретчингу для м'язів всього тіла.

4. Стретчинг з партнерами.

1. Поняття системи стретчинг.

2. Вправи на розтягнення (стретчинг), методами стретчингу: статичний (активний і пасивний), динамічний (активний і пасивний) і метод ПНФ.

Вправи на розтягнення (стретчинг) є невід'ємною складовою будь-якої програми з оздоровчого фітнесу.

Стретчинг (від лат. stretching – розтягнення) – комплекс вправ для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожиль тіла людини.

«Стретч» – рухова дія («стретч-тренування»), еквівалентна поняттю «вправа на розтягнення м'язу».

Основою стретчингу є розтягнення розслаблених м'язів або чергування напруження і розслаблення розтягнутих м'язів. Створюючи в організмі безліч позитивних ефектів, стретчинг сприяє не лише розвитку гнучкості, а й поліпшенню зовнішнього вигляду і зміцненню здоров'я в цілому.

Стретчинг-тренування використовуються в складі фітнес-програм:

• як комплекс вправ або як окреме заняття; • як засіб загальної фізичної підготовки для осіб з дуже низьким рівнем підготовленості або як засіб ЛФК для профілактики травматизму в спортсменів;

• для відновлення після захворювань, травм, пошкоджень;

• як засіб корегуючої гімнастики.

Заняття стретчингом сприяють поліпшенню рухливості суглобів, покращують надходження поживних речовин до тканин, оптимізують поставу.

Гнучкість є специфічною для кожного суглоба, тому для її удосконалення та підтримання на належному рівні у фітнес-програми належить включати вправи для поліпшення рухливості основних суглобів та еластичності усіх основних м'язових груп тіла. При цьому необхідно враховувати інтенсивність занять (до відчуття легкого

дискомфорту), тривалість (10-30 с), частоту (не менше 3-6 разів на тиждень) і різновид – індивідуальні та групові вправи на розтягнення .

В залежності від цілей заняття стретчинг використовують у розминці для підготовки м'язів до великих навантажень, для розвитку гнучкості (як окреме заняття) і в якості релаксуючої процедури у заминці.

У підготовчій частині заняття переважно використовується динамічний стретчинг – розтягнення м'язів у поєднанні з напруженням і розслабленням. За таких умов підвищується координація роботи окремих м'язових волокон, оптимізується хімічний склад сполучнотканинних елементів, підвищується їх еластичність, знижується ризик травматизму.

Стретчинг у заключній частині заняття (пасивний статичний) знижує інтенсивність больових відчуттів, які виникають зразу ж після напружених тренувань. Під час виконання фізичних вправ м'язи мають тенденцію до зменшення довжини, тому завдання стретчингу у заключній частині – відновити довжину м'язів до початкового стану.

Стретчинг сприяє також розвитку гнучкості та створенню емоційної розрядки після напруженого тренування.

За умови, коли стретчинг використовується як самостійне (окреме) заняття, варто дотримуватися ряду додаткових принципів:

• основну увагу належить приділяти м'язам та сполучнотканинним структурам тулуба і проксимальним суглобам кінцівок;

• основні вправи виконуються лежачи і сидячи;

• на одні і ті ж сегменти тіла доцільно передбачати два кола вправ;

• найбільш ефективними є комплексні заняття, в яких стретчинг поєднується з силовими вправами; тривалість стретчингу як самостійного заняття – 20-55 хв, частота – 3 рази при високій інтенсивності і 5-7 разів на тиждень при невисокій інтенсивності та малій тривалості занять.

Для розвитку гнучкості м'язи варто розтягувати більше звичного діапазону руху – до відчуття легкого дискомфорту. Разом з тим, не варто допускати виразних больових відчуттів, адже біль є показником пере- розтягнення м'язів та інших негараздів.

Під час розтягнення шиї та поперекової ділянки необхідно уникати надмірного згинання та витягування.

Треба пам'ятати, що ризик пошкоджень структур хребта при виконанні стретчингу в положенні лежачи та сидячи завжди менший, ніж з положення стоячи.

Проводячи стретчинг, необхідно постійно контролювати рухи і дотримуватися принципу поступовості нарощування розтягувальних зусиль. Щоб досягти мінімального

результату щодо поліпшення гнучкості, необхідно займатися стретчингом не менше трьох разів на тиждень.

Найбільш поширеними методами стретчингу є статичний (активний і пасивний), динамічний (активний і пасивний) і метод ПНФ.

При пасивному статичному стретчингу м'яз розтягується за рахунок зовнішньої сили (партнера, ваги тіла тощо) до відчуття легкого дискомфорту. Тривалість знаходження в розтягнутому стані – 10-30 с.

Активний статичний стретчинг характеризується тим, що м'язова група розтягується за рахунок довільного напруження інших м'язових груп (різновид силового тренування з статичним напруженням м'язів).

Пасивний динамічний стретчинг – м'яз розтягується, і в такому стані його піддають плавним додатковим розтягненням невеликої амплітуди. Цей метод стретчингу пов'язаний з високим психологічним комфортом і значним фізіологічним ефектом. Цьому сприяє низький рівень монотонності при виконанні розтяжок.

При активному динамічному стретчингу м'яз розтягується за рахунок довільної активності інших м'язів спільно з активністю м'язів-антагоністів.

Метод пропріорецептивного поліпшення нервово-мязової передачі імпульсів (метод ПНФ; англ. PNF – propriorezeptive neuromuscular fycifitution) є найбільш ефективним. Його краще використовувати з допомогою партнера.

Різновидом ПНФ є метод затримки-розслаблення – м'яз пасивно розтягується до відчуття легкого дискомфорту на 10 с, тоді ізометрично скорочується (шестисекундна фаза затримки). Після цього м'яз розслаблюють і вдруге пасивно розтягують на 30 с (фаза розслаблення). Іншим різновидом ПНФ є метод скорочення-розслаблення – м'яз пасивно розтягується до відчуття дискомфорту на 10 с, тоді концентрично напружується (фаза скорочення); після цього м'яз розслаблюють і вдруге пасивно розтягують на 30 с (фаза розслаблення).

ПНФ-стретчинг проводиться як окреме заняття з особами віком не менше 18 років. Перед заняттям виконують 5-10-хвилинну аеробну розминку легкої інтенсивності та динамічний стретчинг. На м'яз або групу м'язів необхідно виконувати 2-5 підходів ПНФ стретч-вправи. Між ПНФ-стретчинговими заняттями має бути інтервал відпочинку не менше 48 год.

3. Програма стретчингу для м'язів всього тіла

1. Боковий стретчинг В.п. – широка стійка, ноги нарізно. 1 – праву руку догори, 2 – нахил тулуба вліво і затримати положення на 10-30 с; 3 – випрямити тулуб, 4 – опустити праву руку, 5 – ліву руку догори, 6 – нахил тулуба вправо і затримати положення на 10-30 с; 7 – випрямити тулуб, 8 – опустити ліву руку

2. Стретчинг грудей та плечей на фітболі В.п. – сидячи на фітболі, руки назад. Руки підняти вверх та затримати положення на 10-30 с (поперек у нейтральному положенні).

3. Стретчинг біцепсу на фітболі В.п. – сидячи на фітболі, руки з гантелями на рівні плечей. Повернути кисті донизу пальцями та затримати положення на 10-15 с (поперек у нейтральному положенні).

4. Стретчинг трицепсу В.п. – стоячи, схрестивши ноги: права нога попереду лівої. Ліву руку завести за голову, дотягнутися долонею до лопатки і направити лікоть вверх. Напружити прес і нахилитися трохи вправо. Взятися правою рукою за лівий лікоть і повільно потягнутися вправо. Те ж саме виконати в іншу сторону.

5. Стретчинг гомілки В.п. – поза йоги «собака, що дивиться вниз». Зігнути праву ногу та затримати позу на 10-30 с. Випрямити ногу. Зігнути праву ногу та затримати позу на 10-30 с. Випрямити ногу.

6. Стретчинг задньої поверхні стегна В.п. – лежачи на спині, ліва нога догори, права зігнута на підлозі, руки обхопили ліву ногу. Нахилити ліву ногу до тулуба до відчуття легкого дискомфорту та затримати положення на 10-30 с. Повторити для правої ноги.

7. Стретчинг сідниць та стегна В.п. – лежачи на спині, ліва нога зігнута, права нога на коліні лівої, руки обхопили стегно лівої. Нахилити ліву ногу до тулуба до відчуття легкого дискомфорту в правій нозі та затримати положення на 10- 30 с. Повторити для лівої ноги.

8. Стретчинг сідниць та стегна В.п. – поза йога «голуб», передпліччя на підлозі. Затримати положення на 10-30 с. Повторити для лівої ноги.

9. Стретчинг стегна В.п. – стоячи на правій нозі. Ліву зігнути назад лівою рукою. Затримати положення на 10-15 с. Повторити для лівої ноги (опорна нога дещо зігнута).

10. Стретчинг стегна (внутрішня поверхня) В.п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно, долоні або передпліччя на підлозі попереду. Нахилити тулуб вперед. Затримати положення на 10-30 с (поперек у нейтральному положенні).

11. Стретчинг стегна (задня поверхня) В.п. – сидячи на підлозі, ноги разом, долоні або передпліччя на гомілці. Нахилити тулуб вперед. Затримати положення на 10-30 с (поперек у нейтральному положенні).

12. Стретчинг спини В.п. – упор на колінах. Округлити спину та затримати положення на 10 с. Прогнути спину та затримати положення на 5 секунд. Повторити три рази.

13. Стретчинг для всього тіла В.п. – упор на колінах. Підняти стегна догори, випрямити ноги. Затримати положення на 10-30 с. В.п. (поперек у нейтральному положенні).

14. Стретчинг спини В.п. – поза йога «дитяча». Затримати положення на 10-30 с.

15. Стретчинг спини (попереку). В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки обхопили гомілки. Затримати положення на 10-30 с.

16. Стретчинг спини В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, руки вбік. Опустити ноги вправо. Затримати положення на 10- 30 с. В.п. Опустити ноги вліво. Затримати положенняя на 10-30 с.

4. Стретчинг з партнерами

При групових розтяжках партнери почергово змінюють один одного. Такі розтяжки більш різноманітні, їх легко дозувати за інтенсивністю.

Для проведення занять в залежності від кількості присутніх осіб, формуються групи: двійки, трійки, четвірки, п’ятірки. Такі групи доцільно організовувати для хворих на остеохондроз, радикуліт в будинках відпочинку, санаторіях, водолікарнях тощо.

Під час розтяжок в м’язах виникає відчуття приємного розтягнення. Натягування належить проводити по осі м’язових волокон з поступовим розтягненням, не спричиняючи болю і дискомфорту.

Розтяжки бжано розпочинати з дистальних відділів руки, ноги, а тоді переходити до хребта.

Розтяжки ніг одночасно виявляють вплив на поперековий відділ хребетного стовпа, а розтяжки рук – на грудний відділ. Посилення впливу на хребет при складних розтяжках досягається шляхом постійної зміни кута розведення рук і ніг. Найбільш дієвою є розтяжка з підняттям, коли з положення лежачи на спині, людину за руки і за ноги піднімають вгору.

При такій розтяжці всі частини тіла розташовуються в одній площині, зникає відчуття ваги тіла.

Е.І. Зуєв пропонує таку почергованість та тривалість дій при розтяжках:

• пасивна ділянка приймає вихідне положення, розслаблюється (3-5 с);

• проводяться хвати (3-5 с);

• власне розтягування (5-7 с);

• вихід з розтяжки (3-5 с);

• розслаблення у вихідному положенні (3-9 с). Загальна тривалість занять розтяжками – 4-5 хв (5-7 розтяжок), величина зусиль – середня (8-12 кг).

Звичайно, перші розтяжки належить виконувати з мінімальним і середнім натягуванням, згодом через 1-2 місяці занять, – з максимальним. При відчутті болю рівень (величину) розтягнень зменшують.

Після виконання першої фази розтягнення (тривалість 10-20 с) приступають до другої, з більшим рівнем напруження (10-30 с).

При виконанні розтяжок найбільш часто використовують такі хвати як зворотний захват, обхват і захват накладанням.

Зворотний захват (рукостискання) – ліва рука активного партнера стискає долоню лівої руки пасивного партнера, права – стискає праву долоню. Великий палець кладуть між першою і другою пясними кістками.

Різновидом зворотного захвату є зворотний захват однієї руки пасивного партнера двома руками. При цьому активний партнер однією рукою виконує зворотний захват (рукостискання), долоня другої руки кладеться на тильний бік однойменної руки пасивного партнера, ближче до променевоп'ясткового суглоба.

Обхват – вище ліктя різнойменними руками. Правою рукою активний партнер захоплює ліву руку пасивного партнера вище ліктя (в ділянці плеча), фіксуючи свою китицю на руці пацієнта. Аналогічно проводиться обхват лівою рукою правої руки.

Захват накладанням – захват однієї ноги двома руками; руки накладаються знизу і зверху в ділянці щиколотки.

Різнойменний захват накладанням – захват лівою рукою правої руки партнера і правою рукою лівої ноги.

З метою розтягнення зв'язково-м'язового апарату використовують активні і пасивні вправи.

Активні вправи виконує сам пацієнт. Ефективність активних вправ на розтягення значно зростає при їх поєднанні з масажем. В залежності від характеру захворювання, його стадії, функціонального стану організму, віку хворого, вправи пропонується виконувати 3-4 і більше разів упродовж дня.

Особливо ефективні розтяжки у ванні, басейні, сауні.

Пасивні вправи на розтягування використовуються в комплексному лікуванні травм і захворювань опорно-рухового апарату. Спочатку вправи виконуються з малою амплітудою і малою кількістю повторень, повільно, без силового тиснення, не доводячи до больових відчуттів. Зразу ж після пасивного розтягнення, суглоб та оточуючі його тканини піддають дії масажу.

Розтяжки поясу верхніх кінцівок

1. В.п. – сидячи або стоячи. Праву руку за голову на шию. Стоячи за спиною пасивного партнера, масажист (активний партнер) правою рукою тисне на лікоть знизу вгору, а лівою – за китицю до лівого плеча. Досягнувши максимальної амплітуди руху, роблять 3-10-секундну паузу, після чого пасивний партнер опускає руку, струшуючи її. Те ж повторюють для лівої руки.

2. В.п. – те ж. Обидві руки на потилиці, лікті розведені. Активний партнер стоїть за спиною, бере пасивного партнера за лікті і повільно відводить їх назад, стараючись з'єднати лопатки. Досягнувши максимальної аплітуди, роблять 3-10-секундну паузу, опускають руки, струшуючи їх.

3. В.п. – сидячи, руки на потилицю. Активний партнер бере пасивного партнера під лікті і старається його припідняти. При досягненні максимального розтягнення м'язів, руки опустити, пауза 3-10 с. Повторити процедуру 3-5 разів, тоді масаж (погладжування, розтирання) м'язів шиї та надпліччя.

4. В.п. – лежачи на животі, руки в боки. Стоячи з правого боку пасивного партнера, активний партнер бере його праву китицю (лівою рукою і завертає її за спину, повільно тягнучи в напрямку до шиї. Права рука активного партнера несильно натискує на плече в напрямку до хребта. При максимальному відведенні – пауза 3-10 с.

5. В.п. – лежачи на животі, руки – вперед. Активний партнер стоїть ззаду (ноги на рівні кульшових суглобів). Міцно взявши за обидві руки (в основі китиць), активний партнер повільно піднімає пацієнта вгору.

6. В.п. – лежачи на животі, руки уздовж тулуба. Активний партнер стоїть ззаду (ноги між ногами пацієнта). Міцно взявши за обидві китиці, активний партнер повільно піднімає його вгору.

7. В.п. – сидячи, руки вгору «в замок». Стоячи за спиною, активний партнер бере пацієнта за передпліччя і поступово відводить їх назад.

8. В.п. – сидячи, руки ззаду «в замок». Активний партнер стоїть ззаду, бере пасивного партнера за променевозап'ястковий суглоб і відводить руки вгору-назад. При досягненні максимального розтягування роблять паузу (3-10 с).

Розтяжки поясу нижніх кінцівок

1. В.п. – лежачи на спині. Активний партнер береться двома руками за пальці ступні пасивного партнера (спочатку правої, а тоді лівої) і максимально розтягує її.

2. В.п. – те ж. Активний партнер одночасно згинає й розгинає ступні пасивного партнера. Після 3-5 повторювань – масаж (погладжування від гомілкоступневого суглоба до пахової зони).

3. В.п. – те ж. Активний партнер бере пряму ногу пацієнта за гомілкоступневий суглоб і повільно піднімає її, досягаючи максимальної амплітуди.

4. В.п. – лежачи на спині, руки в боки. Знаходячись з правого боку, активний партнер однією рукою тисне на ліве плече пацієнта, а другою максимально відводить зігнуту в колінному суглобі праву ногу в правий бік. Те ж саме повторюють з лівою ногою.

5. В.п. – лежачи на спині. Нахил вперед, намагаючись дістати руками ступні. Стоячи ззаду, активний партнер повільно тисне на плечі.

6. В.п. – лежачи на животі. Активний партнер стоїть ззаду біля ніг. Захопивши обидві ноги пасивного партнера за гомілковоступеневі суглоби, активний партнер повільно піднімає їх вперед і вгору.

7. В.п. – те ж. Стоячи збоку, активний партнер однієї рукою згинає гомілку пацієнта в колінному суглобі, а іншою розгинає ступню. При максимальному розтягненні м’язів – 3-5-секундна пауза. Залишивши гомілку в зігнутому положенні, роблять масаж литкових м’язів. Розтяжки поясу верхніх та нижніх кінцівок нормалізують функцію хребта і є ефективним засобом профілактики та лікування остеохондрозу.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення термінам Стретчинг (від лат. stretching – розтягнення) «Стретч».

2. Що є основою стретчингу?

3. У якому складі фітнес-програм використовуються Стретчинг-тренування?

4. За яких умов варто дотримуватися ряду додаткових принципів?

5. Надайте характеристику методам стретчингу: статичний (активний і пасивний), динамічний (активний і пасивний) і метод ПНФ.

6. Опишіть технологію виконання програми стретчингу для м’язів всього тіла (1-16).

7. Які хвати найбільш часто використовують при виконанні розтяжок?

8. Опишіть технологію виконання розтяжки поясу верхніх кінцівок.

9. Опишіть технологію виконання розтяжки поясу нижніх кінцівок.

Рекомендована література

1. Платонов В.Н. Медико-биологические аспекты фитнес-тренировки. Москва: Академия фитнеса, 2002. 192 с.

2. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. Київ: Олімпійська література, 2001. 420 с.

3. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 288 с.

4. Давыдов В.Ю. Новые фитнесс-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.

5. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах: учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2004. 86 с.

6. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.

7. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури: навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 247 с.

8. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фітнесом. Київ : Наук. світ, 2008. 198 с.

9. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Київ: НАУ, 2011. 152 с.