

Методические рекомендации по стрейчингу (растяжке)

Авторы: педагоги дополнительного образования
Г. Ухта, МУ ДО "Центр творчества
имени Г.А. Карчевского"
Березкина Татьяна Игоревна
Логвинова Дилара Зуфаровна
Гатауллина Елизавета Владимировна

Стрейтчинг (растяжка) в объединении ансамбль бального танца «Фейерверк» — программа упражнений, позволяющая привести мышцы в тонус и придать эластичность связкам, сухожилиям и мышцам.

Данные методические рекомендации разработаны на основе многолетнего опыта работы с детьми и подростками хореографией и с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.4.3172-14

Тренировка состоит из нескольких этапов:

- разогрев (аэробная нагрузка в ходе которой происходит разогрев мышц и улучшается кровоснабжение)
- силовая нагрузка на определенные группы мышц
- растяжка
- заминка (расслабление)



Продолжительность урока от 30 минут до 60 минут.

Для кого занятия стрейтчингом:

Подходит для всех и любого возраста. Особо показана людям, занимающимся хореографией. Однако следует проконсультироваться с терапевтом о возможных противопоказаниях, т.к. нагрузка достаточно динамичная и сильная.

В чем приходить на занятия по стрейтчингу:

Одежда: трикотаж, позволяющий делать упражнения на растяжку — спортивные штаны, лосины, футболка, гетры. Рекомендуется одевать разогревочную одежду, тогда эффект от упражнений на растяжку будет выше, так же это позволит избежать охлаждения частей тела после снятия интенсивных упражнений и переходу к растяжке.

Обувь: танцевальные кроссовки, чешки или танцевальные балетки.

Движения человеческого тела происходят за счет координированного сокращения мышц, которые обеспечивают подвижность суставов. Сокращение одной мышцы неизбежно приводит к расслаблению другой мышцы с противоположным направлением работы — мышцы антагониста, а их координация происходит за счет работы головного и спинного мозга и нервных волокон, обеспечивающих иннервацию мышц. Крепкий мышечный корсет необходим для правильного формирования скелета и нормальной работы организма. Мышечный корсет отвечает за правильное формирование скелета и удерживает внутренние органы в их естественном положении.

Практически любая физическая нагрузка укрепляет мышечный корсет, однако существуют специальные комплексы упражнений, в которых нагрузка распределяется более равномерно.

Во время выполнения упражнений на растяжку мышечные волокна растягиваются на возможную длину, а соединительные ткани напрягаются, удерживая заданное положение. Однако волокна не могут растянуться сразу, для этого необходимы регулярные упражнения.

В мышце есть специальный рецептор, который запоминает информацию о растяжении и отправляет информацию в мозг. В свою очередь мозг реагирует на растяжение и тормозит излишнее растяжение (чем резче вы даёте нагрузку по растяжению, тем скорее будет ответная реакция). В процессе растяжения, при возникновении реакции мозга на него, в работу включается сухожилие. При регулярном растягивании рецептор растяжения постепенно привыкает к длине и ответная реакция мозга становится меньше, в результате чего, при регулярных занятиях, развивается гибкость.

Растяжка бывает баллистическая, динамическая, активная и пассивная. Динамическая гибкость включает в себя упражнения статической и динамической растяжки. Активная гибкость интенсивно развивается при статическом и активном растягивании. Пассивная гибкость развивается в ходе выполнения изометрических растягиваний.

1. Динамическое растяжение подразумевает постепенное и управляемое перемещение частей тела до максимально возможного положения.
2. Баллистическое растягивание — различные маховые и пружинистые движения, позволяющие достаточно резко приводить части тела в конечную точку растяжения. Самый опасный вид растяжения, способный привести к травмам.
3. Активное растяжение — фиксация положения тела на несколько секунд в определенном положении.
4. Статическое растягивание. Упражнения в результате которого тело занимает необходимое положение и расслабляется, а партнер постепенно усиливает степень растяжения.
5. Пассивное растяжение. Упражнения выполняются с партнером или со специальным оборудованием. В ходе упражнений растянутое положение удерживается необходимое время.
6. Изометрическое растягивание. По сути, оно является разновидностью статического растягивания, во время которого добавляется сопротивление групп растянутых мышц, сокращая их изометрически. Такая растяжка наиболее эффективна при развитии мышечной силы и пассивной гибкости.

Во время выполнения всех элементов, важную роль играет правильное дыхание. Следите, чтобы оно было ровным и не сбивалось. Не бойтесь спросить педагога, если что-то непонятно. Дарья с удовольствием объяснит интересующие моменты и поможет Вам правильно выполнить упражнения.

Очень важно отметить, что тренироваться на голодный желудок нельзя ни в коем случае. Желудок считается голодным, если он не принимал пищу в течении 8 часов. Например, сразу после пробуждения нельзя заниматься без легкого перекуса, необходимо перекусить или попить простой воды. Тем самым вы запустите процесс метаболизма.

Чем лучше перекусить перед тренировкой?

За 15-20 минут до тренировки можно перекусить йогуртом (натуральным) и фруктом,

после чего вы можете посетить тренировку 60-90 минут, включающую в себя растяжку, кардио и силовую тренировку.

Ни в коем случае после тренировки не ешьте жиры и не пейте кофеиносодержащие напитки (чай, кофе...), т.к. кофеин вмешивается в работу гликогена и мешает восстановлению мышц.

Польза от регулярных занятий стрейтчингом:

- кости становятся упругими и гибкими, мала вероятность получения травм в старческом возрасте;
- улучшается мышечный тонус, тело становится более подтянутым и стройным;
- улучшается кровообращение, увеличивается кровеносное давление, расширяется сердце;
- повышается гибкость;
- улучшается самооценка с улучшением физической формы, что влияет на многие сферы жизни;
- при физической деятельности вырабатывается гормон агретит, способствующий понижению аппетита;
- спорт заменит вам вредные привычки, без них жить можно, а вот без спорта – нельзя.

Физическая активность позволяет оставаться организму моложе на несколько десятков лет. Если вы хотите выглядеть привлекательно при этом великолепно себя чувствуя, то танцы – лучший метод.