

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств №3»

ПРИНЯТО педагогическим советом МУДО «ДШИ №3» Протокол № _____ от « _____ » _____ 20 _____ г.	УТВЕЖДЕНО: Директор МУДО «ДШИ №3» _____ О. Ю. Александрова « _____ » _____ 20 _____ г. М. П.
---	---

Программа по учебному предмету
«Стретчинг»

Срок обучения: 1 года

г. Воскресенск

Разработчик: Зайцева Ирина Александровна – преподаватель Муниципального учреждения дополнительного образования «Детская школа искусств №3»

Рецензент: председатель Методического совета МУДО «Детская школа искусств №3» Сметухина И. В.

Методические рекомендации для индивидуальных, групповых занятий.

Согласно современной концепции образования проблема здоровья участников образовательного процесса является одной из приоритетной. Это обусловлено, с одной стороны, резким ростом информационных и эмоциональных нагрузок, приводящих к значительному ухудшению психического самочувствия на фоне приспособления к новым условиям обучения, с психофизической готовности и технической оснащенности студентов по преодолению стрессовых ситуаций.

В студенческий период происходит значительное расширение границ жизненной сферы, изменение образа жизни и ведущего вида деятельности, период профессионального самоопределения и условие норм отношений между людьми определяет данный возрастной период как «сосредоточение многих потенциальных возможностей человека».

Качество современного образовательного процесса и образовательной среды студентов должно опираться на современные образовательные технологические здоровьеформирования, разработку и внедрение эффективных адекватных педагогических технологий.

Здоровьеформирующее образование оптимизирует процесс развития личности студентов, в основе которого лежит принцип непрерывности и преемственности здоровьеформирующего образования, как процесса охватывающий всю жизнь человека.

Развитие вариативности форм, методов, способов формирования здорового образа жизни студентов на основе оптимального сочетания традиционных и инновационных педагогических здоровьеформирования.

Под процессом здоровьеформирования следует понимать личностное развитие студентов, направленное на формирование внутренней мотивации на здоровый образ жизни, повышение уровня здоровьеформирующей компетентности, культуры здоровья и качества жизни.

Одним из вариативных форм и методов физического развития является стретчинг, помогающий предотвратить травмы и позволяющий обрести занимающемуся отличную физическую форму.

Одним из доступных и эффективных способов поддержания осанки, собственной внешности и душевной гармонии – является стретчинг.

Название это происходит от английского слова stretching – растягивание.

Стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости. С помощью стретчинга можно укрепить здоровье и поддерживать себя в хорошей физической и эмоциональной форме, что действительно необходимо студенческому контингенту.

Регулярные занятия этим видом спортивного стиля способствуют не только улучшению физического состояния занимающихся, но и положительно отражаются на динамике показателей их физического развития, улучшению обмена веществ в растягиваемых мышцах, повышению в них кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, способствует более продуктивной деятельности пищеварительных органов и коры головного мозга.

Основными задачами стретчинга являются неторопливое, плавное растягивание и постепенное укрепление мышц всего тела. За счет этого мышечные волокна становятся более эластичными, лучше снабжаются кровью и питательными веществами, а значит – создаются благоприятные условия для роста мышечной ткани, которая вытесняет собой жировые запасы. Кроме того, стретчинг помогает добиться гибкости, свободы движений, сводит к минимуму риск травмирования мышц во время тренировок и гарантирует поступательное исправление осанки.

Еще одним важным эффектом является значительное улучшение лимфотока, что положительно влияет на работу организма в целом и помогает в борьбе с целлюлитными отложениями, в частности.

Полезен стретчинг и как самостоятельное занятие, в частности, его можно использовать в качестве утренней разминки. Здесь пригодится статический стретчинг, который требует задерживаться в каждой позиции примерно на минуту, что дает возможность почувствовать работу мышц. При кажущейся простоте упражнений сил на растяжку потребуются немало, зато заряд бодрости на весь день обеспечен. Кроме того, такая зарядка позволяет быстрее запустить обменные процессы в организме, улучшает работу кишечника и благотворно действует на общее самочувствие. Вдобавок ощущение потрясающей, поистине «кошачьей», гибкости собственного тела

настраивает на позитивное мышление, позволяет чувствовать себя уверенно и привлекательно.

ВИДЫ САМОГО ЭФФЕКТИВНОГО СТРЕТЧИНГА ИЛИ КАК ПОВЫСИТЬ ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ

Существует два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц):

1. баллистические – это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью. В данном случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, длиться столько, сколько мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно прямо пропорциональна скорости махов и сгибаний;

Вторая группа упражнений известна менее. Хотя ее элементы, в частности напряжения нерастянутых мышц в определенных позах, применяются в изометрической силовой тренировке. *2. Статические упражнения* – когда с помощью очень медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища и конечностей) принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом он может напрягать растянутые группы (периодически или постоянно).

Главным ограничивающим фактором, влияющим на гибкость, являются мышечные фасции, и почти 50% сопротивления движению имеет отношение к вашей способности эффективно их растягивать. Это можно осуществить без негативного влияния на стабильность сустава и без повышения риска травматизма.

Статический стретчинг пользуется наибольшей популярностью благодаря его безопасности и эффективности. Величина удлинения мышечной фасции, которая остается после того, как прекращается воздействие силы растягивания, значительно превосходит аналогичный результат статического стретчинга с меньшей силой воздействия и большей продолжительностью выполнения (10-60 сек.). Статический стретчинг менее травматичен. Если цель-функциональная гибкость, то она может быть легко и эффективно достигнута с помощью статического стретчинга.

Баллистический стретчинг включает использование инерции для обретения преимущества в «сверхстретчинге» какой-либо области тела. К числу

аргументов против баллистического стретчинга относятся следующие: более сильная мышечная боль; недостаточность адаптации тканей.

Адаптация тканей зависит от времени. Баллистический стретчинг не позволяет сохранять фасции в растянутом состоянии; инициация стретч-рефлекса и повышение мышечного напряжения; снижение неврологической адаптации, особенно мышечных веретен.

Чтобы определить, является ли выполняемый стретчинг полезным или нет, необходимо проанализировать несколько факторов.

К ним относятся :

- тип силы: активный, пассивный, статический или баллистический;
- использование правильной техники выполнения упражнения во время стретчинга и правильного исходного положения;
- продолжительность удержания конечного положения в стретчинге (10-60 сек.);
- интенсивность стретчинга (она должна быть комфортно-дискомфортной, или до появления умеренного напряжения);
- температура мышцы (она должна быть разогретой) во время стретчинга.

Если мышцы растягиваются слишком быстро или баллистически, то мышечные веретена инициируют стретч-рефлекс, который заставляет подверженную его воздействию мышечную группу автоматически укорачиваться и защищает ее от чрезмерного растягивания и повреждения. В результате повышение напряжения в мышцах препятствует процессу стретчинга и может привести к их повреждению. Если стретчинг выполняется медленным контролируемым движением, то стретч-рефлекса можно избежать или снизить его интенсивность.

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И РАСТЯГИВАНИЕ

И.П. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

- а) – подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;
- б) – подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторений в положении «а», фиксация

1-2 мин. Затем туловище выпрямить вертикально, сесть на носки стоп.

И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

Не отрывая ладоней от пола, продвинуть прямые руки назад как можно дальше, зафиксировать

Положение, медленно вернуться в и.п.

И.П. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища:

а) – на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за пятки, грудь от пола не отрывать,

фиксация положения;

б) – прогнуться, хват за нижнюю треть голени, зафиксировать положение, покачиваясь на нижней части живота.

И.П. – стоя, ноги на ширине плеч:

а) – наклон вперед, руки свободно вниз, зафиксировать положение;

б) – пальцами рук коснуться носков стоп, зафиксировать положение;

в) – ладони на полу, зафиксировать положение.

И.П. – лежа на спине, руки в замке под коленями:

а) – согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, зафиксировать

б) – коснуться носками пола за головой, зафиксировать положение.

И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты:

а) – поднять ноги вверх, руки вытянуты вперед, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, зафиксировать положение;

б) – ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, зафиксировать положение.

И.П. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе:

а) – на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, зафиксировать положение;

б) – не сгибая коленей, взять носки ног «на себя», голова поднята, спина прямая, зафиксировать положение;

в) – пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, зафиксировать положение, поменять позиции.

И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

а) – согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной стороной стопы сверху на правое бедро, подтянуть ее к животу, зафиксировать положение, поменять позиции ног;

б) – перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу.

И.П. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

а) – согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, левая на спине, захватить левой кистью левую лодыжку, зафиксировать положение, поменять позиции ног;

- б) – максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, зафиксировать положение, смена положения
- в) – взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, зафиксировать положение, смена позиции ног.

И.П. – сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

- а) – на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, зафиксировать положение;
- б) – постараться лечь грудью на пол, зафиксировать положение;
- в) – немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремясь лечь грудью на пол, зафиксировать положение.

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

- а) – колено левой ноги подтянуть к груди, помогая руками, правая нога вытянута, зафиксировать положение – поменять ногу.

И.П. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:

- а) – согнуть левую ногу, держась левой рукой за верхнюю треть голени, а правой – за пятку снаружи с усилием к себе, зафиксировать положение;
- б) – завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, зафиксировать положение;
- в) – то же другой ногой.

И.П. – лежа на левом боку, рука согнута под головой.

- а) – хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать положение;
- б) – рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать положение;
- в) – выполнить упражнение в другую сторону.

И.П. – стоя у опоры, ноги на ширине плеч:

- а) – правую ногу отвести назад, не отрывая пятки от пола, зафиксировать положение, поменять ноги;
- б) – упор впереди, стопы вывернуты, носки вместе, зафиксировать положение с опорой на тыльные поверхности стоп.