

Стретчинг и релаксационная гимнастика

Стретчинг

Стретчинг - это система упражнений, направленных на увеличение подвижности в суставах и повышение эластичности суставно-связочного аппарата.

Название это происходит от английского слова «stretching» — растягивание, потягивание, вытягивание.

Главными эффектами при занятии **стретчингом** являются:

- эффект расслабления.
- изменение соотношения коллаген эластановых волокон в суставах мышцах и связках.

Механизм действия стретчинга

- 1. Выраженная проприорецепторная импульсация, регулирующая процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга.**
- 2. Локальное раздражение нервных окончаний способствует активизации процессов метаболизма и совершенствует нервно-мышечную проводимость.**
- 3. Выраженный трофический эффект.**
- 4. Если стретчинг сопровождается болевыми ощущениями и сочетается с силовыми упражнениями, то это способствует мобилизации жировых депо.**
- 5. Чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию межмышечной**

Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинение мышц:

- статические,**
- динамические,**
- баллистические.**

Статические - это очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение тридцати - шестидесяти секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы, периодически или постоянно. Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название стретчинг. И именно статическое растягивание является наиболее эффективным видом данной методики.

Динамический стретчинг - это медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Баллистический стретчинг - это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным.

Способы растяжки

Растяжка бывает:

- активной и пассивной**
- и может выполняться групповым и индивидуальным способами.**

Для групповой растяжки может быть от 2 до 5 человек

Виды стретч - тренировок

Различают два вида занятий стретчингом:

- Оздоровительный стретчинг;**
- Развивающий стретчинг;**

Оздоровительный стретчинг

Направлен:

- На стимуляцию общего и периферического кровотока (снижение артериального давления, обеспечение локального притока крови);
- Снятие болевых ощущений (в результате снятия мышечного спазма высвобождаются сдавленные нервные окончания),
- Регуляцию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга;
- Улучшение обменных процессов в организме (улучшается приток питательных веществ и выведение продуктов распада)
- Снятие мышечных блоков (ослабление напряжения и скованности)
- улучшение межмышечной координации.
- Замедление дегенеративных и воспалительных процессов в суставах и мышцах;
- Профилактика приступов со стороны ССС и системы

Применяется

- В ЛФК;
- В оздоровительной тренировке;
- Для регуляции нагрузки;
- Улучшения восстановительных процессов в спорте;
- В гигиенической гимнастике;
- В разминке.

Методика проведения

- Не требует предварительной разминки;
- Применяется как самостоятельное занятие, так и может быть составной его частью;
- Выполняется на выдохе с последующей задержкой дыхания в статике;
- Задержка позы 5-10, но не более 30 сек;
- Не допускать выраженных болевых ощущений;
- Не выполнять резких движений;
- Растягивать обе стороны.

Развивающий стретчинг

Направлен:

- На увеличение гибкости;**
- На развитие мышечной силы;**
- На совершенствование межмышечной координации**

Методические особенности

- Наличие стретч- эффекта;
- Задержка позы – не менее 30 сек в следствие которой происходит выраженное снижение болевых ощущений в мышце антагонисте. (Если вы ощущаете не приятное напряжение в мышце более 10 секунд, это значит, что вы растягиваетесь *слишком глубоко и слишком быстро*. Вам следует слегка ослабить усилие, пока дискомфорт не исчезнет.)
- Необходима предварительная разминка;
- Дыхание глубокое ритмичное с акцентом на выдохе.
Лучше всего использовать диафрагмальное дыхание.

