Стретчинг в школе

Стретчинг в школе

Стретчинг – это комплекс упражнений, предназначенный для растягивания мышц (развития их эластичности) и повышения гибкости и подвижности в суставах.

<u>Польза стретчинга заключается в том, что</u>:

- Благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся более эластичными.
- Суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость.
- Лучшая профилактика против отложения солей.
- Сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг, особенно после трудового дня.
- Возможность заниматься дома самостоятельно, в удобное для каждого время.

Стретчинг в школе

Стретчинг – это комплекс упражнений, предназначенный для растягивания мышц (развития их эластичности) и повышения гибкости и подвижности в суставах.

Польза стретчинга заключается в том, что в мышцах при растягивании (и удержании определенной позы) активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

Упражнения могут использоваться:

в разминке **после упражнений на разогревание – для подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению тренировочной программы;**

в основной части **- для развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок;**

в заключительной части **- для восстановления после нагрузок, профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также для снятия болей и предотвращения судорог.**

Стретчинг в школе

Параметры тренировки:

1. **Продолжительность одного повторения (удержания позы) – от 15 до 30 с (для начинающих – 5-15 с).**

2. **Количество повторений одного упражнения – от 2 до 8 раз.**

3. **Отдых между повторениями – 10-30 с. Характер отдыха между повторениями – полное расслабление, бег трусцой.**

4. **Количество упражнений в одном комплексе – от 4 до 10.**

5. **Суммарная длительность всей нагрузки – от 10 до 35 мин.**

Стретчинг в школе

Правила занятий:

1. Хорошо знать, какие мышцы растягиваются при выполнении того или иного упражнения.
2. При крайнем разогнутом, согнутом, отведенном, приведенном положении сустава не покачиваться; растягивать связки и мышцы только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии.
3. Во время выполнения упражнения дышать спокойно, ритмично.
4. При появлении острых болевых ощущений прекратить выполнение упражнения.
5. Не выполнять несколько упражнений подряд на одни и те же группы мышц; тренировочную программу нужно максимально разнообразить.
6. При выполнении упражнений концентрировать внимание на нагружаемой (растягиваемой) группе мышц.
7. Неукоснительно следовать принципам постепенности и систематичности

Индивидуальные упр

1. Растягивание больших грудных мышц, мышц-сгибателей бедра.

Стоя спиной к стене, опереться о нее ладонью одной выпрямленной руки, пальцы «смотрят» вверх; затем на той же высоте, несколько шире плеч коснуться стены ладонью другой руки. Держа спину прямо, медленно присесть до появления напряжения в мышцах груди и плечевого пояса. Дыхание спокойное. Удерживать принятую позу 10-20 с и затем вернуться в и.п. Выполнить упражнение 4-6 раз с отдыхом 10-15 с между повторениями.

Индивидуальные у

2. Растягивание грудных мышц, сгибателей плеча и предплечья.

Стоя боком к стенке на расстоянии вытянутой руки, опереться о нее всей ладонью. Медленно разворачивать корпус в сторону от стены; при появлении чувства растянутости мышц прекратить движение и удерживать принятую позу 10-20 с. После этого вернуться в и.п., отдохнуть 10-20 с, поменять положение рук и повторить упражнение в другую сторону. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

Индивидуальные у

3. Растягивание широчайших мышц спины и разгибателей плеча.

Стоя, ноги вместе, локоть согнутой левой руки завести за голову. Взяться правой рукой за локоть левой руки и потянуть его вправо. Удерживать положение 10-20 с, а затем вернуться в и.п. Отдохнуть 15-20 с и повторить упражнение в другую сторону. Выполнить 4-6 раз в каждую сторону.

Индивидуальные у

4. Растягивание мышц, сгибающих и приводящих бедро, разгибающих голень и стопу.

Стоя лицом к опоре, опираясь левой рукой о стену, завести колено правой ноги назад, не допуская сильного прогиба в спине. Подтягивать стопу правой рукой в направлении ягодицы, не меняя положения бедра. Дыхание спокойное. Удерживать эту позу 20-30 с. Вернуться в и.п. и после 10-15 с отдыха повторить упражнение, сгибая левую ногу. Выполнить 4-5 раз на каждую ногу.

Индивидуальные у

5. Растягивание мышц – сгибателей предплечья, плеча, мышц груди.

Расставив выпрямленные ноги на ширину плеч и наклонив корпус под прямым углом, положить выпрямленные руки на рейку гимнастической стенки. Опускать верхнюю часть тела, пока не наступит желаемое растягивание. Дыхание спокойное. Чем выше исходное положение рук, тем больше эффективность растяжения. Удерживать принятую позу 10-20 с, затем вернуться в и.п. Выполнить упражнение 8-10 раз с отдыхом между повторениями 5-10 с.

Индивидуальные у

6. Растягивание мышц плеча и бедра.

Основная стойка. Прямую ногу, мышцы которой предстоит растягивать, положить на рейку гимнастической стенки, а опорную ногу выпрямить; руки поднять вверх. Наклонить верхнюю часть тела в сторону растягиваемой ноги и удерживать позу 20-30 с. Вернуться в и.п. и отдохнуть 5-10 с. Повторить упражнение, поменяв положение ног. Выполнить 6-8 раз на каждую ногу.

Индивидуальные у

7. Растягивание мышц-разгибателей туловища и бедра.

Стоя, ноги на ширине плеч, медленно наклониться вперед, руки свободно опустить или коснуться ладонями пола. Колени слегка согнуть, затем выпрямить. Следить, чтобы дыхание было спокойным. Удерживая позу 20-30 с, вернуться в и.п. Выполнить упражнение 6-8 раз с перерывами по 10-15 с.

Индивидуальные у

8. Растягивание мышц-разгибателей туловища и бедра.

Наклониться вперед, стопы ног на одной линии, кистями рук обхватить голень впереди стоящей ноги. Пытаться дотянуться кончиком носа до колена; удерживать положение 20-30 с. Затем принять основную стойку и после отдыха 10-20 с поменять положение ног. Выполнить упражнение 3-5 раз на каждую ногу.

Индивидуальные

9. Растягивание мышц-сгибателей бедра.

Стоя спиной к гимнастической стенке, отвести назад одну ногу, зацепиться стопой за рейку гимнастической стенки. Активно вывести таз вперед. Удерживать эту позу 20-30 с. Более интенсивное растягивание возможно при сгибании опорной ноги. После выполнения упражнения вернуться в и.п., отдохнуть 10-15 с и повторить его, поменяв положение ног. Выполнить 5-7 раз на каждую ногу.

Индивидуальные

10. Растягивание мышц-разгибателей плеча, грудных мышц, мышц брюшного пресса, сгибателей бедра.

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, ступни параллельны, ладонями упереться в пол за головой, выполнить «мостик» и удерживать это положение 20-30 с. Следить за дыханием. Вернуться в и. п. и отдохнуть 15-20 с. Выполнить упражнение 5-6 раз.

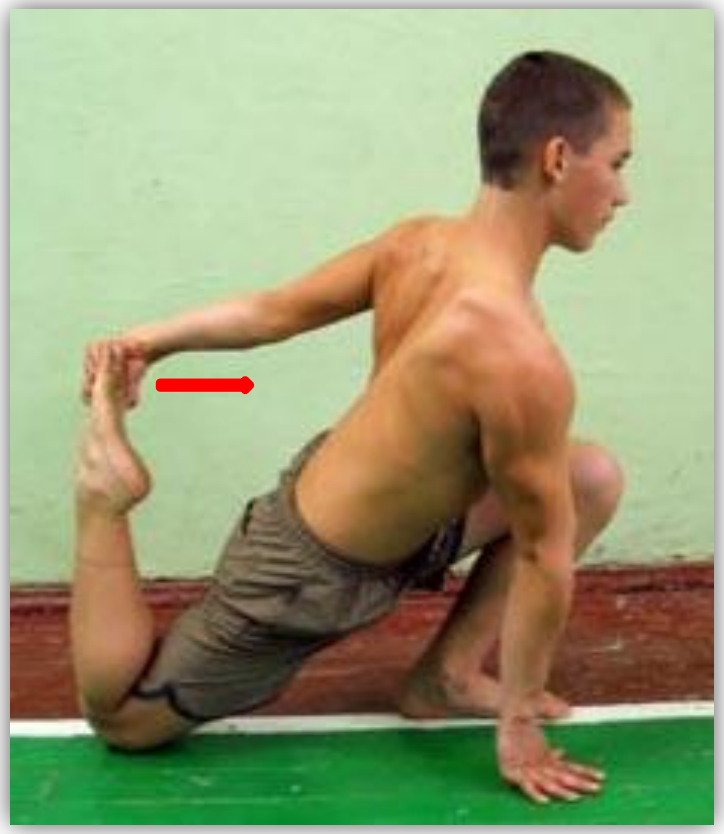
Индивидуальные у

11. Растягивание мышц бедра и мышц, разгибающих туловище.

Сидя; одна нога впереди, выпрямлена, стопа в вертикальном положении; другую ногу согнуть в коленном суставе и стопу подвести к ягодицам. Туловище держать прямо. Определенное растяжение мышц уже есть в этой позиции. Выведением таза вперед растягивание усиливается. Позже (при большей гибкости) можно усложнить упражнение: наклониться к вытянутой ноге, коснуться руками стоп, устремив взгляд вперед; следить, чтобы дыхание было спокойным. Растягивание может быть существенно усилено, если обхватить обеими руками ступню выпрямленной ноги и прижать верхнюю часть тела к ноге, голову опустить; следить за дыханием. Каждая поза удерживается 20-30 с, отдых 5-10 с. Выполнять 3-4 раза на каждую ногу.

Индивидуальные у

12. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.



Основная стойка. Сделать широкий выпад вперед на левую ногу. Согнуть правую ногу в коленном суставе и ухватить ее за стопу левой рукой, правой рукой касаться пола. При выпрямленном тазобедренном суставе подводить ступню согнутой ноги к ягодицам. Удерживать положение 15-25 с. Вернуться в и. п. Выполнить упражнение 5-7 раз с отдыхом по 10-15 с.

Индивидуальные

13. Растягивание мышц, сгибающих и приводящих бедро, мышц средней стенки живота, а также грудных мышц.

Стоя на коленях, разведенных на ширину плеч, развернуть одну ногу так, чтобы стопа касалась колена другой ноги. Отвести верхнюю часть тела назад и упереться в пол выпрямленными руками. Прогнуться, держаться в этой позе 20-30 с, вернуться в и. п. Выполнить упражнение 6-8 раз с отдыхом по 5-10 с.

Индивидуальные

14. Растягивание мышц-сгибателей бедра, разгибателей голени и стопы.

Основная стойка, спина прямая. Сесть на пятки, колени удерживать вместе, стопы развернуть вовнутрь. Сидеть в такой позе 20-30 с, затем вернуться в и. п. Выполнить упражнение 7-9 раз с отдыхом по 5-10 с.

Индивидуальные упражнения

15. Растягивание мышц бедра.

Сидя, прямые ноги широко разведены в стороны, стопы в вертикальном положении. Обхватить ладонями ступню, наклонившись к этой ноге. Не напрягать мышцы-разгибатели бедра. Удерживать позу 20-30 с. После отдыха 10-15 с выполнить упражнение в другую сторону.

Индивидуальные

16. Растягивание мышц, сгибающих и приводящих бедро, а также разгибающих голени и стопы.

Лежа на правом боку с опорой на локоть, отвести бедро назад (нога при этом согнута в коленном суставе под прямым углом) и левой рукой подтягивать пятку к ягодице. Удерживать позу 20-30 с, затем вернуться в и. п. Выполнить упражнение 7-8 раз с отдыхом по 10-15 с.

Индивидуальные

17. Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины и бедра, сгибателей голени и стопы.

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Маховым движением завести согнутые в коленях ноги за голову и упереться пальцами ног в пол; ноги расставить на ширину плеч, сцепить пальцы выпрямленных рук. Медленно выпрямить ноги, пальцы ног не отрывать от пола, следить за дыханием. Удерживать позу 20-30 с, затем вернуться в и. п. и отдохнуть 10-15 с.

Индивидуальные д

18. Растягивание мышц всего тела.

Лежа на спине, выпрямить руки и ноги. Потянуться, растягивать мышцы тела, пока не почувствуется в них напряжение. Дыхание спокойное. Удерживать положение 10-15 с, затем расслабиться и отдохнуть 10 с. Выполнить упражнение 3-5 раз.