

# 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:



# 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.

