



Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)



Стретчинг в физической реабилитации

Лекторы:

К.п.н., доцент кафедры ОФКиАС
ЭЙДЕЛЬМАН ЛЮБОВЬ НИКОЛАЕВНА
e-mail: info@Natali-fitness.spb.ru

Старший преподаватель кафедры ОФКиАС
МАТВЕЕНКО АЛЕКСАНДРА ДМИТРИЕВНА

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕТЧИНГА



- ✓ Эта система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь через 20 лет ее стали применять в спорте, дальнейшее обоснование стретчинг получил в работах американских и шведских ученых.
- ✓ Специалисты связывают внедрение стретчинга в практику спорта с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных связок, а также с целью профилактики травм.

СТРЕТЧИНГ



происходит от английского слова «stretch-ing» – растяжка



это система, включающая комплекс упражнений, направлена на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах



является интенсивной и регулируемой растяжкой, которая известна с XX века. Именно с тех пор стали широко использовать стретчинг в медицине, реабилитации, релаксации и других сферах деятельности

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ



это сложный, длительный процесс, направленный на восстановление или компенсацию частично или временно утраченных функций организма, полученных вследствие заболевания или травмы, за счет физических упражнений, элементов спорта и природных факторов в комплексе.

Физическая реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья обуславливает необходимость расширения интеграционных возможностей стретчинга в практической деятельности.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ РАСТЯГИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ



связанные со снятием стресса и напряжения,
с мышечным расслаблением (релаксацией),
с улучшением уровня физической подготовленности, осанки, снижением и
ликвидацией мышечных болей после травм в период реабилитации,
профилактикой гипокинезии,
нормализации массы тела и её состава
делают стретчинг эффективным средством физической реабилитации

УПРАЖНЕНИЯ СТРЕТЧИНГА



применяются в комплексе с физическими упражнениями
и средствами физической реабилитации для любого
возраста

УПРАЖНЕНИЯ СТРЕТЧИНГА



в комплексе средств физической реабилитации,
значительно увеличивают потенциал двигательных
возможностей организма лиц, имеющих отклонения в
состоянии здоровья

УПРАЖНЕНИЯ СТРЕТЧИНГА



- ✓ возбуждают соответствующие механорецепторы, которые в виде центростремительных импульсов достигают коры головного мозга и вызывают ответную реакцию в организме,
- ✓ рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают трофические процессы в коже, мышцах и сухожильно-связочном аппарате.

ТРИ ТИПА УПРАЖНЕНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ ПРОИСХОДИТ РАСТЯГИВАНИЕ (УДЛИНЕНИЕ) МЫШЦ



- ✓ Статические
- ✓ Динамические
- ✓ Баллистические

Статические — это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых занимающийся стретчингом принимает определенную позу и удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 с. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Баллистические – это маховые движения руками и ногами, а также сгибания и разгибания туловища, которые обычно выполняют с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

Данный вид достаточно травмоопасный, так как велика вероятность получения вывиха и вылета сустава из суставной ямки, а также выполнение амплитуды движений за рамки анатомически-физиологической нормы. Кроме того, во время такой растяжки не хватает времени для необходимого растягивания мышц, в результате чего может произойти их затвердевание.



Динамический стретчинг предполагает использование мягких пружинящих движений до максимальной амплитуды, без рывков. Мышца при этом растягивается за счёт произвольной активности других мышц совместно с активностью мышц-антагонистов.

Динамический стретчинг широко используется в физической реабилитации.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА В ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ



- ✓ не допускать болевых ощущений,
- ✓ движения выполнять в медленном темпе,
- ✓ постепенное увеличение амплитуды движения,
- ✓ постепенное увеличение степени применения силы
партнёра

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛЕЙ ЗАНЯТИЯ СТРЕТЧИНГ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

- ✓ в разминке,
- ✓ для развития гибкости как отдельное занятие,
- ✓ как релаксирующая процедура в заключительной части занятия.

Последовательность воздействия на отдельные мышечные группы и сегменты тела не имеет существенного значения

Используют такие варианты, как:

- ✓ от мелких мышечных групп к крупным,
- ✓ от мышц конечностей к мышцам туловища,
- ✓ от верхних сегментов тела к нижним,
- ✓ чередование мышц-антагонистов.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ



- 1) Что такое стретчинг?
- 2) Для чего применяют упражнения стретчинга в физической реабилитации?
- 3) Что такое физическая реабилитация?
- 4) Какие типы упражнений существуют в системе стретчинга?
- 5) В чём заключается оздоровительный эффект стретчинга?

ЛИТЕРАТУРА

1. Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия / пер. с англ. Н.А. Татаренко. – Москва: Изд-во «Э», 2017. – 224 с.
2. Венгерова, Н. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии кондиционной направленности : учеб. пособие / Н.Н. Венгерова, Л.Т. Кудашова, Л.В. Люлк. – Санкт-Петербург : Амфора, 2015. - 207 с.
3. Карташов, В.П. Влияние иппотерапии и глубокого стретчинга на развитие двигательных способностей детей с детским церебральным параличом / В.П. Карташев // Детская и подростковая реабилитация . – 2010. – № 2(15). – 23 - 26 с.
4. Нестерчук, Н.Е. Теоретико-методические основы использования средств физической реабилитации для улучшения уровня здоровья при гипотонии // Педагогическое искусство. – 2017. - № 1. - С. 164-170.
5. Эйдельман, Л.Н. Упражнения stretch-характера в физкультурно-оздоровительной деятельности // [Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма](#) : сб. материалов XXII Всерос. науч.-практич. конф. – Ростов на-Дону: Изд-во "РИНХ" – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41335415&selid=41335539>

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Будьте здоровы!