

*Карпухина А.Д.*

*студент 3 курса*

*Елабужский институт, КФУ*

*Россия, г. Елабуга*

*Минкин А.В., кандидат физ.-мат. наук, доцент*

*доцент кафедры «Математики и прикладной информатики»*

*Елабужский институт КФУ*

*Россия, Елабуга*

### **ПРОГРАММА «ГИПЕРСТРЕТЧИНГ» ДЛЯ ЮНИОРОВ (18-20 ЛЕТ)**

*Аннотация: В статье описывается популярная методика фитнес-упражнений, направленных на растяжку всего тела. При использовании данной группы упражнений снижается травм опасность тренировок, улучшается выносливость и амплитуда движений. Описано 5 основных видов стретчинга. Разработана программа сочетающая все 5 видов этого фитнес-направления. Указано, что для достижения большего результата необходимо заниматься и вне спортивного зала.*

*Ключевые слова: гиперстретчинг, юниоры, гимнастика, фитнес.*

*Karpuhina A.D.*

*3th year student*

*Elabuga Institute, Kazan Federal University*

*Russia, Elabuga*

*Minkin A.V., candidate of physical and mathematical sciences,*

*associate Professor,*

*associate Professor of "Mathematics and applied Informatics»*

*Elabuga Institute, Kazan Federal University*

*Russia, Elabuga*

### **PROGRAM "HYPERSTRETCH" FOR JUNIORS (18-20 YEARS)**

*Abstract: the article describes a popular method of fitness exercises aimed at stretching the whole body. When using this group of exercises reduces the risk of injury training, improves endurance and range of motion. 5 main types of stretching are described. The program combining all 5 types of this fitness direction is developed. It is stated that to achieve better results it is necessary to focus outside the sports hall.*

*Keywords: hyperstretch, juniors, gymnastics, fitness.*

Стретчинг (от англ. «stretching» — растяжка) — разновидность фитнес-упражнений, направленных на растяжку всего тела. И безусловно это важно для формирования здорового организма школьников и других групп населения [1, 2]. Впервые стретчинг, как система упражнений возникла в Швеции в середине XX века, но уже в 80-е годы она стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов по всему миру. Гимнастика с элементами стретчинга в конце XX века была модным методом борьбы с жировыми отложениями.

Польза этого фитнес-направления заключается в том, что, благодаря обширной подготовке, снижается травм опасность тренировки, улучшается выносливость и амплитуда движений, снимается болевой синдром при зажимах в области спины, улучшается кровоток, что, в свою очередь, запускает процесс «омоложения» и замедляет процессы старения. Физиологической основой данных упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение.

Существует 5 основных видов стретчинга:

- Активный – работа выполняется самостоятельно, используя вес собственного тела;
- Пассивный – вытяжение происходит благодаря активному воздействию партера;

- Динамический – работа основана на постоянной смене упражнений. Главный критерий – достижение легкого напряжения мышц в каждом упражнении.
- Баллистический – «спортивный» вид растяжения. Работа в нем построена на рывках и пружинистых движениях.
- Статический – оздоровительный вид растяжки. Его особенность заключается в удерживании поз в течении некоторого времени.

Мышечные волокна устроены так, что при физической активности в них появляются микротравмы, которые заживают в течение определенного времени и могут доставлять неприятные ощущения и препятствовать развитию мышцы. Стретчинг направлен на предотвращение травм и способствует мягкому и плавному растяжению.

Программа «гиперстретчинг» предусматривает сочетание всех 5 видов этого фитнес-направления. Так же в ней учитывается физиологические особенности организма юниоров.

Программа рассчитана на тренировку длиною в 1,5 часа.

1) Разминка (15 минут). Эта часть тренировки играет важную роль, так как хорошо разогретые мышцы и связки предотвращают травмы в процессе тренировки.

- Легкий бег (8 мин);
- Специальные беговые упражнения (7 мин): правый приставной шаг, левый приставной шаг, бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени, бег спиной вперед, бег с ускорением и т.д. (Данный блок упражнений может быть скомбинирован по усмотрению тренера).

2) «Броски» (15 мин) подразумевают баллистический вид растяжки. Особенность данного блока в том, что мышцы не должны «остывать». То есть между «бросками» нужно двигаться (легкий бег или прыжки на месте, перескоки с ноги на ногу и т.д.). Все упражнения выполняются в движении через шаг.

- Мах правой ногой вперед;
- Мах левой ногой вперед;
- Мах правой ногой в сторону;
- Мах левой ногой в сторону;
- Мах правой и левой ногой назад (Это упражнение похоже на «ласточку», только мы стараемся ногу, отведенную назад, поднять максимально высоко. При этом туловище находится параллельно полу, ноги прямые, руки в стороны, носок отведенной назад ноги вытянут и вес тела переносим за пятку опорной ноги.)
- Прыжки в шпагат: прыжок в шпагат (правый, левый) через прямую ногу или через пассе (в шпагат выходим через согнутую в колене ногу, см. рис. 1), боковой гранд жете, разрывной шпагат (правый, левый), прыжок со сменой ног в шпагате и т.д. (Данный блок упражнений может быть скомбинирован по усмотрению тренера).



Рис. 1. Прыжок в шпагат через пассе.

3) Сушавная гимнастика с элементами активного и динамического вытяжения (15 мин). В этом блоке при выполнении ОРУ добавляем упражнения на вытяжение, используя вес собственного тела: выпады вперед и в стороны, поза голубя (см. рис. 2), правый и левый полу шпагат,

«бабочка», обратная «бабочка» и другие упражнения направленные на вытяжение мышц бедра и икроножных мышц.

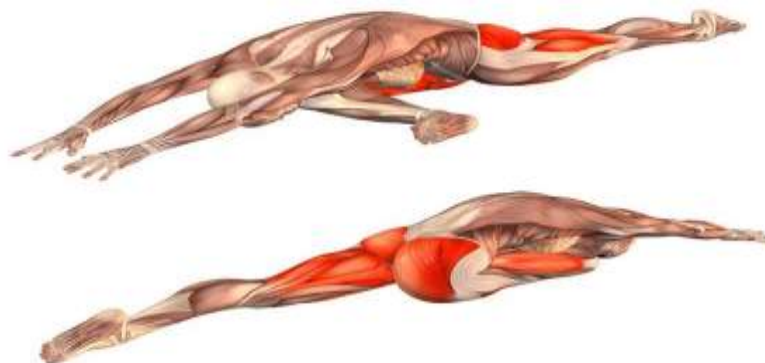


Рис. 2. Поза голубя.

4) Пассивное вытяжение (25 мин). В этом блоке вам необходима помощь партнера. Главное помнить, что:

- при выполнении упражнений не допускаются прогибы в области поясница;
- при наклонах необходимо тянуться не головой к ногам или полу, а центром грудины;
- важно слушать своего партнера и избегать его травмирования.

Примеры упражнений на пассивное вытяжение представлены на рис. 3.

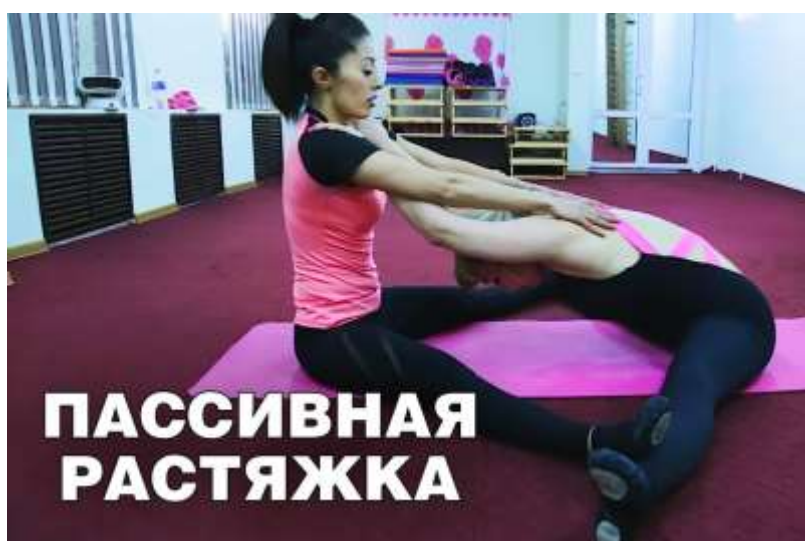


Рис. 3. Упражнения на пассивное растяжение:

5) Статическое вытяжение (максимум 15 мин). На этом этапе выполняется сед в шпагатах (правом, левом, поперечном) в течении некоторого времени. Начинать необходимо с 30 секунд нахождения на каждом шпагате и в последствии увеличивать это время до 5 минут. Желательно привлечь партнера, который будет контролировать правильность исполнения шпагата и начислять штрафные секунды за несвоевременное завершение упражнения (начинаем со штрафа в 10 сек и увеличиваем максимум до 1 минуты). Так же можно использовать инвентарь (степ, скамейка и т.д.), чтобы увеличить амплитуду шпагатов.

6) Восстановление (5 мин). В этом блоке необходимо расслабить мышцы и связки. Это можно сделать разными способами: статическое расслабление (лежим на спине, ноги и руки расслаблены и слегка разведены в стороны, глаза закрыты, концентрация на дыхании), массаж и т.д.

Если вы желаете достичь большего результата, то необходимо заниматься и вне спортивного зала. Например, за просмотром любимого фильма можно выполнять поперечный шпагат. Для этого нужно взять стопку книг (комфортной для вас высоты) и сесть на нее в поперечном шпагате так, чтобы тазовая кость упиралась в книги. Когда ваши ноги привыкают к данному положению, необходимо вынуть несколько книг и продолжить процесс.

Данная программа поможет в кратчайшие сроки улучшить вашу гибкость, но не стоит забывать о процессе восстановления для большего эффекта.

## Список литературы

1. Грудина С. В. Актуальность внедрения фитнес-технологий в учебно-воспитательный процесс школьников [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, ноябрь 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 70-72. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/64/2982/> (дата обращения: 01.10.2018).
2. Зорина Л. Я. Мир фитнеса — мир здоровья (из опыта работы) // Образование и воспитание. — 2017. — №4. — С. 12-14. — URL <https://moluch.ru/th/4/archive/67/2686/> (дата обращения: 01.10.2018).