

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
городского округа ЗАТО город Фокино

СЕМИНАР ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ДЮСШ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАТО ФОКИНО

Тема: «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ ПЕДАГОГА –
ОСНОВА КАЧЕСТВЕННОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Методическая работа тренера-преподавателя
МБУДО «ДЮСШ» ГО ЗАТО г.Фокино Грудева Мария Юрьевна:
«Растяжка после тренировки – комплекс упражнений для расслабления мышц
после физических нагрузок»

РАСТЯЖКА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Растяжка после тренировки – это комплекс упражнений для расслабления мышц после физических нагрузок. Заключительная растяжка является важной составляющей тренировок, благодаря которой вы улучшаете эластичность мышц и подвижность суставов. Упражнения на растяжку не только оберегают ваше тело от травм, но и помогают тренироваться эффективнее.

Растяжка помогает снять напряжение с мышц и расслабить их, а также вернуть организм в спокойное состояние после окончания физических нагрузок. Регулярное растягивание является отличной профилактикой травм, а также помогает быстрее восстановиться, если травмы уже имеются.

ТРИ ПРАВИЛА РАСТЯЖКИ:

1. Очень важно выполнять растяжку после КАЖДОЙ тренировки в течение 5-10 минут, чтобы снять напряжение с мышц.

2. Минимум один раз в неделю необходимо выполнять более длительную растяжку всех мышц, продолжительностью 20-30 минут.

3. Растяжка мышц нужна всем, независимо от возраста и образа жизни.

Во время выполнения упражнений ваши мышцы сокращаются, иначе говоря, укорачиваются. После завершения упражнения мышцы удлиняются, но не до конца, оставаясь немного короче, чем до упражнения. Для того чтобы вернуть исходную длину мышцам, понадобится несколько суток – это и называется восстановлением.

Пока мышца не вернет себе исходную длину, она не восстановится и не сможет работать на наращивание новой силы. Поэтому если вы не делаете растяжку после тренировки, то сами затягиваете свое восстановление, а значит, снижаете эффективность от занятий. Во время растяжки мышц вы удлиняете ваши мышцы, возвращаете им исходную длину. Без растяжки мышцы восстанавливаются гораздо дольше. Кроме того, мышцы запоминают свою укороченную длину, поэтому если они «разучились» удлиняться, они будут хуже сокращаться. Закрепление мышц сокращает амплитуду, а это уже влечет за собой падение силовых показателей. И не только! Мышцы управляют нашими суставами, и их недостаточная эластичность нарушает суставную биомеханику, что грозит травмами и воспалениями.

КАК ВЫПОЛНЯЕТСЯ РАСТЯЖКА?

Длительность растяжки обычно составляет от 5 до 15 минут. В идеале помимо регулярной растяжки после тренировки необходимо 1-2 раза в неделю выполнять общий стретчинг всего тела на 20-30 минут.

Если у вас была интенсивная тренировка, то перед растяжкой вам нужно восстановить пульс. Походите в спокойном темпе 1-2 минуты, делая глубокие вдохи и выдохи для восстановления дыхания. Затем приступайте к упражнениям на растяжку, последовательно растягивая все группы мышц. Порядок мышц не играет принципиальной роли, можете выполнять упражнения в любой последовательности.

Примите позу, медленно растяните мышцу до ощущения легкого дискомфорта и задержитесь в этом положении на 10-20 секунд. Если вы хотите углубить растяжку и улучшить гибкость, то можно задерживаться в каждой позе 45-60 секунд. Растяжка выполняется статично, не следует выполнять покачивания или давить на мышцу. Тянитесь медленно и постепенно, сопровождая растяжку глубоким дыханием.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ

1. НАКЛОН ГОЛОВЫ В СТОРОНУ

Это упражнение из комплекса растяжки позволяет растянуть боковые мышцы шейного отдела. Для того, чтобы качественнее выполнять наклоны нужно будет задействовать руки. Если вы наклоняете голову вправо, усильте давление кистью правой руки. В левую сторону рука соответственно меняется.

Важно не делать резких движений и не давить сильно.



2. РАСТЯЖКА ПЛЕЧ

Останьтесь стоять прямо и протяните левую руку через верхнюю часть тела чуть выше груди. Рука прямая и находится параллельно полу. Помогайте себе правой рукой, аккуратно обхватывая локоть левой руки и усиливая растяжку.

Почувствуйте растяжку в дельтовидных мышцах.

3. РАСТЯЖКА БИЦЕПСОВ

Для выполнения упражнения на растяжку бицепса вытяните руки вперед. Одну руку поворачиваем ладонью вверх и выпрямляем локоть. Другой рукой берем за пальцы и максимально опускаем их вниз.

Такое упражнение обязательно нужно использовать после тренировки рук.

Всегда растягивайте бицепсы, трицепсы и дельты, если вы работали над верхней частью тела.





4. РАСТЯЖКА ПРИЦЕПСОВ

Для растяжки трицепса нужно завести руки за спину. Одну руку сгибаем в локте и стараемся опустить ладонь ниже уровня шеи. Кистью другой руки берем за локоть и помогаем опускать ладонь.

Нельзя давить резко или сильно. Увеличивать давление нужно постепенно, медленными плавными движениями.

Упражнение позволит растянуть мышечные группы трицепса и плечевого пояса.

5. РАСТЯЖКА РУК

При выполнении упражнения требуется завести руки на спину, сцепив их в замок. Далее нужно медленно поднимать их вверх, но, не поднимая при этом плечи.

Упражнение позволит растянуть мышцы рук, груди, а также позвоночный столб.

Старайтесь держать спину и руки прямыми. Если вы имеете хорошую растяжку, можно опустить корпус до параллели с полом, руки при этом остаются вытянутыми за спиной.



6. НАКЛОНЫ

Наклоны корпуса в сторону нужны для растяжки после тренировки косых мышц пресса и верхней части спины.

При выполнении упражнения важно держать корпус в напряжении, чтобы были задействованы нужные группы мышц.

Также нужно избегать прогиба в пояснице и стараться не заваливать корпус вперед или назад. Наклоны выполняются строго в сторону.

7. РАСТЯЖКА ПОЗВОНОЧНИКА

Для выполнения этого статического упражнения на растяжку нужно поставить ноги на ширине плеч, слегка согнув их в коленях. Бедра обхватите изнутри, перекрестив руки, то есть правой рукой нужно будет обхватить левое бедро и наоборот. Затем выгните спину, округлив позвоночник. Голову опустите вниз и расслабьте шею.

Упражнение позволяет растянуть позвоночник и снять напряжение со спины.



8. ПОЛУВЫПАД С НАКЛОНОМ

Упражнение нацелено на растяжку подколенных и икроножных мышц и является обязательным в комплексе для растяжки всего тела после тренировки.

Для его выполнения нужно сделать большой шаг вперед и согнуть колено опорной ноги. Стопа другой ноги полностью лежит на полу, нельзя оставлять ее на носке. Руки можно поставить в упор над коленом опорной ноги.



9. РАСТЯЖКА НОГ В НАКЛОНЕ

Для того чтобы выполнить это упражнение нужно сделать небольшой шаг вперед. Далее переносим вес на заднюю ногу и несильно сгибаем ее. Переднюю ногу выпрямляем и тянем носок на себя, оставляя вес на пятке.

Для лучшей растяжки можно аккуратными пружинящими движениями надавить на переднюю ногу. Важно сохранять спину ровной.



10. РАСТЯЖКА БЕДЕР И ЯГОДИЦ

Это несложное упражнение из комплекса по растяжке после тренировки поможет растянуть заднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы.

Для выполнения упражнения поднимите вверх ногу, согнутую в колене. Медленно тяните колено к груди, обхватив руками.

Не забывайте, что спину нужно держать прямо. Выполните упражнение на обе ноги.



11. РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСОВ

Из положения стоя согните одну ногу в колене. Рукой, соответствующей выбранной стороне (для правой ноги – правая рука), обхватите стопу и подтяните ее к ягодицам.

Для того чтобы удержать баланс, вытяните вторую руку в сторону или поместите на талию.

Упражнение нацелено на растяжку квадрицепсов ног.



12. НАКЛОН ВПЕРЕД

Исходная позиция – стопы на ширине таза. Далее наклонитесь вперед, выпрямив руки. Тянитесь, стараясь задеть пальцами пол. Обязательно держите прямыми ноги и спину.

Если вы легко дотягиваетесь кончиками пальцев, попробуйте положить ладони на пол.

Упражнение нацелено на снятие напряжения с позвоночного столба, растяжку поясничного отдела и бедер.

13. МЕЛЬНИЦА В СТАТИКЕ

Упражнение представляет собой статический наклон к стопам с касанием рукой. Поставьте ноги шире плеч и вытяните руки в стороны. Руки в локтях и ноги в коленях держите прямыми. Из начального положения опуститесь в наклон по диагонали, касаясь левой рукой пола и разворачивая корпус в правую сторону.

Спина не должна сутулиться. Повторите на обе стороны.



14. НИЗКИЙ ВЫПАД

Выпад позволяет растянуть после тренировки паховые мышцы. Исходная позиция – глубокий выпад на одну ногу. Проследите, чтобы колено согнутой ноги располагалось над стопой, не смещаясь. Заднюю ногу держите прямой, обоприте на носок.

Качественнее сделать растяжку помогут прямые руки, поднятые вверх, так вы дополнительно растяните мышцы рук, плеч и спины.

Вес должен располагаться посередине, спина обязательно ровная.

15. РАСТЯЖКА В НИЗКОМ ВЫПАДЕ

Исходная позиция идентична с предыдущим упражнением из комплекса на растяжку. Заднюю ногу также держите прямой и поставьте на носок. Согнутое колено должно быть строго над стопой. Одну руку в противоход поставьте рядом со стопой (левую руку рядом с правой стопой). Другую руку вытяните вверх.

Взгляд направлен в сторону ладони.



В ЧЕМ ПОЛЬЗА РАСТЯЖКИ?

Растяжка после тренировки улучшает эластичность мышц и подвижность суставов. Это ускоряет восстановление мышц, снижает вероятность травм, помогает избежать застоя в тренировках.

Растяжка стимулирует рост новых мышечных волокон, а вслед за ними и силы. Согласно исследованиям растяжка помогает повысить эффективность тренировки на 10%.

Растяжка после тренировки поможет улучшить кровообращение в мышцах. Это уменьшит боль в мышцах после нагрузок, сократит время восстановления мышц и суставов, а также улучшит общее состояние здоровья. Циркуляция крови способствует росту клеток и сохранению функциональности органов.

Упражнения на растяжку развивают вашу гибкость и мобильность, тем самым снижая риск получения травмы во время тренировок или во время повседневной деятельности. Кроме того, это поможет улучшить силовые показатели за счет увеличения амплитуды движения.

Стретчинг после тренировки снижает частоту сердечных сокращений и восстанавливает кровяное давление.

Регулярное выполнение упражнений на растяжку спины, груди и плеч выпрямляет позвоночник, улучшает осанку, помогает избавиться от болей в спине.

Упражнения на растяжку снижают напряжение и уменьшают стресс, вызванный интенсивными нагрузками. Также растяжка после тренировки поощряет выработку эндорфинов, обеспечивая ощущение спокойствия и удовлетворения.

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ РАСТЯЖКИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ:

1. Растяжка после тренировки должна быть статичной. Избегайте пульсации, пружинок, давления на работающую мышцу. Ровное мягкое растягивающее усилие – определяющее условие качественного занятия.

2. Не стоит практиковать парное выполнение упражнений, при котором другой человек оказывает дополнительное давление на мышцы и связки. При такой растяжке можно повредить суставы или растянуть связки.

3. Старайтесь не округлять спину во время наклонов к ногам. Если вам не хватает гибкости, не стоит пытаться рывком достать до ног, прогибать спину, тянуться головой вниз. Спина должна оставаться прямой, иначе рискуете травмировать позвоночник.

4. Именно поэтому очень полезно выполнять упражнения на растяжку перед зеркалом. Так вы сможете увидеть все свои ошибки и недочеты.

5. Для облегчения выполнения растяжки можно использовать стул, например, при наклонах, если вы не достаете до пола, или в качестве опоры.

6. Также для удобства во время растяжки можно использовать ремешок, полотенце или эластичную ленту:

7. Растяжка должна быть приятной и комфортной, нельзя тянуться через боль. Ваше тело должно быть расслабленным, мышцы не должны быть напряжены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <https://goodlooker.ru/rastyazhka-posle-trenirovki.html>
2. Иващенко, Л.Я. самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, И.П. Страпко. – Киев, 1998. – 366 с.