

УДК [796.41:613.71]

О. Ф. Очкалов

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ РАСТЯЖЕК С ПОМОЩЬЮ ПАРТНЕРОВ

Выдвижение проблем здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает ее теоретической и практической разработки, необходимость применения соответствующих исследований и выработки методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию. Одним из основных факторов влияющих на здоровье молодежи, является физическое воспитание, которое в настоящее время требует своего совершенствования. Наиболее важным компонентом всей системы реконструкции физического воспитания в ВУЗе должен стать оздоровительный аспект, так как здоровье имеет ценность и определяет качество обучения.

В этой связи необходимо предусмотреть возможность создания большого числа альтернативных программ, которые бы позволили бы учителям физической культуры использовать свой творческий, педагогический, организационный и спортивные потенциалы [6, с. 18]. Среди нетрадиционных методик оздоровления можно выделить системы оздоровления М. Норбекова, А. Левшинова, Г. Шаталовой, К. Ниши, йога, дыхательную гимнастику А. Стрельниковой, а также можно выделить и выполнение растяжек с помощью партнеров.

Анализ последних исследований и публикаций убеждает нас в том, что проблеме расслабления уделяется большое внимание исследователями, которые работают в области физиологии, психологии, теории и методике физического воспитания. Так Г. Бенсоном была рассмотрена проблема уменьшения вредного последствия стресса путем применения расслабления. Е. Зуевым; К. Динейкиным описаны методы и приемы психофизической тренировки, позволяющие резко повысить эффективность физкультурно-оздоровительных занятий за счет включения расслабления. Однако названная проблема требует дальнейшего рассмотрения.

Цель статьи проанализировать информацию из современных литературных источников по проблеме выполнение растяжек с помощью партнеров и определить методику ее применения.

Изложение основного материала исследования. При растягивании разных частей и всего тела в соответствующих направлениях происходит чередование напряжения и расслабления в мышцах. Меняя силу и направление нагрузки, используя различные приемы растяжек и комбинируя их в определенных сочетаниях, можно задействовать многие группы мышц. Воздействуя на мышечную деятельность человека

растяжками, повышается его двигательная активность, улучшается подвижность суставов. Установлено, что переживания, длительные психотравмирующие состояния, особенно на фоне переутомления и физических недугов, провоцируют нарушения деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и внутренних органов [3, с. 34]. Это вызывает осложнения в работе сердечно-сосудистой системы, а также изменения в мышцах и соединительных тканях.

От степени мышечного напряжения, как известно, зависит интенсивность потребления кислорода. При расслаблении мышц снижается потребность в кислороде и, соответственно, уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. Мышечная релаксация, используемая в различных вариантах, помогает регулировать нервные процессы. Переход от напряжения мышц к расслаблению и снова к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров [2, с. 11].

Лучший способ снимать ненужное напряжение – это умение дифференцированно расслабляться, достигая такого состояния, когда в отдыхающих клетках интенсивно происходят восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, дает ощущение покоя [5, с. 67].

Большое значение в жизнедеятельности человека имеет хорошая осанка. При плохой осанке позвоночник деформируется, нагрузка на суставы, связки, мышцы распределяется неправильно, отчего страдает вся опорно-двигательная система. Для профилактики различных заболеваний позвоночника, чтобы укрепить его связочный аппарат, рекомендуется выполнять физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника, а также упражнения, укрепляющие мышцы спины, так как они поддерживают позвоночник и несколько уменьшают нагрузку на межпозвоночные диски. Очень полезны упражнения на растяжение. Различными способами вытяжений лечат тяжелые формы радикулитов и остеохондрозов. Когда мы растягиваем позвоночник, увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, восстанавливается циркуляция крови и лимфы в пораженной зоне позвоночника, снимаются рефлекторные боли [4, с. 74].

Упражнениями на растягивание тела можно заниматься индивидуально или в группе – в любом случае они будут полезны. Когда растяжки выполняются в группе, то растягиваемый партнер пассивен, ему помогают другие. Такие растяжки имеют ряд преимуществ перед активными. Они разнообразнее, могут быть более интенсивными по силе и захватывать большую площадь тела, а человек при этом напряжен значительно меньше. Кроме того, создается хороший эмоциональный фон, что уже само по себе благотворно влияет на состояние каждого из нас.

Во время растяжки в мышцах не должно быть напряжения, а только ощущение мягкого растягивания. Растягивание должно быть нерезким, без лишнего усилия. Натяжение желательно проводить по оси мышечного волокна с постепенным растяжением, не причиняя беспокойства и неприятных ощущений. Растяжки делают постепенно, начиная с дистальных отделов (руки и ноги), а затем переходя к позвоночнику. Необходимо обратить внимание на то, что при растягивании ног воздействие оказывается на поясничный отдел позвоночника, при растягивании за руки – на грудной отдел [1, с. 9]. И только после растягивания ног и рук можно приступать к одновременной растяжке всего позвоночника, когда участника растягивают, взяв за руки и ноги. Желательно при растяжке менять угол разведения ног и рук, что позволяет воздействовать на позвоночник с большей силой. Наиболее действенна растяжка – с подъемом когда усиливается натяжение и растягиваемый отрывается от пола.

Правильное выполнение растяжки за руки можно проконтролировать следующим образом. При хорошем натяжении всех звеньев (кисть – локоть – позвоночник – тазобедренный сустав – коленный сустав-стопа) создается ощущение легкости и свободы. Если отвести ногу в сторону или согнуть ее в колене, кинематическая цепь разрывается и состояние легкости пропадает в смещенном участке ноги. Таким образом, кинематическая цепь и ее направленность в растяжке играют большую роль, и это необходимо учитывать.

Каждая растяжка складывается из чередования напряжения и расслабления и исходного состояния. Следует обратить особое внимание на последовательность и продолжительность действий.

1. Пассивный участник принимает исходное положение, расслабляется. Это продолжается 2-5 секунд.
2. Производятся хваты 3-5 секунд.
3. Выполняется непосредственно растягивание: минимальная длительность 3-5 с., средняя 5-7 с., максимальная 7-9 с.
4. Выход из растяжки (возвращение в исходное положение) 3-7 с.
5. Расслабление в исходном положении 3-9 с.

Растяжки свыше 9 секунд рекомендуется лишь хорошо подготовленным, тренированным людям [1, с. 16]. Это связано с тем, что растяжки исполняются преимущественно в изометрическом режиме, а как известно, длительность выполнения упражнения в изометрическом режиме свыше 7-9 секунд не дает выраженного расслабляющего эффекта и в отдельных случаях вызывает явные вегетативные сдвиги, что характерно для тренировочного урока. Здесь же задачей является снятие психоэмоционального и физического напряжений, которые наступают при слишком больших нагрузках у спортсменов, рабочих и людей других профессий при интенсивном и длительном умственном или физическом труде.

Рекомендуется следующая схема занятий по растяжкам:

1. Минимальная длительность 3 минуты (3-5 растяжек).
2. Средняя 4-6 минут (5-7 растяжек).
3. Максимальная 7-9 минут (7-9 растяжек).

Величина усилий натяжения:

1. Минимальное усилие 5-7 кг.
2. Среднее 8-12 кг.
3. Максимальное 15-25 кг.

Первые растяжки желательно выполнять с минимальным и средним натяжением. Последующие занятия можно проводить с максимальным усилием.

Правила растяжки.

- все активные участники растяжки должны тянуть с одинаковым усилием, мягко, в одной плоскости, не допуская перекоса, чтобы руки не сгибались в локтях;
- растяжка может выполняться как на вдохе, так и на выдохе;
- при растяжке необходимо иметь обратную связь, т. е. активный участник задает вопросы: «Тянется ли рука? Как себя чувствуете? Не беспокоит ли что-нибудь» Это поможет сориентироваться в ситуации, принять нужные меры и правильно выбрать последующие упражнения;
- движения должны быть мягкими и медленными;
- нельзя выполнять растяжки в быстром темпе;
- безболезненное растяжение мышц и связок достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий[1, с. 42].

Для успешного проведения растяжек важно научиться правильно выбирать то или иное исходное положение, наиболее выгодное в каждом конкретном случае. Исходное положение может быть вертикальным или горизонтальным. Горизонтальные позы: лежа на животе, на спине и боку. Положение рук и ног в этих позах бывает различным: руки вдоль туловища, за головой, в стороны; ноги врозь, ноги вместе или ноги шире плеч. Вертикальные позы: стоя, сидя, сидя на пятках. Приняв исходное положение, необходимо максимально расслабиться.

При выполнении упражнений в растяжках применяются различные хваты: обратный, захват, обхват, решетка.

Обратный – хват «рукопожатие». Левая рука сжимает ладонь левой руки партнера, правая – правую ладонь. Большой палец ложится строго между 1-й и 2-й пястными костями.

Обратный хват одной руки партнера двумя руками – одной рукой производится обратный хват «рукопожатие», ладонь второй руки ложится на тыльную сторону одноименной руки партнера, ближе к лучезапястному суставу.

Захват – ладонь накладывается на лучезапястный сустав руки партнера, большой и указательный пальцы обхватывают предплечье в области лучезапястного сустава, три других пальца фиксируют сустав.

Обхват – выше локтя разноименными руками. Правой рукой захватываем левую руку партнера выше локтя, в области плеча, партнер

фиксирует свою кисть на вашей руке. Аналогично проводится обхват левой рукой правой руки партнера.

Необходимо помнить о вреде форсированных нагрузок. Особенно быть осторожным при удержании партнера в висе на руках и ногах: обязательно сохранять прямое положение спины и рук [1, с. 25].

Выводы. Растяжки способствуют приобретению навыка глубокого расслабления, что благотворно влияет на эмоциональную сферу.

Регулярное применение растяжек укрепляет мышечно-связочный аппарат рук, ног и туловища, восстанавливает гибкость суставов и позвоночника, повышает работоспособность и способствует снятию психоэмоциональных и физических перегрузок.

Дальнейшие исследования планируется провести в направлении более досконального изучения расслабления при проведении растяжек с помощью партнеров.

Список использованной литературы

1. **Зуев Е. И.** Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев. – М. : Советский спорт, 1990. – 64 с.
2. **Иванов Н. Н.** Йога: Терапевтические упражнения. Позы. / Н. Н. Иванов. – Мн. : Харвест, 2012. – 96 с.
3. **Левшинов А. А.** Самая полезная гимнастика в мире. /А. А. Левшинов. – М. : Хранитель, 2008. – 119 с.
4. **Менхин Ю. В.** Оздоровительная гимнастика: теория и практика / Ю. В. Менхин., А. В. Менхин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.
5. **Норбеков М. С.** Уроки Норбекова: дорога в молодость и здоровье / М. С. Норбеков – СПб. : Питер, 2012. – 192 с.
6. **Ситель А. Б.** Соло для позвоночника / А. Б. Ситель – М. : Метафора, 2006. – 224 с.

Очкалов А. Ф. Методика проведения растяжек с помощью партнеров

В статье на основе анализа данных литературных источников было выявлено, что при растягивании разных частей и всего тела в соответствующих направлениях происходит чередование напряжения и расслабления в мышцах. Меняя силу и направление нагрузки, используя различные приемы растяжек и комбинируя их в определенных сочетаниях, можно задействовать многие группы мышц. Воздействуя на мышечную деятельность человека растяжками, повышается его двигательная активность, улучшается подвижность суставов.

Различными способами вытяжений лечат тяжелые формы радикулитов и остеохондрозов. Когда мы растягиваем позвоночник, увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, восстанавливается циркуляция крови и лимфы в пораженной зоне позвоночника, снимаются рефлекторные боли.

Ключевые слова: состояние покоя, расслабление, растяжки, медитация, внимание, сознание.

Очкалов А. Ф. Методика проведення вправ на розтягування за допомогою партнерів

У статті на основі аналізу даних літературних джерел було виявлено, що при розтягуванні різних частин і всього тіла у відповідних напрямках відбувається чергування напруги і розслаблення у м'язах. Змінюючи силу і напрям навантаження, використовуючи різні прийоми розтяжок і комбінуючи їх в певних поєднаннях, можна задіяти багато груп м'язів. Впливаючи на м'язову діяльність людини розтяжками, підвищується його рухова активність, поліпшується рухливість суглобів. Різними способами розтягувань лікують тяжкі форми радикулітів та остеохондрозів. Коли ми розтягуємо хребет, збільшуються міжхребцеві проміжки, зменшується здавлювання нервів, відновлюється циркуляція крові і лімфи в ураженій зоні хребта, знімаються рефлекторні болі.

Ключові слова: стан спокою, розслаблення, розтягування, медитація, увагу, свідомість.

Ochkalov A. The Methodology of the Stretch Marks with the Help of Partners

In article on the basis of the analysis of the literary sources it was found that when stretching the different parts and whole body in the corresponding directions there is an alternation of tension and relaxation in muscles. Changing the strength and direction of the load, using different methods of stretching and combining them in specific combinations, you can use many muscle groups. By acting on the muscular activity of the person stretching, increases physical activity, improves movement of joints.

Different ways of vyrajenii treat severe forms of radiculitis and osteochondrosis. When we stretch the spine, increasing the intervertebral intervals, reduces the compression of the nerves, restores the circulation of blood and lymph in the affected area of the spine, removed the reflex pain.

During a stretch in the muscles should not be tension, but only a feeling of mild stretching. Stretching should be mild, without much effort. The tension is preferably carried out along the axis of the muscle fiber with gradual stretching without causing disturbance and discomfort. Stretch marks do gradually, starting with the distal (hands and feet), and then turning to the spine.

Key words: rest, relaxation, stretching, meditation, attention, and consciousness.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04. 2017 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.