

## Використання стретчингу в ігрових видах спорту

Вінницький національний технічний університет

### Анотація:

*У даній статті розглянуті проблеми недостатньої уваги до використання стретчингу для фізичної активності, відновлення та підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.*

**Ключові слова:** стретчинг, гнучкість, тренування, травматизм, спортивні ігри, спортсмени, м'язевий тонус.

### Abstract:

*This article discusses the problems of insufficient attention to the use of stretching for physical activity, recovery and training of athletes in playing sports.*

**Keywords:** stretching, flexibility, training, injuries, sports games, athletes, muscle tone.

У всьому світі зростає популярність нового виду оздоровчої гімнастики – який має назву стретчинг. На початку 80-х років, коли виникло це поняття, стретчингом, тобто розвитком рухливості суглобів і розтяжкою сухожиль, займалися тільки спортсмени. Облік індивідуальних особливостей прояву гнучкості на етапі початкової фізичної підготовки є важливою умовою забезпечення подальшого зростання результатів у багаторічному тренувальному процесі та гармонійного фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Без систематичного застосування стретчингу на заняттях з ігрових видів спорту, знижується ефективність тренувального процесу.

Стретчинг це цілий ряд вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості і розвитку рухливості в суглобах. Гнучкість це одна з найважливіших фізичних якостей, яка визначає можливість людини виконувати рухи з великою амплітудою. Позитивний вплив стретчингу не обмежується лише розвитком гнучкості та рухливості суглобів. Крім цього, стретчинг здатний стимулювати вплив на циркуляцію лімфи і крові в організмі. Вправи стретчингу, які входять до підсумкової частини тренувального заняття, дозволяють м'язам відновитися завдяки поверненню від скороченого стану до вихідної довжини (у стані спокою). Вправи стретчингу допомагають м'язам розслабитися. З їх допомогою можна знизити можливі больові синдроми, причиною яких стало не тільки фізичне навантаження, але й нервові напруження або стрес. Під час вправ стретчингу відбувається чергування напруги і розслаблення м'язів, саме це і дозволяє за невеликий час зняти м'язове напруження і відновити сили. Головне призначення стретчингу - подовжити м'язові волокна шляхом розтягування, щоб підвищити їх скоротну здатність, збільшити амплітуду руху в суглобах, прискорити відновлення організму після інтенсивних фізичних навантажень [1]. На відміну від відомих всім нахилів і махів, вправи в стретчингу здійснюються дуже повільно. Саме статичні вправи з розтягненням м'язів отримали назву «стретчинг». Спортсмен приймає будь-яке положення, розтягуючи ту чи іншу групу м'язів, і утримує статичне положення протягом 10-20, а іноді і 60 секунд. У примусово розтягнутих в цей час м'язах відбувається скорочення м'язових волокон, м'яз активізується, в ньому прискорюються обмінні процеси [8]. При правильному (без ривків) виконанні розтягування, початкове скорочення переходить у розслаблення. В результаті регулярних тренувань зростає рухливість суглобів і еластичність м'язів. Вправи, що розвивають гнучкість, чудово розслабляють м'язи, покращують їх тонус, постачання киснем, поживними речовинами, сприяють виведенню шлаків. Достатня гнучкість сполучної тканини, м'язів, еластичність суглобів і зв'язок різко зменшують ймовірність травм, збільшують діапазон рухів, дозволяють м'язам швидше відновлюватися після навантажень [2].

Основні види стретчингу:

- *Статичний* - відмінний варіант для новачків. При статичному стретчингу всі вправи виконуються плавно і повільно.

- *Динамічний*. Для динамічного стретчингу характерно чергування між напругою і розслабленням м'язів. Підходить тим, у кого є хоч якась фізична підготовка.

- *Активний*. Його основне завдання - розтягнути м'язи, які знаходяться в пасивному стані, за рахунок роботи оточуючих їх м'язів.

- *Ізометричний*. Для занять цим видом стретчингу необхідна добра фізична форма, так як вони вимагають багато зусиль. Розтяжка тут здійснюється в чотири етапи: напруга, розслаблення, розтягування і фіксація м'язів.

- *Балістичний*. Вправи в балістичному стретчингу виконуються динамічно, різко і уривчасто, в силу чого він вважається досить небезпечним [9].

Стретчинг у баскетболі, волейболі, футболі - повинен стати важливою частиною навчального процесу в спортивних іграх. Застосування стретчингу сприяє максимальній амплітуді рухів у суглобах, великій свободі маневру, тобто загалом покращує техніку гри як окремого гравця, так і команди в цілому. Рухливість у суглобах безпосередньо впливає на швидкість виконання технічних прийомів, пов'язаних з координацією руху та їх пластичністю [4].

Виконання прийомів стретчингу після тренувань дає значний позитивний ефект, оскільки швидше йде процес відновлення, знижується інтенсивність болю у м'язах. Але, головне - регулярні заняття стретчингом, сприяють запобіганню травматизму, покращують еластичність зв'язок, м'язів і сухожилів, що дозволяє мінімізувати ризики отримання таких травм як надриг зв'язок, розтягнення, вивих і ін., краще переносяться зміна умов зовнішнього середовища, зниження температури повітря, зміна покриття у тому чи іншому виді спортивних ігор. Спортсмен не боїться виконувати надрізкі рухи, або рухи з максимальною амплітудою. Після занять стретчингом ще деякий час зберігається м'язовий тонус, а це запорука бадьорості і енергійності. Стретчинг збільшує витривалість і силу м'язів. В силу того, що під час вправ здійснюється розтягування фасцій (щільних оболонок м'язів), стретчинг сприяє збільшенню обсягу і поліпшенню форм м'язів. Також одним з результатів від занять стретчингом є поліпшення балансування тіла.

Система стретчингу у спортивних іграх має на меті досягнення певного рівня гнучкості, його підтримки в рамках повної передсезонної та передстартової підготовки. При розвитку гнучкості зростає швидкість, почуття рівноваги, спритність, координація, тощо. Гнучкість поліпшується і підтримується тільки в результаті дотримання всіх обов'язкових положень стретчингу, за рахунок правильності виконання вправ на розтягнення. Вправи виконуються в повільному темпі, таким же повільним має бути дихання, ритм дихання весь час повинен контролюватися. Якщо в прийнятій позиції стретчингу нормальне дихання ускладнюється, це говорить про недостатність розслаблення. Для кращого розслаблення рекомендується подумки вести підрахунок секунд кожної вправи, що дає можливість підтримати правильний ритм дихання досить довгий період. У процесі звикання до стретчингу від підрахунку можна відмовитися. Прихильність цієї програми допоможе зменшити ймовірність травми і здатність належному виступу гравців на спортивних полях і майданчиках.

Розтягнення м'язів, надриги зв'язок можуть бути зменшені, а швидкість пересування гравців і виконання техніко-тактичних дій збільшена в міру зростання форми і гнучкості. Програма вправ на гнучкість передбачає, що вони будуть виконуватися перед і після кожного тренувального заняття, в кожен тренувальний день, крім того, у вихідні дні кожна група м'язів повинна розтягуватися [3]. В результаті будуть зменшуватися больові відчуття. Слід відзначити кілька важливих моментів, на які слід звертати увагу, щоб досягти кращого результату :

- розслаблення – повне відокремлення від сторонніх думок;

- концентрація – вправа виконується з особливою концентрацією на ту групу м'язів, яка розтягується;

- кожна вправа виконується індивідуально, тобто до індивідуальної межі, до моменту легкого дискомфорту.

Після розтягнення, напруження дещо послаблюється, потім закріплюється і затримується, тримати досягнуту межу розтягнення в індивідуальній вправі до 15-30 сек., не робити різких рухів, не здригатися і не смикатися під час виконання вправ.

*Висновок.*

Значущий результат у досягненні гнучкості і розтягнутості всіх м'язів може бути досягнутий тільки через постійне тренування протягом достатнього періоду часу. Необхідно пам'ятати, що постійне виконання вправ на розтягнення після тренування може бути корисно для всіх груп м'язів,

як і виконання вправ до тренування. Також необхідно знати, що ці вправи нічим замінити не можна, вони повинні бути частиною тренування протягом усього терміну виступу в спорті.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука, 2000. - 270 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 2001. - 223 с.
3. Бред Уокер. Анатомия Стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия.: Форс Україна: 2020. – 224 с.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988. - 173 с
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. - 273 с.
6. Міщенко О. В. Підготовча частина занять у футболі (зміст, методика проведення) : Методичні рекомендації до вивчення курсу спортивних та рухливих ігор. Для студентів педагогічних навчальних закладів / О. В. Міщенко, І. М. Кравченко, В. В. Гладов. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2009. - 44 с.
7. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – К. : Здоров'я, 1990. – 200 с.
8. Мохан Рон. Биохимия мышечной деятельности / Рон Мохан, Майк Гринхафф Глессон, Л. Пауль. – К. : Олимпийская литература, 2001. – 299 с.
9. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Руководства инструктора оздоровительный фитнеса: М: Киев — 2004. – Олимпийская литература. – 359 с.
10. Шкробтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу / Ю. М. Шкробтій. – К. : Олімпійська література, 2005. – 257 с.

**Колос Олена Анатоліївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [lena1982kolos@gmail.com](mailto:lana1982kolos@gmail.com)

**Підлужняк Олександр** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [pidluzhniakalex@gmail.com](mailto:pidluzhniakalex@gmail.com)

**Чхань Аліна Анатоліївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: [44xanalina@gmail.com](mailto:44xanalina@gmail.com)

**Kolos Olena Anatolivna** – senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: [lena1982kolos@gmail.com](mailto:lana1982kolos@gmail.com)

**Pidluzhniak Oleksandr** – senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnitsia National Technical University, Vinnitsia. E-mail: [pidluzhniakalex@gmail.com](mailto:pidluzhniakalex@gmail.com)

**Chkhan Alina Anatolievna** – senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: [44xanalina@gmail.com](mailto:44xanalina@gmail.com)