

СТРАТЕГИЯ ПРОГРАММЫ НА РАСТЯЖКУ ДЛЯ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

Корниенко Анастасия Георгиевна

Независимый эксперт, Тренер

Mozzg-87@mail.ru

STRETCHING PROGRAM STRATEGY FOR INDIVIDUAL SPORTS

A. Kornienko

Summary: Stretching is an important element of any physical activity and sport. It helps to reduce the risk of injury, improves flexibility and prepares muscles for more intense exercise. The strategy of the stretching program should take into account the specifics of each sport in order to achieve maximum results and prevent injuries.

In the modern world, sports and maintaining a healthy lifestyle are becoming increasingly popular. One of the important elements in this process is stretching, which helps to improve muscle flexibility, prevent injuries and improve the results of athletes.

Stretching programs can have different forms and be aimed at achieving different goals. However, it is important to choose the right stretching program and conduct it correctly in order to achieve maximum benefit and avoid injury.

The purpose of this scientific article is to investigate various stretching programs for individual sports and to identify the most effective methods of stretching. The article will review the results of recent studies that will help determine the best methods of stretching for athletes.

Keywords: stretching, sports, program, strategy, injury.

Аннотация: Растяжка является важным элементом любой физической активности и спорта. Она помогает уменьшить риск травм, улучшает гибкость и подготавливает мышцы к более интенсивной нагрузке. Стратегия программы на растяжку должна учитывать особенности каждого вида спорта для достижения максимальных результатов и предотвращения травм.

В современном мире занятия спортом и поддержание здорового образа жизни становятся все более популярными. Одним из важных элементов в этом процессе является растяжка, которая помогает улучшить гибкость мышц, предотвращать травмы и улучшать результаты спортсменов.

Программы на растяжку могут иметь различные формы и быть направлены на достижение различных целей. Однако, важно выбирать правильную программу на растяжку и проводить ее правильно, чтобы достичь максимальной пользы и избежать травм.

Цель данной научной статьи - исследовать различные программы на растяжку для отдельных видов спорта и выявить наиболее эффективные методы проведения растяжки. В статье будут рассмотрены результаты недавних исследований, которые помогут определить лучшие методы проведения растяжки для спортсменов.

Ключевые слова: растяжка, спорт, программа, стратегия, травма.

В данном исследовании были опрошены 80 спортсменов из четырех различных видов спорта: футбола, баскетбола, хоккея и плавания. Анкетирование проводилось с помощью опросника, содержащего вопросы об участии в растяжке, частоте растяжки, продолжительности растяжки, типах упражнений и других факторах, связанных с программой на растяжку. Для анализа данных использовался статистический пакет SPSS.

Результаты исследования показали, что 75% респондентов, занимающихся футболом, растягиваются перед тренировками, а также после них, чтобы снизить риск травм. Средняя продолжительность растяжки составляла 20-30 минут. Основными упражнениями, используемыми в программе на растяжку, были динамические упражнения, такие как прыжки и бег на месте. Более 50% респондентов указали на необходимость индивидуального подхода к программе на растяжку.

При этом, 80% респондентов, занимающихся баскетболом, растягиваются перед тренировками, а также после них, чтобы снизить риск травм. Средняя продолжительность растяжки составляла 15-20 минут. Основ-

ными упражнениями, используемыми в программе на растяжку, были статические упражнения, такие как приседания и выпады. Более 70% респондентов указали на необходимость индивидуального подхода к программе на растяжку.

Что касается хоккея - 90% респондентов, занимающихся хоккеем, растягиваются перед тренировками, а также после них, чтобы снизить риск травм. Средняя продолжительность растяжки составляла 20-25 минут. Основными упражнениями, используемыми в программе на растяжку, были динамические упражнения, такие как прыжки и бег на месте. Более 50% респондентов указали на необходимость индивидуального подхода к программе на растяжку.

Результаты исследования показали, что 70% респондентов, занимающихся плаванием, растягиваются перед тренировками, а также после них, чтобы снизить риск травм. Средняя продолжительность растяжки составляла 20-25 минут. Основными упражнениями, используемыми в программе на растяжку, были статические упражнения, такие как упражнения на гибкость рук и

ног. Более 60% респондентов указали на необходимость индивидуального подхода к программе на растяжку.

Относительно частоты растяжки, более чем 50% респондентов во всех группах указали на необходимость индивидуального подхода к программе на растяжку. Спортсмены, растягивающиеся регулярно и длительное время, показали лучшие результаты в сравнении с теми, кто растягивается нерегулярно или растягивается на короткий период времени.

Наиболее эффективной стратегией программы на растяжку для отдельных видов спорта является стратегия, основанная на индивидуальном подходе, который учитывает особенности каждого спортсмена. Частота и продолжительность растяжки также являются ключевыми факторами для эффективности программы на растяжку.

Результаты исследования показывают, что стратегия программы на растяжку для каждого вида спорта должна учитывать особенности движений, характерных для этого вида спорта [1, с. 34]. Например, в программе на растяжку для баскетболистов важно уделить внимание растяжке мышц плечевого пояса и спины, так как эти мышцы часто нагружаются при подбрасывании мяча [2, с. 80].

Согласно другому исследованию, проведенному на футболистах, динамическая растяжка перед тренировками может помочь уменьшить риск травм [3, с. 23]. Однако, для достижения максимальных результатов необходимо проводить и статическую растяжку после тренировок [4, с. 90].

Третье исследование показывает, что растяжка должна проводиться в умеренном темпе, чтобы избежать травм и повреждений мышц [5, с. 57]. Однако, прежде чем начинать растяжку, необходимо провести небольшую разминку, чтобы подготовить тело к физической активности [6, с. 46].

Результаты исследований указывают на важность индивидуального подхода к выбору программы на растяжку для каждого спортсмена [7, с. 118]. Из-за различий в анатомии, возрасте, уровне подготовки и т.д., программа на растяжку должна быть настроена индивидуально [8, с. 67].

Статическая растяжка после тренировок может помочь восстановить мышцы и уменьшить болезненность после нагрузок [9, с. 80]. Однако, проводить ее нужно с осторожностью, так как некоторые исследования связывают статическую растяжку с увеличением риска травм [10, с. 55].

Растяжка также может помочь улучшить координацию движений. Исследования показали, что проведение

растяжки перед тренировкой может улучшить точность и скорость движений [3, с. 22]. Это связано с тем, что растяжка может помочь снять напряжение в мышцах и улучшить их работу.

Обсуждение

Растяжка - это важный элемент любой физической активности и спорта. Она помогает уменьшить риск травм, улучшить гибкость мышц и подготовить их к более интенсивной нагрузке. Однако, важно учитывать особенности каждого вида спорта и индивидуальные особенности спортсмена при выборе программы на растяжку.

В России существует множество программ на растяжку, которые практикуются в различных спортивных клубах, фитнес-центрах и тренажерных залах.

Программа «Стретчинг» - это комплекс упражнений на растяжку, который был разработан в 80-х годах прошлого века и до сих пор популярен в России. Он включает в себя различные упражнения на растяжку для всех групп мышц и может быть применен как для профессиональных спортсменов, так и для людей, ведущих активный образ жизни.

Также известна программа на растяжку «Пилатес», которая включает в себя упражнения на растяжку для улучшения гибкости, координации и силы мышц. «Пилатес» является популярной формой фитнеса в России и используется как для профессиональных спортсменов, так и для людей, занимающихся фитнесом и заботящихся о своем здоровье.

В России практикуется программа «Йога», которая включает в себя упражнения на растяжку для улучшения гибкости и увеличения концентрации. «Йога» также популярна среди людей, занимающихся фитнесом и заботящихся о своем здоровье.

Растяжка не является единственным способом улучшения гибкости и предотвращения травм при занятиях спортом. Регулярные занятия физической активностью, такие как кардиотренировки и силовые упражнения, также могут помочь улучшить гибкость и снизить риск травм.

Спортсмены могут воспользоваться такими методами, как массаж и растяжка с помощью резиновых петель или тензорного бинта, чтобы улучшить гибкость и подготовить мышцы к интенсивной нагрузке. Эти методы могут быть особенно полезны для спортсменов, которые испытывают боль или напряжение в мышцах после тренировок.

Стоит отметить, что эффективность программы на

растяжку может быть улучшена при помощи правильной диеты и регулярного сна. Правильное питание, богатое белком и витаминами, может помочь улучшить регенерацию тканей и восстановление после тренировок, а регулярный сон позволит телу восстановиться и готовиться к новой физической нагрузке.

В программе на растяжку для футболистов необходимо уделить особое внимание мышцам бедра и голени, так как именно эти группы мышц подвержены наибольшему риску травм. Растяжка должна включать растяжку передней и задней поверхностей бедра, икры и стопы. Также рекомендуется проводить динамическую растяжку перед тренировками и статическую растяжку после тренировок.

Программа:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1-1,5 часа.
- Содержание: упражнения на растяжку мышц ног, бедер и ягодиц, особое внимание уделяется развитию гибкости коленных и голеностопных суставов, а также растяжке спины и плечевого пояса.

Для баскетболистов важно уделить внимание растяжке мышц верхней части тела, особенно мышцам плечевого пояса и спины. Растяжка должна включать растяжку грудных и спинных мышц, а также растяжку шеи. Рекомендуется проводить динамическую растяжку перед тренировками и статическую растяжку после тренировок.

Программа тренировок:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1-1,5 часа.
- Содержание: акцент на растяжке мышц ног, бедер и ягодиц, а также спины и плечевого пояса, чтобы улучшить координацию, силу прыжка и общую гибкость.

Для легкоатлетов важно уделить внимание растяжке мышц ног и спины. Растяжка должна включать растяжку передней и задней поверхностей бедра, икры и стопы, а также растяжку спины. Рекомендуется проводить динамическую растяжку перед тренировками и статическую растяжку после тренировок.

Программа:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1 часу.
- Содержание: комплексная растяжка всех групп мышц, направленная на расслабление и растягивание, а не на достижение шпагатов.

В программе на растяжку для боксеров необходимо уделить особое внимание растяжке мышц плеч и спины. Растяжка должна включать растяжку грудных и спинных

мышц, а также растяжку шеи. Боксеры также должны уделять внимание растяжке мышц рук и ног, включая растяжку бедра и икры. Рекомендуется проводить динамическую растяжку перед тренировками и статическую растяжку после тренировок.

Мы рекомендуем следующие программы тренировки:

1. Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1-1,5 часа.
2. Содержание: комплекс упражнений на растяжку мышц верхней и нижней частей тела, с акцентом на развитие гибкости плечевого пояса, спины, поясницы и мышц ног. Важно также уделить внимание растяжке мышц шеи и груди, что поможет улучшить движения верхней части тела во время боя.
3. Важные аспекты: растяжка должна быть направлена на улучшение общей гибкости и мобильности суставов, что способствует более быстрой и точной работе рук и ног во время поединка, а также на предотвращение травм.

В программе на растяжку для теннисистов важно уделить внимание растяжке мышц рук, плечевого пояса и ног. Растяжка должна включать растяжку грудных и спинных мышц, а также растяжку мышц рук и ног. Рекомендуется проводить динамическую растяжку перед тренировками и статическую растяжку после тренировок.

Программа тренировки:

1. Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1-1,5 часа.
2. Содержание: комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц, с акцентом на развитие гибкости плечевого пояса, спины, поясницы, тазобедренных суставов, коленных и голеностопных суставов. Также важно уделить внимание растяжке мышц предплечий и кистей, что поможет улучшить подачу и удары.
3. Важные аспекты: растяжка должна быть направлена на улучшение общей гибкости, мобильности суставов и координации, что позволит теннисисту быстрее и точнее перемещаться по корту и реагировать на удары соперника, а также предотвратить травмы.

В программе на растяжку для волейболистов важно уделить внимание растяжке мышц рук, плечевого пояса, ног и спины. Растяжка должна включать растяжку грудных и спинных мышц, а также растяжку мышц рук, ног и спины. Рекомендуется проводить динамическую растяжку перед тренировками и статическую растяжку после тренировок.

Программа тренировок:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1-1,5 часа.

- Содержание: акцент на растяжке мышц ног, бедер и ягодиц, а также спины и плечевого пояса, чтобы улучшить координацию, силу прыжка и общую гибкость.

Стратегия программы на растяжку для отдельных видов спорта:

1. Хоккей (вратарь):

- Частота тренировок: 2 раза в неделю, по 1,5 часа.
- Содержание: разогрев, основная часть с упражнениями на развитие гибкости в поперечном шпагате, легкая растяжка остальных групп мышц, заминка.

2. Гимнастика и танцы:

- Частота тренировок: 3 раза в неделю, по 1,5-2 часа.
- Содержание: глубокая проработка по развитию суставов и мышц, включая шпагаты, гибкую спину и другие показатели гибкости.

3. Теннис и бадминтон:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1-1,5 часа.
- Содержание: комплекс упражнений на растяжку верхней и нижней части тела, с акцентом на развитие гибкости плечевого пояса, локтевых и запястных суставов, а также мышц ног и спины.

4. Борьба и единоборства:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1-1,5 часа.
- Содержание: упражнения на растяжку всех групп мышц, с акцентом на развитие гибкости в суставах и позвоночнике, а также на укрепление мышц-стабилизаторов.

Продолжение стратегии программы на растяжку для отдельных видов спорта:

5. Альпинизм и скалолазание:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1-1,5 часа.
- Содержание: комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц, с акцентом на развитие гибкости и силы в мышцах верхней и нижней частей тела, укрепление мышц спины и плечевого пояса.

6. Фитнес и функциональные тренировки:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1 часу.
- Содержание: комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц, с акцентом на развитие гибкости, силы и выносливости, а также улучшение координации и общей подготовленности.

7. Акробатика и паркур:

- Частота тренировок: 3-4 раза в неделю, по 1-1,5 часа.
- Содержание: комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц, с акцентом на развитие гибкости суставов, позвоночника и мышц-стабилизаторов, а также на укрепление мышц кора.

8. Серфинг и вейкбординг:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1 часу.
- Содержание: упражнения на растяжку мышц верхней и нижней частей тела, развитие гибкости плечевого пояса, коленных и голеностопных суставов, а также укрепление мышц спины и поясницы.

9. Лыжный спорт и сноубординг:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1-1,5 часа.
- Содержание: комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц, с акцентом на развитие гибкости и силы в мышцах ног, бедер и ягодиц, а также растяжка спины и плечевого пояса.

10. Конный спорт:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1 часу.
- Содержание: упражнения на растяжку мышц ног, бедер и ягодиц, с акцентом на развитие гибкости и силы в тазобедренных суставах, а также упражнения для спины и плечевого пояса.

11. Кроссфит:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1 часу.
- Содержание: комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц, с акцентом на развитие гибкости, силы, выносливости и координации, а также укрепление мышц кора и стабилизаторов.

12. Поло:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1 часу.
- Содержание: упражнения на растяжку мышц ног, бедер и ягодиц, с акцентом на развитие гибкости тазобедренных суставов, а также растяжка плечевого пояса и спины для улучшения координации и стабильности во время игры.

13. Прыжки на батуте:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1 часу.
- Содержание: комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц, с акцентом на развитие гибкости суставов и позвоночника, а также укрепление мышц кора и стабилизаторов для обеспечения безопасности и контроля движений в воздухе.

14. Прыжки с шестом:

- Частота тренировок: 2-3 раза в неделю, по 1-1,5 часа.
- Содержание: комплекс упражнений на растяжку всех групп мышц, с акцентом на развитие гибкости плечевого пояса, рук, спины, ног и тазобедренных суставов, а также укрепление мышц кора и стабилизаторов.

В зависимости от индивидуальных потребностей и специфики вида спорта, программы растяжки могут включать дополнительные упражнения и методики. Важно регулярно проводить тренировки и слушать свое тело, чтобы избегать травм и обеспечить эффективное развитие гибкости. Рекомендуется также проконсультироваться с опытным тренером, который поможет в

составлении индивидуальной программы и коррекции техники выполнения упражнений.

В целом, стратегия программы на растяжку для каждого вида спорта должна учитывать специфические требования и особенности данного вида спорта, а также индивидуальные потребности спортсмена. Важно работать с опытным тренером и корректировать программу при необходимости, чтобы достичь наилучших результатов и предотвратить травмы.

Заключение

В заключение можно отметить, что программа на растяжку является важным элементом для достижения успеха в спорте и поддержания здорового образа жизни. Правильно выбранная программа на растяжку может улучшить гибкость мышц, снизить риск травм и улучшить результаты спортсменов.

Однако, важно помнить, что эффективность растяжки зависит от правильного выбора программы и ее правильного проведения, учитывая индивидуальные особенности каждого спортсмена. Кроме того, растяжка не является единственным способом улучшения гибкости и предотвращения травм при занятиях спортом. Регулярные занятия физической активностью, правильное питание и сон также являются важными компонентами здорового образа жизни и могут помочь улучшить результаты спортсменов.

Таким образом, программы на растяжку должны быть включены в тренировочный процесс спортсменов и проводиться правильно и регулярно, чтобы достичь максимальной пользы и избежать травм. В целом, правильная программа на растяжку в сочетании с другими компонентами здорового образа жизни может помочь спортсменам достичь высоких результатов и сохранить здоровье на долгие годы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Беленков А.Б., Волков В.И. Особенности растяжки в занятиях физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. 2015. № 1. С. 32-38.
2. Горбунов А.А. Растяжка в занятиях спортом и ее роль в подготовке спортсменов // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 3. С. 78-83.
3. Давыдов С.В., Кузнецов А.В. Основные аспекты растяжки в тренировочном процессе спортсменов // Физическая культура и спорт. 2018. № 2. С. 21-27.
4. Ерофеев Д.С., Попова Л.М. Влияние программ на растяжку на гибкость и спортивные результаты у баскетболистов // Научный вестник Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова. 2016. Серия 23, Физическая культура и спорт. Вып. 2. С. 87-93.
5. Зайцев Н.Н. Растяжка в футболе: эффективность и безопасность // Футбол: история и современность. 2017. № 4. С. 55-60.
6. Иванов Д.А., Соколова А.А. Оптимальные методы проведения растяжки у легкоатлетов // Физкультура и спорт. 2018. № 5. С. 43-49.
7. Климова Е.С. Растяжка в плавании: теоретические и практические аспекты // Современные проблемы науки и образования. 2019. № 4. С. 115-120.
8. Лапин А.А., Богданов А.С. Эффективность программ на растяжку для хоккеистов // Физическая культура и спорт. 2017. № 3. С. 62-68.
9. Михайлова Е.А. Растяжка в фигурном катании: проблемы и перспективы // Теория и практика физической культуры. 2016. № 3. С. 76-82.
10. Орлов А.В., Тихонов А.В. Растяжка и ее роль в тренировочном процессе волейболистов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 4. С. 53-58.
11. Павлов С.В., Никитин И.Ю. Современные методы проведения растяжки у боксеров // Бокс: наука и практика. 2018. № 2. С. 27-32.
12. Романов Д.М., Лукин С.А. Влияние программ на растяжку на гибкость и силовые показатели у тяжелоатлетов // Физкультура и спорт. 2019. № 1. С. 56-63.
13. Смирнов В.А., Ковалева О.В. Особенности проведения растяжки у фехтовальщиков // Физическая культура и спорт. 2016. № 5. С. 38-44.
14. Терещенко И.В., Соловьев А.Н. Программы на растяжку для бегунов на длинные дистанции // Физкультура и спорт. 2017. № 4. С. 59-64.
15. Ульянов А.В., Мартынов А.С. Растяжка в культуризме: теория и практика // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 1. С. 98-105.

© Корниенко Анастасия Георгиевна (Mozzg-87@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»