

УДК 796.03

СТРЕТЧИНГ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ ТАНЦОРОВ

STRETCHING AS A HEALTH-IMPROVING SYSTEM FOR TRAINING YOUNG DANCERS

Спиридонова Елена Анатольевна

старший преподаватель

кафедра технологического образования

Саратовский национальный исследовательский государственный университет

имени Н. Г. Чернышевского

г. Саратов, Россия

Spiridonova Elena Anatolievna

senior lecturer

department of technological education

Saratov National Research State University named after N. G. Chernyshevsky

Saratov, Russia

Аннотация. Статья посвящена изучению использования стретчинга как оздоровительной системы в процессе подготовки девочек 9-11 лет. Занимающихся эстрадными танцами. В качестве критериев оздоровления были выбраны субъективная оценка физического здоровья и показатели гибкости позвоночника и суставов. В статье описаны особенности организации занятий стретчингом и их эффективность.

Abstract. The article is devoted to the study of the use of stretching as a health-improving system in the process of training girls 9-11 years old. Pop dancers. Subjective assessment of physical health and indicators of flexibility of the spine and joints were chosen as the criteria for recovery. The article describes the features of organizing stretching classes and their effectiveness.

Ключевые слова: стретчинг, гибкость, физическое здоровье.

Keywords: stretching, flexibility, physical health.

Для детей, подростков, юношей и девушек, занимающихся спортом, выдвигается задача совершенствования специальной гибкости, т. е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в избранном виде спорта.

Вместе с тем, нельзя забывать и об оздоровительном эффекте тренировок, связанных с воспитанием гибкости. Одной из эффективных оздоровительной системой, положительно влияющей на гибкость, является гимнастика растягивания или стретчинг.

Элементы стретчинга активно используются в разных видах спорта и в разных возрастных группах, при этом эффект от упражнений тоже различный. В нашем исследовании представляло интерес установить степень эффективности стретчинга при работе с юными танцорами не только как системы воспитания гибкости, но и как оздоровительной технологии.

Объектом исследования явился тренировочный процесс девочек 9-11 лет, занимающихся танцами. Предмет исследования – влияние занятий стретчингом на физическое здоровье и на показатель гибкости девочек 9-11, занимающихся танцами.

Гипотеза исследования звучит следующим образом – усиление тренировочного процесса занятиями стретчингом окажет положительный эффект на субъективную оценку здоровья и на показатели гибкости девочек 9-11 лет, занимающихся танцами.

Упражнения системы стретчинг были разработаны в 50-х годах прошлого века в Швеции и предназначались для разминки спортсменов перед общими тренировками.

Слово *stretch* с английского переводится как «растягивать», «тянуть», именно на этом принципе был основан новый комплекс занятий. Самое известное упражнение на растягивание мышц – шпагат [1].

В основе занятий стретчингом лежат упражнения, которые чередуют напряжение и расслабление мышц. За счет смены интенсивности нагрузок, происходит проработка определенных зон, а выполнение разных упражнений повышает эластичность практически всех групп мышц организма.

Стретчинг может использоваться как инструмент для коррекции фигуры. Регулярные занятия способствуют устранению лишнего жира, а также, улучшают рельеф тела, особенно подтягивают бедра и ягодицы. В результате уже через полгода тренировок стретчингом можно увидеть результат – тело становится стройнее, движения легче, работоспособность выше, улучшается общий настрой.

Упражнения на гибкость носят многосторонний характер:

- повышают общий тонус организма,
- нормализуют состояние нервной системы,
- служат профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний,
- профилактика травм,
- повышение иммунитета,
- профилактика болезней опорно-двигательного аппарата [2].

Стретчинг, как система тренировок, имеет определенные отличия:

1. Плавность выполняемых движений – при соблюдении всех правил занятий исключается травматизация.
2. Для тренировок требуется только спортивный коврик, дополнительные тренажеры не нужны.
3. Не предъявляется ограничений по уровню физподготовки и возрасту.
4. Во время занятий воздействию подвергаются не только мышцы, но и весь организм в целом, включая связочно-суставной аппарат.

Стретч-упражнения дают срочные эффекты воздействия на мышечно-связочный аппарат и все тело, то есть проявляются они либо сразу во время тренировки, либо по ее завершению:

1. Стретч-упражнения оказывают на организм реакции, которые по физиологическому действию схожи с теми, что вызывает массаж или упражнения, направленные на динамику. Такое физиологическое действие приводит к повышению

местной температуры в области мышц, что способствует общему прогреванию тела, а опосредованно к активации работы жизнеобеспечивающих систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной).

2. Усиливаются биохимические реакции и процессы метаболизма в прорабатываемых связках и мышцах. Подобный эффект хорошо подходит для разогрева перед основными тренировками, используется при лечении заболеваний мышечно-связочного аппарата и травм.

3. Улучшение гибкости нормализует синтез белков и ДНК в тканях, активизирует заложенные на генетическом уровне возможности, что в итоге способствует увеличению волокон мышц в длину, стимулирует процессы регенерации и обновления тканей;

4. Появление болевых ощущений во время тренировки указывает на расщепление жировых клеток.

Последовательное расслабление и напряжение мышц положительно сказывается на функционировании нервной системы, повышая сопротивляемость организма к психоэмоциональным нагрузкам.

Основной принцип стретчинга – перерастяжение. Во время тренировок растягиваются мышцы по всему телу, повышается гибкость и пластичность крупных суставов.

Регулярные занятия стретчингом способствуют:

1. Задействовать все групп мышц тела, тогда как занятия обычным фитнес не дают такого всестороннего результата.

2. Уменьшению различных болезненных ощущений, так как во время стретчинга происходит снятие нервных и мышечных блоков во всех частях тела. Многие женщины отмечают снижение болей во время критических дней при выполнении упражнений.

3. Устранение застойных явлений за счет активации периферической кровеносной системы. Что, в свою очередь, приводит к предотвращению развития ряда опасных патологий (тромбоз и атеросклероз).

4. Уменьшению солевых отложений.

5. Профилактике гипокинезии и остеопороза;

6. Выпрямлению осанки, коррекции объемов фигуры.

7. Повышению самооценки, снятию психического напряжения.

8. Общему омоложению организма.

К основным правилам стретчинга относится:

– при выполнении растягивания сильных болевых ощущений не должно быть (упражнение выполняется до тех пор, когда ощущается небольшое болевое напряжение, что воспринимается как достижение максимума в перерастяжении мышечных волокон);

– обязательная комплексная разминка для всего тела перед выполнением стретчинга (это обеспечит прилив крови к мышцам и усилит их эластичность);

– во время выполнения стретч-упражнений необходимо следить за дыханием (дыхание должно быть ровным и ритмичным, без особых акцентов на вдох и выдох.

Выдох проводится при наклонах, вдох – при растяжке. Во время смены позиции – глубокое дыхание);

- каждая принятая поза удерживается в течение 10-30 секунд;
- во время занятий необходимо сохранять устойчивое положение (после стретчинга нельзя проводить силовые тренировки, так как мышечные волокна должны находиться в расслабленном состоянии).

Важным аспектом исследований в области повышения качества физической деятельности в процессе занятий танцами является поиск путей улучшения организации тренировочного процесса.

Гибкость можно рассматривать как одно из ведущих физических качеств, определяющих уровень выполнения танцевальных элементов, эстетичности восприятия, а также неким гарантом низкой травматичности при выполнении высокоамплитудных движений.

Интерес к занятиям танцами, особенно в младшем и среднем школьном возрасте очень велик, однако, дети, которые приходят на занятия имеют очень разный уровень подготовки, а главное, разное физическое состояние.

Исходя из указанного, целью деятельности тренера на начальном этапе должно быть изучение исходного уровня физического состояния и подбор методик, которые без излишней нагрузки способствовали повышению уровня физического состояния маленьких танцоров и повышению уровня их профессиональных качеств, в нашем случае – гибкости.

Стретчинг, в этих обстоятельствах, является идеальной технологией, так как его можно рассматривать и как оздоровительную систему, и как систему воспитания гибкости.

Для исследования эффективности использования стретчинга для повышения уровня физического состояния и улучшения качества гибкости у юных танцоров, девочек 9-11 лет, нами была организована экспериментальная работа на базе спортивного клуба Forte Club. В эксперименте приняло участие 2 группы девочек 9-11 лет, занимающихся современными эстрадными танцами в танцевальной студии Акварель dance.

Первую группу (контрольную КГ) составило 10 девочек 9-11 лет, занимающихся по обычной программе: 3 раза в неделю по 1,5 часа, в которые входит в конце занятия, на этапе заминки, растягивание в течение 10-15 минут.

Вторую группу (экспериментальную ЭГ) составило 10 девочек, занимающихся в таком же режиме, как и первая группа, однако, на этапе заминки они на протяжении 30 минут занимались стретчингом по программе представленной в приложениях А и Б данной работы.

Исследование проводилось с сентября 2019 по май 2020 в три этапа: на констатирующем этапе были получены исходные данные по уровню физического состояния девочек, участвующих в исследовании, а также определены показатели активной и пассивной гибкости юных танцоров.

На формирующем этапе происходило непосредственное включение стретчинга в тренировочный процесс, разучивание и выполнение специальных растягивающих упражнений, отработка правильности их выполнения.

На контрольном этапе были проведены повторные измерения уровня физического состояния и показателей гибкости девочек, анализ выявленной динамики и статистическая обработка полученных данных, на основании которых были сделаны выводы и разработаны рекомендации.

Для контроля за самочувствием юных танцоров использовалась анкета самооценки общего состояния здоровья по В. П. Войтенко.

Для оценки показателей гибкости использовались основные педагогические тесты для оценки подвижности различных суставов, а именно ряд контрольных упражнений.

Для оценки подвижность в плечевом суставе использовался тест на активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измерялось (в см) наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

Для оценки подвижности позвоночного столба использовался тест «Мостик». Результат (в см) измерялся от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого.

Для оценки подвижности в тазобедренном суставе использовался поперечный и продольный (на правую и левую ноги) шпагаты. Испытуемый должен был как можно шире развести ноги: поперечный шпагат в стороны, продольный вперед правой ногой и вперед левой ногой с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивался по расстоянию от пола до таза (копчика).

Статистическая обработка данных проводилась с помощью критерия Стьюдента.

Так как между субъективной оценкой здоровья и многими объективными показателями физического состояния организма имеется достоверная зависимость, нами была использована методика В. П. Войтенко для субъективной оценки самочувствия девочек, участвующих в эксперименте.

Согласно полученным результатам обследуемые девочки были распределены на 4 группы на основании субъективной оценки здоровья. Следует отметить, что субъективной оценки здоровья как «очень плохое» ни в контрольной, ни в экспериментальной группе девочек выявлено на данном этапе эксперимента не было.

Согласно полученным результатам у большинства респондентов, а именно у 40 % от общего числа обследуемых, как в КГ, так и в ЭГ, был установлен как «хороший» показатель субъективной оценки здоровья; столько же (40%) в КГ и чуть меньше (30%) в ЭГ – как «удовлетворительный»; по 10% в КГ отметило свое здоровье как «плохое» и «очень хорошее», а в ЭГ это было 20 и 10% соответственно.

Согласно полученным данным можно сделать предположение, что по субъективной оценки здоровья, девочки из контрольной и экспериментальной группы практически идентичны, и статистических различий между группами нет. Соответственно контрольная группа подходит для выявления различий в оценке эффективности используемой методики.

Исходный уровень подвижности в суставах и позвоночнике определялся по ряду контрольных упражнений, результаты тестирования на контрольном этапе эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Показатели гибкости девочек 9-11 лет
на констатирующем этапе эксперимента (n=20)

Контрольные упражнения	Результаты контрольной группы (n=10)	Результаты экспериментальной группы (n=10)
Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди (см)	12,1±0,27	11,8±0,31
«Мостик» (см)	26,1±0,45	25,6±0,33
Поперечный шпагат (см)	8,9±0,24	8,3±0,14
Продольный шпагат на правую ногу (см)	19,3±1,22	19,1±1,17
Продольный шпагат на левую ногу (см)	19,6±1,37	19,3±1,12

Достоверность различий на констатирующем этапе между девочками КГ и ЭГ не выявлена ни по одному из пяти показателей гибкости ($p > 0,05$).

Это еще раз подтверждает возможность использовать девочек контрольной группы для сравнения динамики изменений показателей гибкости при использовании стретчинга как технологии повышения подвижности в суставах и позвоночнике.

Формирующий этап эксперимента включал в себя дополнительные занятия стретчингом в процессе танцевальной тренировки на этапе заминки в течение 30 минут у девочек ЭГ, в то время как девочки КГ занимались в прежнем режиме.

На контрольном этапе было повторно проведено анкетирование по Войтенко для субъективной оценки состояния здоровья.

Согласно полученным результатам обследуемые девочки были распределены на 3 группы на основании субъективной оценки здоровья. Следует отметить, что субъективной оценки здоровья как «очень плохое» и «плохое» ни в контрольной, ни в экспериментальной группе девочек выявлено на данном этапе эксперимента не было.

Согласно полученным результатам у большинства респондентов, а именно у 50 % от общего числа обследуемых в КГ и 30% в ЭГ субъективная оценка состояния здоровья была установлена как «удовлетворительная». У 40% девочек КГ и у 50 % девочек ЭГ показатель субъективной оценки здоровья – «хороший». У 1 девочки КГ и у 2 девочек ЭГ данная оценка «очень хорошая».

Для оценки эффективности использования стретчинга в качестве технологии по-вышения гибкости у девочек 9-11 лет, занимающихся танцами, на контрольном этапе эксперимента было проведено повторное измерение показателей гибкости при выполнении контрольных упражнений.

Результаты подвижности в суставах и позвоночнике на контрольном этапе представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Показатели гибкости девочек 9-11 лет на контрольном этапе эксперимента (n=20)

Контрольные упражнения	Результаты контрольной группы (n=10)	Результаты экспериментальной группы (n=10)
Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди (см)	16,1±0,12	23,8±0,21*
«Мостик» (см)	23,0±0,25	18,6±0,31*
Поперечный шпагат (см)	7,2±0,34	2,3±0,11*
Продольный шпагат на правую ногу (см)	18,3±1,15	10,1±1,03
Продольный шпагат на левую ногу (см)	18,6±1,37	10,3±1,12*

*—достоверность различий $p < 0,05$

Таким образом, на контрольном этапе эксперимента, после включения в тренировочный процесс девочек 9-11 лет стретчинга, были получены достоверные отличия в показателях гибкости девочек контрольной и экспериментальной групп. По всем пяти показателям у девочек экспериментальной группы показатели были лучше, чем в контрольной.

Так, разница в подвижности плечевого сустава при выполнении активного отведения рук из положения лежа на груди составила в среднем 7.7 см.

Выполнения упражнения «мостик» в группе девочек, входящих в экспериментальную группу в среднем на 4,4 см лучше, чем у девочек из контрольной группы.

Поперечный шпагат в экспериментальной группе выполнялся в среднем на 6,9 см лучше, чем в контрольной.

Продольный шпагат на правую и левую ногу выполнен в экспериментальной группе лучше на 8,2 и 8,3 см соответственно.

Таким образом, можно сделать предварительный вывод о том, что включение стретчинга в тренировочный процесс по эстрадным танцам у девочек 9-11 лет улучшает показатели гибкости в плечевых и тазобедренных суставах, а также повышает подвижность в поясничном отделе позвоночника. Кроме того, на контрольном этапе эксперимента, было отмечено повышение субъективной оценки здоровья, что в нашем случае соответствует улучшению самочувствия испытуемых.

Анализируя результат в Эг девочек, можно увидеть, что все пять показателей гибкости за период эксперимента возросли. Наиболее значительный прирост отмечен по контрольному упражнению «Активное отведение рук из положения лежа», то есть наибольшая подвижность была развита в плечевых суставах. Прирост в этом контрольном тесте составил в среднем 12 см ($p < 0,05$).

Наименьший прирост отмечен при выполнении поперечного шпагата, что объясняется специфичностью выполнения данного упражнения в тазобедренных суставах. Прирост при выполнении данного контрольного теста в среднем составил 7 см ($p < 0,05$).

Значительный прирост отмечен при выполнении продольных шпагатов на обе ноги. Прирост при выполнении данного контрольного теста в среднем составил 9 см ($p < 0,05$).

Прирост при выполнении контрольного упражнения «мостик» в среднем составил 6 см ($p < 0,05$).

Подводя окончательные итоги эксперимента по внедрению системы стретчинга в тренировочный процесс юных танцоров можно отметить эффективность предложенной методики.

У девочек экспериментальной группы:

- улучшилась субъективная оценка состояния здоровья,
- достоверно отмечена положительная динамика показателей гибкости (увеличилась подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, и в поясничном отделе позвоночника).

Данные исследования имеют прикладное практическое значение, выводы и рекомендации могут быть использованы при организации подготовки юных танцоров в спортивных школах, клубах и танцевальных студиях.

Литература

1. *Стретчинг. Методические рекомендации для индивидуальных, групповых и самостоятельных занятий студентам высшей школы / Д. Г. Сидоров [и др]. – Нижний Новгород : Полиграфический центр ННГАСУ, 2015. – 19 с.*

2. *Родик М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность / М. А. Родик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселев. -Москва : Советский спорт, 1991. – 96 с.*

References

1. *Sidorov D. G., Shvetsova N. V., Gurova E. A., Slonova T. A., Pogodin A. V. Stretching [Stretching]. Nizhny Novgorod, NNGASU Publ., 2015, 19p.*

2. *Rodick M. A., Baramidze A. M. Stretching. Podvizhnost', gibkost', elegantnost' [Stretching. Mobility, flexibility, elegance]. Moscow, Soviet sport Publ., 1991, 96 p.*