

Стретчинг в лыжных гонках.

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. В физическом воспитании главной задачей является задача обеспечения такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности – координационные, скоростные, силовые, выносливость. 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. В лыжных гонках есть необходимость развивать гибкость. Выделяют общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью во всех суставах; специальная гибкость - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Развитие гибкости у юных лыжников надо начинать с первых тренировок, так как в возрасте 9-14 лет это качество развивается эффективнее, чем в старшем возрасте. Причем на начальном этапе: 1-2 год обучения надо развивать пассивную гибкость (подвижность в суставах), а по мере взросления уже перейти к развитию активной гибкости, которая характеризуется большой амплитудой движений за счет собственной активности соответствующих мышц.

Гибкость зависит от ряда факторов. Анатомический: форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе. Нервно-мышечной регуляцией тонуса мышц. Это значит, что проявление гибкости зависит от способности произвольно расслаблять и напрягать мышцы, которые осуществляют движения.

В последние годы получил широкое распространение стретчинг – система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц.

В практике лыжного спорта упражнения стретчинга могут быть использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средства подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия

как средство развитие гибкости и повышение эластичности мышц, связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятие боли и предотвращения судорог.

Я выделяю несколько составляющих, которые определяют подготовку лыжников. Главным образом, это биомеханическое состояние, или состояние опорно-двигательного аппарата, и функциональное состояние, то есть состояние систем, обеспечивающих опорно-двигательный аппарат энергией.

Если говорить о биомеханическом состоянии, то это состояние связок, состояние хрящей, состояние костей, состояние мышц. Если говорить о функциональном состоянии, то это состояние сердечно сосудистой и дыхательной систем. Также я добавила бы сюда состояние управленческих систем: нервной и эндокринной. Естественно, после сезона состояние этих систем – уставшее: необходимо уделять время работе по улучшению биомеханического состояния.

Дело в том, что когда за сезон мы совершаем одной и той же мышцей миллионы движений, она изнашивается. Это выражается в том, что она находится в стадии хронического мышечного напряжения и в ней начинает образовываться соединительная ткань. Так что глобальной задачей лыжника является полное восстановление своих мышц после однородной работы. Как это сделать?

Необходимо применять упражнения на растягивания мышц и подвижности в суставах.

Методика развития гибкости

Самостоятельные занятия несколько ограничивают возможности применения всех известных средств и методов развития гибкости. Поэтому для выполнения самостоятельных упражнений на растягивание предлагаются такие их комплексы, которые не требуют ни помощи партнера, ни специальных условий. Эти упражнения можно выполнять в спортивном зале, на школьной спортивной площадке, на лесной поляне, дома на коврике. Необходимо только всегда помнить, что растягиваться можно лишь после хорошей разминки, и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство "растягиваемых" мышц и связок.

Метод динамического растягивания

Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Вначале спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению

до максимума. Высококвалифицированным спортсменам удастся непрерывно выполнять движения с максимальной или близкой к ней амплитудой до 40 раз. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений. Наиболее эффективно использование нескольких активных динамических упражнений на растягивание по 8-15 повторений каждого из них. В течение тренировки может быть несколько таких серий, выполняемых подряд с незначительным отдыхом или вперемежку с другими, в том числе и силовыми упражнениями. При этом необходимо следить, чтобы мышцы не "застывали".

Активные динамические упражнения могут включаться во все части учебно-тренировочного занятия. В подготовительной части эти упражнения являются составной частью общей и специальной разминки. В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным "блоком".

Метод статического растягивания.

Этот метод основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10-15 секунд до нескольких минут. Для этой цели наиболее приемлемы разнообразные упражнения из хатха-йоги, прошедшие многовековую проверку. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной или заключительной частях занятия, или используются отдельные упражнения в любой части занятия. Но наибольший эффект дает ежедневное выполнение комплекса таких упражнений в виде отдельного тренировочного занятия. Если основная тренировка проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнять во второй половине дня или вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30-50 минут. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических упражнений на растягивание можно выполнять и в утреннее время.

Эти упражнения необходимо использовать и в подготовительной части занятия, начиная с них разминку, после чего выполняются динамические специально-подготовительные упражнения, с постепенным наращиванием их интенсивности. При таком проведении разминки, в результате выполнения статических упражнений, хорошо растягиваются сухожилия мышц и связки,

ограничивающие подвижность в суставах. Затем при выполнении динамических специально-подготовительных упражнений разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы.

Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером, преодолевая с его помощью пределы гибкости, превышающие те, которых Вы достигаете при самостоятельном выполнении упражнений.

1. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы слегка согнуты, ноги немного разведены и развернуты, глаза закрыты: полностью расслабиться, мысленно проследить постепенную релаксацию пальцев стоп, голеней, бедер. Почувствовав в ногах легкое тепло и тяжесть, перейти к расслаблению рук, туловища, мышц лица и шеи. Успокоить дыхание, убеждать себя в спокойной и ритмичной работе сердца. Упражнение выполняется до 20 минут, а также как отдых до 1-3 минут после каждого предыдущего упражнения предлагаемого комплекса, если нет специальных указаний в их описании.

2. И.П. - лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

1. опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;

2. на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;

3. И.П. - конечное положение предыдущего упражнения:

1. медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;

2. удерживать позу от 10 секунд до 5 минут (продолжительность увеличивать постепенно, по счету);

3. медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги;

4. принять позу упражнения №1, расслабиться.

4. И.П. - сесть на пол, ноги вперед, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась около паха, а колено было прижато к полу:

1. на выдохе наклониться вперед и захватить руками левую (правую) ступню;

2. наклонить голову вперед и упереться подбородком в грудину, спину держать прямо;

3. выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть анус и живот;

4. удерживать позу на задержке дыхания 0,5-1,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания еще 1-2 раза;

5. выдохнуть, поднять голову, отпустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и выпрямить согнутую ногу;

6. выполнить упражнение с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться

5. И.П. - лечь на живот, ноги вместе, носки вытянуты, подбородок упирается в пол, ладонями согнутых рук упереться в пол на линии плеч:

1. на вдохе медленно поднять голову и верхнюю часть туловища как можно больше вверх-назад, не отрывая от пола нижнюю часть живота (ниже пупка) и прогнуться;

2. зафиксировать позицию, постепенно увеличивая ее продолжительность от 5-6 до 30 секунд.

6. И.П. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, затем левую ногу отвести в сторону и согнуть в коленном суставе так, чтобы левое бедро было перпендикулярно правой ноге:

1. на выдохе наклониться вперед правым боком, левой рукой захватить пальцы ступни правой ноги, а правое предплечье расположить на полу вдоль правой голени;

2. удерживать позу в течение 10-30 секунд;

3. выпрямить туловище, захватить двумя руками левое колено и на выдохе выполнить к нему наклон, опускаясь все ниже и ниже;

4. зафиксировать туловище в предельном наклоне на 10-30 секунд и затем выпрямить его;

5. выполнить разворот туловища через левое плечо, подав правое плечо вперед, и захватить двумя руками пятку левой ноги; удерживать это положение в течение 10-30 секунд ;

6. левой рукой захватить голень левой (согнутой в колене) ноги и медленно, опираясь на правую руку, лечь на спину ;

7. удерживать позу в течение 10-60 секунд;

8. вытянуть левую ногу вперед, расслабиться.

Выполнить упражнение в другую сторону.

7. И.П. - лежа на спине, с глубоким вдохом поднять руки и положить их на пол за голову, на спокойном выдохе медленно сесть:

1. на следующем выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни;

2. вытягивая голову вперед-вверх, выпрямить спину и в этом положении выполнить несколько дыханий;

3. на выдохе наклониться еще больше и прижать подбородок к коленям, стараясь согнуть в области тазобедренных суставов;

4. удерживать позу от 10-15 секунд до 1-5 минут, ноги в коленях не сгибать; если эта позиция удерживается до 30 секунд, то в нижнем положении следует задержать дыхание;

8. И.П. - стать на колени, свести голени вместе так, чтобы носки были вместе, а пятки врозь и сесть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени:

1. раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени;

2. выдержать позу в течение 1-3 минут;

3. на выдохе, взявшись руками за лодыжки, медленно и осторожно, опираясь на локти, лечь на спину;

4. удерживать позу от 1 до 3 минут; дыхание ровное, спокойное, внимание при этом сконцентрировать на области живота;

5. осторожно и медленно, опираясь на руки, поднять туловище до вертикального положения, ноги вытянуть вперед и сесть; лечь на спину, расслабиться.

9. И.П. - лечь на спину, вдохнуть и на выдохе сесть, прямые ноги максимально развести в стороны:

1. на выдохе наклониться вперед и захватить руками ступни ног;

2. вдохнуть и на выдохе постараться увеличить наклон туловища вперед, выпрямив спину и не сгибая ноги в коленных суставах;

3. удерживать позу до 5 минут, дыхание при этом спокойное и произвольное;

4. выпрямить туловище, свести ноги вместе, лечь на спину и расслабиться.

10. И.П. - сесть, ноги вперед:

1. подтянуть ступни к промежности, сгибая ноги в коленных суставах;

2. соединить подошвы ступней между собой и опустить колени, насколько это возможно;

3. соединив пальцы рук в замок, захватить руками пальцы ног и подтянуть пятки еще ближе к промежности;

4. надавливая локтями и предплечьями на голени, прижимать колени к полу;

5. вдохнуть, на выдохе нагнуться и затем опустить голову, стараясь коснуться лбом пола перед носками ног;

6. зафиксировать позу 1-2 минуты, дыхание спокойное, равномерное;

7. на выдохе - выпрямиться, вытянуть ноги вперед, лечь на спину и расслабиться.

11. И.П. - принять упор на коленях, кисти впереди плеч:

1. подавая таз назад, опустить плечи и согнуть руки;

2. подать плечи вперед-вверх, прогнуться (движением кошки, пролезающей под забор);
3. подать таз назад до И.П.;
4. повторить упражнение 10-15 раз, обращая внимание на непрерывное движение плеч по кругу;
5. подав таз назад, сесть на пятки, плечи опустить, опереться о пол (коврик) лбом, предплечьями и ладонями;
6. зафиксировать позу 1-2 минуты;
7. выпрямить туловище до вертикали, развести пятки в стороны и сесть на носки стоп, спину держать прямо, руки положить на колени.

Тренер-преподаватель
отделения лыжных гонок
ЧУДО СДЮСШОР «Нефтяник»
Лунева Татьяна Павловна