



Poznajemy różne systemy
form
gimnastycznych

STRETCHING

DOROTA DOMATOWICZ

Podstawa programowa

Temat lekcji:

Poznajemy różne systemy form gimnastycznych – stretching

Cele kształcenia – wymagania ogólne:

Wzmacnianie potrzeby podejmowania aktywności fizycznej przez całe życie z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.

Treści nauczania – wymagania szczegółowe:

- **W zakresie wiedzy:** Uczeń poznaje zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w zależności od płci, okresu życia, rodzaju pracy zawodowej, pory roku, środowiska (2.1.1)
- **W zakresie umiejętności:** Uczeń planuje własną aktywność fizyczną (trening zdrowotny), z uwzględnieniem sportów całego życia przy wykorzystaniu nowoczesnych technologii (urządzenia monitorujące, aplikacje internetowe) i rekomendacji zdrowotnych (np. WHO lub UE) (2.2.1)

Edukacja zdrowotna:

Uczeń poznaje zasady dostosowania formy aktywnego wypoczynku do rodzaju pracy zawodowej i okresu życia (4.1.7)

Kompetencje społeczne:

Uczeń wykazuje aktywną postawę na zajęciach wychowania fizycznego – sam dobiera zestaw ćwiczeń do swoich potrzeb i możliwości.(5.1.a)

Stretching (z ang. rozciąganie) - zestaw ćwiczeń fizycznych, których celem jest:

- większa elastyczność mięśni = większa gibkość
- poprawienie ukrwienia układu motorycznego
- większa amplituda ruchu, zwiększenie ruchomości stawów = poprawa koordynacji całego ciała.
- regeneracja mięśni po wysiłku
- zachowanie równowagi napięcia mięśni (balans mięśniowy)
- redukcja stresu
- rozluźnienie mięśni

STRETCHING

WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH



WIĘKSZA ELASTYCZNOŚĆ
CIAŁA



MNIEJSZY DYSBALANS
MIĘŚNIOWY



WIĘKSZA AMPLITUDA
RUCHU



NIŻSZY POZIOM
STRESU



ŁAGODZENIE
BÓLI



WIĘKSZE NAPIĘCIE
MIĘŚNIOWE

Dla kogo jest stretching:

- **to zajęcia dla wszystkich, niezależnie od wieku, płci, wagi, miejsca zamieszkania, rodzaju wykonywanej pracy i stopnia wytrenowania,**
- polecany dla osób, które przez wiele godzin są unieruchomione w jednej pozycji – np. siedzą przy komputerze albo pracują na stojąco,
- świetny dla osób, które dużo trenują i potrzebują rozciągnięcia ciała, bo mają bardzo zwarte mięśnie,
- korzystny dla osób cierpiących z powodu bóli mięśni i stawów,
- genialny dla osób zestresowanych.

Kiedy wykonywać stretching?

- przed treningiem
- po treningu
- jako osobny trening
- kiedy masz na to ochotę:)
- zadbaj tylko o regularność
- pamiętaj, że pora roku nie ma tu znaczenia



Zasady stretchingu

- Zanim przystąpisz do stretchingu, **musisz się rozgrzać** przez min. 5 - 10 minut.
- **Ważna jest technika.** Ćwiczenia rozciągające trzeba wykonywać dokładnie, bardzo powoli i płynnie.
- **Unikaj gwałtownych ruchów**, delikatnie i powoli pogłębiaj pozycję, nie wykonuj tzw. "pompowania", nie "sprężynuj".
- **Nie rób nic na siłę.** Jeśli czujesz ból podczas wykonywania jakiegoś ćwiczenia nie wykonuj go, dopóki nie skonsultujesz tego ze specjalistą.
- Nie zapominaj o sposobie oddychania. **Oddychaj swobodnie**, nie wstrzymuj oddechu, skoncentruj się na wdychanym i wydychanym powietrzu.
- **Kolejno rozciągaj poszczególne partie mięśni.** Dopiero po zrobieniu odpowiedniej liczby powtórzeń na jedną część ciała przejdź do rozciągania kolejnej.
- **Rozluźnij mięśnie**, nie spinaj ich **w trakcie rozciągania**.
- Jeśli po treningu odnosisz wrażenie, że naciągnąłeś mięsień, nie forsuj się i odczekaj kilka dni.

Co jest nam przydatne do ćwiczeń?

- MOTYWACJA
- CZAS
- MIĘKKIE PODŁOŻE, NP. MATA
- ROZMAITE PRZYZRZĄDY (NP. DRABINKI, KRZESŁO)
- WYGODNY STRÓJ
- MUZYKA, KTÓRĄ LUBISZ



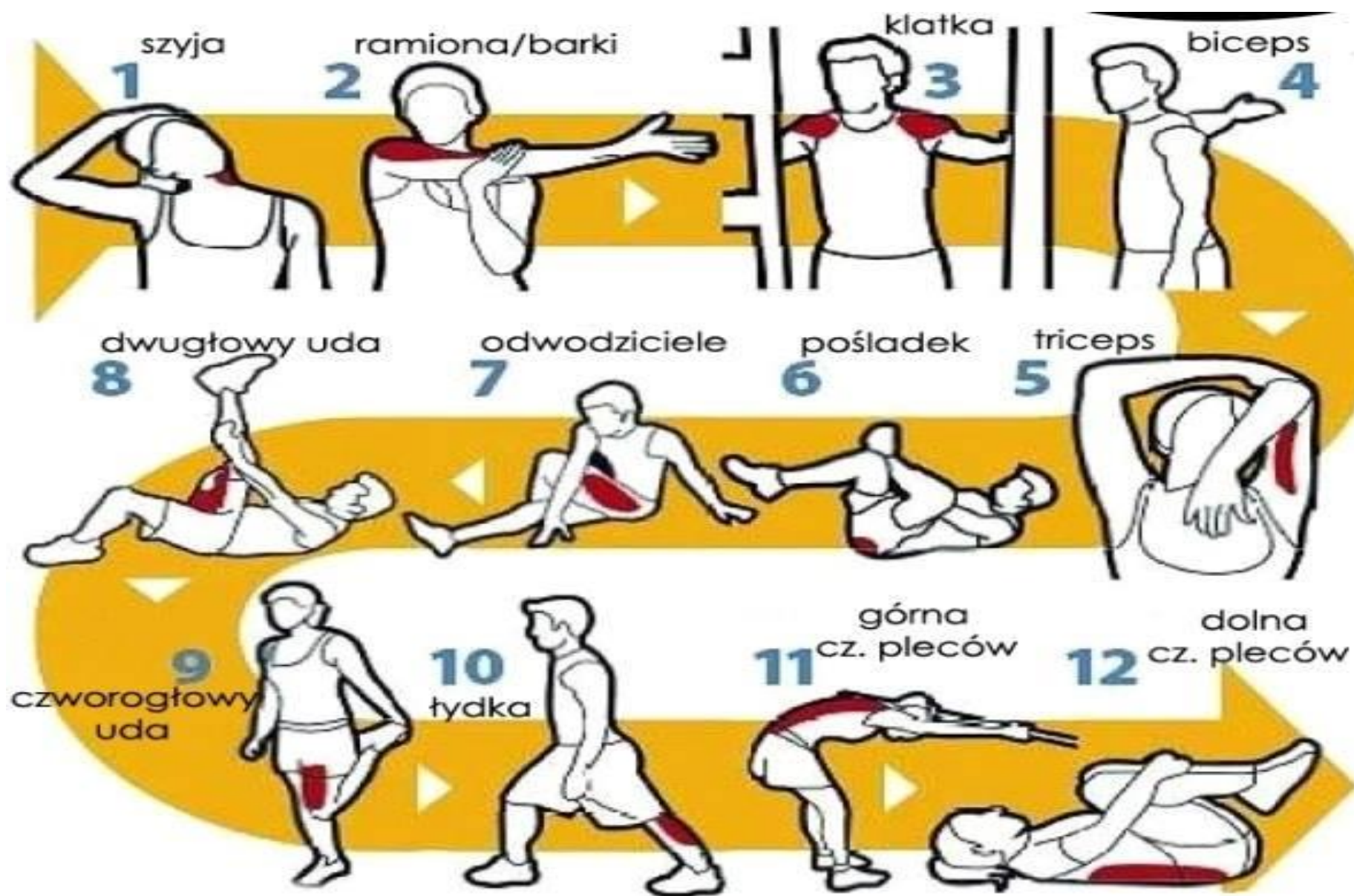


Rodzaje stretchingu

- **rotacja stawów** – rotacyjny ruch stawów, mający poprawić ich "smarowanie"
- **rozciąganie statyczne** – rozciąganie mięśni podczas spoczynku i ich rozluźnienia
- **rozciąganie dynamiczne** – rozciąganie mięśni poprzez ruch

Stretching statyczny

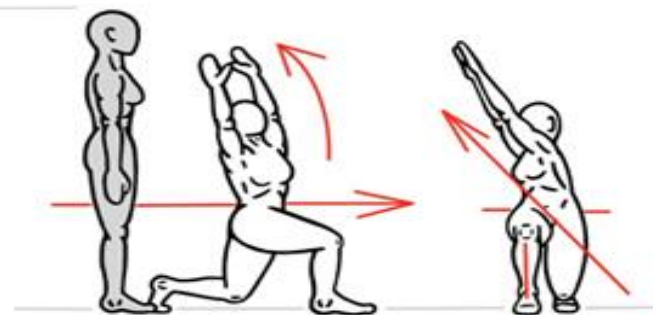
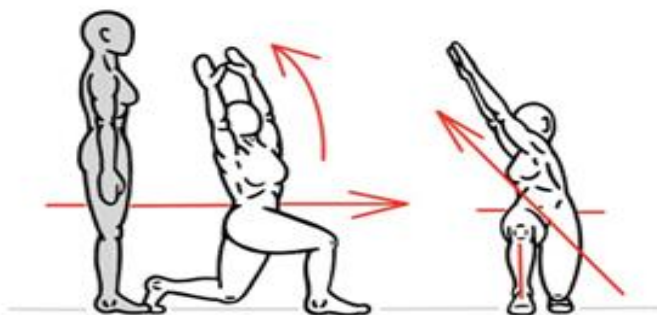
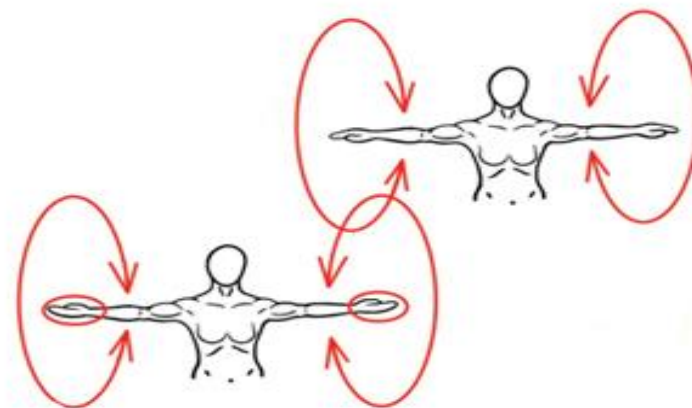
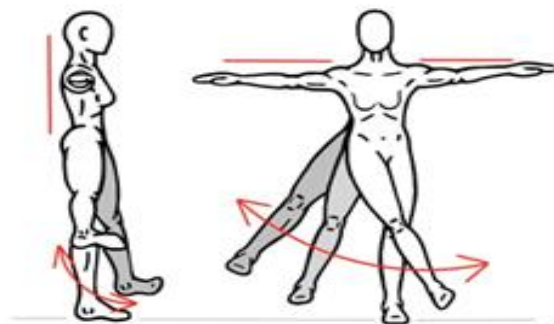
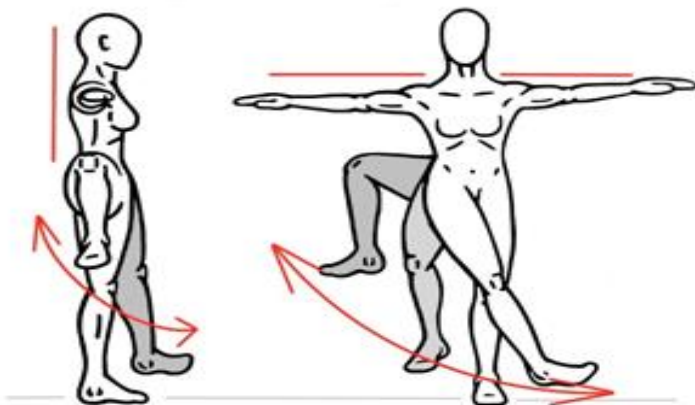
- **Stretching statyczny** to **ćwiczenia**, które polegają na rozciąganiu mięśni podczas spoczynku (tzn. na wyizolowaniu grupy mięśniowej w odpowiedniej pozycji i utrzymaniu tej pozycji przez jakiś czas), a następnie na ich rozluźnieniu. Celem statycznych ćwiczeń jest schłodzenie, "uspokojenie" i rozluźnienie ciała po treningu fizycznym.
- Według najnowszych doniesień naukowych odradzane jest stosowanie statycznego rozciągania przed treningiem, a polecane raczej dynamiczne.
- Proponowane filmy z ćwiczeniami:
- https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg
- <https://www.youtube.com/watch?v=wSSXzWO2dMo&t=15s>



Stretching dynamiczny

- **Stretching dynamiczny** to **ćwiczenia** rozciągające, które polegają na szybkim naciągnięciu mięśnia i powrocie do jego naturalnej pozycji. Oznacza to, że podczas ćwiczeń porusza się kończynami w różnych płaszczyznach, w maksymalnym zakresie ruchu.
- Są to ćwiczenia rozciągające, które stanowią idealną rozgrzewkę przed treningiem, np. przed bieganiem czy jazdą na rowerze.
- Proponowane filmy z ćwiczeniami:
- <https://www.youtube.com/watch?v=8m0abk2obmE>
- https://www.youtube.com/watch?v=Myr3Oz2_OMY

Stretching dynamiczny



Specjaliści o stretchingu

Amby Burfoot, legenda biegania, zwycięzca maratonu w Bostonie w 1968 roku:

„Można rozciągać się, oglądając telewizję, i nadal pozostawać w ruchu. Wykonuj ćwiczenia, w których mięśnie i stawy poruszają się stopniowo, aż do momentu lekkiego napięcia. Rozluźnij i powtórz dziesięć razy. Zwiększasz swoją gibkość, nie tracąc czasu podczas treningu”.

Zadanie dla Ucznia:

Przygotuj zestaw 5 ćwiczeń rozciągających różne grupy mięśni, które warto wykonać po wysiłku fizycznym, zgodnie z Twoimi potrzebami i możliwościami.

Kryteria na poszczególne oceny (punkty):

Ocena wyrażona w punktach	Wymagania / kryteria
5 punktów	Uczeń opíše 5 ćwiczeń rozciągających dowolną grupę mięśni. Uczeń poda czas trwania każdego ćwiczenia/ilość powtórzeń. Uczeń wskaże, jakie mięśnie rozciąga przedstawione ćwiczenie Uczeń zamieści zdjęcie lub grafikę do każdego ćwiczenia.
4 punkty	Uczeń opíše 5 ćwiczeń rozciągających dowolną grupę mięśni. Uczeń poda czas trwania każdego ćwiczenia/ilość powtórzeń. Uczeń zamieści zdjęcie lub grafikę do każdego ćwiczenia.
3 punkty	Uczeń opíše 5 ćwiczeń rozciągających dowolną grupę mięśni.
2 punkty	Uczeń prześle link z ćwiczeniami rozciągającymi.
1 punkt	Uczeń potwierdzi mailem, że zapoznał się z prezentacją od nauczyciela nt. stretchingu.
0 punktów	Uczeń nie podejmie się wykonania zadania.

BIBLIOGRAFIA

- Urszula Białek, Joanna Wolfart - Piech, Magia zdrowia. Program wychowania fizycznego – III etap edukacyjny, Wrocław 2019
- <https://podstawaprogramowa.pl/Liceum-technikum/Wychowanie-fizyczne>
- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Stretching>
- <https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/7,166737,24521312,stretching-co-to-jest-stretching-najlepsze-cwiczenia-rozciagajace.html>
- <https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/cwiczenia/abc-cwiczen/stretching-statyczny-cwiczenia-na-rozciaganie-po-treningu-aa-XV7C-axhv-u4pP.html>
- <https://www.salon24.pl/u/zdrowie/815565,stretching-co-to-jest-i-jak-cwiczyc>
- <https://4f.com.pl/blog/post/codzienny-stretching-cwiczenia-dla-osob-poczatkujacych-i-zaawansowanych>
- <https://www.runners-world.pl/trening/Stretching-czyli-po-co-i-jak-rozciagac-miesnie-CWICZENIA,7020,4>
- <https://www.polskieszafiarki.pl/wpis/stretching>
- <https://www.facebook.com/Prozdrowie.therapy/posts/1822565101367971/>
- https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg
- <https://www.youtube.com/watch?v=wSSXzWO2dMo&t=15s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=8m0abk2obmE>
- https://www.youtube.com/watch?v=Myr3Oz2_OMY