

PARTICULARITĂȚILE DESFĂȘURĂRII STRETCHINGULUI ÎN CADRUL ANTRENAMENTELOR DE FITNESS AEROBIC

Cimpoi Cristina, masterandă

Craijdan Olga, dr. conf. univ., Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău

Abstract. *In this article are presented the peculiarities of stretching in fitness-aerobics training with young women with a description of the experimental method of stretching. The results of the pedagogical experiment demonstrated the effectiveness of the stretching methodology within the system of fitness-aerobics lessons at all parameters tested.*

Keywords: *recreational physical culture, fitness-aerobics, elasticity, mobility, elasticity exercises, stretching, fitness-aerobics training, lesson, women.*

Gradul de actualitate și importanța problemei abordate. Observând mai multe antrenamente de fitness și de fitness aerobic în diverse cluburi de sport, constatăm că majoritatea antrenorilor deseori ignoră părțile principale ale lecției: încălzire, stretching, partea de încheiere. Ei desfășoară partea pregătitoare foarte repede doar cu exerciții de dezvoltare fizică generală, cu pași aerobici, cu exerciții cu caracter de dans și fără stretching. Conform regulilor de desfășurare a antrenamentului de fitness aerobic, partea pregătitoare a lecției se termină cu stretching dinamic al tuturor grupelor musculare care vor fi incluse în partea de bază a lecției, după L.V. Sidneva, S.A. Goniant [6]. Alți antrenori nu acordă atenția cuvenită părții de încheiere a lecției de fitness aerobic. Aceste greșeli din partea instructorilor antrenorilor pot conduce la apariția mai multor traumatisme în timpul și după antrenamentul de fitness aerobic.

Cercetarea noastră este legată de perfecționarea sistemului antrenamentelor de fitness-aerobic, și anume de particularitățile desfășurării stretchingului în cadrul antrenamentelor de fitness-aerobic, îndreptat asupra dezvoltării elasticității musculare, a mobilității articulare, a eliminării încordărilor musculare acumulate pe parcursul lecției cu ajutorul exercițiilor de întindere.

Sub numele de “stretching” este cunoscută o nouă metodă prin intermediul căreia poate fi exersată mobilitatea articulară, elasticitatea musculară a corpului într-o formă simplă, eficientă și fără riscul de fracturi. Cu alte cuvinte, este o tehnică de întindere a mușchilor într-un mod natural, care constă în izolarea unei grupe particulare de mușchi și exersarea acestora [2].

Stretchingul este o direcție actuală și populară în fitness ce se aplică în gimnastica și în fitness-aerobic, și reprezintă exerciții de întindere pentru dezvoltarea elasticității musculare sau a mobilității articulațiilor [5].

De obicei, ne gândim că numai sportivii sunt cei cărora le este necesar se efectueze exerciții de încălzire și de întindere înainte și după antrenament, indiferent de proba sportivă [3,4], dar acest punct de vedere este greșit, deoarece atât sportivilor, cât și amatorilor de sport, de fitness li se recomandă această metodă de exerciții, care ajută la menținerea elasticității până la o vârstă înaintată. Pentru a ne menține agilitatea și forma frumoasă a corpului, mobilitatea este la fel de importantă ca și alte capacități fizice.

Etimologic *stretch* sau „*stretchen*” înseamnă ”menținerea mușchiului întins pentru o durată cuprinsă între 10 și 30 de secunde” [1]. Practicarea zilnică a stretchingului ajută la o elasticitate musculară remarcabilă, fără un risc pentru sănătate.

Pe baza celor spuse, a fost formulată *ipoteza cercetării*: se presupune că elaborarea metodicii experimentale de desfășurare a stretchingului va ridica nivelul pregătirii fizice a subiecților și în acest mod va contribui la perfecționarea sistemului antrenamentelor de fitness-aerobic.

Scopul cercetării este perfecționarea sistemului lecțiilor de fitness-aerobic.

În baza scopului au fost formulate următoarele **obiective de cercetare**: 1. Studiarea conținutului fitnessului aerobic în literatura metodico-științifică de specialitate și a problemelor elu. 2. Selectarea mijloacelor și metodelor optimale ale stretchingului. 3. Determinarea nivelului de pregătire fizică a subiecților grupei experimentale. 4. Elaborarea și aprobarea metodicii experimentale de desfășurare a stretchingului în sistemul antrenamentelor de fitness aerobic.

Metodologia cercetării este reprezentată de următoarele **metode**: analiza teoretică și generalizarea datelor din literatura de specialitate; analiza documentelor de lucru și a experienței profesionale a antrenorilor în sistemul lecțiilor de fitness-aerobic; observarea pedagogică; testarea; experimentul pedagogic; metoda matematico-statistică de prelucrare a datelor.

Cercetarea noastră s-a desfășurat în cadrul clubului „Sakura”, unde au avut loc lecțiile de antrenament cu caracter recreativ la fitness aerobic. Durata cercetării a cuprins 8 luni, componența grupei experimentale a fost de 12 femei de vârstă tânără.

Metodica experimentală de desfășurare a stretchingului în cadrul antrenamentelor de fitness aerobic a fost implementată la sfârșitul părții pregătitoare a lecției, în faza micșorării efortului în partea de bază a lecției înainte de a fi începută partea de parter (de forță) și în cadrul părții de încheiere a lecției de fitness aerobic.

Stretchingul, care se desfășoară în partea pregătitoare a antrenamentului (5 min) diferă de executarea exercițiilor la întinderea din poziții stând cu fixarea pozițiilor. Scopul principal este prevenirea traumatismelor, în partea de bază a antrenamentului de fitness aerobic.

Stretchingul executat în faza micșorării efortului în partea de bază a lecției, înainte de a fi începută partea de parter (de forță), presupune îndeplinirea exercițiilor de întindere în regim dinamic în poziții stând cu scopul restabilirii respirației după faza aerobă, durează acest stretching 1-2 minute.

Partea de încheiere a antrenamentului la fitness aerobic durează 7-10 minute. Este reprezentat de stretchingul adânc din poziția șezând, stând pe genunchi și culcat cu îmbinarea respirației profunde. Conținutul a inclus aplecări arcuite înainte, înclinări, îndoiri ale trunchiului cu fixarea ulterioară a poziției, semisfoară, unele poziții din gimnastica yoga.

Exercițiile de stretching s-au practicat individual și în perechi din poziții stând, stând pe genunchi, șezând, culcat și culcat dorsal.

Metodica experimentală a inclus următoarele *poziții*: *așezat*: aplecare înainte, cu apucarea ambelor picioare de glezne; mâinile în lacăt, la spate, ridicarea mâinilor înapoi. *Stând pe genunchi*: extensie înapoi, brațele sus; apucarea mâinilor după spate cu mâna dreaptă deasupra capului, cotul drept sus, mâna stângă jos după spate, cotul stâng jos; din poziția stând pe genunchiul drept, stângul lateral pe vârf – înclinare în dreapta, brațele sus, cu fixarea poziției. *Culcat dorsal*: culcat pe spate, picioarele îndoite – ridicarea bazinului în sus, fixarea poziției; din poziția culcat dorsal – extensie înapoi cu fixarea poziției.

Din *gimnastica yoga* s-au folosit următoarele *poziții*, *așezat*: „lotos” – picior peste picior; „rugăciune” – așezat mâinile la spate palmă în palmă; așezat – picioarele încrucișate, mâinile după cap, sprijin cu cotul drept de podea, cotul stâng sus, se fixează poziția. Se execută aceeași în direcția opusă. Din poziția *stând* s-au folosit următoarele posturi: „triunghiul” – stând, puțin depărtat, brațele lateral, înclinare în dreapta, cu mâna dreaptă se atinge podeaua, se fixează poziția. Se execută aceeași în direcția opusă. Postura cu scaun: stând lângă bară, dreptul pe scaun, răsucire spre dreapta, cu atingerea ambelor mâni de perete. Se execută aceeași în direcția opusă. Postura „câinelui” – aplecare înainte, cu îndoirea corpului stând sprijinit, picioarele întinse. O atenție deosebită s-a acordat pozițiilor brațelor în procesul executării exercițiilor, fixării posturii, ceea ce, la rândul său, a ajutat la efectuarea exercițiilor și a cuprins în paralel și alte grupe de mușchi. Exercițiile de stretching au fost executate prin următoarele metode: balansări și menținerea pozițiilor, relaxări, stretchingul „prelungit”.

În procesul aplicării metodicii desfășurării stretchingului în sistemul antrenamentelor de fitness aerobic, este necesar să respectăm următoarele reguli: mai bine de întins mai puțin decât foarte tare; fiecare poziție de întindere trebuie fixată în decurs de 10-30 de secunde, ca să evităm încordarea ușoară, dacă aceasta nu are loc, atunci întinderea a fost foarte tare și ea trebuie să fie relaxată, ca să obținem o senzație plăcută; respirația trebuie să fie lentă, adâncă și fără întreruperi; fiecare exercițiu trebuie început cu inspirație; în momentul executării exercițiilor trebuie menținută o poziție stabilă; este necesar a concentra atenția în procesul executării stretchingului asupra acelor părți ale corpului care se extind. Dacă vor fi respectate regulile menționate mai sus, este garantată îmbunătățirea mobilității în articulații și a stării generale a organismului, astfel fiind perfecționată și lecția de fitness aerobic.

Rezultatele cercetării. Ca rezultat al testării capacităților fizice ale subiecților ce au practicat șase luni antrenamente de fitness aerobic cu implementarea metodicii experimentale de desfășurare a stretchingului și după prelucrarea matematico-statistică a datelor înregistrate, s-au depistat următoarele: la opt parametri au fost atestate rezultate statistice cu diferit prag de semnificație, prezentate în Tabelul 1. Șase parametri din cei opt testați: forță în regim de rezistență a mușchilor brațelor (îndoire și dezdoire a brațelor din poziția sprijin culcat pe genunchi $t = 3,79$) și toți parametrii mobilității (aplecare înainte din poziția șezând, picioarele depărtate $t = 3,16$; din poziția stând, apucarea mâinilor după cap, distanța între palme $t = 4,34$; rotirea bastonului, distanța

între palme $t = 3,44$; sfoara pe dreptul $t = 4,10$ și sfoara pe stângul $t = 3,67$), au avut o dinamică pozitivă cu pragul semnificației statistice $P < 0,01$.

Tabelul 1. Dinamica indicilor medii ai capacităților fizice ale femeilor

PARAMETRI		Nr.crit.	Caracteristici statistici				
			$\bar{X} \pm m$		t	p	
			inițiale	finale			
Capacități fizice	Forța în regim de rezistență (nr.rep.)	Îndoirea și dezdoirea brațelor din poziția sprijin culcat pe genunchi (nr. rep.)	1.	15,6 ± 0,80	18,0 ± 0,62	3,79	< 0,01
		Forța mușchilor abdominali (nr. rep.)	2.	19,4 ± 1,0	21,3 ± 0,71	2,29	< 0,05
	Mobilitatea articulațiilor	Aplecare înainte din poziția șezând, picioare mult depărtate (cm)	3.	7,0 ± 0,98	9,4 ± 0,62	3,16	< 0,01
		Rotirea bastonului (cm)	4.	47,5 ± 0,44	45,6 ± 0,71	3,44	< 0,01
		Apucarea mâinilor după cap, distanța între palme (cm)	5.	29,5 ± 0,89	26,5 ± 0,53	4,34	< 0,01
		Sfoara	Pe dreptul (cm)	6.	28,3 ± 1,24	24,3 ± 0,89	4,10
	Pe stângul (cm)		7.	28,5 ± 1,15	25,2 ± 0,71	3,67	< 0,01
	Rezistența generală	Step-testul Harvard (unități de măsură)	8.	53,30 ± 0,89	55,90 ± 1,19	2,55	< 0,05

$n=12$ ($f=11$) $P < 0,05$ $t=2,201$; $P < 0,01$ $t=3,106$; $P < 0,001$ $t=4,437$

Faptul dat se datorează atenției deosebite acordate dezvoltării capacităților fizice, deoarece forța, mobilitatea articulațiilor și rezistența generală se menține la nivelul convenit numai atunci când organismul omului mereu se găsește în mișcare, în practicarea exercițiilor fizice și a nume a fitnessului de tip aerobic cu implementarea în sistemul lecțiilor a metodicii experimentale de desfășurare a stretchingului.

Numai doi parametri: forța în regim de rezistență a mușchilor abdominali $t = 2,29$ și rezistența generală $t = 2,55$ au avut prag de semnificație statistică $P < 0,05$ (Tabelul 1), după șase luni de practicare a fitnessului aerobic. Astfel practicarea exercițiilor cardio în fitnessul aerobic contribuie la arderea țesutului adipos și, totodată, la slăbirea corpului, ceea ce ușurează îndeplinirea diferitor exerciții și ridică rezistența generală a organismului femeilor.

În cadrul lecțiilor de fitness aerobic s-a acordat mai multă atenție dezvoltării mobilității articulațiilor și a elasticității musculare prin metoda experimentală de desfășurare a stretchingului decât forței în regim de rezistență a mușchilor abdominali. Această situație se explică prin faptul că

majoritatea femeilor vor se fie frumoase, să aibă o siluetă zveltă, de aceea femeile au avut un interes sporit față de implementarea stretchingului în sistemul lecțiilor de fitness aerobic.

Rezultatele înregistrate la cercetarea dinamicii dezvoltării capacităților fizice ale subiecților în decursul implementării metodicii desfășurării stretchingului în sistemul antrenamentelor de fitness aerobic, ne demonstrează efectul pozitiv a metodicii experimentale elaborate de noi.

În **concluzie**, putem să constatăm următoarele: 1. Ca rezultat al studierii literaturii de specialitate în domeniul culturii fizice recreative depistăm că metodica desfășurării stretchingului în cadrul antrenamentelor de fitness aerobic nu este cercetată destul și rămâne a fi actuală pentru a fi cercetată în continuare. 2. S-au determinat mijloacele stretchingului, ce au fost aplicate în procesul antrenamentului de fitness aerobic: mijloacele expresivității muzicii; exerciții de întindere în regim static și dinamic; din gimnastica yoga; exerciții din gimnastică de bază prin următoarele metode: balansări; menținerea pozițiilor; relaxări; stretchingul „prelungit”. 3. A fost apreciat nivelul de pregătire fizică al subiecților grupei experimentale, de asemenea, a fost elaborată metoda experimentală de desfășurare a stretchingului în sistemul antrenamentelor de fitness aerobic, care a fost implementată la sfârșitul părții pregătitoare și în partea de încheiere a lecției de antrenament. 4. În cadrul cercetării s-a constatat o dinamică pozitivă a dezvoltării capacităților fizice ale subiecților ce au practicat fitnessul aerobic. Experimentul pedagogic a demonstrat eficacitatea metodicii desfășurării stretchingului în cadrul sistemului lecțiilor de fitness aerobic, prin pragul semnificațiilor statistice $P < 0,05$ și $P < 0,01$, cu $t = 2,29-4,34$, la toți parametrii testați. Implementarea în sistemul antrenamentelor de fitness aerobic a metodicii experimentale de desfășurare a stretchingului nu influențează negativ asupra procesului de antrenament, ci contribuie la dezvoltarea capacităților fizice ale femeilor tinere.

Rezultatele pozitive ne permit să *recomandăm* antrenorilor de diferite probe sportive să aplice stretchingul în procesul de instruire și antrenament în cadrul lecțiilor în partea pregătitoare și în cea de încheiere. Complexele de exerciții aerobice, precum și stretchingul trebuie selectate în corespundere cu acompaniamentul muzical, cu genul muzicii și stilul ei, totodată să corespundă obiectivelor lecției de antrenament cu caracter recreativ. Exercițiile de stretching și aerobe pot fi aplicate în cadrul lecțiilor de educație fizică în instituțiile de învățământ superior.

Referințe bibliografice

1. Nussio, E.M. *Stretching* / trad. de Alexandru Cosmin Nedelcu. București: Editura Teora, 2009. 192 p.
2. Raisin, L. *Stretching pentru toți*: traducere de Dan-Mihai Pavelescu. București: Teora, 2003. 128 p.
3. Solomonov, D.F., Drăgănescu, E. *Stretching: Îndrumar pentru folosirea exercițiilor de întindere musculară în lecțiile de handbal*. București, 1997. 61 p.
4. Șiclovan, I. *Teoria educației fizice și sportului*. București: Sport-Turism, 1979. 376p.
5. Иванова, О.А., Поддубная, Ж.В. *Всё о стретчинге*. Москва: Национальная школа аэробики, 1991. 52 с.
6. Сиднева, Л.В. Гониянц С.А. *Оздоровительная аэробика и методика преподавания* / Л. В. Сиднева, С.А. Гониянц: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 022300 "Физическая культура и спорт". Москва, 2000. 74 с.