

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования "Центр дополнительного образования"
р.п.Тонкино Нижегородской области**

**Комплекс
общеразвивающих упражнений на гибкость**

Тренер-преподаватель
Ярополова Анна Михайловна

Тонкино 2020

Упражнения на гибкость для школьников необходимы, чтобы:

Эффективно укрепить детские суставы и связки. Школьники часто очень активны, из-за чего увеличивается риск получения ими травм во время подвижных игр. Несмотря на то, что суставы и связки уже практически полностью сформированы в этом возрасте, они по-прежнему достаточно хрупкие.

Развить мускулатуру. Сильные мышцы – это залог того, что организм ребенка будет функционировать правильно. Развитые мускулы спины помогут подростку сохранить правильную осанку, а за счет этого и зрение во время длительных занятий в школе.

Увеличить показатели силы, быстроты и координации. Они помогут школьнику не отставать от своих сверстников на уроках физкультуры, а также быть лидером в спортивных состязаниях. Все это будет способствовать укреплению авторитета ребенка среди сверстников, что является очень значимым для подростков.

Улучшить функционирования опорно-двигательного аппарата.

Увеличить запас сил и энергии. В течение дня физически развитые дети устают меньше.

Формирование гибкости на занятиях ОФП

Гибкость тела учащихся можно сформировать с помощью специальных методик.

Делать это можно несколькими способами:

- через упражнения, выполняемые на максимальную амплитуду (в данном случае целью является увеличение эластичности мышц-антагонистов, которые являются ограничителями при движении тела школьника);
- через упражнения с весом собственного тела (например, в положении «лягушка» ребенок должен осуществлять плавные надавливающие движения на колени за счет веса верхней части тела). Такой формат физических нагрузок является максимально эффективным и безопасным;
- через упражнения со спортивными снарядами (растяжку на физкультуре можно также проводить с использованием обруча, мячей различной жёсткости, эспандера);

- статические парные упражнения (такой вид растяжки учителя практикуют только со старшеклассниками, которые могут качественно контролировать силу воздействия на мышцы партнера).

Виды гибкости.

Упражнения на гибкость для школьников необходимо подбирать с учетом того, какой вид эластичности мышц педагог стремится развить.

Факторами, по которым принято классифицировать гибкость, являются:

- качество работы мускулов (в частности, их волокон);
- присутствие в конкретной ситуации внешней помощи (например, перед формированием комплекса для растяжки, педагог оценивает, встает ли ребенок в позу «Мостик» самостоятельно, с посторонней помощью или не встает вообще).

На основании вышеприведенных двух факторов принято классифицировать гибкость на:

Вид гибкости	Краткое описание
Динамическая	Такая гибкость проявляется только в движении
Статическая	При такой гибкости, вне зависимости от выполняемого упражнения, школьнику удастся сохранять правильное положение без особых на то усилий.
Активная	Определяется амплитудой упражнений, выполняемых школьником за счет усилий собственной мускулатуры.
Пассивная	При таком виде гибкости школьнику удастся достигать максимальную амплитуду исключительно с внешней помощью

Этапы развития гибкости

Развитие гибкости у школьников педагоги условно разделяют на 3 основных этапа:

- **Простейшая суставная гимнастика.** На этом этапе целью занятий является увеличение общей активной и пассивной гибкости, а также качественное укрепления суставов и костей.
- **Специализированное развитие суставной подвижности.** На этом этапе целью занятий является увеличение исходной амплитуды движений тела школьника в упражнениях, которые в дальнейшем

можно будет использовать для увеличения спортивных результатов ребенка.

➤ **Сохранение суставной подвижности и достигнутой эластичности мышц.**

На этом этапе целью занятий является фиксация полученного результата и его дальнейшее преумножение за счет увеличения исходного уровня нагрузки.

Как грамотно делать растяжку

Упражнения на гибкость для школьников необходимо выполнять в соответствии с основными правилами растяжки:

- Перед растяжкой важно разогреть и подготовить мышцы к дальнейшей работе. Сделать это можно как с помощью активных занятий, так и за счет низко интенсивных нагрузок. Игнорирование этого правила приводит к получению ребенком травм: растяжения, разрывы связок, микро-надрывы, трещины и так далее.
- Во время растяжки следует избегать резких движений (стретчинг – это низко интенсивная нагрузка, при которой сердечный ритм и дыхание ребенка должны сохраняться в исходном виде).
- Чтобы растяжка была максимально эффективной, во время работы с мышцами важно следить, чтобы они были расслаблены. Детям в этом вопросе может помочь абстрагирование от собственных ощущений. Со школьниками можно разговаривать, задавать им тематические вопросы, требующие обдуманного ответа.
- Во время выполнения упражнения на растяжку позвоночник должен быть прямым.
- Не должно быть острых болевых ощущений, свидетельствующих о предельном растяжении мышц.

Лучшие упражнения для развития гибкости

Для школьников упражнения, направленные на развитие гибкости, должны быть предельно простыми с понятной техникой.

В противном случае, в силу возрастных особенностей, дети могут упустить важные правила, что приведет к получению ими травм во время растяжки.

Наклоны головы

Начинать растягиваться рекомендуется сверху-вниз.

При использовании такой последовательности первым упражнением следует ставить наклоны головы:

1. Встать ровно, проследив, чтобы в спине не было искусственно созданных прогибов. Ноги расположить на ширине плеч, руки оставить в свободном положении вдоль корпуса. Шею вытянуть, а плечи опустить вниз.

2. Сделать глубокий вдох, после чего наклонить голову направо. Правое ухо должно стремиться коснуться правого плеча, при этом левое плечо поднимать не рекомендуется.
3. Зафиксировать положение на 7-10 сек.
4. Сделать глубокий вдох, после чего переместить голову влево. Левое ухо должно стремиться коснуться левого плеча, при этом правое плечо поднимать не рекомендуется.
5. Зафиксировать положение на 7-10 сек.
6. Повторить п. 2 – 5 по 10 раз для каждой стороны.
7. Пользуясь аналогичной техникой, выполнить наклоны головы вперед – назад.

Движения кистями

После выполнения упражнений на растяжку шеи необходимо подготовить к дальнейшей работе верхние конечности:

1. Встать ровно, проследив, чтобы в спине не было искусственно созданных прогибов. Ноги расположить на ширине плеч, руки оставить в свободном положении вдоль корпуса. Шею вытянуть, а плечи опустить вниз.
2. Руки нужно вывести перед собой и сцепить их в замок, расположив на уровне груди.
3. Не меняя положения корпуса и рук, необходимо выполнить по 15 вращений кистями в каждую сторону – от себя и к себе.
4. После выполненных вращений руки, не сгибая, следует вывести в стороны.
5. Не меняя положения корпуса и рук, необходимо выполнить по 10 вращений кистями в каждую сторону – от себя и к себе. Важно следить, чтобы подвижными были только кисти. В противном случае эффективность выполняемого упражнения снижается.

Ученикам 1-2 классов можно предложить выводить руки для вращения кистями не в стороны, а перед собой. Так удастся существенно снизить нагрузку, а также облегчить восприятие сути упражнения ребенком (дети будут видеть свои руки).

Выкрут

Для увеличения подвижности суставов и связок в каждое занятие по растяжке рекомендуется включать упражнение «Выкрут»:

1. Встать ровно, проследив, чтобы в спине не было искусственно созданных прогибов. Ноги расположить на ширине плеч, руки оставить в свободном положении вдоль корпуса. Шею вытянуть, а плечи опустить вниз.
2. Руки перевести назад, после чего крепко сцепить в замок.
3. Подать корпус вперед и одновременно с этим выкрутить руки сзади, слегка подняв их вверх.

4. Задержаться в этой позиции на 15-20 сек, чувствуя максимальное растяжение в мышцах. При нахождении в этом положении школьнику важно контролировать ритмичность своего дыхания. Если оно будет ровным и глубоким, то растяжение мышц будет более качественным.
5. По истечению указанного времени, медленно вернуться в первоначальное положение, опустив руки и расслабив параллельно мышцы.

Наклоны в бок

Упражнения на гибкость для школьников в большинстве случаев даются педагогом в комплексе. Одной из базовых нагрузок в таких группах являются наклоны в стороны.

Выполнять их рекомендуется так:

1. Встать ровно, проследив, чтобы в спине не было искусственно созданных прогибов. Ноги расположить на ширине плеч, руки оставить в свободном положении вдоль корпуса. Шею вытянуть, а плечи опустить вниз.
2. Поставить руки на пояс. Положение остальных частей тела остается неизменным.
3. Глубоко вдохнуть через нос, после чего медленно (примерно на 5-7 счетов) наклонить верхнюю часть тела направо. Важно следить, чтобы корпус и таз во время выполнения упражнения не разворачивались в сторону наклона.
4. Задержаться в этом положении на 1-3 сек, максимально растягивая боковые мышцы.
5. Медленно (примерно на 5-7 счетов) вернуться в первоначальное положение.
6. Глубоко вдохнуть через нос, после чего медленно (примерно на 5-7 счетов) наклонить верхнюю часть тела налево. Важно следить, чтобы корпус и таз во время выполнения упражнения не разворачивались в сторону наклона.
7. Задержаться в этом положении на 1-3 сек, максимально растягивая боковые мышцы.
8. Медленно (примерно на 5-7 счетов) вернуться в первоначальное положение.
9. Выполнить нужное количество боковых наклонов.

Круговые движения туловищем

Круговые движения туловищем, согласно общепринятой технике, выполнять нужно так:

1. Встать ровно, проследив, чтобы в спине не было искусственно созданных прогибов. Ноги расположить на ширине плеч, руки оставить в свободном положении вдоль корпуса. Шею вытянуть, а плечи опустить вниз.
2. Поставить руки на пояс или зафиксировать за головой, скрепив их в замок. Положение остальных частей тела остается неизменным.

3. Наклонить корпус вперед, ноги при этом сгибать не нужно.
4. Очерчивая туловищем круг в воздухе, выполнить круговое движение, плавно переводя корпус с исходного положения вправо-назад-влево-вперед.
5. Выполнить нужно количество круговых движений, после чего изменить направленность вращения корпуса.
6. Повторять круговые движения заранее определенное количество раз.
7. Принять вертикальное положение, сделать глубокий вдох и резкий выдох.

Махи ногами

Махи ногами используются для эффективной растяжки нижней части тела школьника. Перед этим упражнением важно качественно разогреть мышцы, во избежание получения растяжения и других мини-травм ребенком.

Делать махи рекомендуется так:

1. Встать ровно, боком к стене, проследив, чтобы в спине не было искусственно созданных прогибов. Ноги расположить на ширине плеч, одной рукой опереться в стену или другую вертикальную опору, вторую расположить на поясе. Шею вытянуть, а плечи опустить вниз.
2. Ногой, дальней от опоры, выполнить мах вперед на максимальную высоту. При этом необходимо следить, чтобы корпус оставался неподвижным. Движение ноги вверх должно быть резким и стремительным, а возврат конечности в исходную позицию – медленным.
3. Повторить п. 2, при этом выполнив мах не вперед, а в сторону, дальнюю от опоры.
4. Повторить п. 2, при этом выполнив мах не вперед, а назад.
5. Выполнить необходимое количество махов, а затем повернуться к вертикальной опоре другим боком.
6. Повторить махи в каждую сторону, растягивая противоположную ногу.

Растяжка «Кошка»

Упражнение «Кошка» способствует растяжению мышц спины, а также устранению имеющихся спазмов в этой части тела. **При регулярном выполнении оно способно скорректировать осанку школьника,** а также предотвратить искривление позвоночника и появление болей в спине.

Выполнять нужно так:

1. Встать на четвереньки. Важно проследить, чтобы ладони ребенка располагались строго под плечами. Руки должны быть прямыми, а колени стоять на ширине 5-7 см друг от друга. Перед началом выполнения упражнения важно убедиться в отсутствии прогибов в спине, в частности в пояснице.

2. Сделать глубокий вдох, после чего начать медленно выдыхать и одновременно с этим выгибать спину, постепенно вытягивая грудной отдел позвоночника вверх. Шею желательнo расслабить, опустив голову вниз.
3. Зафиксировать положение на 10-15 сек. Во время нахождения в стойке рекомендуется постоянно тянуть позвоночник наверх.
4. Спустя указанное количество времени расслабиться и вернуться в исходное положение с прямой спиной.

Растяжка «Мостик»

Упражнение «Мостик» рекомендуется выполнять школьникам под строгим руководством педагога. Несмотря на видимую простоту техники, при некорректном выполнении «Мостик» может стать причиной растяжения мышц спины и даже травм суставов и позвоночника.

Правильно делать это упражнение так:

1. Встать на колени, руки поднять наверх. Ноги необходимо расположить на расстоянии 7-10 см друг от друга. Спину выпрямить, подбородок приподнять.
2. На выдохе прогнуться назад и поставить руки на пол, ладонями вниз. Если встать в нужное положение с первого раза не получается, необходимо выполнять его в своей амплитуде, избегая чрезмерного растяжения, а также боли в спине.
3. Зафиксировать положение на 10 сек., после чего медленно, без рывков, вернуться в первоначальную позицию.

Растяжка «Поза щенка»

Упражнение «Поза щенка» оптимально комбинировать с «Кошкой». В абсолютном большинстве случаев учителя дают их школьникам, чередуя, выполняя при этом без остановки в рамках одного комплекса.

«Поза щенка» — это обратное растяжение позвоночника:

1. Встать на четвереньки. Важно проследить, чтобы ладони ребенка располагались строго под плечами. Руки должны быть прямыми, а колени стоять на ширине 5-7 см друг от друга. Перед началом выполнения упражнения важно убедиться в отсутствии прогибов в спине, в частности в пояснице.
2. Сделать глубокий вдох, после чего начать медленно выдыхать и одновременно с этим прогибать спину, постепенно опуская грудной отдел позвоночника вниз. Шею желательнo расслабить, расположив в прямой линии как продолжение корпуса.
3. Зафиксировать позицию на 10-15 сек. Во время нахождения в стойке рекомендуется постоянно тянуть позвоночник между лопатками вниз.
4. Спустя указанное количество времени расслабиться и вернуться в исходное положение с прямой спиной.

Растяжка с выпадом в сторону

Чтобы эффективно растянуть мышцы ног в области тазобедренных суставов, необходимо регулярно делать выпады в сторону:

1. Встать ровно, проследив, чтобы в спине не было искусственно созданных прогибов. Ноги расположить на ширине плеч, руки оставить в свободном положении вдоль корпуса. Шею вытянуть, а плечи опустить вниз.
2. Поставить правую ногу вправо на носок, после чего поставить ее на стопу и перенести вправо вес тела.
3. Опорную ногу согнуть, при этом левая конечность должна оставаться прямой. Колено согнутой ноги необходимо направить в сторону. Важно проследить, чтобы в момент выпада, стопа опорной ноги не отрывалась от пола, а спина оставалась прямой.
4. Зафиксировать положение на 5-7 сек, после чего медленно вернуться в исходное положение.
5. Повторить п.2-4, выполнив упражнение зеркально (в этом варианте растягиваться будут мышцы левой ноги).
6. Повторить поочередные выпады в сторону необходимое количество раз.

Растяжка подколенных сухожилий сидя

Растяжка подколенных сухожилий из положения сидя должна выполняться так:

1. Сесть на пол, ноги выпрямить и положить перед собой. Стопы поставить вплотную друг к другу. В спине не должно быть искусственно созданных прогибов, грудной отдел необходимо подтянуть.
2. Вывести прямые руки перед собой, после чего глубоко вдохнуть и, на выдохе, медленно опустить их к ногам, стремясь положить грудную клетку на переднюю поверхность бедра.
3. Зафиксировать положение, предварительно приведя в максимальное растяжение подколенные сухожилия.
4. Спустя 7-10 сек, медленно вернуться в первоначальное положение.
5. Через 3 сек. повторить упражнение, необходимое количество раз выполнив наклон вперед.

Поперечная растяжка сидя

Поперечная растяжка из положения сидя является классическим упражнением, входящим в абсолютное большинство комплексов, направленных на увеличение эластичности мышц.

Делать его следует также в строгом соответствии с общепринятой техникой:

1. Сесть на пол, ноги выпрямить и положить перед собой. Стопы поставить вплотную друг к другу. В спине не должно быть искусственно созданных прогибов, грудной отдел необходимо подтянуть.
2. Развести ноги в стороны, максимально отдалив их друг от друга, но не меняя при этом положения остальных частей тела. Стопы следует сократить.
3. Вывести прямые руки перед собой, после чего глубоко вдохнуть и, на выдохе, медленно опустить грудную клетку к полу.
4. Зафиксировать положение, предварительно приведя в максимальное растяжение подколенные сухожилия.
5. Спустя 7-10 сек, медленно вернуться в первоначальное положение.
6. Через 3 сек. повторить упражнение, необходимое количество раз выполнив наклон вперед.

Скручивание сидя

Скручивания из положения сидя рекомендуется выполнять на завершающем этапе занятия. Оно поможет расслабить проработанные мышцы, а также предотвратить боль, которая может возникнуть в теле после занятий спортом.

Выполняется так:

1. Сесть на пол. Ноги можно скрестить в позу лотоса или выпрямить и положить их перед собой. Спина должна быть максимально прямой, руки находятся в свободном положении вдоль корпуса.
2. Повернуть корпус вправо, ладони при этом стремиться поставить назад.
3. Достигнув предельной точки, сделать паузу, зафиксировав положение на 7-10 сек.
4. Медленно вернуться в исходное положение.
5. Повернуть корпус влево, ладони при этом стремиться поставить назад.
6. Достигнув предельной точки, сделать паузу, зафиксировав положение на 7-10 сек.
7. Медленно вернуться в исходное положение.
8. Выполнить необходимое количество скручиваний. Источник:

Источник:

<https://kidteam.ru/uprazhneniya-na-gibkost-dlya-shkolnikov.html>