

На протяжении нескольких лет на уроках физической культуры с учащимися СМГ я использую материал Ерохиной М.А. по формированию гибкости позвоночника. Спасибо коллеге за полноту информации, описание методики, правил и комплексы упражнений.

Стретчинг — гибкий путь к здоровью

Стретчинг (stretch) - упражнения на растягивание полезны и необходимы всем, независимо от возраста и степени развития гибкости. Растяжки основаны на естественном движении. Занятия стретчингом оказывают стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами. Физическое состояние человека можно совершенствовать как в процессе занятия спортом, так и с помощью средств оздоровительной физической культуры. Каждый, наверное, знает: что бы быть здоровым нужно заниматься физкультурой, тренировать выносливость и силу, бегать, плавать. Однако про не менее важную составляющую здоровья – развитие и сохранение гибкости позвоночника, подвижности суставов, многие забывают. Стретчинг привлекает, прежде всего, тем, что позволяет в течение всей жизни хорошо владеть своим телом, укреплять нервную систему, поддерживать тонус мышц на хорошем уровне с помощью доступных упражнений, которые можно проводить всегда и везде.

Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Эти упражнения не новы, они используются в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. С учетом подготовленности можно использовать предлагаемые комплексы для начинающих, постепенно переходя к различной степени сложности.

Но даже самые не сложные упражнения надо выполнять правильно, иначе они в лучшем случае не дадут должного эффекта, а в худшем могут и навредить.

Использование стретчинга на уроках физической культуры позволяет всем учащимся заниматься одновременно и самостоятельно, не требуя дополнительного инвентаря и оборудования. Время, отводимое упражнениям стретчинга на уроке, определяется с учетом задач урока, возраста и пола занимающихся. Фронтальный метод выполнения упражнений позволяет сохранять высокую моторную плотность урока. В зависимости от задач урока стретчинг можно планировать как в подготовительной, основной, так и в заключительной части урока. Основная задача – эффективное развитие гибкости в условиях ограниченного времени урока при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

Включение в подготовительную часть играет роль в подготовке организма к предстоящей работе для активизации работы сердца и дыхательной системы, повышения температуры тела и мышц и носит характер подводящих упражнений к основной части урока.

Применение в основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большем объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер.

Стретчинг упражнения, включаемые в заключительную часть урока, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).

Стретчинг хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, плаванию, спортивным играм, лыжной подготовке и особенно гимнастике.

Комплексы упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов составляются, как правило, из технически несложных и предварительно хорошо разученных движений. Нагрузка рекомендуется строго индивидуально, поэтому все находятся в одинаковых условиях в зависимости от уровня своей подготовленности. Для достижения лучших результатов необходимо включить целый ряд упражнений на гибкость в домашние задания. Учащиеся могут выполнять все упражнения подряд или часть из них по выбору в зависимости от желания и потребностей, составить комплекс для самостоятельных занятий. Сделать это несложно. Надо только хорошо представлять, для чего нужны те или иные упражнения. Например, если хотите поддерживать свою гибкость, иметь красивую осанку, хорошую подвижность во всех частях тела, то составляйте комплекс утренней гимнастики (делать которую можно и в вечернее время). Выполняйте упражнения в такой последовательности: сначала для шейного отдела позвоночника, затем для рук и плечевого пояса, позвоночника и тазобедренных суставов, для голеностопных суставов. Если же перед вами стоит какая-нибудь определенная цель (например, исправить дефект осанки или сесть на шпагат), то нужно выбирать упражнения на определенные части тела.

Правила стретчинга:

- 1) Обязательная разминка (тем интенсивнее, чем ниже температура воздуха). Она увеличит поступление кислорода к мышцам и улучшит циркуляцию крови.
- 2) Амплитуду увеличивать постепенно, упражнения делать медленно и плавно, не начинать с резких движений. В растягиваемых мышцах должно возникать легкое напряжение. Если мышца перенапряжена, она рефлекторно сократится.
- 3) Перед каждым упражнением ставить перед собой цель
- 4) Расслабление мышц. Напряженную мышцу практически невозможно растянуть.
- 5) Правило “ровной спины” при выполнении упражнений следить за осанкой и держать спину ровно
- 6) Снижать травматичность. Следить за правильностью выполнения техники упражнений и соблюдать принцип “от простого к сложному”
- 7) Спокойное дыхание. Дышать следует медленно, ровно и глубоко, не задерживая дыхания. Каждое новое упражнение начинать со вдоха, исключение составляют наклоны (с выдоха)
- 8) Среднее время упражнения – 10-60 сек. Так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение слишком сильное и его надо расслабить до требуемого ощущения.
- 9) Регулярность и постепенность.
- 10) Если на следующий день вы почувствуете легкую боль в различных звеньях тела, не пугайтесь. Это значит, что занятия не прошли даром.

Правила стретчинга:

- 1) Обязательная разминка (тем интенсивнее, чем ниже температура воздуха). Она увеличит поступление кислорода к мышцам и улучшит циркуляцию крови.

- 2) Амплитуду увеличивать постепенно, упражнения делать медленно и плавно, не начинать с резких движений. В растягиваемых мышцах должно возникать легкое напряжение. Если мышца перенапряжена, она рефлекторно сократится.
- 3) Перед каждым упражнением ставить перед собой цель
- 4) Расслабление мышц. Напряженную мышцу практически невозможно растянуть.
- 5) Правило “ровной спины” при выполнении упражнений следить за осанкой и держать спину ровно
- 6) Снижать травматичность. Следить за правильностью выполнения техники упражнений и соблюдать принцип “от простого к сложному”
- 7) Спокойное дыхание. Дышать следует медленно, ровно и глубоко, не задерживая дыхания. Каждое новое упражнение начинать со вдоха, исключение составляют наклоны (с выдоха)
- 8) Среднее время упражнения – 10-60 сек. Так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение слишком сильное и его надо расслабить до требуемого ощущения.
- 9) Регулярность и постепенность.
- 10) Если на следующий день вы почувствуете легкую боль в различных звеньях тела, не пугайтесь. Это значит, что занятия не прошли даром.

Растяжки сопутствуют нам всю жизнь. Рождение - это растяжка. Глубокий вдох. Улыбка, любое движение тела - это растяжка. Растяжка – это гибкость, гибкость – это молодость, молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение и уверенность в себе.

Комплекс упражнений №1 <Приложение 1>

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз

1-4 –наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Выполнять плавно

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1-4 – круговые движения кистями вперед

5-8 – тоже назад.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны

1-4 – круговые движения руками вперед

5-8 – тоже назад. Не сгибать руки в локтях

4. И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка внизу широким хватом. Поднять прямые руки вверх над головой и сделать выкрут в плечевых суставах, а затем вернуться в и.п. Упражнение постепенно можно усложнять, уменьшая расстояние между руками

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-3 –правая рука вверх, пружинящие наклоны туловища влево

4 - и.п.

5-8 – тоже вправо

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-3 –пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед

4 – и.п.

Стараться коснуться пола, ноги в коленях не сгибать

7. И.п. – широкая стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед, руки в стороны.

На каждый счет повороты туловища вправо и влево (10-20 раз)

8. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-4 – круговые движения туловищем вправо

5-8 – тоже влево. Выполнять плавно.

9. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон, назад слегка сгибая колени, коснуться руками пяток

2 – и.п.

10. И.п. – стоя правым боком к опоре, правая рука на опоре.

Махи левой ногой вперед (10 раз), назад (10 раз), в сторону (10 раз). Затем повернуться другим боком и продолжить упражнение другой ногой. Колено маховой ноги не сгибать, спина прямая.

Постепенно увеличивать дозировку до 50 раз.

11. И.п. – стоя лицом к опоре, опираясь руками.

1-3 – пружинящие наклоны туловища вперед (руки прямые, спина – прогнута)

4- и.п.

12. И.п. – сед ноги врозь (как можно шире), спина прямая

1- наклон к правой ноге

2- тоже к левой

3- тоже вперед

4 – и.п.

13. И.п. – сед ноги вместе, руки сзади

1-3 –пружинящие наклоны туловища вперед

4 – и.п. Стараться с помощью рук достать грудью колени, ноги прямые.

14. И.п. - сед ноги вместе, руки сзади

1-3 – медленно оторвать таз от пола (опираясь на кисти и стопы), прогнуться как можно больше

4 – и.п.

15. И.п. - сед ноги вместе, руки сзади

1- оторвать таз от пола, опираясь на кисти и стопы

2- пружинящие движения, сгибая ноги в коленях (стараться достать ягодицами пяток, руки прямые)

16. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками.

1-3- плавно притягивать ногу к телу

4- и.п.

5-8 – то же другой ногой

17. И.п. – упор, лежа на согнутых руках

1-4- медленно выпрямляя руки, поднять сначала голову, затем грудь – прогнуться как можно больше (таз от пола не отрывать)

5-8- и.п.

18. И.п. – сед на пятках, взяться руками за пятки.

1-4 – встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками держаться за пятки)

5-8 – и.п.

19. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны

1-2- сесть вправо, руки влево

3-4- и.п.

5-8- то же в другую сторону

20. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе

1-2- глубокое приседание, руки в стороны (пятки от пола не отрывать)

После выполнения комплекса упражнений нужно расслабиться. Для этого лягте на спину, свободно раскинув руки и ноги и полностью расслабиться на 2-3 минуты.

Комплекс упражнений №2 с набивными мячами <Приложение 2>

Использовать в зависимости от возраста и подготовленности мячи разного веса и размера.

Разучивать упражнения с обычным мячом.

1. И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью.

1- отвести до отказа мяч влево

2- и.п.

3-4- то же вправо

2. И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх

1-2- круг руками вправо, наклон туловища вправо

3-4- то же влево

3. И.п.- стойка ноги вместе, руки вниз

1- поднять руки вверх, сделать выпад правой ногой вперед

2-3- пружинящие движения, руками назад прогибаясь в пояснице

4- и.п.

5-8- то же другой ногой

4. И.п. – стойка ноги вместе, руки сзади.

1-3- пружинящие наклоны туловища к ногам, руки отвести назад - вверх как можно дальше

5. И.п.- стойка ноги вместе, руки вниз.

1-3- пружинящие наклоны туловища, вперед прогнувшись, руки вперед

4- и.п.

6. И.п.- широкая стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед прогнувшись, руки вниз.

На каждый счет маятникообразные движения руками вправо и влево с поворотами туловища

7. И.п.- стойка ноги врозь, руки вниз

1-4- круговые движения туловища с руками вправо

5-8- то же влево

8. И.п.- стойка ноги врозь, руки вниз

1-3- пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед

4- и.п.

9. И.п.- стойка ноги врозь с наклоном туловища вперед (мяч у правой ноги)

1-4- не сгибая колени, обвести мяч вокруг правой и левой ноги “восьмеркой”

5-8- то же с другой ноги

10. И.п.- сед ноги врозь, руки за головой

1-3- наклоны туловища к правой ноге, левой, вперед

4- и.п.

11. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат стопами.

1-2- поднять ноги под углом 90

3-6- пружинящие движения ног к туловищу

7-8- и.п

12. И.п.- стойка ноги вместе, руки вниз

1-2- согнуть левую ногу в колене и пронести ее через мяч

3-4- и.п.

5-8- то же другой ногой

13. И.п.- сед ноги вместе, мяч в правой руке

1-2- поднять левую ногу вверх, передать мяч из правой руки в левую

3-4- и.п.

5-6- то же другой ногой

14. И.п.- лежа на животе, руки под подбородком, мяч зажат стопами

1-2- оторвать ноги и грудь от пола, прогнуться в пояснице, руки вверх

3-6- удерживать положение

7-8- и.п.

15. И.п.- сед на пятках, руки перед собой

1-4- встать на колени, прогнуться в пояснице, отвести руки как можно дальше вверх-назад

5-8- и.п.

16. И.п.- стойка на коленях, руки вверх (мяч зажат между ступнями)

1-2- прогнуться назад

3-4- постараться достать мяч руками

5-6- выпрямиться

7-8- наклон вперед

Произвольно вернуться в и.п

.

17. И.п.- стойка на коленях, руки вниз.

1-2- сесть влево, руки вправо

3-4- и.п.

5-8- то же в другую сторону

18. И.п.- стойка ноги вместе, мяч в руках на голове

1-2- глубокое приседание (пятки от пола не отрывать)

3-4- и.п.

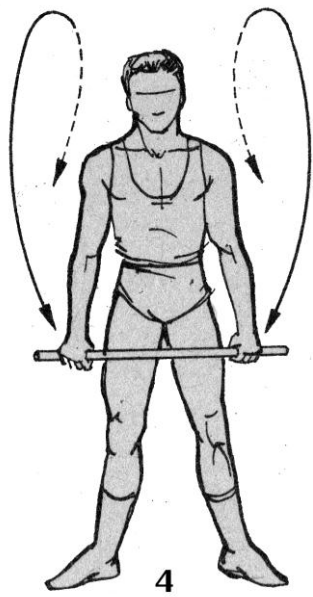
Комплекс упражнений №3 в парах <Приложение 3>

Занятия в парах позволяет увеличить амплитуду движений, одновременно регулируя силу воздействия. Нельзя допускать возникновения болевых ощущений. Упражнения можно выполнять в динамике и в статике.

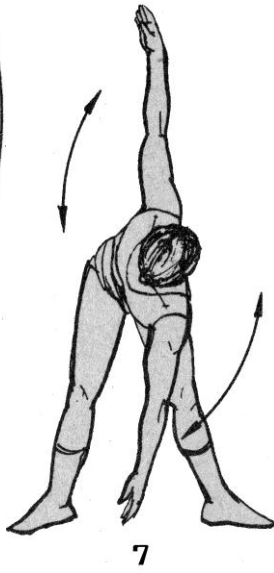
1. И.п.- стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах партнера, пальцы сплетены на его затылке (пальцы на вашем затылке). Преодолевая сопротивление партнера, попеременно пригибать и поднимать голову.
2. И.п.- лицом друг к другу, руки согнуты в локтях на уровне груди, ладонь на ладони партнера, пальцы сплетены. Выпрямлять руку, стараясь как можно дальше отвести руку партнера. Одновременно сгибая другую руку, отводите ее под давлением партнера как можно дальше назад. Корпус старайтесь не разворачивать.
3. И.п.- стоя спиной друг к другу, прямые руки в стороны, пальцы сплетены с пальцами партнера. Медленно поднимать вверх и опускать руки.
4. И.п.- стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах и спине партнера. Выполнять пружинящие наклоны туловища вперед под давлением рук партнера.
5. И.п. – то же. Совместные наклоны вправо и влево.
6. И.п. – стоя спиной друг к другу, прямые руки вверх. Взяться кистями. Делая медленно выпад одной ногой, прогнуться в пояснице и пружинящими движениями отвести плечи друг от друга как можно дальше.
7. И.п.- стоя лицом друг к другу. Взяться за руки, выпрямить руки и прогнуться назад в пояснице как можно больше.
8. И.п.- стоя лицом друг к другу. Один наклоняется вперед, отводя руки назад как можно дальше. Партнер захватывает руки за запястья и медленно пружинящими движениями притягивает их к себе.
9. И.п.- стоя спиной к партнеру, руки отведены назад. Партнер, захватив руки, медленно пружинящими движениями отводит их назад-вверх.
10. И.п.- лежа на животе, руки вверх. Партнер подходит со спины, берет за запястья и медленно отводит руки назад, слегка приподнимая туловище.
11. И.п.- стоя на коленях, отвести руки назад и прогнуться в пояснице. Партнер плавными пружинящими движениями обеих рук нажимает на грудь.
12. И.п.- стоя спиной и держась руками за гимнастическую скамейку, поднять ногу вперед. Партнер, захватив руками поднятую ногу за голень, пружинящими движениями поднимает ее вверх.
13. Упражнение то же, но стоя боком к опоре, нога – в сторону.
14. Упражнение то же, но стоя лицом к опоре, нога отведена назад
15. И.п.- сидя на полу, ноги вместе. Пружинящие наклоны туловища вперед (с помощью партнера).
16. Упражнение то же, но ноги врозь. Наклоны туловища к правой и левой ноге.

17. Упражнение то же, но наклоны туловища вперед.
18. И.п.- сидя на полу, правая нога согнута в колене, левая выпрямлена. Наклоны туловища к левой ноге (с помощью партнера). Затем сменить положение ног.
19. Партнеры ложатся на спину в противоположные стороны. Поднимают ноги вверх и соединяют их задней поверхностью бедер. Поочередно притягивают ноги к туловищу под тяжестью ног партнера.
20. И.п.- сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Наклоны вперед и выпрямление туловища с партнером на спине.
21. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, левая нога поднята. Партнер, одной рукой придерживая правую ногу, другой рукой пружинящими движениями отводит поднятую ногу вверх.
22. Упражнение то же, но ноги врозь.
23. Сед ноги врозь лицом друг к другу. Взяться за руки. С помощью партнера наклонять туловище вперед.
24. И.п.- сидя на полу, ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы соприкасаются. Партнер руками, пружиня надавливая на колени, разводит их в стороны.
25. И.п.- стоя спиной друг к другу, руки скрестно. Упираясь спинами, выполнять приседания, не отрывая пяток от пола.

Приложение 1.



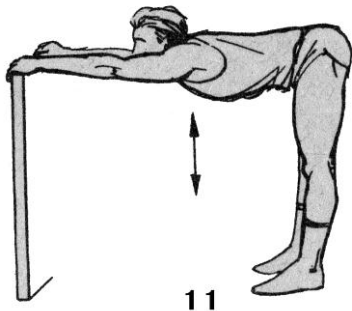
4



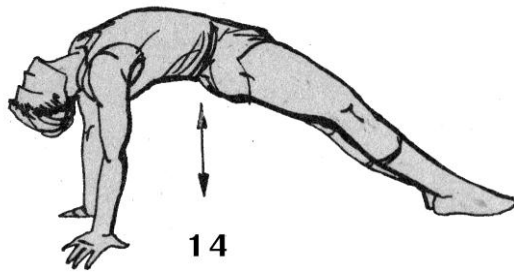
7



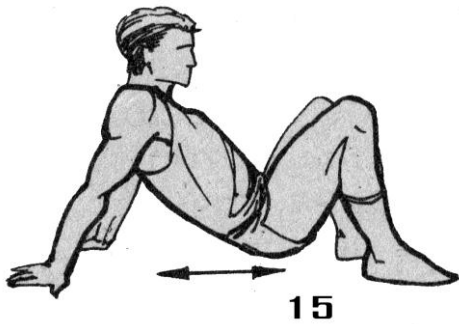
9



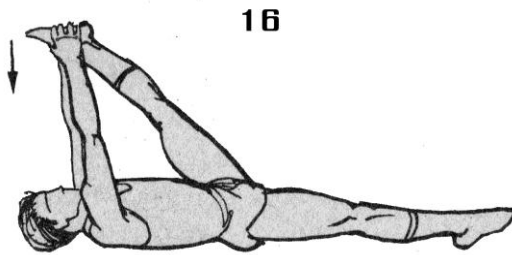
11



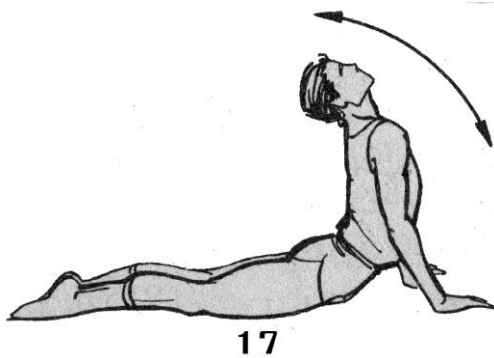
14



15



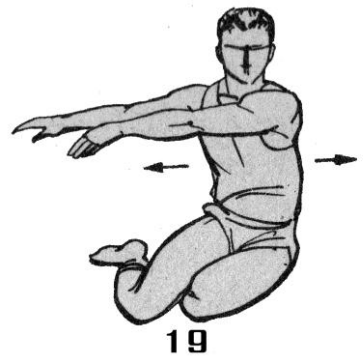
16



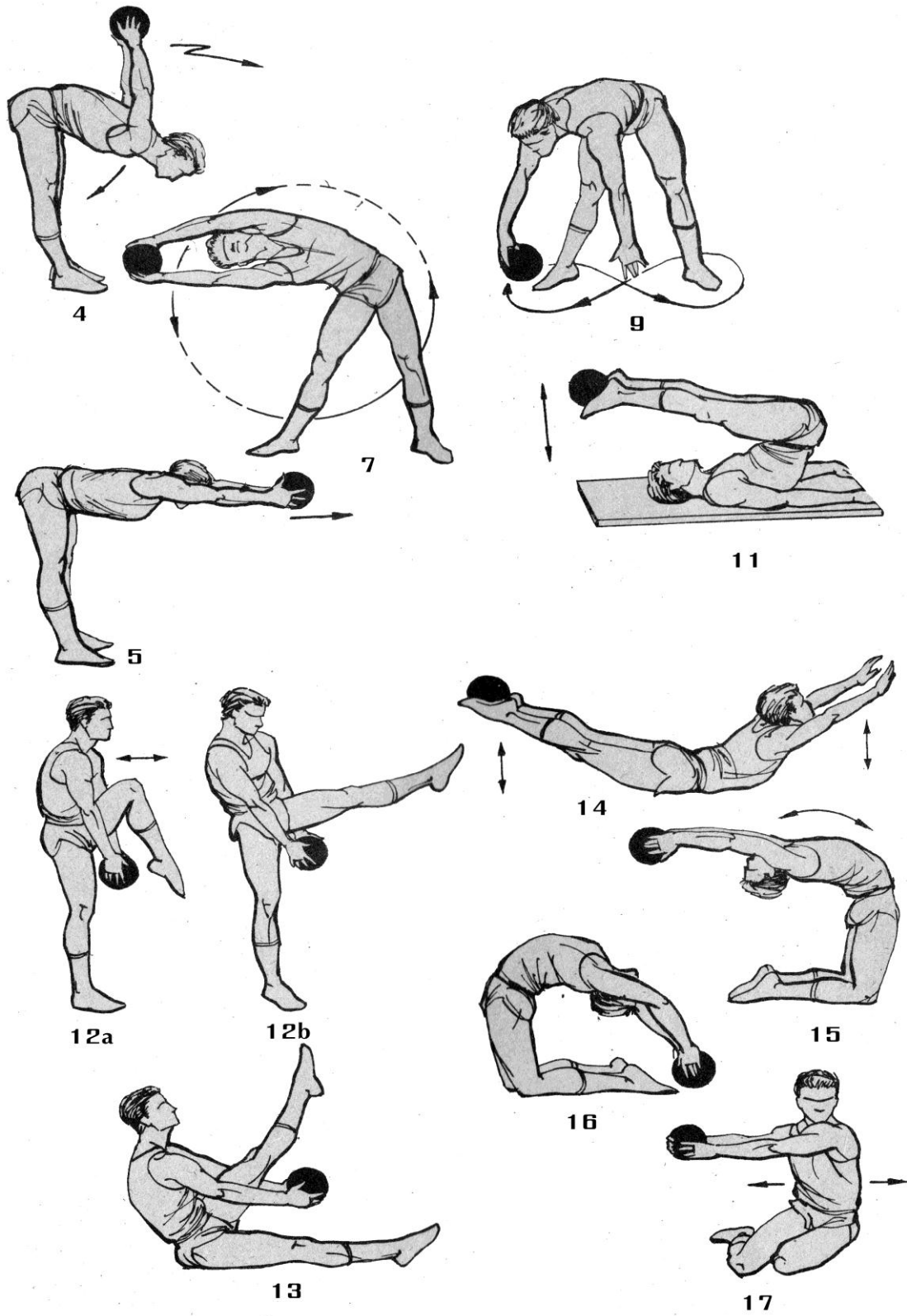
17

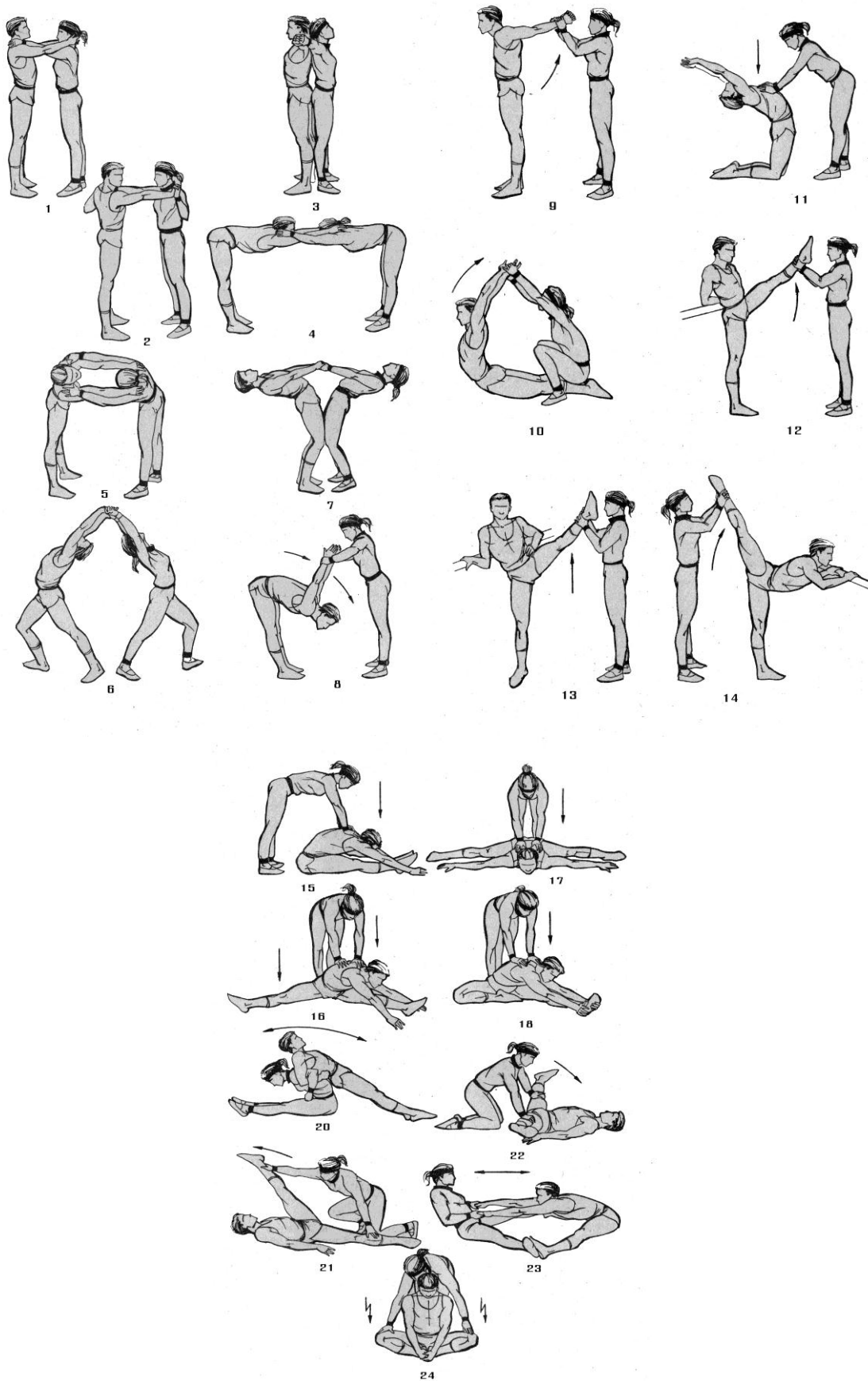


18



19





Использован материал интернет-ресурса: <http://festival.1september.ru/articles/567178/>