

Принята:
на заседании педагогического совета
МУ ДО ИРМО «Пивоваровская
ДШИ»
протокол № 5 от 05.06.2025г.

Утверждено:
Приказом директора
МКУ ДО ИМРО «ЦРТДЮ»
№ 17 от 10.06.2025г.

Методическая разработка

«Методические рекомендации
по развитию гибкости у воспитанников для родителей»

автор-составитель :
Крайнова Екатерина Дмитриевна

2024-2025 учебный год

Содержание

1.Пояснительная записка	3
2.Основная часть.....	4
3. Мотивация занятий растяжкой.....	9
4. Заключение	10
5. Используемая литература	11

Пояснительная записка

Отличительной чертой моих воспитанников является то, что все они пришли на занятия в разном школьном возрасте и, как правило, без какой либо спортивной подготовки ранее. В воздушной гимнастике для точного и техничного исполнения нужна не только наработанная танцевальная техника, подкаченность тела, отточенность линий, но и гибкость и хорошая растяжка. Как получить результаты на соревнованиях и фестивалях воздушной гимнастики и быстро и безопасно показать результат приближенный к общепринятым стандартам исполнения спортивных программ?

Столкнувшись с такой ситуацией, я постепенно, в ходе работы, подобрала комплекс упражнений, который и по настоящее время использую на занятиях. По моим личным наблюдениям, благодаря ему, дети достаточно быстро становятся гибкими и растянутыми. Свой личный подход к растяжке, я попыталась максимально описать в данных рекомендациях.

Рекомендации будут интересны родителям воспитанников, чьи дети неподготовленны к спортивной нагрузке, но мечтают совершить прорыв в воздушной гимнастике, а так же для детей старшего школьного возраста, мечтающих заниматься воздушной гимнастикой.

Основная часть

1. Для начала очень важно самому педагогу осознать тот факт, что **дети, которые никогда прежде не растягивались, к этому не подготовлены и не приучены.** А это значит, что они не захотят преодолевать себя, терпеть боль сразу. Поэтому, нагружая их сразу максимально, вы можете не только повредить, порвать связки, но и рискуете потерять учеников, которые испугавшись нагрузок, перестанут посещать занятия.

2. Важно с первых занятий **убедить учеников в важности** таких **упражнений** на растяжку, рассказать об их пользе, привить любовь, несмотря на трудности.

3. Хорошо бы самому педагогу **быть примером для подражания**, демонстрировать упражнения лично, но если это невозможно, лишь ваши коммуникативные способности могут настроить учеников, что для данных упражнений очень важно. Личный настрой каждого и мотивация: «Я смогу так же», в дальнейшем принесут результаты.

4. Мои занятия проходят три раза в неделю по 1,5 часа. Не забываем, что важна регулярность растяжки у таких детей. Поэтому мы затрачиваем на это по 15-20 минут от **каждого занятия.**

5. В этом возрасте, физиологически, как известно, дети уже менее гибкие, если нет каких-то особенных природных данных. Я всегда **начинаю растяжку с разогрева всего тела.** Ошибочное мнение многих, что если мы тянем шпагаты, то разогревать нужно только ноги и паховую часть. Намного легче дается растяжка на полностью разогретое тело.

6. Начинаем разминку с простого бега по кругу, переходя на бег с натянутым носком, на бег с поднятием колен до живота, на галоп, чередуя все это вперемежку.

Пример:

1.Бег

2.Бег с коленями до живота

3.Бег с прямой ногой

4.Бег с натянутым носком

5.Галоп

6.Бег

7.Бег с захлестом назад.

7. После этого продолжаем **разогревать различными прыжками на месте.**

8. Далее мы переходим к наклонам, тем самым, разогревая мышцы шеи, спины, рук. Наклоны так же могут быть всевозможных видов. Важно соблюдать **темп упражнений, чтобы не остужать уже разогретое тело.** Я в своих занятиях применяю такие **виды наклонов**, как:

1. простые наклоны (в сторону – вперед - назад) в различных вариантах и с разбавлением танцевальными элементами;

2. боковые наклоны в сторону за своей рукой, так же в различных вариантах, разбавляя их элементами.

9. В разминке я достаточно часто **применяю «микс»**, т.е. любые упражнения, которые способны задействовать суставы. В целом на первом этапе провожу суставную разминку.

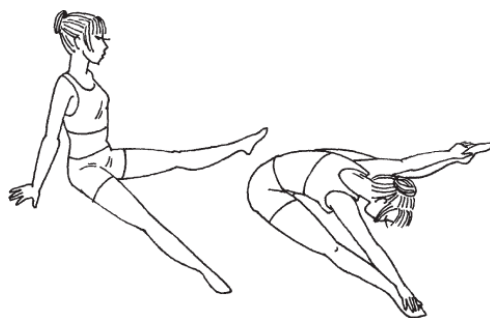
10. После хорошего разогрева и суставной разминки, переходим к разогреву мышц и суставов, которые непосредственно являются упражнениями активной растяжки и помогают приблизиться к шпагату.

11. Прорабатываем складочки: узкую, среднюю и широкую. По 20 наклонов в каждой позиции ног, а так же к каждой ногк и центру, при максимально прямой спине.

11. 1. Правильные наклоны с прямой спиной:



11.2. Наклоны в складочке с широко расставленными ногами:



11.3. Наклоны в складочке узкой:



Для удобства выполнения и верного заучивания движения: удобно держать руки на уровне ушей прямые, тогда и спина будет ровной. Ученикам я советую **не переусердствовать** при выполнении упражнений, **нагрузку следует увеличивать постепенно**.

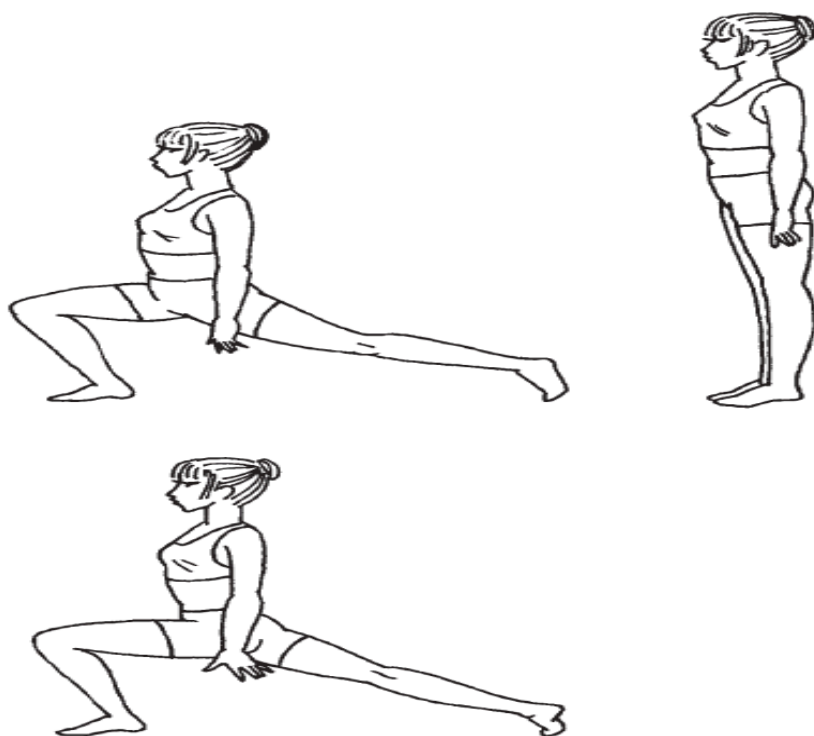
12. Далее следует выполнить упражнения в выпадах:



12.1. Качи бедра в выпаде вниз 20 раз на каждую ногу, разогрев подколенки и задней поверхности бедра за счет повторения упражнений в темпе и

натяжении задней ноги в выпаде. Задерживание упражнения в статике, удержание баланса – не мене 20 счетов.

12.2. Выпады вперед из положения ноги вместе, 20 повторений на каждую ногу.



13. После выполнения всех описанных упражнений, тело готово к шпагатам.

Необходимо протянуть каждую ногу в продольный шпагат.

14. Вернуться к упражнениям по разогреву поперечного шпагата, а это бабочка, амплитудные махи, наклоны в «Бабочке вперед и ее раскрытие в стороны»

15. Махи и провороты тазобедренного сустава.

16. Растягивание полупоперечного шпагата и непосредственного самого поперечного шпагата с удержанием упражнения.

Положение шпагата.

- **Шпагат** — сед с предельно разведенными ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.
- **Шпагат правой (левой)** — указывается нога, находящаяся спереди.
- **Полушпагат** — сед на пятке согнутой вперед ноги, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны.
- **Типичные ошибки.**
 - Туловище наклонено вперед.
 - Стопа согнутой ноги отведена в сторону.
 - Отведенная назад нога согнута в колене.
 - Руки согнуты.



17. Заминка. После того как мы потянули шпагаты, продолжаем упражнения. Каждая тренировка имеет все логические этапы. Разминка, основная часть и заминка. После того как шпагаты потянули, хорошо выполнить комплекс на расслабление и снятие напряжения. Недолго по времени, стоит повторить прыжки, чтобы снять напряжение и расслабить ноги.

Мотивация занятий растяжкой

Лучшая мотивация для растяжки — это понимание полезности от выполняемых упражнений. Но не все школьники будут искать пользу в полезности и улучшения возможностей своего здоровья, ведь будучи молодым не думаешь о будущем. Поэтому здесь мотивацией чаще может

явиться желание стать лучше, превзойти себя и улучшить свои возможности. При этом мягкий подход, без требований фанатизма при выполнении упражнений и шпагата позволит воспитанник самому осознать важность системности и повторений, а результат который в системе выполнения упражнений дает улучшение показателей и достижение реальных шпагатов усилит вдохновение.

Вторым важным аспектом вдохновения для воспитанника будет обращение к тому опыту и демонстрации показателей и упражнений, которые на сегодняшний день хранит сеть интернет и в том числе социальные сети воздушных гимнастов. Родителям можно просматривать такие блоги совместно с ребенком и вдохновляться на новые свершения. Но не стоит оставлять бесконтрольный просмотр таких сетей, так как выполнение любого упражнения по воздушной гимнастике необходимо выполнять в присутствии профессионала.

Хорошо если тренер обладает навыками растяжки может продемонстрировать шпагат, так как живой пример заразителен, а наглядность процесса и реальность исполнения мотивирует сильнее. Выполнение комплексов упражнений по растяжке полезно и для родителей и втроене замотивирует ребенка если с ним вместе выполнять эти упражнения и завести семейную традицию. Еще лучше завести трекер полезных семейных традиций и не отступать от выполнения комплекса по растяжке.

Для закрепления результата можно завести дневник в котором будет происходить фиксация плана растяжки по датам и отметки с результатами, которые будут отражать положительную динамику в развитии шпагата.

Заключение.

Результаты применения комплекса упражнений, описанного выше следующие:

- добились того, что почти все смогли сесть на шпагат в идеале
- появилась легкость в прыжках и поддержках
- За 1-2 года обучения ученики научились самостоятельно делать разминку и растяжку

Стретчинг оказывает положительный эффект на весь организм в целом. Упражнения направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц.

При регулярных занятиях стретчингом улучшается общее состояние суставов, движения становятся более координированными, плавными, появляется ловкость и пластика.

Гибкость как физическое качество важно в воздушной гимнастике, использование методик растяжки системно и дополнительно поможет добиться успехов в спорте и поспособствует предотвращению травматизма в быту и на уроках физкультуры и тренировках.

Используемая литература:

1. Антонова, С. Секреты гибкости / С. Антонова. - М.: Терра, 2017. - **313** с.
2. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку. Иллюстрированное пособие по развитию гибкости и мышечной силы / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2016. - **63** с.
3. Боб, Андерсон Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Андерсон Боб. - М.: Попурри, 2017. - **781** с.
4. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости / Н.Н. Бумарскова. - М.: НИУ МГСУ, 2015. - **465** с.

5. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебное пособие / Н.Н. Бумарскова. - М.: МГСУ, 2015. - 128 с.
6. Варнава, Елена Йога для гибкости и сексуальности / Елена Варнава. - М.: Эксмо, 2019. - 575 с.
7. Владимир, Сергеевич Лавров Могущество йоги. Гибкость тела + сила сознания / Владимир Сергеевич Лавров. - М.: Издательские решения, 2015. - 794 с.
8. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2003.
9. Карпенко Л.А. Методические указания по использованию современных средств художественной гимнастики.– Л.: ГДОИФК, 1999
10. Карпенко Л.А. Характеристика компонентов спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебное пособие. – СПб., 1998.
11. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. – М.: ВФХГ, 2003.
12. Кувшинникова С.И. Комплексная оценка специальной физической подготовленности в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Хабаровск: ДГАФК, 2000.