

Стретчинг аэробика в дошкольном возрасте.

Содержание:

1. История возникновения и развития стретчинг аэробики.
2. Содержание технологии стретчинг аэробики
3. Оздоровительное воздействие
4. Противопоказания
5. Литература

1. История возникновения и развития стретчинг аэробики.

Стретчинг (от англ. «stretching» — растяжка) — это комплекс упражнений, направленных на растяжку всего тела, придание мышцам эластичности, а суставам подвижности. Занятия по растяжке являются обязательными в комплексе направлений для развития танцора или спортсмена. Результат занятий стретчингом — здоровые мышцы и связки, красивое, гибкое тело.

Данное направление не имеет создателя или даты основания. Скорей всего, оно берет свои корни в медицине, которая еще в древности установила связь между состоянием кожи, мышц, суставов человека и его здоровьем. Упражнения на растяжку использовались при подготовке спортсменов для состязаний на арене в древнем Риме и других цивилизациях. Современная история стретчинга доводит до нас сведения о том, что в 50-х годах в Швеции была разработана особая система упражнений, которая была направлена на глубокую проработку мышц, на развитие их эластичности и бережное отношение к связкам. С тех пор и до появления современного стретчинга прошли годы — появились высококвалифицированные

преподаватели и высокоэффективные программы. И в 80-х ни один спортсмен уже не тренировался без этой системы.

Теперь занятия растяжкой приобрели бешеную популярность. Стретчингом занимаются как профессиональные спортсмены, так и начинающие танцоры. В программе каждого фитнес-клуба и студии танцев есть этот важный и необходимый урок, которые помогает сохранять здоровье и заниматься физическими активностями с удовольствием и радостью.

2. Содержание технологии стретчинг аэробики

Особенностью стретчинга является то, что им можно заниматься в любом возрасте и совмещать со всеми видами спорта. Некоторые элементы стретчинга можно выполнять до или после занятий. Уроки стретчинг для начинающих можно выполнять и в домашних условиях, но очень важно не переусердствовать, мягко и бережно относиться к занятиям. Ваши мышцы нуждаются в заботе и нежном отношении. Только в этом случае вам гарантирован успех в обучении любому виду спорта.

Уроки стретчинга для начинающих состоят, как правило, из очень простых, но эффективных упражнений, которые помогут в растяжке.

Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости. Стретчинг развивает подвижность в суставах и увеличивает амплитуду движений. Техника стретчинга основана на растягивании отдельной группы мышц, что значительно улучшает показатели их силы и прочности. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Известно, что хорошо тренированные на растяжку мышцы меньше подвержены травмам и микротравмам, дольше не устают и быстрее

восстанавливаются после длительного напряжения. О пользе растягивания или стретчинга известно давно.

Необходим стретчинг и в детских физкультурных группах, и в корригирующей гимнастике. Совершенствование физического состояния человека – это процесс длительный. Начиная занятия, необходимо прежде всего обеспечить посильность нагрузки для каждого занимающегося в соответствии с его индивидуальными возможностями и добиться от человека положительной мотивации, т. е. интереса к этим упражнениям, сделать так, чтобы двигательная деятельность доставляла ему радость. Наша гибкость означает наличие свободы движений – важную часть всех наших действий. Статическое растягивание, специально подобранное для отдельных частей нашего тела, значительно улучшит вашу гибкость. Эта дополнительная подвижность очень важна, поскольку даже самые простые задачи в нашей жизни связаны с движением. Практически все упражнения на растягивание подходят для всех возрастных групп независимо от состояния здоровья. К тому же, упражнения на растягивание не требуют никаких затрат на экипировку или специальное оборудование, они великолепно подходят для домашних условий. С учетом этого факта растяжка даже более важна, чем физические упражнения. Ну а если сочетать комплексы на растягивание с физическим тренингом, например, с утренними пробежками, с занятиями фитнесом, то станете обладателем прекрасного здоровья и самочувствия на протяжении всей жизни.

Виды стретчинга:

- *активный* — выполняющий самостоятельно прилагает усилия для растяжки частей тела;
- *пассивный* — растяжка проходит в работе с партнером;
- *динамический* — упражнения постоянно сменяют друг друга, как только в них достигается состояние легкого напряжения;

- *баллистический* — опасный «спортивный» вид растяжки, основу которого составляют рывки и пружинистые движения. Не относится к оздоровительным видам.
- *статистический* — наиболее щадящий, оздоровительный, рекомендуемый всеми врачами вид растяжки, при котором каждая поза фиксируется на 15-60 секунд.

Особенностью использования технологии стретчинга в рамках ДОУ, является то, что он превращается в игру: упражнения носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых заданий, упражнений. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребёнка и составляет суть стретчинга. Образно-подражательные движения развивают творческую двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание. Упражнения стретчинга, выполняемые под ритмичную музыку, приобретают более яркую эмоциональную окраску и оказывают большее оздоровительное действие.

- Применение её на занятии, благодаря большой силе эмоционального воздействия, способствует формированию у группы занимающихся единого эмоционального порыва, чувства сплочённости. пробуждает активное желание выразить музыку в движении.
- Уникальность игрового стретчинга заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, он вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и успешно развивает их, гарантирует детям правильное развитие систем организма, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает коммуникативные навыки, формирует привычку здорового образа жизни.

Во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма.

Физиологической основой таких упражнений является активизация мышечных волокон за счет их сокращения в ответ на растяжение. При растягивании кожи, мышц, сухожилий, суставных связок возбуждаются соответствующие механорецепторы, это возбуждение в виде импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме.

Различные способы растягивания рефлекторно вызывают реакцию со стороны нервной системы, улучшают процессы в коже, мышцах и сухожильно-связочном аппарате. При расслаблении мышцы снижается ее потребность в кислороде и уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов, центральной нервной системы. То есть мышечная релаксация помогает регулировать и нервные процессы.

Расслабление влечет за собой остановку ненужного нашему организму расхода энергии, нейтрализует утомление, снимает нервное напряжение, улучшает самочувствие, способствует исчезновению отрицательных эмоций.

Мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность, хорошо снабжаются кровью и питательными веществами.

Суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость. Улучшение состояния мышечного аппарата не может не сказаться на улучшении осанки.

Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинение мышц: статические, динамические, баллистические.

Статические – это очень медленные движения, при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 30–60 секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы, периодически или постоянно. Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название стретчинг. И именно статическое растягивание является наиболее эффективным видом данной методики. Но

для общего развития, чтобы лучше разобраться в этом вопросе, следует дать определение и двум другим видам растягивания.

Динамические – это медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Баллистические – это маховые движения руками и ногами, а также сгибание и разгибание туловища, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным. Оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний. Преимущество статического стретчинга в том, что удержание статического положения в конечной точке амплитуды движения более эффективно для развития гибкости, чем маховые или пружинящие.

Основные принципы организации занятий:

- Наглядность – Показ физических упражнений, образный рассказ.
- Доступность – Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- Систематичность – Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- Закрепление навыков – многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- Индивидуально-дифференциальный подход – Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- Сознательность – Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Некоторые рекомендации перед началом занятия

- Дышать необходимо медленно, глубоко и ровно. Нельзя задерживать дыхание.
- Все наклоны выполняются на выдохе, упражнения на раскрытие – на вдохе
- Во время выполнения упражнения сохраняйте устойчивое положение.
- Во время выполнения каждого упражнения концентрируйте внимание на той части тела, которую растягиваете. Так вы будете лучше чувствовать себя.
- Всегда растягивайтесь до определенных, характерных только для вас пределов.
- Ощущения должны быть только приятными и сопровождаться чувством расслабления. Болевые ощущения — это знак к тому, что амплитуда растяжки слишком велика.

Идеальное время для тренировки в растягивании — это сразу после нагрузки: ходьбы или другой формы аэробных упражнений. Также, поскольку стретчинг снимает излишнее напряжение мышц, вы можете использовать эти упражнения в любое время для повышения настроения и хорошего самочувствия.

3. Оздоровительное воздействие

Упражнения на растягивание мышц широко применяются в системе физкультурной работы. Они входят в состав каждой разминки, общеразвивающих упражнений, самомассажа, релаксаций, упражнений художественной гимнастики, в лечебной физкультуре, особенно для коррекции двигательных расстройств; нарушениях мышечного тонуса. Эти упражнения доступны всем, кому врачи не запрещают заниматься общефизической подготовкой. Для их выполнения не требуются спортивные

снаряды, большие залы, материальные расходы. Их можно выполнять не только в детских учреждениях, но и дома, в группах и индивидуально.

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно - оздоровительного процесса. Поэтому дошкольное учреждение призвано создать необходимые условия для организации физкультурно - оздоровительной работы. Результаты обследования показывают, что с каждым годом увеличивается количество ослабленных детей. Физкультурные занятия являются основной организационной формой физкультурно - оздоровительной работы. Именно они должны стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий. Моё внимание привлекла методика игрового стретчинга. Игровой стретчинг - это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно - ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач, с подражания образу начинается познание ребёнком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т.д. Образно - подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается ещё в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц,. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно - двигательного аппарата человека и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Начинать занятия с детьми игровым стретчингом

лучше всего со старшего дошкольного возраста. К 5 годам у ребёнка формируется наглядно - образное мышление, что позволяет с наибольшей эффективностью выполнять имитационные движения, наиболее точно и эмоционально выразительно. Ребёнок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

В ходе проведения занятий решаются следующие задачи:

Обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Обращать внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов. Развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности.

Воспитание нравственных качеств, коммуникабельности. Поддерживать интерес детей к занятиям.

Укрепление постно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

Диагностика проводимая 2 раза в год дает результат физических и скоростно-силовых качеств. Общий анализ работы позволяет сделать вывод, что занятия, организованные по методике игрового стретчинга, эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей дошкольного возраста, и их продолжительного психоэмоционального состояния. Игра - универсальное и неотъемлемое право каждого ребенка. Именно в такой форме проводятся занятия стретчингом: в форме игры, в форме сказки. Каждое занятие это новый сюжет. Играя в сказку, дети одновременно делают упражнения на растяжку, но расслабление мышц и даже выравнивают осанку. Именно поэтому дети с нетерпением ждут очередного занятия в спортивном зале.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижается опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания, т. к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является, лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, т. к. человеческое тело само по себе достаточно универсально. Самоманипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Упражнения стретчинга позволяют, почти не отнимая времени, творить чудеса.

Методика игрового стретчинга основана на статических растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т. д., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

Помимо общего оздоровительного эффекта умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволяет детям почувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Упражнения стретчинга охватывают все группы мышц, носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокой оздоровительное действие на весь организм.

И помните самое главное: Не интенсивность, а систематичность упражнений - вот ключ к успеху при занятиях стретчингом.

Недостаточная эластичность мышц – очень большая проблема. И не только для тех, кто физкультурой вообще не занимается, но даже для спортсменов.

Именно она является причиной многих травм: растяжений, вывихов, переломов. Поэтому стретчинг, как один из элементов тренировки, должен

обязательно входить в программы занятий всеми видами спорта и физкультуры, в том числе таких простых, как ходьба и бег. И особенно силовых видов гимнастики: атлетической, культуризма, тяжелой атлетики.

Мышцы работают не тогда, когда они большие и сильные, а когда они эластичные.

4. Противопоказания к занятиям стрейчингом.

Стретчинг является одним из самых мягких видов фитнеса. Прямых противопоказаний к нему нет, но в некоторых случаях необходимо соблюдать осторожность. Так, пожилым людям из-за возрастного снижения эластичности мягких тканей и нарушения способности сохранять равновесие нельзя применять упражнения динамического типа, а также такие статические, выполнение которых требует больших усилий для поддержания равновесия. Следует также избегать упражнений, оказывающих большую нагрузку на суставы и позвоночник («мостик», «дуга», «плуг», стойка на плечах и некоторые другие).

При выполнении некоторых упражнений действительно существует риск различных повреждений. При выполнении «мостика» и «дуги» происходит гипервыпрямление поясницы, что может привести к травме вследствие чрезмерного сжатия межпозвоночных дисков и нервных волокон, образующих седалищный нерв. При выполнении «березки» и «плуга» на шейный отдел позвоночника приходится большая нагрузка, поэтому есть риск повреждения суставов позвонков. Кроме того, постоянное выполнение этих упражнений может привести к отложению кальция в участке шейного позвонка. Риск травмировать позвоночник есть и при выполнении поворотов туловища в положении стоя. Определенную нагрузку на поясницу и седалищный нерв оказывают наклоны вперед с прямыми ногами. В тоже время, эти упражнения являются обязательным элементом физической подготовки многих спортсменов (гимнасты, борцы, поклонники восточных

единоборств). Перед их применением следует оценить свои возможности. Если у вас проблемы с позвоночником и суставами, а также низкий уровень физической подготовки, то этих упражнений вам лучше избегать. Если же вы достаточно тренированы, не испытываете дискомфорта при их выполнении и ваши тренировки проходят под присмотром тренера, то не стоит их бояться.

Когда и как часто нужно заниматься растягиванием? Упражнения на растяжку можно выполнять только при хорошо разогретых мышцах, иначе можно получить травму. Поэтому, выполняя разминку перед силовой или аэробной тренировкой, избегайте высокоамплитудных движений, тянитесь плавно и не до точки максимального напряжения. Между подходами силовых упражнений растяжку можно делать более интенсивной.

Растягивайте те мышцы, над которыми вы перед этим работали (после жимов ногами и приседаний потяните мышцы передней и задней поверхности бедер и подколенные сухожилия, после жимов лежа и разводки гантелей в стороны – грудные мышцы и т.д.). Оптимальное время для стрейчинга с максимальной амплитудой – сразу после силовой или аэробной тренировки, когда мышцы наиболее разогреты. Можно ли использовать стретчинг как самостоятельную тренировку? Для гармоничного развития тела, кроме упражнений на растягивание, необходимы тренировки для развития силы и выносливости. Но даже сам по себе стретчинг является неплохой тренировкой для укрепления мышц, улучшения осанки и увеличения подвижности суставов. Это прекрасный вид физической деятельности для пожилых людей. Кроме того, выполненные как отдельный комплекс после тяжелого рабочего дня, упражнения на растягивание отлично снимут стресс и помогут расслабиться. Вместо разминки вы можете принять горячую ванну, что тоже неплохо разогревает мышцы. Зашторьте окна, зажгите ароматические свечи, включите приятную музыку и медленно выполняйте упражнения как один непрерывный танец.

5. Литература

1. А. И. Константинова «Игровой стретчинг», издательство «Санкт - Петербург», 1993 год.
2. А.Г. Назарова. Основное методическое пособие по игровому стретчингу.
3. А.И. Буренина "Ритмическая пластика для дошкольников" Учебно-методическое пособие по программе "Ритмическая мозаика" Санкт-Петербург 1994 г.
4. В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров "Развивающая педагогика оздоровления" Линка-Пересс Москва 2000 г.
5. А. Е. Чебрикова – Луговская «Ритмика», издательский дом «Дрофа», 1998 год.
6. Е.В. Сулим «Занятия по физкультуре в детском саду игровой стретчинг»
7. С. Руднева, Э. Фиш «Ритмика – музыкальное движение» М., - Просвещение, 1972
8. С. И. Бекина, Т. П. Ломова «Музыка и движение» М., Просвещение, 1984
9. Т. Барышникова «Азбука хореографии» Ральф М., 2000
10. Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина "Са-фи-дансе" Танцевально-игровая гимнастика для детей "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2001 г.