

Министерство образования и науки Самарской области

структурное подразделение государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель –  
Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области  
детско-юношеская спортивная школа

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
**«СТРЕТЧИНГ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Автор:  
Дыма Э.Ф. –педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2022

## Аннотация

Методическая разработка «Стретчинг для начинающих» предназначена для педагогов дополнительного образования, учителей физической культуры.

Методическая разработка рассчитана на детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. В ней описываются основные термины, излагаются методические аспекты обучения, а также подробно изложены комплексы силовых и дыхательных упражнений, которые можно использовать на занятиях по аэробике или на уроках физической культуры.

Материал изложен таким образом, что для разрешения возникших вопросов достаточно ознакомиться с предложенными разделами.

## **1.ВВЕДЕНИЕ**

Ни для кого не секрет, что малоподвижный образ жизни всегда был и будет причиной развития множества заболеваний, дисгармонии организма и подавленного состояния. В перечень таких последствий уже плотно занято место ожирением, частыми головными болями, всевозможными заболеваниями сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Здоровый образ жизни и активное времяпрепровождение с каждым днем становятся все популярнее, все больше людей посещают спортзалы и следят за своим здоровьем. Однако мало кто задумывается о том, что для организма важна не только физическая нагрузка. Но и регулярная растяжка мышц.

Стретчинг – это вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание. Суть его заключается в растягивании расслабленных мышц или чередовании напряжения и расслабления растянутых мышц. Благодаря ему дети быстрее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений. Стретчинг может использоваться на каждом этапе физкультурного занятия: в водной части; в общеразвивающих упражнениях; в подвижных играх и эстафетах, а также во время школьных и городских физкультурно-спортивных мероприятий, вне учебных занятий.

## 2.СОДЕРЖАНИЕ

**Цель:** развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность упражнений.

### **Задачи:**

1. Развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей;
2. Повышение работоспособности и двигательной активности;
3. Воспитание правильной осанки;
4. Улучшение психического состояния, снятие стресса;
5. Повышение интереса к занятиям физической культуры, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

**Новизна:** комплексы по стретчингу эффективны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых. Упражнения под музыку обладают оздоровительным эффектом, который подтверждён опытом работы специалистов.

### 2.1.МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТРЕТЧИНГУ

Основная цель стретчинга - это не только развитие определенных физических качеств у занимающихся, но и сделать возможным занятия более интересными, привлекательными и доступными. При этом нужно учитывать психологические особенности детей, их уровень физической подготовленности, интересы, а также правильно регулировать нагрузку.

Стретчинг – это методика, занятия по которой включают комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Улучшение гибкости – основной эффект стретчинга, и повышением этой физической способности человека чаще всего оценивается эффективность таких занятий.

Гибкость – это способность организма выполнять движения с максимальной амплитудой. Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в результате собственных мышечных усилий, это то качество, которое определяет, например высоту подъёма ноги при махе, или способность встать в «мостик». Пассивная гибкость- это гибкость которая может быть проявлена

при проявлении внешнего усилия, это некоторый резерв, который трудно реализовать самому, но от которого зависит будете ли вы хромать, если ноги неожиданно разъедутся на льду.

Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, подвижности суставов, а также ряда внешних причин: от температуры внешней среды, от степени утомления организма, от времени суток (во второй половине дня занятия на развитие гибкости эффективней).

Начинать обучение лучше всего с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, плечами, тазом. Такие упражнения требуют концентрацию внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня концентрации движения. Постепенно усложняя комплекс можно перейти к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Как правило, к 4-5 занятию дети хорошо запоминают упражнения и их последовательность в комплексе.

Показ и объяснение не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Опыт показывает, что лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать время на дополнительное обучение.

Для обучения детей подходят следующие методы:

Метод усложнения – обеспечивает переход от простых движений к более сложным.

Метод сходства – помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты.

Метод блоков – при его использовании движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере усвоения.

Фристайл – свободное выполнение и повторение движений под музыку.

Для работы с младшими школьниками больше подходит метод «Фристайл», а также сюжетно-ролевые упражнения по методу сходства (по типу детских «Зоопарк», «Прогулка по лесу»). Учащиеся средних и старших классов должны сосредотачивать свое внимание на полезности упражнения (развитие силы, ловкости и т.д.), могут импровизировать под музыку. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления.

Составляя комплексы упражнений и выбирая дозировку, следует помнить, что одним из решающих условий усиления или ослабления нагрузки является темп (скорость) выполнения движений. Темп выполнения упражнения определяется

темпом музыкального сопровождения. Продолжительность (и количество) серий может быть различной: от нескольких секунд до минуты. Темп музыки изменяется также в соответствии с уровнем физической подготовленности обучающихся.

Но на первых занятиях желательно придерживаться минимальной нагрузки и темпа музыки, так как сегодняшнее поколение имеет низкий уровень физической подготовки.

## 2.2. СТРЕТЧИНГ-УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

### *Упражнения для стоп:*

- шаги: а- на всей стопе; б- на полупальцах; в- на пятках;
- из положения стоя, стопы вместе, наклониться вперед, не сгибая колен, поставить ладони на пол;
- сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;
- сидя на полу, сократить стопы и развернуть так, чтобы мизинцы касались пола (I сокращенная позиция);
- сидя на полу, из I сокращенной позиции вытянуть стопы мизинцами по полу (I вытянутая позиция);
- положение «сидя» на пятках ноги согнуты под себя: поднять колени к груди, сильно надавить весом на подъемы, руки опираются на пол;
- положение «сидя» на пятках ноги согнуты под себя (рис. А): подняться на руках и подъемах (подъем должен вываливаться) (рис. Б). Опуститься в исходное положение (уголок на подъемах); поднятие колен к груди с вытянутыми стопами.



рис. А



рис. Б

### *Упражнения на выворотность:*

- лежа на спине, развернуть стопы из VI в I позицию;
- «лягушка»: а- сидя; б- лежа на спине; в- лежа на животе.



### ***Упражнения на гибкость:***

- ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх- потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч;

- вперед: «складка» по VI позиции с обхватом рук за стопы - развести ноги широко в стороны в выворотном положении, наклониться вперед (положить живот и подбородок на пол, сохранив выворотное положение ног);



- назад: - лежа на животе (ладони собраны под подбородком) поднять корпус наверх и прогнуться назад, вытянуть руки в стороны, ноги не отрывать от пола («самолетик»);

- лежа на животе, прогнуться назад на вытянутых руках; - «Колечко» (прогиб назад, опираясь руками в пол и согнув к голове ноги);

- «корзиночка» (руками взять ноги за щиколотки, прогнуться назад одновременно подняв ноги руками наверх);

- «МОСТИК»



***Силовые упражнения для мышц живота:***

- положение «лежа» на спине: медленный подъем прямых, вытянутых ног на 90°, медленное опускание ног;
- «уголок» из положения «сидя»: подтянуть колени к груди (рис. А), одновременно вытянуть ноги над полом и раскрыть руки (рис. Б);



рис. А



рис. Б

- и.п., стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки; взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике;





- стойка на лопатках с поддержкой руками под спину («березка»);
- гимнастический мост.



***Силовые упражнения для мышц спины:***

- из положения лежа на животе «лодочка»: одновременный подъем вытянутых рук и ног наверх и прогиб в спине, в этом положении перекаты вперед и назад;



- из положения «лежа на животе» подъемы (прогибы) назад, руки сомкнуты за затылком;
- перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев); кувырок назад.

***Силовые упражнения:***

- отжимания от пола из положения «упор лежа».

***Упражнения на развитие шага:***

- стоя у гимнастической стенки - поднять ногу на максимальную высоту: а - в сторону, б-вперед;



рис. А



рис. Б

- из положения «лежа на спине» большие броски вытянутых ног по I позиции вперед (grand battement jete);

- из положения «лежа на спине» медленный подъем натянутой ноги по I позиции вперед поочередно правой и левой (battement releve lent);

- из положения «лежа на спине» медленно поднять две ноги на 90о и развести их в сторону до шпагата, собрать обратно по I позиции;

- сидя на прямом полушпагате, повернуть туловище вправо или влево, и максимально низко наклониться к вытянутой ноге, сохраняя ровное положение спины;

- и.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

на выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу (рис. А); выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе (рис. Б).



рис. А



рис. Б

- И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась задней поверхности бедра, колено лежит на полу-поднять руки вверх, потянуться; наклониться вперёд, достать руками пальцы

выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться



- шпагат



### **3.ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Стретчинг является важнейшей и эффективной здоровьесберегающей технологией, которая направлена не только на развитие физических качеств, но и укрепление здоровья. Занятия стретчингом стимулируют работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательных систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений. Также использование упражнений стретчинга на уроках физической культуры или во внеурочное время, на дополнительных занятиях, способствует избавлению от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, а также вызывает положительную мотивацию, большой интерес и желание заниматься.

Таким образом, занятия стретчингом помогают не только укрепить здоровье наших детей, но и повысить их мотивацию заниматься физической культурой.

## Список литературы:

1. Анатомия человека: учебник: в 2т. / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский; под ред. И.В. Гайворонского. — Т. 1. Система органов опоры и движения. Спланхнология. — М.: ГЭОТАРМедиа, 2014. — 688 с.: ил.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студ. вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. — М.: СпортАкадемПресс, 2002. — 304 с.
3. Аллахвердиев, Ф.А. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики: методические рекомендации / Ф.А. Аллахвердиев; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб., 2011. — 47 с.
4. Ковшура, Е. О. Стретчинг и его место в занятиях оздоровительной классической аэробикой: учебное пособие / Е.О. Ковшура; СПбГТИ(ТУ). — СПб.: Изд-во «ОМ-Пресс», 2011. — 100 с.
6. Освальд, К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. — М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. — 192с.