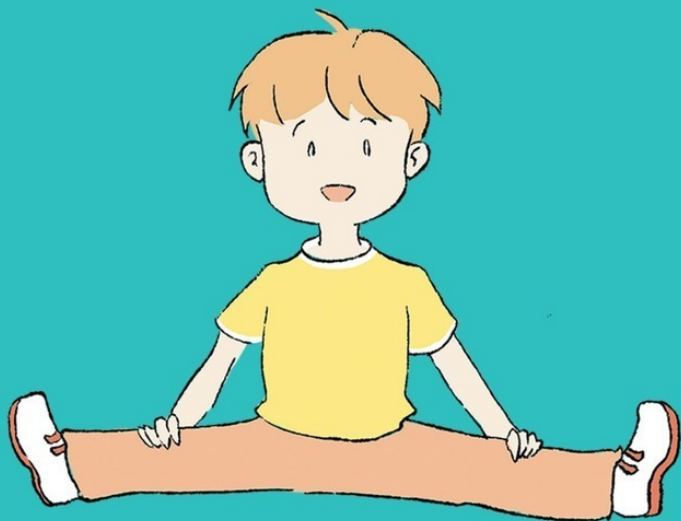


ЮЛЯ ХАСАНОВА

Гибкость без слез

ДЕТИ ПОЛЮБЯТ ТЯНУТЬ ШПАГАТЫ!



Юля Хасанова
Гибкость без слез. Дети
полюбят тянуть шпагаты!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70097008

ISBN 9785006098275

Аннотация

Полезные упражнения, душевные и понятные иллюстрации, рабочие методические приемы, тесты на определение гибкости! Ваши ученики полюбят растяжку!

Содержание

Вступление	5
Общие понятия гибкости	7
Пассивная и активная гибкость	9
Специальная и общая гибкость	10
Что именно тянется при растяжке?	11
Растяжка без слез: ключевые моменты	13
Методические приемы растяжки без слез	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Гибкость без слез Дети любят тянуть шпагаты!

Юля Хасанова

*«Юлия Рафаэлевна, просто хотя бы стойте
возле меня: ваша аура уже тянет мой шпагат!»*

Иллюстратор Саша Сашко

Иллюстратор Анна Лоскутова

© Юля Хасанова, 2024

© Саша Сашко, иллюстрации, 2024

© Анна Лоскутова, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0060-9827-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Дорогие коллеги, приветствую! Если вы читаете это руководство, то у нас с вами есть общее – наш вид спорта или фитнеса связан с развитием гибкости. Значит нам наверняка хочется, чтобы дети получали удовольствие от растяжки!

Прежде чем поговорим о гибкости, напомним себе и вам, дорогие коллеги, что одна из важных целей детского тренера – это повысить уровень ОФП, увидеть рост показателей. При этом, если силу и ловкость сравнительно легко развить и увидеть результат, то вот быстроту и гибкость – нет. Быстроте и гибкости требуется более прицельное внимание, точно выверенные упражнения. Можно много лет тянуться к носкам, но показатели развития гибкости будут почти на одном месте. Можно много месяцев бегать челночный бег, но быстрее от этого не стать.

В этой книге пойдет речь о развитии гибкости, в частности о том, как ее развить без слез, без страха, без спазма в мышцах. Обычно, растяжка настолько пугает детей, что они готовы бросить занятия только по этой причине. Некоторые, действительно бросают! У меня был случай, весьма специфический, но очень показательный: мальчик ходил на тренировки совсем немного, пришёл второй раз и когда ему девочки шикнули, что надо тянуться, он приступил к растяжке. Я же сказала, что разрешаю ему не тянуться, так как он но-

венький. Просто смотреть, просто привыкать. Он попробовал наклониться к прямым ногам и сказал: «Это очень больно. Вы так каждый раз? Нет, я домой». Взял рюкзак, вышел из зала и больше не приходил.

Развитие гибкости нужно осваивать на кошачьих лапках, аккуратно, выжидать, давать время, чувствовать, «когда можно выступать» как говорится в И Цзин. Никуда гибкость от ученика не денется, так как в тот момент, когда он будет готов, можно будет быстро достичь стремительного роста показателей.

Нюанс по книге: один из рисунков к упражнениям будет отличаться от прочих по причине того, что его автором является моя юная ученица, которая изъявила желание помочь в работе над книгой.

Общие понятия гибкости

Совсем немножко теории, чтобы я и вы понимали друг друга, подразумевали одно и то же.

Гибкость – это способность самостоятельно выполнять движение с большой амплитудой. Всё. То есть чем больше размаха, свободы в суставе, тем выше показатель гибкости.

Выраженная амплитуда в движениях влияет на осанку, походку, на степени свободы положений тела. У гибкого человека больше вариантов сидеть, лежать и даже стоять. Чего уж говорить о более сложных движениях.

Гибкость может проявляться как с положительной стороны, так и с отрицательной стороны. О положительных моментах упоминать не буду, так как уважаемые коллеги и так всё знают, а отрицательная сторона гибкости – чрезмерная эластичность связочного аппарата. Это проявляется не только в некой расхлябанности движений, но и в особенностях сердечно-сосудистой деятельности, так как клапаны состоят из той же ткани, что и связки. Это пролапсы митрального клапана, это легко возникающая сутулость, плоскостопие, разрывы связок и тд. Мы не можем такую гибкость развить, это врождённые особенности, но можем быть осторожнее с чрезмерно гибкими детьми: укреплять их связочный аппарат и не играть в «найди предел гибкости» у таких детей. Это может привести к травме связочного аппарата су-

става прямо здесь и сейчас после серии упражнений фанатичной растяжки. То есть, если ребенок имеет врожденную большую амплитуду движений в суставах, с ним следует работать менее форсированно, а в конце упражнений на гибкость *обязательно* давать упражнения на силу тех самых областей мышц, которые только что тянулись. Только после этого можно приступать к дальнейшей работе на тренировке. Без укрепления растянутых мышц у детей с хорошими способностями к гибкости, есть риск получить травму сразу же после растяжки из-за увеличения подвижности сустава в связи с растяжением мышц, примыкающих к нему.

Также есть врожденные особенности развития опорно-двигательного аппарата, препятствующие развитию гибкости. Таких учеников встречал каждый тренер, который занимается развитием гибкости. Это крепкие ребята, обычно коренастые, у которых очень тяжело идет работа над обычными наклонами и круговыми движениями. По ощущениям, мышцы там, как дерево, как цемент, чтобы ты ни делал, как ни старался.

Таким детям тоже не нужно развивать гибкость активно. Их тело создано для других физических качеств, поэтому форсирование развития гибкости принесёт мучительные переживания без результата. Ну а если результат все же будет, то крайне быстро пропадет.

Пассивная и активная гибкость

Активная гибкость = гибкость + сила мышц. Активная гибкость – это конечная цель в развитии гибкости. Человек с активной гибкостью сам совершает амплитудные движения за счёт сокращения мускулатуры без давления извне. Пассивная гибкость встречается чаще, так как не нуждается в сильных мышцах: она развивается под воздействием внешних факторов (давление партнёра, тренажера, тренера). Пассивную гибкость развить гораздо проще. Активная гибкость всегда сопряжена с силовой составляющей, развивать ее следует в комплексе с развитием силовых способностей той группы мышц, которая растягивается, а также групп мышц антагонистов.

Специальная и общая гибкость

Специальная гибкость отличается локальным развитием гибкости или ее переразвитием, например, шпагат у художественных гимнасток. Это специальная гибкость, которую развили для реализации технических элементов в спорте. Общая гибкость – это демонстрация хорошей амплитуды движений *во всех звеньях человеческого тела*. Если брать за средний пример, то сюда больше всего подходят профессиональные йоги.

Гибкий человек – что это значит?

Это значит, что он может встать в не выраженный, но мостик, наклониться вперед и коснуться пола, сесть широко раздвинув ноги, наклониться вбок, забросить руку за голову и почесать противоположную лопатку. И все это без кряхтения, без разогрева, без перехватов дыхания. У гибкого человека нет мышечных спазмов, а значит и зажимов корешков спинномозговых нервов тоже нет. У гибкого человека большая степень свободы положений тела. Он может не просто сидеть на стуле, а в нескольких вариациях. Его походка легкая и свободная: тазобедренные суставы не зажаты спазмированной мускулатурой. Кровоснабжение суставов в порядке, а также многих прилежащих органов и тканей тоже!

Что именно тянется при растяжке?

Когда мы говорим о развитии гибкости, то подразумеваем растяжку некоторых мышц. Часто говорят о раскрытии суставов, будто идет речь о растяжении некоторых сухожилий или связок в суставах или около них.

Так как же на самом деле происходит растяжение?

В первую очередь, тянутся те группы мышц, которые находятся в области сустава, *но не впритык к нему*. Часто, растяжения данной группы мышц достаточно, чтобы увеличить амплитуду, но не хватает для таких элементов, как шпагат. Для шпагата тянутся тоже мышцы, но не только вышеупомянутые, а те, что находятся в непосредственной близости к суставу, обхватывают его обнимают посредством связок и сухожилий. Тянется именно тот участок, где мышцы переходят в сухожилия или граничат со связками. Сухожилия не тянутся. Они очень жесткие. Оторвать или порвать, их можно лишь тогда, когда применяется большая сила. Связки тоже не тянутся. Они могут надрываться по волокнам (частичный надрыв), рваться наполовину или полностью. Для того, чтобы порвать связку, не нужно применять столь большую силу, какая необходима для отрыва сухожилия, но воздействие все равно должно быть сильнее и резче, чем обычная растяжка для мышц.

Гибкий человек – это человек, у которого мышцы до-

стигли такого уровня дифференциации в сокращении, что они **могут расслабиться в районе сустава и сократиться антагонистически чтобы усилить натяжение в расслабленном участке.** Это связано с уровнем развития нервно-мышечного аппарата и работы мышц антагонистов, которые усложняются по мере развития гибкости и ее качеств.

Растяжка без слез: ключевые моменты

В моей тренерской практике я быстро перешла на растяжку без слез. Решающим был момент, когда потенциальная к гибкости ученица пяти лет отказалась приходить на тренировки, потому что знала, что ее там будут тянуть. Помню, как я и ее родители обещали ей на улице после тренировки, что больше боли от шпагата не будет, что бросать не надо. Аня продолжила ходить, а я, работая с ней, научилась тянуть без слез. Аня потом перешла от меня в группу художественной гимнастики и боль от растяжки ее больше никогда не сопровождала.

Сразу оговорюсь, что слезы все равно случались и случаются! Но это другие слезы, потому что мотив у ребенка иной. Ему эти слезы не страшны, он ими гордится, он про них забывает и снова рвется на персональную растяжку. Все довольно быстро пришло к тому, что поначалу, я даже не знала к кому подойти, так как отовсюду, сидящие в шпагатах дети, голосили наперебой: «Юлия Рафаэлевна, потяните меня пожалуйста!». Тогда и поняла, что у меня получилось – им нравилось тянуться, они хотели прогресса, им не страшно! Одна ученица и вовсе мне сказала: «Юлия Рафаэлевна, просто хотя бы стойте возле меня: ваша аура уже тянет мой

шпагат.» Кате было тогда семь лет и она освоила все виды и вариации шпагатов и мостиков.

За свою тренерскую деятельность я получила опыт работы с разными детьми, возрастами, из разных городов и разных социальных статусов. Всюду одна и та же реакция: сначала страх и отторжение растяжки, вплоть до «мне не нравится, что мне больно, я пошел домой», до того, что самые деревянные мои ребятки просились на персональную растяжку, где я тяну целенаправленно. Поэтому ключевые моменты, о которых расскажу ниже, точно работают.

Методические приемы растяжки без слез

Тянуться нужно вместе с детьми. Это должен быть определенный отрезок времени, когда все тянутся. Именно в те моменты, когда уф, нужно потерпеть, тянитесь вместе с учениками. Неважно какой уровень растяжки у вас, вы должны показывать, что вы тоже проходите через это и где-то вам трудно.

Начинайте персональную растяжку в группе с самого гибкого и способного ученика. Для того, чтобы дети перестали бояться растяжки, для начала пригласите к работе самого гибкого ученика и потяните персонально, пока другие тянутся самостоятельно и наблюдают за вами. Им понравится ваше взаимодействие, им понравится результат, им тоже захочется персонального общения с вами.

Никогда не сравнивайте уровни гибкости одного ученика и другого

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.