

**Нестандартные  
подходы в развитии  
гибкости у детей  
старшего школьного  
возраста**

# Гибкость

*способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.*

# Приемы

- ❖ *Применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания.*
- ❖ *Выполнение движений по возможно большей амплитуде.*
- ❖ *Использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой.*
- ❖ *Применение активной помощи партнера.*
- ❖ *Развитие гибкости средствами пилатеса, стретчинга и калланетики.*

# Гендерный подход



# Гендерные различия:

- ❖ комбинированные занятия (часть занятия проводится вместе, часть отдельно);
- ❖ в подборе упражнений и оборудования только для девочек или только для мальчиков (мальчики занимаются с гирями, а девочки - с лентами);
- ❖ в дозировке (девочки делают упражнение 8 раз, а мальчики 10);
- ❖ по времени (девочки прыгают через скакалку 1 мин., мальчики 1,5 мин.);
- ❖ в распределении ролей в подвижных играх и спортивных играх;
- ❖ в требованиях к качеству выполнения заданий (от мальчиков мы требуем большей четкости, ритмичности, затраты дополнительных усилий, а от девочек - больше пластичности, выразительности, грациозности);
- ❖ в оценке деятельности (для мальчиков важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек - кто их оценивает и как).

# *Пилатес*

Комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность.

Один из самых безопасных видов тренировки.





# Преимущества системы упражнений

- ❑ Пилатес развивает гибкость и силу определенных групп мышц.
- ❑ Пилатес полезен для больных, перенесших травму позвоночника.
- ❑ Пилатес укрепляет тело и успокаивает дух.
- ❑ При любом уровне подготовки можно подобрать оптимальные упражнения.
- ❑ Не существует ограничений по возрасту и нет противопоказаний при правильном подборе комплекса.
- ❑ Каждое движение исходит из сознания, т.е. каждое сокращение мышцы контролируется деятельностью мозга.



**Пилатес** также предлагает серию упражнений на **все группы мышц.**



**Пилатес** – это тренировка, в которой совершенствуется не только **тело**, но и **умственные и интеллектуальные возможности.**



# Стретчинг

- ❖ **Стретчинг-гимнастика** – это гимнастика в переводе с англ. языка **stretning – растягивание**, включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц.
- ❖ Помимо развития гибкости стретчинг **способствует улучшению жизненного тонуса**. Упражнения стретчинга пригодны как для взрослых, так и для детей

# Стретчинг

- оказывает стимулирующее воздействие на кровообращение и циркуляцию лимфы в организме.
- упражнения, включаемые в заключительную часть тренировочного занятия, помогают мышцам восстановиться путем возврата от сокращенного состояния к прежней длине (в покое).
- упражнения оказывают расслабляющее действие на мышцы и снимают различные боли, вызванные стрессами и напряжениями нервной системы.
- замедляет и делает постепенными некоторые процессы в нашем организме, связанные со старением.

Растягивание должно быть до определенных, характерных только для каждого занимающегося пределов.

Болевые ощущения — это знак к тому, что амплитуда растяжки слишком велика.



# Упражнения в стретчинге можно разнообразить с помощью :

- на гимнастической скамейке;
- гимнастической лестнице;
- в парах.



# Калланетика

- ❑ Это *гимнастика*, названная по имени создательницы - американки *Каллан Пинкней*.
- ❑ Система статических упражнений направлена на *растяжение и сокращение мышц*.
- ❑ Включает упражнения из различных видов восточных гимнастик и специальные дыхательные упражнения.
- ❑ Гимнастика неудобных поз.
- ❑ Не требуют вашего *перемещения в пространстве*.
- ❑ Все мышцы развиваются *равномерно*.

Калланетика включает в себя упражнения, разрабатывающие абсолютно все группы мышц — ног, ягодиц, бедер, рук, плеч, спины, брюшного пресса.



# Результаты:

1. *улучшается осанка и тонус тела;*
2. *укрепляется иммунная система;*
3. *снижается вес;*
4. *тело становится более гибким;*
5. *укрепляются суставы;*
6. *уменьшается подверженность стрессам;*
7. *возрастает уверенность в собственных силах.*



# Можно применять на разных этапах урока:

- ❖ **пилатес** - в начале урока (в виде разминки );
- ❖ **стрейтчинг** – в основной части (т.к. он является растяжением);
- ❖ **калланетику** – в заключительной части ( т.к. упражнения направлены на восстановление дыхания и расслабление).

**Спасибо за внимание!**