***Значение растяжки и релаксации в занятиях АФК с детьми***

***Волошинская Маргарита Алексеевна, Мхце Борис Алиевич***

*Ставропольский Государственный Педагогический Институт, г. Ставрополь, Россия*

*Margaritavoloshinskay@gmail.com*

**Аннотация**. В методической разработке рассмотрены разные упражнения по растяжке, которые проводятся с получателями социальных услуг нашего отделения АФК в центре социальной реабилитации инвалидов и детей инвалидов.

**Ключевые слова**: адаптивная физическая культура, растяжка, гибкость, мышцы, упражнения.

***The importance of stretching and relaxation in AFC classes with kids***

***Voloshinskaya Margarita Alekseevna, Mhce Boris Alievich***

*Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russia*

*Margaritavoloshinskay@gmail.com*

**Annotation***.* The methodological development considers various stretching exercises that are conducted with recipients of social services of our AFC department at the center for social rehabilitation of disabled people and children with disabilities.

**Keywords**: adaptive physical culture, stretching, flexibility, muscles, exercises.

**Введение.** В данной статье рассматривается комплекс упражнений на растяжку и их влияние на общее состояние физической подготовки. Актуальность комплекса состоит в том, что гибкость очень важна, подобные упражнения корректируют осанку, они включают в работу глубокие мышцы, крепящиеся к позвоночному столбу, и делают суставы подвижнее. Гибкость позволяет увеличить качество жизни: помогает быстро восстановиться после травм, избавиться от мышечных судорог во сне, избавиться от лишнего веса, приобрести качественную осанку, избавиться от боли в шее и т.д.

**Цель исследования.** Рассмотрение комплекса упражнений на растяжку, и их влияния на общее состояние физической подготовки.

Одним из доступных и эффективных способов поддержания осанки, собственной внешности и душевной гармонии – является стретчинг. Название это происходит от английского слова stretching – растягивание. Стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости.[1] Зачем заниматься стрейчингом здоровым людям? Всем известно, что тренированные мышцы меньшей степени подвержены травмам и микротравмам… Развитие гибкости мышц позволяет сохранить эластичность при сидячей работе, например, и если регулярно заниматься растяжкой, то бытовые движения будут даваться легче, и спина не будет болеть после долгого рабочего дня в сидячем положении.

 У спортсменов стрейчинг так же стоит на первом месте, растяжку обязательно стоит сделать перед тренировкой, чтобы полностью подготовить организм к занятиям или выступлению и обезопасить себя от травмы. Гибкость представляет важный компонент общего физического состояния поэтому развитие этого качества очень важно для жизненной активности.

Людям с ограниченными возможностями здоровья очень полезны упражнения на растягивание. Такие упражнения помогают избавиться от мышечных судорог, помогают при заболеваниях ЖКТ, снижают уровень глюкозы в крови диабетикам, могут значительно помочь при артрите и сердечно-сосудистых заболеваниях. Важно правильно подобрать для себя упражнения и регулярно выполнять их по 30 минут в день.[2]

Типы стрейчинга

Существует четыре основных типа упражнений: статические, баллистические, динамические и проприоцептивные.

Чаще всего используются статические. При этом мышца растягивается путем медленного придания телу определенной позы и пребывания в ней в течение некоторого времени.

В баллистической растяжке используются маховые движения и тело не фиксируется в каком-то определенном положении.

Проприоцептивный метод заключается в том, что полностью сокращенная мышца принудительно растягивается, насколько позволяет сустав. Затем, прежде чем сделать очередное повторение, мышцам дают расслабиться и отдохнуть.

Динамические упражнения. В них используются мышечные действия, характерные для определенного вида спорта. Обычно это наклоны, прыжки или специфические для данного спорта движения.

Не стоит путать динамическую растяжку с баллистической. Хотя, и в той, и в другой используются повторяющиеся движения, в баллистической растяжке упражнения более быстрые и смена направления движений производится резче.[3]

Теперь разберемся с понятием адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура (далее – АФК) представляет собой подсистему общей физической культуры, спецификой которой является работа с детьми с ограниченными возможностями, с теми, у кого имеются серьезные отклонения в состоянии здоровья, а также с детьми, которые недостаточно физически и умственно развиты. С научной точки зрения АФК – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление их психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости личного вклада в социальное развитие общества.

Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности как биологического, так и социального факторов воздействия на организм и личность ребенка. Познание сущности этого явления – методологический фундамент АФК. Безусловно, методика АФК будет существенно отличаться от обычной, что обусловлено её спецификой, в том числе и аномальным физическим и психическим развитием детей. Так же необходимо сказать о задачах АФК, её значении. У ребенка с отклонениями в физическом или психологическом здоровье АФК формирует:

* способность преодолевать физические и психологические барьеры;
* потребность чувствовать себя здоровым, вести активный и здоровый образ жизни;
* осознанное отношение к своим силам;
* способность преодолевать физические нагрузки, необходимые для дальнейшего полноценного функционирования в обществе;
* желание улучшать свои личностные качества;
* стремление повысить умственную и физическую работоспособность;
* компенсаторные навыки: т. е. возможность использовать функции разных органов и систем организма вместо отсутствующих или нарушенных.

Наряду с решением основных задач – укреплением здоровья, обеспечением правильного физического развития, уроки физической культуры в специальной школе решают и коррекционные задачи путем преодоления недостатков физического развития и нарушений моторики умственно отсталых детей. Как показывает статистика, из всех нарушений здоровья, нарушение интеллекта является самым распространенным. Многочисленные исследования показали, что у детей с нарушениями интеллекта недостаточно развиты психофизические качества: мышление, речь, память, зрительное восприятие, пространственное ориентирование, фонематический слух, моторика пальцев рук и т. д. Все это сопряжено с аномальным развитием двигательной сферы. Важнейшим направлением в учебно-воспитательной работе с такими детьми является коррекция нарушений психофизического развития средствами физической культуры. Это и обусловливает актуальность темы исследования. Наши занятия АФК с детьми направлены на достижение следующих основных задач:

* укрепление здоровья;
* повышение работоспособности;
* коррекционная работа по развитию и совершенствованию
* двигательных навыков, умений, физических качеств;
* профилактическая работа;
* развитие чувства ритма, темпа, координация движений;
* развитие эмоциональной сферы;
* социализация.

В своем исследовании я делаю акцент на то, что процесс занятий АФК связан не только с коррекционной, профилактической и компенсаторной работой, так же важной составляющей является формирование самооценки детей, их социализация для дальнейшего успешного взаимодействия с обществом. Занятия АФК строится так, что специальные упражнения и игры помогают компенсировать недостатки физического и психического развития, развить двигательные качества, улучшить физическое и психоэмоциональное состояние. Таким образом, условно можно выделить следующие основополагающие принципы организации занятий АФК:

* комплексность: сочетание различных упражнений, методик,
* применение игрового стретчинга;
* коррекционную направленность;
* индивидуализацию: к каждому ребенку необходим свой подход, исходя из особенностей его физического, умственного, эмоционального состояния, возраста, характера и ряда других факторов;
* дифференциацию процесса обучения и др.

Исходя из особенностей уроков АФК в коррекционной школе, необходимо выделить следующие этапы занятия АФК:

1 – вводная часть (5–7 мин). Включает в себя настрой детей на занятие, ознакомление с предстоящим уроком (что будем делать и т. п.), строевые упражнения;

2 – подготовительная часть (10–20 мин). Включает в себя физические упражнения развивающего характера;

3 – основная часть (20–30 мин);

4 – заключительная часть (5–7 мин). Включает в себя упражнения на координацию, дыхательные упражнения.

Игра – одно из любимейших занятий детей. С помощью игры их можно увлечь практически в любой вид занятий. В связи с этим игровая форма деятельности прослеживается буквально во всех сферах обучения и развития детей, в том числе и в коррекционной работе с детьми с ограниченными возможностями. На мой взгляд, игровая форма проведения занятий – наиболее важная методика, направленная на работу с различными детскими болезнями, а также и их профилактику.

Что же такое игровой стретчинг? Это специальные упражнения на растяжку мышц, проводимые в игровой форме. Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на организм в целом. Основной целью игрового стретчинга является развитие двигательной активности детей, а также их коммуникативных качеств.

Можно выделить следующие задачи игрового стретчинга:

* преодоление у детей комплексов, связанных с их физическим или умственным несовершенством;
* профилактика искривлений и травм позвоночника, укрепление его связочного аппарата;
* формирование правильной осанки;
* повышение эластичности мышц, улучшение координации движений;
* повышение выносливости, работоспособности, а также старания;
* развитие творческого потенциала, способности работать в команде;
* улучшение двигательной памяти, скорости реакции, ориентирования в пространстве и т.д.

Каждое занятие игровым стретчингом проходит под ритмичную музыку, что позволяет наилучшим образом достигнуть поставленных задач. Также ритмичная музыка позволяет развить у детей чувство темпа и ритма. Положительным аспектом использования игрового стретчинга в коррекционной работе является перевоплощение детей в различные образы. Это помогает детям перестать стесняться, преодолеть неловкость в общении, примерить на себя образы различных персонажей и героев. Безусловно, это повышает интерес детей к занятию, их общее настроение и способствует развитию коммуникативных навыков и качеств, которые пригодятся им при взаимодействии со сверстниками и обществом в целом. Само занятие игровым стретчингом можно поделить на несколько этапов:

1. Вводный – музыкальная разминка, позволяющая подготовить и «разогреть» организм для дальнейших интенсивных упражнений.

2. Основной – закрепление ранее изученных упражнений, знакомство с новыми упражнениями, их выполнение и разучивание.

3. Завершающий – восстановление(отдых).

Подчеркнем, что все занятия игрового стретчинга проходят в игровой форме, с использованием музыкально-ритмичных упражнений. Это заинтересовывает детей в выполнении необходимых движений. Поэтому игровой стретчинг можно назвать творческой деятельностью, при которой дети находятся в мире образов. Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Приведем пример нескольких упражнений игрового стретчинга:

1) «ЗМЕЯ» (повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса растягиваются):

* исходное положение – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу;
* выполнение: медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь;
* прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад;
* живот лежит на полу;
* задержаться нужное время;
* медленно вернуться в исходное положение.

2) «КОШКА» (избавляет от скованности позвоночника, его деформации):

* исходное положение – встать на четвереньки, спина прямая;
* на счет «Раз!» – поднять голову, максимально прогнуть спину;
* на счет «Два!» – опустить голову, максимально выгнуть спину.

3) «ВЕЛОСИПЕД» (оказывает воздействие на поджелудочную железу, восстанавливает и очищает органы пищеварения):

* исходное положение – лечь на спину, носки оттянуть;
* выполнение: попеременно сгибать и разгибать ноги не касаясь пола.

Следует также рассказать об основных принципах выполнения упражнений игрового стретчинга:

* наглядность: показ упражнения, подробный образный рассказ;
* простота: обучение «от простого к сложному», «от известного к неизвестному»;
* систематичность: регулярность занятий, постепенное увеличение количества упражнений, поэтапное увеличение нагрузки;
* индивидуальный подход: учет особенностей каждого конкретного ребенка, его возраста, характера, физического и психоэмоционального состояния, а также состояния здоровья;
* закрепление навыков: многократное выполнение упражнений, повторение.

Основными принципами АФК и игрового стретчинга являются:

* комплексность;
* доступность;
* коррекционная направленность.[4]

**Выводы.** Развитие детей с помощью средств и методов адаптивной физической культуры, поддержание их оптимального психофизического состояния представляет каждому ребенку возможность достичь высоких результатов, адаптироваться в обществе и повысить самооценку.

**Список литературы**

**1.** **“СТРЕТЧИНГ’’ Методические рекомендации для индивидуальных, групповых и самостоятельных занятий студентам высшей школы авторы: Д.Г. СИДОРОВ, Н.В. ШВЕЦОВА Е.А. ГУРОВА, Т.А. СЛОНОВА А.В. ПОГОДИН**

**2. “Стречинг”, учебно-методическое пособие, авторы: Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова**

**3.https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-po-teme-strejching-v-adaptivnoj fizicheskoj-kulture-6188384.html**

**4.https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2021/12/20/yoga-terapiya-kak-sredstvo-preodoleniya-dvigatelnyh-narusheniy-u**