Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение

«Средняя школа-интернат МИД России»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«АЭРОСТРЕТЧИНГ»**

Возраст учащихся 8-16 лет

Руководитель: Обидина Тамара Сергеевна

2023г.

Аэростретчинг – экзотическая и изящная тренировка на растяжку всего тела. Аэростретчинг – это тренировка на подвесных полотнах в виде гамака. Вместо кардио и силовых упражнений здесь – растяжка и укрепление мышц, связок и суставов. Занятие проходит не на полу, а в невесомости – это снимает нагрузку с позвоночника, а вместе с тем и избавляет от зажимов, развивает координацию.

 Стретчинг-тренировка предполагает упор на вытяжение позвоночника. Упражнения включают статику и динамику. Есть место и воздушной акробатике: кувырки и перевороты используют в качестве связующих элементов.

Разминаться одинаково актуально для бывалых гимнастов и «деревянных» новичков. В качестве разминочного комплекса подойдут любые разминающие и разогревающие движения: вращения, махи, сгибания-разгибания, повороты. Важно проработать все крупные суставы, являющиеся самыми уязвимыми местами для травм, растяжений и вывихов. 5-10 минут достаточно для полноценной подготовки тела к тренировке. Есть много вариантов программ, комбинированных с классическим стретчингом и сугубо воздушных, без контакта с полом. Вторые рассчитаны скорее на продвинутых. Для новичков больше подходят сеты, предполагающие упор ногами или руками в пол и использованием гамака для вытяжения. Когда весь комплекс выполняется в воздухе, ощущения в теле напоминают невесомость. Занимающийся чувствует легкость и свободу движения.

Резко закончить тренировку, спрыгнув с гамака и убежав по делам – плохая инициатива. Помните: корни тренинга восходят к йоге, практика которой всегда заканчивается медитацией. Поэтому в конце занятия инструктор обычно предлагает покачаться в воздухе под приятную расслабляющую музыку. Генетическая память ассоциирует действие с укачиванием младенца, поэтому психика максимально расслабляется и настраивается на тотальный релакс, перезагрузку. Пользуясь моментом, можно восстановить правильное ровное дыхание и даже вздремнуть.

 Позитивные изменения приходят сразу, после первой тренировки. Человек будто становится чуть выше за счет вытянутого позвоночника. Осанка выравнивается, спина принимает физиологически правильное положение. Поэтому заканчивать сидячий рабочий день аэростретчингом – отличная идея. Изнуряющей и деформирующей нагрузки на позвоночник как не бывало.

Растяжка на гамаках:

* вытягивает позвоночник, а вместе с тем и рост – под весом собственного тела позвонки встают на место – это избавляет от зажимов и боли в спине;
* развивает гибкость – использование гамака увеличивает амплитуду движений – помогает больше наклониться, дотянуться, повернуться. Чем эластичнее мышцы, тем проще будет выполнять силовые и кардио нагрузки – тем, кто тягает веса и много сидит, это особенно важно;
* снижает нагрузку на суставы – все давление идет на гамак, вес тела при этом практически не ощущается – риск получить травму минимальный;
* улучшает кровообращение – приток крови происходит за счет перевернутых упражнений, а ее застой, к слову, одна из причин целлюлита и жира. Когда кровообращение в тканях замедляется, клеткам не хватает кислорода, а это ведет к нарушению венозного оттока и росту жировых клеток;
* улучшает пищеварение – любая физическая активность – это нагрузка на мышцы брюшного пресса, а они поддерживают кишечник в тонусе. Растяжка в тандеме с дыхательными упражнениями еще нормализует стул;
* развивает координацию – инверсионные упражнения (те, которые выполняются вниз головой) улучшают работу вестибулярного аппарата.

Основные позиции:

1. Раскрытие грудной клетки

* Подходим спиной к гамаку – он должен быть на уровне груди. С двух сторон обхватываем его руками (как на качелях) и стараемся положить на нижний край лопаток, затем сгибаем колени и плавно вытягиваемся назад. Ноги вперед, зажимаем ягодицы, руки вытягиваем назад – на вдохе ладони собираем за головой, плечи вниз, раскрываем грудную клетку. На выдохе плавно перекатываемся вперед – без резких движений и прогиба в пояснице. Встаем на носочки, отталкиваемся теперь вперед, руки вытягиваем в стороны, живот втягиваем, поясницу держим ровно. Повторяем упражнение еще раз.

### 2. Растяжка ног и спины

Встаем перед гамаком, ставим правую ногу в гамак на щиколотку, держим таз ровно, никуда не заваливаемся. Беремся руками за полотно или петли TRX по бокам гамака (они есть в некоторых моделях) и тянем на себя, ощущаем растяжение задней поверхности бедра. Затем наклоняемся вперед, тянемся животом к бедру, спину не округляем. Немного задерживаемся и плавно возвращаемся в исходное положение. Повторяем то же самое на левую ногу.

### 3. Выпады

Перешагиваем правой ногой через гамак и фиксируем его под коленом, руками держимся за полотно чуть выше головы, затем уходим на выпад. Вес тела переносим вперед на гамак и опускаемся вниз (как при полушпагате), заднюю пятку левой ноги отрываем от пола, держим бедро ровно, колено не сгибаем. Плавно переносим вес тела на заднюю ногу и повторяем движение с другой стороны.

### 4. Лягушка

Подходим спиной к гамаку, заводим руки за гамак, держимся ими за полотно на уровне таза, чуть шире бедер, и прижимаем гамак к крестцу. Положение тела фиксируем под навесом, присаживаемся на гамак и аккуратно поднимаем ноги вверх, широко раскрывая их в стороны. Затем уводим ноги назад за спину, руками придерживаемся за гамак до тех пор, пока стопы не соединятся. Далее руки опускаем вниз, опираемся на пол, не раскачиваясь. В исходное положение возвращаемся в обратном порядке – руки уводим под колени, беремся за полотно, плавно поднимаем голову через живот, ноги снова раскрываем в стороны, группируемся и только потом встаем на пол.

### 5. Вытяжение позвоночника

Расправляем гамак и садимся на него, как на стул. Далее поднимаем ноги к себе, пятки ставим на край полотна и вытягиваем ноги вперед. Гамак фиксируем под поясницей, руками держимся за него параллельно телу, затем плавно запрокидываем тело назад, головой тянемся вниз. Раскрываем грудную клетку и без резких движений возвращаемся в исходное положение. По желанию повторяем еще раз.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| N | Название темы | Количество часов |
| 1 | Разговор о технике безопасности. Состав и элементы гамака. Базовые понятия. Практика в гамаке, «Разминка и сбалансированный класс» | 1 |
| 2 | Практика в гамаке «Разминка и укрепление ног» | 3 |
| 3 | Практика в гамаке и на коврике « Сбалансированный класс» | 3 |
| 4 | Практика в гамаке «Баланс между расслаблением, Вытяжением и укреплением» | 3 |
| 5 | Практика в гамаке «Общеукрепляющая для всего тела» | 3 |
| 6 | Практика в гамаке «Гибкость и сила тела» | 3 |
| 7 | Практика в гамаке «Развитие концентрации и равновесия» | 3 |
| 8 | Практика в гамаке « Гибкость и вытяжение ног» | 3 |
| 9 | Практика в гамаке «Сбалансированная. Руки. Ноги. Кор.» | 3 |
| 10 | Практика в гамаке «Базовые висы. Отработка и углубление» | 3 |
| 11 | Практика в гамаке «Силовая. Чередование коврик/гамак» | 2 |
| 12 | Практика в гамаке «Сбалансированная. Акцент на работу мышц живота» | 2 |

Программа рассчитана на учебный год, занятия проходят 1 раз в неделю.

Структура занятий:

Подготовительная часть занятия- подготовка организма к предстоящей работе - организация группы, повышение внимания и эмоционального состоянии, умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются упражнения, выполняющиеся в умеренном темпе и направлено на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Основная часть занятия:

В основную часть входят упражнения стретчингового характера:

- разогрев и растяжка мышц шеи,

- разогрев и растяжка мышц и суставов плечевого пояса,

- разогрев и растяжка мышц и суставов рук,

- разогрев и растяжка мышц пресса и спины,

- разогрев и растяжка мышц и суставов таза и бедер,

- разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа.

На данную часть занятия отводится 75-85% общего времени.

Заключительная часть

Постепенное снижение нагрузки, краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются спокойные упражнения на дыхание.

Методическое обеспечение:

- специальная литература

- видео- и аудио записи

- интернет- материалы.