Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Тюмени «Детская школа искусств «Этюд»

**Методическое сообщение преподавателя хореографии**

**Щербаковой Марины Викторовны**

**«Семь золотых правил на ежедневной результативной растяжке»**

Тюмень, 2020 год

1. **Правило первое: Разогрев**

В большинстве пособий по растяжке говорится о хорошем разогреве мышц перед занятием. Рекомендуется предварительно помахать руками, ногами, попрыгать, побегать – сделать всё, чтобы кровь в жилах бежала веселее и интенсивнее. Растягивание на «холодную», ведёт к травме.

Всё это так. Но! Если растяжка происходит в удовольствие и без приложения чрезмерных усилий, то разогрев не обязателен. Ваши мышцы придут в тонус уже во время работы, главное выполнять практику без резких движений, не торопясь, постепенно увеличивая амплитуду движения. Однако для некоторой страховки всё же рекомендую сделать раскрутку суставов (хотя бы коленных и тазобедренных). Она не займёт больше 5 минут и послужит хорошим началом для продуктивной тренировки.

1. **Правило второе: Осваиваем упражнения**

Самой распространённой причиной неудачной растяжки является неправильное выполнение упражнения. Если Вы только начали осваивать растягивающий комплекс, и ограничены по времени в его выполнении, то не торопитесь сделать сразу всё, что требуется. Посвятите время овладению правильного положения корпуса. Это очень важно. Мышцы начинают растягиваться только в строго определённом положении. Если это положение нарушено, то либо Вы получите травму, либо не растянитесь вообще.

1. **Правило третье: Начинаем растяжку**

Начиная растягивание, медленно примите требуемое положение, зафиксируйтесь в нём на 10-15 секунд. Внимание! Никаких покачиваний растягиваемых мышц, только чёткая фиксация. Расслабьтесь, отследите, как происходит растяжение. Не торопитесь сразу выйти на максимальную амплитуду. Найдите такое положение мышц, при котором чувство боли не раздражает Вас, не заставляет судорожно считать секунды до окончания упражнения. Боль есть, но она не доставляет дискомфорта. У Вас должно быть ощущение, что в таком положение Вы можете находиться очень долго. Напряжение мышц постепенно начнёт отступать. Теперь Вы готовы к углублению растяжки. Постепенно начинайте увеличивать глубину движения. Только опять таки мягко, плавно, без рывков. Фиксация положения обычно занимает от 30 секунд до 3 минут в зависимости от выполняемого упражнения.

1. **Правило четвёртое: Следим за дыханием**

Каждое движение должно накладываться на дыхание. Дыхание – это главный помощник при растяжке. Оно снимет лишнее напряжение, успокоит боль, позволит выйти на более глубокое положение корпуса. Следите за каждым своим вдохом и выдохом. Вдыхайте плавно, медленно, позволяя лёгким полностью наполняться. Выдох должен быть свободным, не задерживайте дыхание. Движение диафрагмы равномерно и размеренно. Если положение тела затрудняет дыхание, значит, Вы ушли в такую растяжку, которая не позволяет Вам расслабить свои мышцы. Поднимитесь выше, позвольте дыханию быть свободным. После чего медленно углубите растяжку.

1. **Правило пятое: Счёт**

Растягиваясь, отсчитывайте для себя время каждого упражнения. Это поможет Вам проконтролировать равнозначное воздействие налево и правосторонние группы мышц. Это также позволит Вам лучше понять, как долго нужно держать фиксацию положения для оптимального вытягивания.

1. **Правило шестое: Немного о боли**

Во время растяжки боль выступает в качестве Вашего надёжного помощника. Она подскажет, когда следует уменьшить вытягивание. Каждый раз, когда Вы чересчур увлечётесь достижением быстрого результата, мышцы будут находиться в перенапряжённом состоянии. Реакцией организма на такое состояние будет команда сокращения мышц. Это не зависит от Вашего желания или нежелания. Просто для самозащиты от разрывов тянущаяся мышца сократиться и дальнейшее выполнение упражнения будет бессмысленным. Нарастающая боль, сигнал к тому, чтобы прекратить растяжку. Это значит, что Ваш организм работает на пределе и ему требуется передышка.

1. **Правило седьмое: Завершаем тренировку**

По окончанию выполнения последнего упражнения в комплексе не торопитесь сразу же вскочить и заняться другими делами. Лягте на пол, полностью расслабьтесь. Мысленно пройдитесь по всем мышцам, отследите, где есть лишнее напряжение. Ощутите реакцию Вашего организма на занятие. Поздравьте себя с небольшими достижениями сегодняшнего дня. Представьте, что завтра Вы сможете больше.