

## Зачем вашему ребенку обязательно нужна ГИБКОСТЬ

«Пусть гибкими будут дети акробатов, циркачей и гимнастов, а наши — сильными, ловкими и выносливыми» — примерно так рассуждают многие папы и мамы. Мы докажем, что они ошибаются, ответив на шесть главных вопросов о детской гибкости.

### **1. Зачем развивать гибкость?**

Счастливицам гибкость и хорошую подвижность в суставах дарит природа, но эти качества можно развить и физическими упражнениями. Вот только зачем это делать?

#### **ДЛЯ ХОРОШЕЙ КООРДИНАЦИИ.**

Подумайте о том, что через некоторое время вашему чаду придется делать кувырки и лазать по канату на уроках физкультуры, а потом — танцевать вальс на выпускном вечере. Когда гибкость развита на должном уровне, ребенок будет легче овладевать другими двигательными навыками (бег, прыжки, лазание, танцевальные па и т. п.).

#### **ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА.**

Бытовые травмы, такие как вывихи и растяжения, часто являются результатом недостаточной гибкости. Растяжка оберегает мышцы от чрезмерного напряжения — снижает риск повреждений и помогает организму быстрее восстановиться после физических нагрузок. Негибкий ребенок к тому же тратит гораздо большее количество энергии, а значит, у него быстрее наступает утомление.

#### **ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И КРАСИВОЙ ПОХОДКИ.**

Многие упражнения, направленные на развитие гибкости, одновременно тренируют и мышцы спины, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию осанки и профилактике плоскостопия.

### **2. Почему дети такие гибкие?**

Многие взрослые не в состоянии наклониться и поднять упавшую вещь, слегка не согнув ноги в коленях. Поэтому «гуттаперчевость» малыша умиляет: как легко он может засунуть большой палец своей ножки в рот! Эта особенность детского организма связана с высокой растяжимостью мышечных волокон и хорошей подвижностью суставов. Благодаря этому карапузу проще выполнять различные упражнения «на растяжку».

В детском и подростковом возрасте легче садиться на шпагат и делать «мостик» назад — хорошая гибкость объясняется тем, что мышцы и связки ребенка намного эластичнее, чем у взрослого человека.

### **3. Правда ли, что девочки гибче мальчиков?**

Да. Причина кроется в гормональном фоне, а именно — в большем количестве коллагена и эластина в мышечных волокнах. Но и девочки, и мальчики будут «гнуться» настолько хорошо, насколько им это позволит генетика. В значительной степени гибкость обусловлена наследственными факторами. Так что если мама с легкостью садилась на шпагат, скорее всего, и у ребенка не возникнет с этим особых

сложностей. Помимо наследственности гибкость зависит от состояния организма в конкретный момент и даже от внешних условий: например, в утренние часы она обычно снижена (хотя тренировки по ее развитию лучше проводить именно в это время). Способствует растяжке повышение температуры тела, поэтому перед любой стрейч-тренировкой необходимо хорошенько «разогреться».

### **4. Когда нужно начинать «тянуться»?**

В этом возрасте (от года до трех лет), когда опорно-связочный аппарат ребенка только формируется, подвижность в его суставах достаточно велика и не требует специальной «тренировки» физическими упражнениями. А вот обычная ОФП не повредит: детская

аэробика, ритмика и самая простая хореография, подвижные игры во дворе — все это будет способствовать развитию гибкости. Такие укрепляющие занятия можно практиковать уже с 1,5-годовалого возраста. Целенаправленно начинать развивать гибкость у ребенка лучше всего с 6–7 лет. К этому возрасту мышечно-связочный аппарат уже окрепнет, а его растяжимость останется по-прежнему высокой. Как правило, подвижность крупных суставов планомерно увеличивается до 13–14 лет, а к 16–17 годам стабилизируется. Поэтому, если вы хотите сохранить природную гибкость ребенка, специальные занятия нужно начинать уже в младшем школьном возрасте, в противном случае пластичность тела неизбежно будет снижаться.

Хорошая гибкость передается по наследству. Вот почему в цирковом и балетном искусстве так много династий.

### **5. Как тренировать гибкость?**

На сегодняшний день есть много методик и детских программ, направленных на развитие гибкости. Самые популярные из них — стрейч и йога. Сравнивать детскую йогу с обычной не стоит: она не затрагивает философского аспекта направления и более динамична. На занятиях дети в игровой форме знакомятся с основными осанками (путем их сравнения с позами животных), учатся правильно «входить» в них и «выходить». Обязательно уделяется внимание дыхательной гимнастике, но и она — облегченная, носит профилактический характер. Детская йога способствует развитию гибкости тела и подвижности суставов, улучшению координации и осанки, благотворно воздействуют на работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Программа стрейч (stretch) для детей — это упражнения, которые также развивают подвижность в суставах и улучшают растяжку основных мышечных групп и связок. Выполняются они с постепенным увеличением амплитуды движений, но в отличие от «взрослого» варианта — без длительного фиксирования в конечном положении.

Занятия «на растяжку» (средняя продолжительность 30–45 минут) проходят в спокойном темпе под приятную музыку, однако требуют от ребенка довольно высокой степени концентрации. Начинать посещать их детские специалисты по фитнесу рекомендуют не ранее чем с 6 лет!

### **6. Насколько это безопасно?**

Спешим успокоить: детям можно выполнять практически все упражнения на растягивание. Главное — подходить к ним очень аккуратно и не злоупотреблять. Форсированное развитие гибкости у детей без одновременного укрепления мышечно-связочного аппарата с помощью физических нагрузок чревато микротравмами (растяжениями связок, «разболтанностью» суставов и даже их необратимыми изменениями). Разумеется, упражнения на растягивание должны учитывать и индивидуальные особенности ребенка! Как бы вы ни мечтали, чтобы ваш маленький акробат поразил всех на детской площадке, выполнив сальто назад, в его лексиконе не должно быть слов «боюсь» и «больно». Да, растяжка может вызывать у детей неприятные ощущения, которые, в свою очередь, отрицательно сказываются на технике выполнения упражнений и могут привести к травме. Поэтому при занятиях

соблюдайте основные принципы растягивания: доступность, постепенность, регулярность. Чтобы упражнение было понятным для ребенка, используйте визуальные образы: они помогут правильно выполнить его, так как создают четкие «рамки» движений. Например, держим руки, разведенные в стороны, и говорим: «как крылья у самолета». Амплитуду движений

необходимо увеличивать понемногу, по мере исчезновения болевых ощущений. Систематичность занятий (лучше 10 минут, но каждый день) позволит добиться хороших результатов и закрепить их.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ГИБКОСТИ

Эти упражнения вы можете выполнять с ребенком в домашних условиях (фитнес-комплекс рассчитан на детей 3–5 лет). Перед тем как приступить к занятиям, немного «разогрейте» мышцы — сделайте короткую разминку (быстрая ходьба или бег на месте, несколько приседаний). Упражнения выполняйте медленно, без резких движений, стараясь в крайних точках фиксировать позицию на несколько секунд.

### **ПОТЯГИВАНИЕ**

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте глубокий вдох-выдох, приподнимая руки вверх на вдохе и опуская — на выдохе. Выполните 2–3 раза, с каждым повторением стараясь все больше вытянуться вверх.

### **НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ**

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Поднимите вверх одну руку и выполните наклон в сторону, максимально вытягиваясь вслед за рукой (без пружинистых движений). Выполните 4–6 раз в каждую сторону.

### **НАКЛОН ВПЕРЕД**

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте вдох, потянувшись руками вверх, на выдохе — выполните наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом старайтесь держать прямыми, колени не сгибать). Повторите 4–6 раз с задержкой внизу на 3–5 секунд.

### **«ВЫКРУТ»**

Для выполнения этого упражнения можно использовать полотенце. Держась за полотенце, поднимите руки вверх и выполните вращательное движение (выкрут назад) в плечевом суставе. Очень важно чтобы руки все время оставались прямыми — для этого необходимо правильно подобрать ширину хвата. Выполните 10–12 раз.

### **«БАБОЧКА»**

Исходное положение — сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе. Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола.

## «ГУТТАПЕРЧЕВЫЕ» ДЕТИ

Иногда гибкость малышей явно выше нормы: они запросто могут заложить ногу за голову или практически разогнуть пальчики на руках в обратную сторону. Повышенная мобильность («разболтанность») детских суставов, которая может проявляться в том числе и в частых вывихах, — это повод насторожиться! Грань, отделяющая хорошую природную гибкость от патологической, очень тонка. В одних случаях чрезмерная подвижность суставов и растяжимость связок — это специфическая особенность организма, а в других — патология, в результате которой происходит нарушение состояния коллагеновых волокон (они становятся очень уязвимыми, резко падает скорость их восстановления). Не пренебрегайте плановым посещением специалистов (педиатра, хирурга-ортопеда, невролога) — они помогут определить норму детской гибкости и не допустить развитие заболевания.

*Материал подготовил*

