

Учреждение образования «Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спорта

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта

К.К. Бондаренко

18 мая 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультет физической культуры

С.В. Севдалев

18 мая 2026 г.

ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. СТРЕТЧИНГ

Составители:

Назаренко И.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта;

Ковалев Д.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Рассмотрено на заседании
кафедры физического воспитания и спорта

«28» мая 2026 г., протокол № 10

Рассмотрено и утверждено

на заседании научно-методического совета университета

«28» мая 2026 г., протокол № 4

Гомель, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура. Стретчинг», разработан на основе Примерной учебной программы по учебной дисциплине «Физическая культура», утвержденной постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 20.05.2026 № 106 и определяет систему организационно-методических условий и требований для обеспечения качества физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения в учреждении высшего образования (далее – УВО).

Целью создания электронного учебно-методического комплекса (ЭУМК) является формирование у обучающихся социально-личностных компетенций, обеспечивающих направленное использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Для реализации данной цели предусматривается решение следующих **задач**:

сформировать целостную систему знаний о научно-биологических, методических и практических основах физической культуры и здорового образа жизни, их значимости для профессионально-личностного развития;

обеспечить освоение и совершенствование двигательных умений и навыков из различных видов спорта, фитнеса, необходимых для достижения и поддержания оптимального уровня общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

развить двигательные способности и функциональные возможности организма в контексте подготовки к предстоящей профессиональной деятельности, военной службе в рядах Вооруженных Сил;

обеспечить повышение уровня физической подготовленности и содействовать укреплению здоровья, профилактике заболеваний с помощью системного применения средств физической культуры;

сформировать ценностно-мотивационные установки на систематическую физкультурно-оздоровительную деятельность и осознанную ответственность за сохранение здоровья как профессионально значимого ресурса;

содействовать дальнейшему формированию опыта активной физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающего непрерывное физическое самосовершенствование;

реализовать потенциал гражданско-патриотического воспитания посредством интеграции в образовательный процесс достижений белорусского спорта, ценностей олимпийского движения и национальных культурных традиций.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием

Учебная дисциплина «Физическая культура» интегрирована в образовательные программы подготовки специалистов с общим высшим и специальным высшим образованием.

Предметом изучения учебной дисциплины выступают системные закономерности формирования физической культуры личности обучающегося, включая совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности для достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Учебная дисциплина вносит непосредственный вклад в достижение главной цели высшего образования – подготовку квалифицированных кадров через непрерывное физическое воспитание. При этом она комплексно решает двуетадивную задачу: способствует не только физическому, интеллектуальному и нравственному развитию личности, но и формирует системные знания и практические навыки, необходимые для профессиональной готовности будущего специалиста.

Физическая культура как целостная система средств, методов и процессов физического воспитания обеспечивает укрепление здоровья обучающихся и способствует созданию у студентов устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу и спортивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта и успешному освоению содержания образовательных программ.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать:

- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- роль и значение физической культуры в развитии личности и профессиональной подготовке специалиста;
- теоретико-методические, гигиенические и организационные основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- методику планирования, дозирования нагрузки и контроля эффективности занятий физическими упражнениями;
- правила безопасности при организации и проведении занятий физической культурой;
- технические, тактические основы направлений фитнеса;
- принципы построения занятий физической культурой, направленных на достижение высокого уровня физической подготовленности;

уметь:

- применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, улучшения физического состояния;

- выполнять двигательные действия (а также их сочетания и элементы) в рамках изучаемого направления фитнеса в соответствии с методическими требованиями;
- дозировать (нормировать) физическую нагрузку на основе самоконтроля и объективных показателей функционального состояния и здоровья;
- демонстрировать сформированные двигательные умения и навыки при выполнении контрольных упражнений;
- использовать индивидуальный и социальный физкультурно-спортивный опыт для достижения личностных и профессиональных целей;
- соблюдать требования и правила безопасности при выполнении физических упражнений и в ходе учебных занятий;
- организовывать и реализовывать самостоятельную двигательную активность для улучшения физического состояния, повышения уровня общей физической и специальной (технической) подготовленности;
- использовать знания о достижениях белорусских спортсменов в процессе гражданско-патриотического самообразования и просветительской деятельности; **иметь навык:**
 - применения средств физической культуры для адаптации к учебной нагрузке и требованиям будущей профессиональной деятельности;
 - использования методов самоконтроля, включающих оценку функционального состояния и уровня работоспособности, а также методами дозирования физической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовленности;
 - ведения здорового образа жизни, включая самостоятельное планирование двигательной активности, восстановление и физическое самосовершенствование;
 - популяризации ценностей отечественного спорта и здорового образа жизни в студенческой среде;
 - применения современных методик занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, включая развитие и поддержание двигательных способностей, совершенствование техники двигательных действий, профилактику заболеваний;
 - соблюдения правил безопасности при проведении занятий, профилактики травматизма и оказания первой помощи при повреждениях, связанных с физической нагрузкой;
 - поддержания уровня общей физической подготовленности, соответствующего установленным нормативным требованиям примерной учебной программы дисциплины «Физическая культура», обеспечивающего укрепление здоровья, повышение устойчивости организма к заболеваниям и стрессовым факторам, а также функциональную готовность к успешной учебной и будущей профессиональной деятельности.

Рекомендации по организации работы

В соответствии с методико-практическим разделом Примерной учебной программой рекомендуется внедрять в процесс физического воспитания обучающихся различные виды фитнеса.

В данном ЭУМК рассмотрен один из видов коррекционно-оздоровительные программы, обеспечивающий профилактику и устранение нарушений опорно-двигательного аппарата и развития гибкости – «Стретчинг».

Данный раздел предусматривает решение следующих задач:

- изучение влияния статического и динамического растягивания на мышцы, связки и фасциальные структуры; особенности пассивного, активного, изометрического растягиваний.
- контроль амплитуды для предотвращения травм и постепенного увеличения подвижности суставов.
- изучение методических основ статического стретчинга: длительное удержание положений с постепенным увеличением амплитуды; динамического стретчинга: плавные контролируемые движения, выполняемые в полном или увеличивающемся диапазоне.
- формирование комплекса упражнений для основных мышечных групп (мышцы задней поверхности бедра, квадрицепсы, приводящие мышцы, мышцы спины, грудные мышцы, мышцы голени).
- использование упражнений на растягивание для снятия мышечного напряжения, профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, коррекции дисбаланса тонуса между мышцами. Включение упражнений на увеличение подвижности суставов. Применение стретчинга как средства восстановления после силовых и аэробных нагрузок.

В ЭУМК последовательно представлены:

1. *Теоретический раздел* изучает вопросы влияния стретчинга на организм, рассматривает виды стретчинга, методические основы применения упражнений данного вида фитнеса, а также структуру занятий в процессе физического воспитания обучающихся.

2. *Практический раздел* содержит комплексы упражнений: для развития различных групп мышц, для самостоятельных занятий (базовый и усложненный уровень), а также в парах.

3. *Раздел контроля знаний* включает в себя формы и методы контроля, вопросы к изучению теоретического материала, тесты и контрольные упражнения для оценки уровня развития гибкости.

4. *Вспомогательный раздел* содержит Примерную учебную программу, перечень учебных изданий и информационно-аналитических материалов, рекомендуемых для изучения учебной дисциплины, глоссарий.

Разработанный электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Физическая культура. Стретчинг» будет содействовать повышению эффективности преподавания физической культуры в основном и подготовительном учебных отделениях в контексте реализации программы

здоровьесбережения обучающихся, использованию индивидуального подхода в обучении и формировании профессионально-значимых компетенций выпускника.

СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.СТРЕТЧИНГ»

1. Теоретический раздел

- 1.1 Влияние стретчинга на организм.
- 1.2 Виды стретчинга.
- 1.3 Методические особенности применения упражнений стретчинга.
- 1.4 Структура занятия по стретчингу.

2. Практический раздел

2.1 Комплексы упражнений стретчинга для развития различных групп мышц.

- 2.1.1 Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса.
- 2.1.2 Комплекс упражнений для мышц спины.
- 2.1.3 Комплекс упражнений для мышц боковой поверхности туловища.
- 2.1.4 Комплекс упражнений для косых мышц живота и ротаторов спины.
- 2.1.5 Комплекс упражнений для мышц ног.
- 2.1.6 Комплекс упражнений для мышц задней поверхности бедра.
- 2.1.7 Комплекс упражнений для мышц наружной поверхности бедра.
- 2.1.8 Комплекс упражнений для мышц, вращающих бедро наружу.
- 2.1.9 Комплекс упражнений асан хатха-йоги в стретчинге.
- 2.1.10 Комплекс упражнений для мышц шеи.

2.1.11 Совершенствование техники выполнения упражнений стретчинга
2.2 Комплекс упражнений стретчинга для самостоятельных занятий (базовый уровень).

2.3 Комплекс упражнений стретчинга для самостоятельных занятий (усложненный уровень).

- 2.4 Комплексы упражнений стретчинга в парах.
- 2.4.1 Комплекс разминочных (разогревающих) упражнений.
- 2.4.2 Комплекс упражнений на различные группы мышц.
- 2.4.3 Комплекс упражнений в парах на расслабление.

3 Раздел контроля знаний:

- 3.1 Формы и методы контроля.
- 3.2 Вопросы к изучению теоретического материала.
- 3.3 Тесты и контрольные упражнения для оценки уровня развития гибкости.

4 Вспомогательный раздел

- Примерная учебная программа «Физическая культура».
- Глоссарий.
- Список рекомендуемой литературы.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1 ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ОРГАНИЗМ

Здоровый образ жизни и активное время препровождение с каждым днём становятся всё популярнее, всё больше людей посещают спортзалы и следят за своим здоровьем. Однако мало кто задумывается о том, что для организма важна не только физическая нагрузка, но и регулярная растяжка мышц.

Стретчинг – система упражнений, направленных на совершенствование гибкости, подвижности суставов, увеличение эластичности мышечных групп по средствам растягивания.

Наша гибкость означает наличие свободы движений — важную часть всех наших действий. Эта дополнительная подвижность очень важна, поскольку даже самые простые задачи в нашей жизни связаны с движением. С учётом этого факта растяжка даже более важна, чем физические упражнения.

Считается, что предшественниками современного стретчинга являются позы йоги и других древних восточных систем. История стретчинга говорит о том, что сначала он применялся лишь в совокупности с каким-то другим видом спорта, но благодаря быстрому росту популярности среди спортсменов, техника завоевала право быть выделенной в отдельный вид занятий. Эти занятия были направлены не только на развитие всех групп мышц и их подготовки к нагрузкам, но и на реабилитацию связок и сухожилий после повреждений и травм. Регулярные упражнения на растяжку не дают мышцам и суставам утратить подвижность и тем самым замедляют процесс старения.

Однозначно надо отметить, что никакого вреда, стретчинг не может нанести организму, если тренировка проведена правильно. Именно по этой причине, стретчинг входит в ежедневную программу занятий у профессиональных спортсменов, помогая избегать травматических случаев, приводить мышцы в тонус и поддерживать форму.

Стретчинг, как вид современных оздоровительных систем, в первую очередь нормализует работу организма, а также корректирует фигуру, и является средством реабилитации после перенесенных заболеваний и травм.

Стретчинг оказывает положительное влияние практически на весь организм человека:

- снимает болевое ощущение после силовых упражнений;
- восстанавливает и сохраняет эластичность мышц;
- стимулирует сердечно-сосудистую систему, т. е. активизирует периферические артерии и вены, что устраняет застойные явления и предотвращает такие болезни как атеросклероз, тромбоз;
- повышает костную минеральную плотность, оказывая профилактическое действие против остеопороза и переломов;
- увеличивает подвижность суставов;
- способствует повышению эластичности связок и сухожилий;

- замедляет процесс старения организма;
- профилактика целлюлита;
- улучшает осанку;
- избавляет от психологического напряжения и стресса;
- нормализует сон;
- улучшает настроение, повышает самооценку, ощущение комфорта и удовлетворения.

Противопоказания к занятиям стретчингом:

Занятия стретчингом в целом подходят абсолютно каждому вне зависимости от возраста и пола.

Но приступая к любым занятиям физическими упражнениями и спортом важно проконсультироваться с врачом и выявить все проблемы со здоровьем.

Строго противопоказаны занятия:

- при недавно перенесенных переломах, поскольку растяжка оказывает непосредственное воздействие не только на мышцы, но и на костную систему;
- при воспалительных и хронических заболеваниях суставов в период обострения;
- при остеопорозе и артрозе;
- при травмах и вывихах;
- при тромбозе, атеросклерозе, тромбофлебите и прочих заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- при беременности;
- при гипертонии;
- при возникновении внезапной боли в результате упражнений на растяжку (это сигнал, свидетельствующий о серьезных «неполадках» в организме и о том, что нужно незамедлительно обратиться к врачу);
- при любых инфекционных и воспалительных заболеваниях;
- при температуре.

1.2 ВИДЫ СТРЕТЧИНГА

Выделяют следующие виды стретчинга:

1. Пассивный статический стретчинг.

Мышцы растягиваются за счёт внешней силы (веса тела, партнёра и т. п.) до ощущения боли и остаются в растянутом положении 30–40 сек., после этого идёт смена метода стретчинга или смена мышцы.

2. Активный статический стретчинг.

Мышечная группа растягивается за счёт произвольного напряжения других мышечных групп. Данный метод является также разновидностью силовой тренировки, в которой используется статическое напряжение мышц.

3. Пассивный динамический стретчинг.

Мышца растягивается и в таком состоянии подвергается дополнительным растягиваниям небольшой амплитуды. Плавные растягивания позволяют избежать чрезмерной болевой реакции и связанного с этим микротравмы мышц. Такой стретчинг сочетает высокую физиологическую эффективность с наибольшим психологическим комфортом, так как позволяет занимающемуся достичь большей глубины произвольного расслабления.

4. Активный динамический стретчинг.

Происходит то же, что и при пассивном динамическом стретчинге, но мышца растягивается за счёт произвольной активности других мышц совместно с активностью мышц-антагонистов.

5. Антагонистический стретчинг.

В начале подхода мышца растягивается так же, как при пассивном статическом стретчинге, после этого выполняется произвольное напряжение мышц-антагонистов. Напряжение антагониста длится 3–5 сек., пауза расслабления — 10–15 сек., общая длительность подхода — также 30–40 сек.

6. Агонистический стретчинг.

В начале подхода мышца пассивно растягивается, затем выполняется произвольное напряжение этих же мышц в течение 3–5 сек. После этого происходит быстрое расслабление с одновременным растягиванием мышцы пассивным или активным образом.

7. Метод ПНФ (PNF — proprioceptive neuromuscular facilitation).

Смысл тот же, что и при агонистическом стретчинге. Однако в процессе подхода длительностью 30–40 сек. выполняется несколько (3–5) активных напряжений растягиваемой мышцы без её укорачивания (чаще при помощи партнёра). Считается, что это самый эффективный метод стретчинга, позволяющий улучшить и эластичность, и силу мышц.

1.3 МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА

Задача оздоровительного занятия стретчингом — поиск оптимальных путей оздоровления организма, в частности опорно-двигательного аппарата. Поэтому гибкость надо развивать до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту амплитуду, с которой выполняется движение, т. е. должен быть определённый «запас гибкости».

Методика стретчинга состоит в том, что обучающийся принимает определенную позу (статическое положение), растягивающую определенную группу мышц, и остается в таком положении некоторое время (5 – 30 секунд).

Цель работы стретчинга в конечном итоге состоит в повышении активной подвижности, которую в то же время можно существенным образом развивать путем пассивного растягивания.

При занятиях стретчинга необходимо соблюдать следующие дидактические принципы:

1) *систематичность*

Упражнения на растягивание требуют многократного повторения и поэтому их необходимо выполнять на каждом занятии, чтобы добиться желаемого результата.

2) *доступность*

Обучающимся предлагать только такие упражнения, которые соответствуют их физическому развитию, степени подготовленности и интеллектуальным возможностям.

3) *наглядность*

Этот принцип помогает понять образ движения. Педагог применяет показ, как способ создания предварительного представления о движении. Показ должен быть точным, подробным и качественным.

4) *целенаправленность*

Все предлагаемые упражнения и задания имеют свою цель и важно донести ее до обучающихся, чтобы они понимали и осознавали их значимость.

5) *принцип воспитывающего обучения*

При обучении педагог оказывает воздействие не только на физическое развитие обучающихся, но и на воспитание таких качеств, как дисциплинированность, организованность, самообладание, выдержка, терпение, упорство и т.д.

Достичь хороших результатов в развитии гибкости по системе стретчинга, можно лишь придерживаясь следующих методических особенностей:

- прежде чем приступать к выполнению упражнений стретчинга, необходимо хорошо разогреть мышцы, чтобы избежать травм во время растягивания. Это могут быть упражнения аэробики и ритмической гимнастики, или бег и прыжки;

- при выполнении упражнений дышать спокойно, не задерживая дыхание. Напряжение дыхательной мускулатуры сковывает выполнение движения, и оно теряет свое значение и направленность. Мышцы должны быть расслаблены, чтобы почувствовать их растягивание;

- растягивать связки и мышцы необходимо только за счет статического давления, находясь в неподвижном состоянии;

- прекратить выполнение упражнения сразу при появлении острых болевых ощущений. Их появление свидетельствует о неправильном выполнении упражнения или чрезмерной физической нагрузке;

- во время отдыха между повторениями стремиться к полному расслаблению. Это способствует нормализации мышечного тонуса и восстановлению сил и энергии;

- выполнять упражнения стретчинга лучше всего под спокойную

медленную музыку. Это повышает интерес к занятиям стретчинга, создает определенный эмоциональный настрой и способствует развитию музыкальности.

Очень важно научиться оценивать эффективность стретчинга.

Необходимо контролировать динамику подвижности суставов. Для этого перед и после изучения раздела «Современные оздоровительные системы. Стретчинг» дисциплины: «Физическая культура» проводятся тесты и контрольные упражнения. И поэтому можно проследить за уровнем развития гибкости каждого обучающегося. Если она улучшается, то это указывает на эффективность данной методики стретчинга.

Помимо того, после занятий улучшается самочувствие и настроение обучающихся.

Важно развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно важных действиях. Большую дозировку и продолжительность должны иметь упражнения, направленные на растягивание более сильных (укороченных), по сравнению со своими антагонистами, мышц и мышечных групп, которые подвергаются постоянному стабилизирующему напряжению (обусловленному прямохождением): икроножной мышцы, четырёхглавой мышцы бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц, отводящих бедро, мышц-разгибателей спины, большой грудной мышцы, двуглавой мышцы бедра.

Упражнения, совершенствующие пассивную подвижность, должны предшествовать активно-динамические и статические упражнения.

Растягивающие упражнения необходимо выполнять по наибольшей амплитуде, при этом надо избегать резких движений, и только заключительные повторения можно выполнять резко, так как мышцы уже приспособились к растягиванию.

Амплитуда движений увеличивается постепенно. Упражнение может выполняться достаточно долго, и эффективность развития гибкости будет зависеть от длительности нахождения мышцы в растянутом положении.

Используют следующую последовательность воздействия на разные мышечные группы:

- от мелких мышечных групп к крупным;
- от мышц конечностей к мышцам туловища;
- от верхних сегментов тела к нижним;
- чередование мышц-антагонистов.

1.4 СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СТРЕТЧИНГУ

Выделяют следующие организационные формы проведения занятий:

- групповые занятия,
- самостоятельные (без преподавателя),
- в парах,
- круговая тренировка,
- без специального оборудования,

— с использованием специального оборудования (гимнастической стенки, степ-платформы, хореографического станка и др.).

Стретчинг можно включать в различные части практического занятия по физической культуре (подготовительную, основную или заключительную). Часто применяются и целые занятия, которые посвящаются развитию гибкости.

Стретчинг в подготовительной части занятия.

Целью проведения стретчинга в этой части занятия является подготовка опорно-двигательного аппарата к серьёзным нагрузкам.

Важное условие подготовленности мышц — повышение их температуры. Это достигается выполнением аэробных или статодинамических упражнений. Следующее условие — это растягивание мышц в сочетании с напряжением и расслаблением.

В подготовительной части занятия необходимо проработать (растянуть) следующие группы мышц:

— мышцы задней поверхности голени, на которые ложится большая нагрузка при выполнении шагов, подскоков, скачков в основной части занятий;

— мышцы передней поверхности бедра, так как большое количество движений требует их активной работы;

— мышцы задней поверхности бедра, что позволит избежать травм при выполнении маховых движений ногами, подъёма ног вперёд и т. д.;

— мышцы внутренней поверхности бедра, которые участвуют при выполнении движений в стороны по большой амплитуде.

Использование стретчинга способствует повышению координации в работе отдельных мышечных волокон для основной части занятия и делает их более эластичными.

Стретчинг в заключительной части занятия.

Основное назначение упражнений стретчинга в заключительной части занятия — психическая и физическая релаксация (расслабление мышц) занимающихся. Основным методом — пассивный статический стретчинг.

Стретчинг выполняется под спокойную красивую музыку. Упражнения направлены на снижение болевых ощущений в области мышц после интенсивной работы в основной части занятия.

Стретчинг при занятиях, направленных на развитие силовых способностей.

Обязательной частью программ силовой тренировки являются упражнения на растягивание. Они способствуют более быстрому снятию утомления, помогают создать хороший рельеф мускулатуры.

Основное назначение упражнений стретчинга при таких занятиях:

— создать наилучшие условия для развития силы;

— предотвратить болезненные ощущения в мышцах;

— предотвратить травмы мышечно-суставных единиц;

— комплексно решать задачи развития гибкости и силы.

При таких занятиях упражнения на гибкость выполняются как до, так и после силовых упражнений. До выполнения упражнения на силу растягиваются мышцы-антагонисты, а после задания — мышцы, участвующие в силовой тренировке (мышцы-агонисты).

Выделяют следующие основные пары мышц-антагонистов:

- большая грудная мышца — ромбовидная мышца;
- двуглавая мышца плеча — трёхглавая мышца плеча;
- прямая мышца живота — мышцы-разгибатели спины;
- мышцы, приводящие бедро, — мышцы, отводящие бедро;
- четырёхглавая мышца бедра — мышцы задней поверхности бедра;
- икроножная мышца — мышцы передней поверхности голени.

Стретчинг как отдельное занятие.

Основная цель — развитие подвижности в суставах, гармоничное развитие силы и гибкости.

Занятия проводятся в группах в виде традиционного занятия длительностью 30–55 минут, имеющего подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (разминка) составляет 10–15 % от всего времени занятия и состоит из упражнений пассивной или активной гибкости малой амплитуды, охватывающей все суставы и позвоночный столб.

В основной части занятия (75–85 % времени) вначале выполняются упражнения для больших групп мышц (прямая и косые мышцы живота, разгибатели спины, ягодичные мышцы), затем — для мышц и связок тазобедренного сустава и ног. Воспитание гибкости в тазобедренных суставах имеет большое значение для нормального функционирования поясницы. Плохая подвижность тазобедренного сустава, неэластичность связочного аппарата могут в значительной степени влиять на величину поясничного лордоза, а также на подвижность позвоночника.

Затем подбираются упражнения для голеностопных и коленных суставов. Далее — для мышц, окружающих суставы верхних конечностей. То есть сначала выполняются упражнения регионального, затем локального воздействия.

Следует соблюдать и некоторые дополнительные требования:

— воздействию последовательно должны быть подвергнуты все основные сегменты тела (однако основное внимание должно быть уделено мышцам туловища и проксимальным суставам конечностей);

— основные упражнения могут выполняться сидя и лёжа;

— целесообразно применять два круга упражнений на одни и те же сегменты тела: первый круг — пассивные статические методы стретчинга; второй — активные динамические.

Основная часть занятия для хорошо подготовленных занимающихся может заканчиваться упражнениями глобального воздействия, в которых участвуют туловище, ноги, в том числе с различными движениями рук.

Упражнения для растягивания в основной части занятия подбираются исходя из различных признаков:

1. По анатомическому признаку:

- для мышц шеи, плечевого пояса, рук;
- для мышц ног;
- для мышц туловища (позвоночного столба).

2. По степени участия суставов и мышц:

- локальные (например: для суставов пальцев рук, лучезапястного сустава и др.);
- региональные (например: плечевой, тазобедренный суставы);
- глобальные (например: «мост», «складка» и др.).

3. По внешнему признаку:

- стоя;
- на полу (в партере): в упорах, седах, в положении лёжа;
- поодиночке, в парах, тройках, четвёрках;
- без опоры;
- с опорой (гимнастическая стенка, скамейка, хореографический станок);
- с использованием дополнительных предметов (резинового бинта, гимнастической палки и др.).

Заканчивается занятия *заключительной частью*, которая составляет 5–10 % от времени всего занятия. Основным содержанием этой части являются упражнения на расслабление: различные взмахи, встряхивания, потряхивания и т. п.

Музыкальное сопровождение при занятиях стретчингом является важным фактором, так как:

- музыка задаёт соответствующий движениям и нагрузкам ритм, что в свою очередь помогает двигаться в заданном темпе;
- музыка создаёт отличный фон и настрой, создавая ответную реакцию на эмоциональном и психологическом уровне;
- постоянное использование одних и тех же треков создаёт эмоциональный настрой для занятий непосредственно после включения музыки, и формируется хорошая привычка;
- музыка позволяет отвлечься от посторонних мыслей и забот, сосредоточиться исключительно на занятиях.

2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

2.1. Комплексы упражнений стретчинга для развития различных групп мышц

2.1.1 Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса (рисунок 1-2)

Упражнение 1.

И. п. - узкая стойка, ноги врозь. Обнять себя руками за плечи, локти поднять повыше.

Методические указания. Локти поднять вверх до максимальной точки.

Упражнение 2.

И. п. - о. с., руки вверх, пальцы сцеплены, потянуться вверх.

Методические указания. Ладони повернуть наружу, голову поднять.

Упражнение 3.

И. п. - стойка ноги врозь, правая рука согнута за головой.левой рукой надавливать на локоть правой руки отводить ее в сторону-влево.

Методические указания. Руку растягивать медленно, без резких движений, с максимальным отведением.

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги врозь.левой рукой легко надавливать на локоть правой руки, стараясь прижать его к левому плечу.

Методические указания. Кисть правой руки в лучезапястном суставе расслабить, надавливать на локоть плавно, без резких движений.

Упражнение 5.

И. п. - широкая стойка, ноги врозь на расстоянии одного шага от гимнастической стенки, хватом руками за рейку на уровне головы. Уклоняясь вперед, потянуться плечами вниз, к полу.

Методические указания. Максимально прогнуться в грудном отделе позвоночника, колени не сгибать.

Упражнение 6.

И. п. - стойка ноги врозь, удерживая впереди экспандер (скакалку). Выполнить выкрут назад, не сгибая руки в локтях.

Методические указания. Выкруты выполнять двумя руками одновременно, хват как можно уже.

Упражнение 7.

И. п. - вис, стоя на носках, лицом к гимнастической стенке.

Методические указания. Тянуться вниз.

Упражнение 8.

И. п. - из виса, стоя левым боком к гимнастической стенке, правая рука хватом на уровне груди, вис на левой, согнув ноги.

Методические указания. Тянуться вниз.

Упражнение 9.

И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Удерживать правой рукой локоть левой руки, а левой - локоть правой.

Методические указания. Удерживать 10 сек., лопатки соединить, голову поднять.

Упражнение 10.

И. п. - стойка ноги врозь левая рука за голову, правая рука за спину, стараться сцепить пальцы рук друг с другом.

Методические указания. Левое плечо подать вперед, правое назад и на оборот.

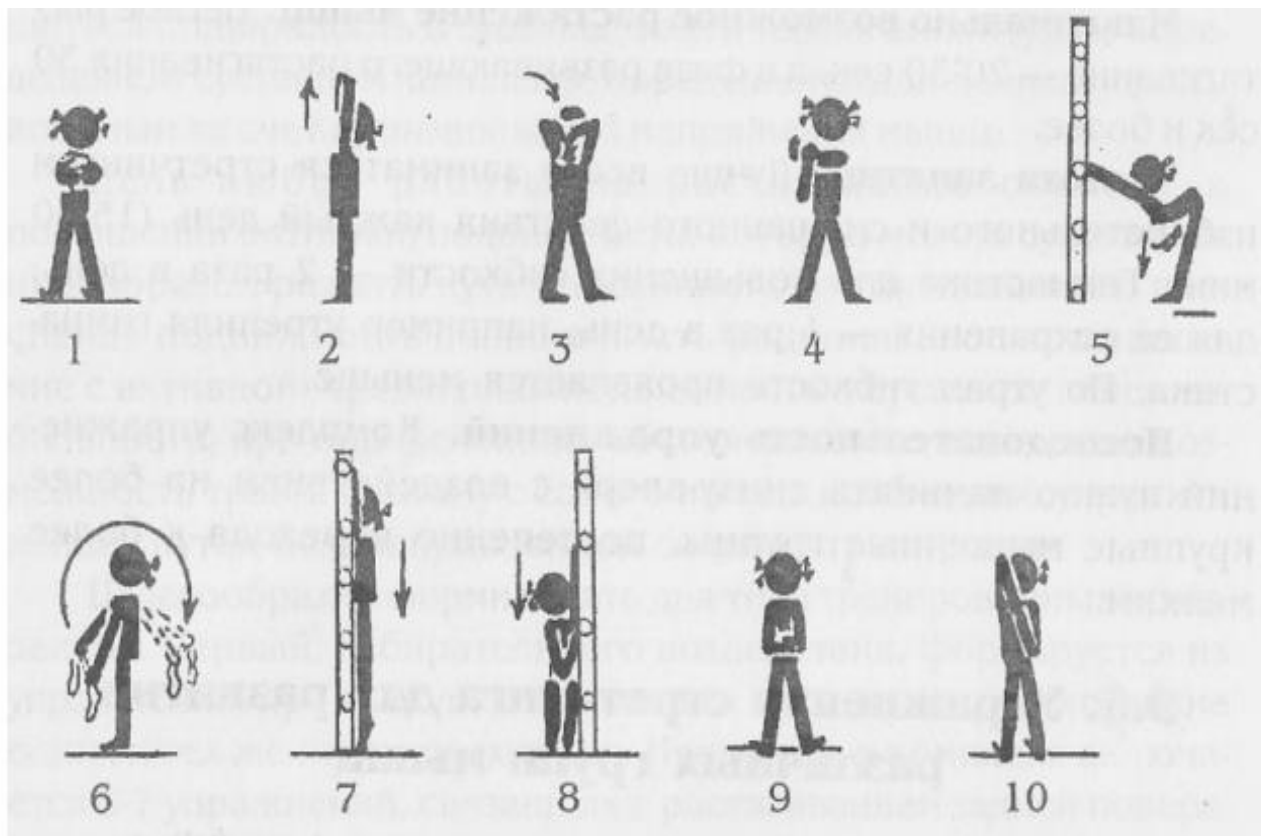


Рисунок – 1

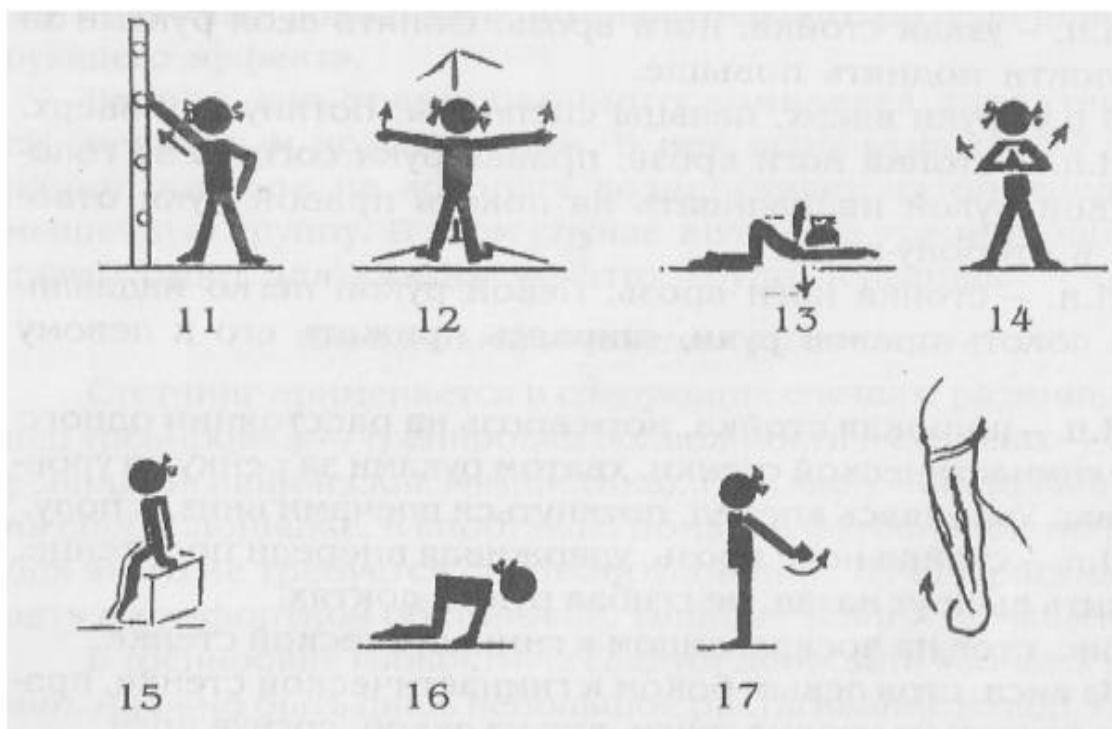


Рисунок – 2

Упражнение 11.

И. п. - стойка ноги врозь правым боком к гимнастической стенке, опираясь правой рукой на рейку над головой, приблизить правое плечо к стенке, удерживать положение 10-20 сек.

Методические указания. От стенки стать на расстоянии полушага.

Упражнение 12.

И. п. – стойка ноги врозь лицом к углу стены, руки в стороны. Опираясь руками о стенки, податься грудью вперед, удерживать конечное положение 10-20 сек.

Методические указания. Руки не сгибать, в грудном отделе податься вперед максимально, лопатки соединить.

Упражнение 13.

И. п. – упор стоя на коленях (руки разведены по шире), наклоняясь вперед-вправо, стараться подмышечной впадиной правой руки коснуться пола. То же влево.

Методические указания. В пояснице не прогибаться.

Упражнение 14.

И. п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, ладони, прижатые друг к другу, обращены вверх. Поднять локти как можно выше, не меняя положения ладоней.

Методические указания. Ладони удерживать как можно дольше.

Упражнение 15.

И. п. - сед на стуле. Руками опираться на сиденье стула, пальцы обращены назад. Не допускать переразгибания в локтевых суставах.

Методические указания. Туловище подать назад, удерживать конечное положение 10-20 сек.

Упражнение 16.

И. п. - упор на коленях, пальцы рук обращены назад. Стараться сесть на пятки, не отрывая ладоней от пола.

Методические указания. Удерживать конечное положение 10-20 сек.

Упражнение 17.

И. п. - о. с. руки назад. Разгибание в лучезапястных суставах сжатых в кулак кистей.

Методические указания. Руки не сгибать.

2.1.2 Комплекс упражнений для мышц спины (рисунок 3)

Упражнение 1.

И. п. - в упоре на коленях округлить спину, напрягая мышцы живота.

Методические указания. Живот втянуть, голову опустить.

Упражнение 2.

И. п. - сед на пятках с наклоном руки вверх, опираясь ладонями о пол, коснуться головой коленей.

Методические указания. Руки не сгибать, потянуться.

Упражнение 3.

И. п. - стойка ноги врозь с полуприседом и наклоном прогнувшись, руки на коленях. На 1 спину округлить, голову наклонить вперед, 2 – прогнуться.

Методические указания. Живот втянуть, прогнуться максимально в грудном и поясничном отделах.

Упражнение 4.

И. п. - сед согнув ноги врозь, руки за голову, наклониться вперед, стараясь коснуться грудью пола.

Методические указания. Туловище подать вперед.

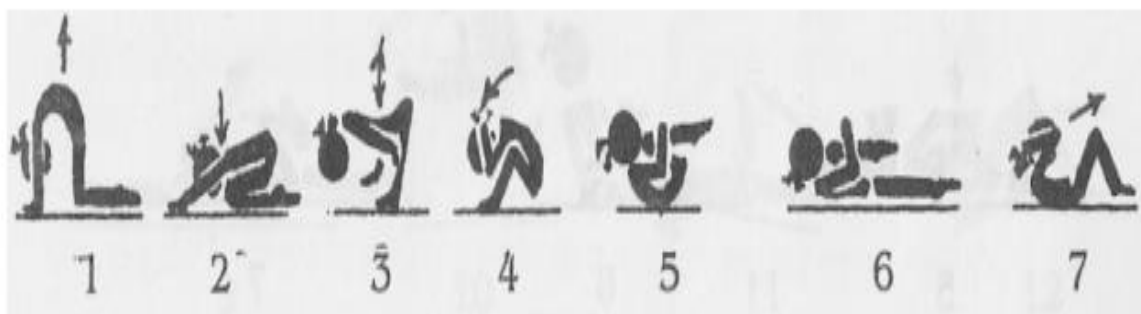


Рисунок – 3

Упражнение 5.

И. п. - лежа на спине в группировке, стараться лбом коснуться коленей.

Методические указания. Колени подтянуть к груди.

Упражнение 6.

И. п. - лежа на спине, медленно подтянуть колено к груди, захватив его руками. Затем выполнить то же упражнение, оказывая давление коленом на ладонь.

Методические указания. При давлении коленом руки выпрямить. Упражнение выполнять ногами поочередно.

Упражнение 7.

И. п. - лежа на спине, согнув ноги врозь, руки за голову, поднять голову и потянуться локтями вперед.

Методические указания. Пятки от пола не отрывать.

2.1.3 Комплекс упражнений для мышц боковой поверхности туловища (рисунок 4)

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги врозь. В полуприседе наклон в сторону, руки вверх, пальцы сцеплены, стопы параллельно (рисунок 4.1)

Методические указания. Таз сместить вперед, наклон выполнять с максимальной амплитудой.

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги врозь. Наклон влево, правая рука вверх, левая в упор на левой ноге. То же в другую сторону.

Методические указания. Левую руку согнуть в локтевом суставе, правую не сгибать.

2.1.4 Комплекс упражнений для косых мышц живота и ротаторов спины (рисунок 4)

Упражнение 1.

И. п. - лежа на спине, руки в стороны, поднять левую ногу вперед и опустить в правую сторону, стараясь приблизить ее к правой руке, голову повернуть влево. Начинаящий может согнуть ногу (рис. 4.2).

Методические рекомендации. Ногу стараться не сгибать, голову повернуть влево до отказа.

2.1.5 Комплекс упражнений для мышц ног (рисунок 4)

Упражнение 1.

И. п. - выпад правой, коленом левой ноги касаться пола, руками опираться о пол (рис. 4.3).

Методические указания. Спина прямая, надавливать коленом вниз.

Упражнение 2.

И. п. - глубокий выпад, руками опираться о пол (рис. 4.4)

Методические указания. Нога в коленном суставе прямая, тазом надавливать вниз.

Упражнение 3.

И. п. - лежа на животе, не отрывая бедро левой ноги от пола, коснуться пяткой ягодицы (Рис. 4.5).

Методические указания. Стараться пяткой коснуться ягодицы при помощи надавливания рукой на стопу. Надавливать медленно.

Упражнение 4.

И. п. - сед на полу, согнуть правую ногу. Захватив ее правой рукой под бедро, а левой за стопу, стараться поднять ее до касания коленом правого плеча (Рис. 4.6).

Методические указания. Спину держать ровно, плечо вперед не подавать. То же с др. ноги.

Упражнение 5.

И. п. - лежа на спине поднять согнутую в сторону правую ногу, захватив правой рукой стопу, а левой колено (голень — перпендикулярно туловищу) (Рисунок 4.7).

Методические указания. Колено подтягивать к груди.

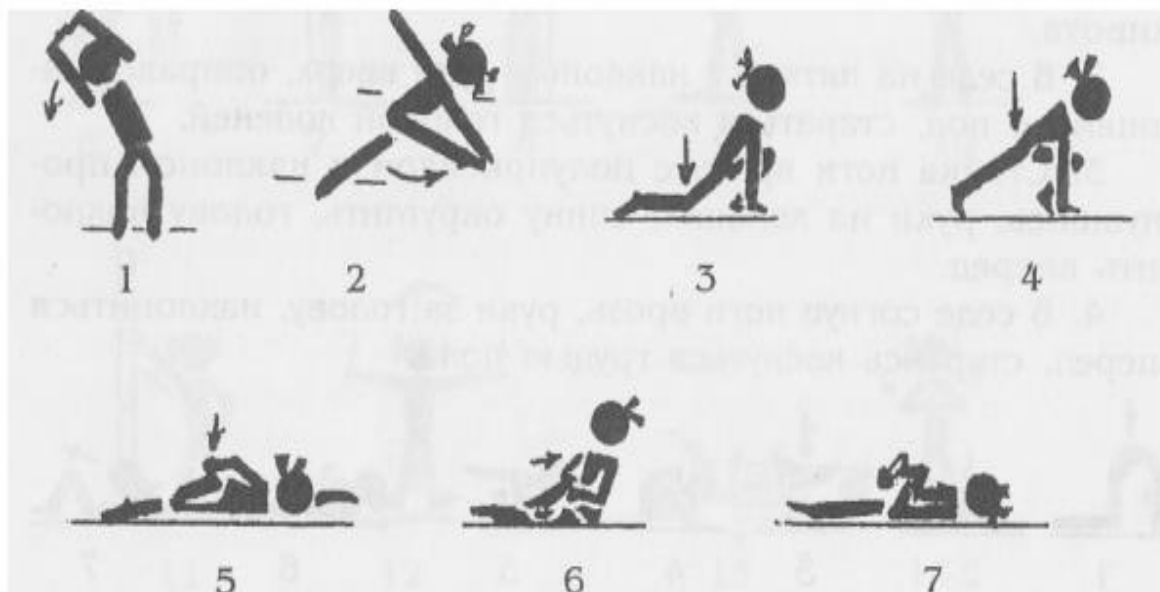


Рисунок – 4

2.1.6 Комплекс упражнений для мышц задней поверхности бедра (рисунок 5)

Упражнение 1.

И. п. - стойка на правой, слегка согнутой ноге, левая — вперед на пятку, руками опираться о правое бедро. Спина прямая, туловище слегка наклонено вперед. Удерживать конечное положение 10-20 сек.

Методические указания. Левую ногу не сгибать. Выполнять легкое покачивание туловищем вперед. То же правой.

Упражнение 2.

И. п. - стойка на правом колене, левая нога - вперед на пятку, руки на левом колене. Наклоняясь, потянуться грудью вперед.

Методические указания. Грудью коснуться колена.

Упражнение 3.

И. п. - лежа на спине, взявшись руками за голень отведенной вправо правой ноги, притягивать ее к груди. Затем то же левой ногой.

Методические указания. Колени не сгибать, удерживать конечное положение 10-20 сек.

Упражнение 4.

И. п. - лежа на левом боку, взяться двумя руками за отведенную влево правую ногу, выполнить наклон к ней.

Методические указания. В коленном суставе правую ногу не сгибать. То же в другую сторону.

Упражнение 5.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, стопы соединены вместе, колени разведены в стороны. Лежать расслаблено.

Методические указания. Удерживать конечное положение 10-20 сек.

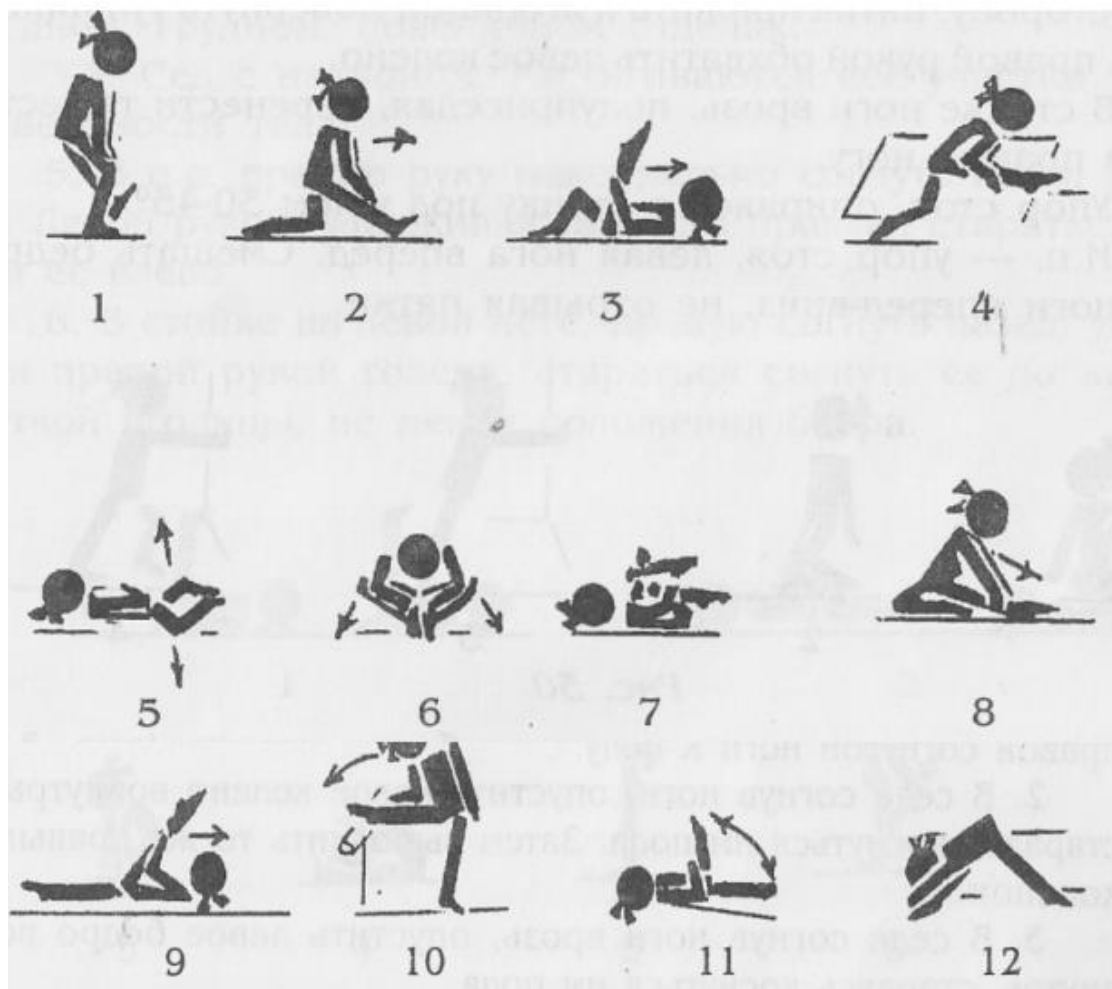


Рисунок – 5

Упражнение 6.

И. п. - сед на полу, согнув ноги с наклоном вперед, спина прямая, локтями надавливая на колени, стараться развести их по-шире.

Методические указания. Надавливать на колени плавно.

Упражнение 7.

И. п. - лежа на спине, хватом правой рукой за правую голень, а левой — снизу за правое колено, стараться притянуть их к животу.

Методические указания. Удерживать конечное положение 10-20 сек.

Упражнение 8.

И. п. - сед на полу ноги врозь с наклоном к левой. Стопа правой ноги упирается в бедро левой.

Методические указания. Левую не сгибать, грудью коснуться колена левой ноги.

Упражнение 9.

И. п. - лежа на спине, взявшись за голень выпрямленной вперед правой ноги, стараться притянуть ее к груди.

Методические указания. Голову не поднимать, ногу притягивать медленно, не делая резких движений.

Упражнение 10.

И. п. - стать правым боком к стенке, правая нога на рейке на уровне пояса, наклон вправо.

Методические указания. Таз вправо не разворачивать, правую стопу натянуть.

Упражнение 11.

И. п. - лежа на спине, удерживать положение разведенных ног в стороны по-шире.

Методические указания. Колени не сгибать, стопы натянуть.

Упражнение 12.

И. п. - Сед ноги врозь с наклоном вперед-вправо. Затем то же влево.

Методические указания. Колени не сгибать, стопы взять на себя. Грудью стараться достать колено.

2.1.7 Комплекс упражнений для мышц наружной поверхности бедра (рисунок 6)

Упражнение 1.

И. п. - сед, согнув ноги, опираясь на левую руку (правая нога согнута в сторону, пятка прижата к ягодице). Повернуть туловище налево, правой рукой обхватить левое колено.

Методические указания. Голову повернуть влево, левое колено потянуть вправо.

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги врозь, полуприсед, перенести тяжесть тела на правую ногу, затем на левую.

Методические указания. Руки на пояс, спина прямая, вперед не наклоняться.

Упражнение 3.

И. п. - упор стоя, опираясь о стенку под углом 30-45°, 8-10 раз согнуть руки.

Методические указания. Спину держать прямо.

Упражнение 4.

И. п. - упор стоя, левая нога вперед. Смещать бедро левой ноги вперед-вниз, не отрывая пятки.

Методические указания. Спину держать прямо.

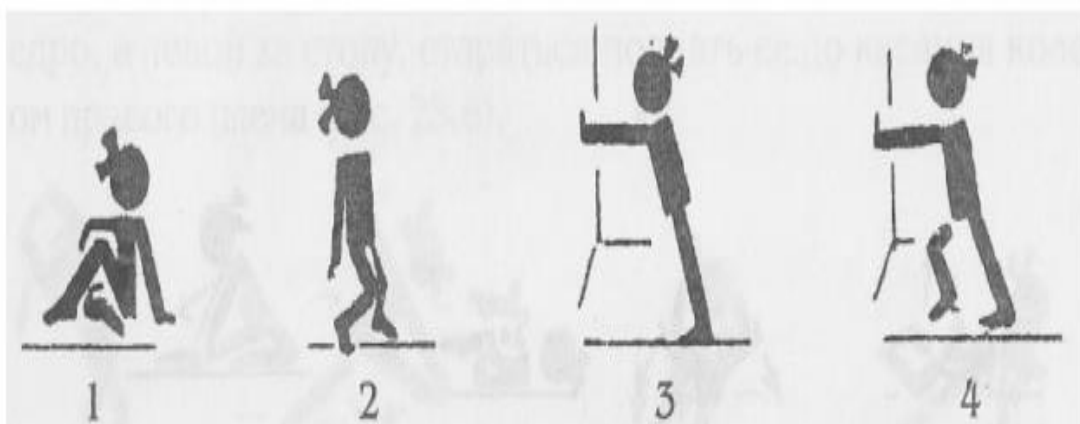


Рисунок – 6

2.1.8 Комплекс упражнений для мышц, вращающих бедро наружу (рисунок 7)

Упражнение 1.

И. п. - лежа на левом боку, левой рукой прижимать бедро правой согнутой ноги к полу.

Методические указания. Таз держать на одной линии со спиной.

Упражнение 2.

И. п. - упор сидя сзади на полу согнув ноги, опустить левое колено вовнутрь, стараясь коснуться им пола. Затем выполнить то же правым коленом.

Методические указания. Колено опускать медленно. Спину держать прямо.

Упражнение 3.

И. п. - упор сидя сзади на полу согнув ноги врозь, опустить левое бедро во внутрь, стараясь коснуться им пола.

Методические указания. Бедро опускать медленно, угол между голенью и бедром 90 гр. Спину держать прямо.

Упражнение 4.

И. п. - сед на полу с наклоном, хватом руками за носки ног.

Методические указания. Колени не сгибать, стараться грудью коснуться коленей.



Рисунок – 7

2.1.9 Комплекс упражнений асан хатха-йоги в стретчинге (рисунок 8)

Упражнения направлены на растягивание задней поверхности ног (область подколенной ямки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие).

Степень растяжения ахиллового сухожилия можно регулировать положением стопы: подняв носок "на себя" (ахиллово сухожилие растянется больше); оттянув носок (ахиллово сухожилие укоротится).

Упражнение 1.

И. п. - лежа на спине, прямые ноги притягивать к груди (растягивается область ягодичных мышц двух ног).

Методические указания. Колени не сгибать.

Упражнение 2.

И. п. - лежа на спине, подтянуть левую ногу к груди, вернуться в группировку. Растягивается позвоночник в шейном, грудном, поясничном отделах.

Методические указания. В группировке ближе подтягивать колени к груди.

Упражнение 3.

И. п. - присед в группировке. Выпрямить колени не отпуская рук, оставаться в наклоне.

Методические указания. Ноги удерживать прямыми 8-10 сек.

Упражнение 4.

И. п. - сед на полу, согнув ноги, руками взяться за щиколотки. Ноги выпрямить, руки не отпускать. Растягиваются все участки задней поверхности туловища.

Методические указания. Ноги удерживать прямыми 8-10 сек.

Упражнение 5.

И. п. - в о.с. правую руку максимально согнуть назад за спину. Лево́й рукой, удерживая за кисть правую, стараться отвести ее влево.

Методические указания. Отводить руку медленно.

Упражнение 6.

И. п. - в стойке на левой ноге, правую согнуть назад, удерживая правой рукой голень, стараться согнуть ее до касания пяткой ягодицы, не меняя положения бедра.

Методические указания. Пятку подтягивать медленно.

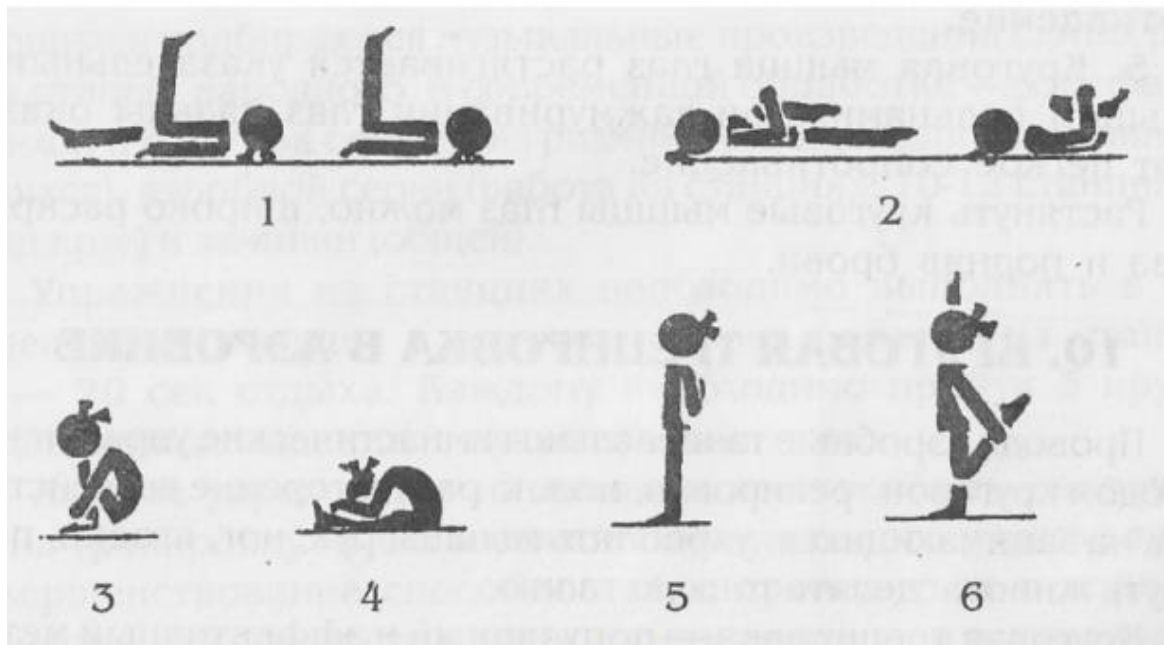


Рисунок – 8

2.1.10 Комплекс упражнений для мышц шеи (рисунок 9)

Упражнение 1.

И. п. - о. с. Наклонить голову к плечу.

Методические указания. Плечо не поднимать, голову наклонять к плечу как можно ниже, спина прямая.

Упражнение 2.

И. п. - о. с. Наклонить голову вперед.

Методические указания. Подбородок прижать к груди.

Упражнение 3.

И. п. - о. с. Наклонить голову назад.

Методические указания. Плечи не поднимать, руки на пояс.

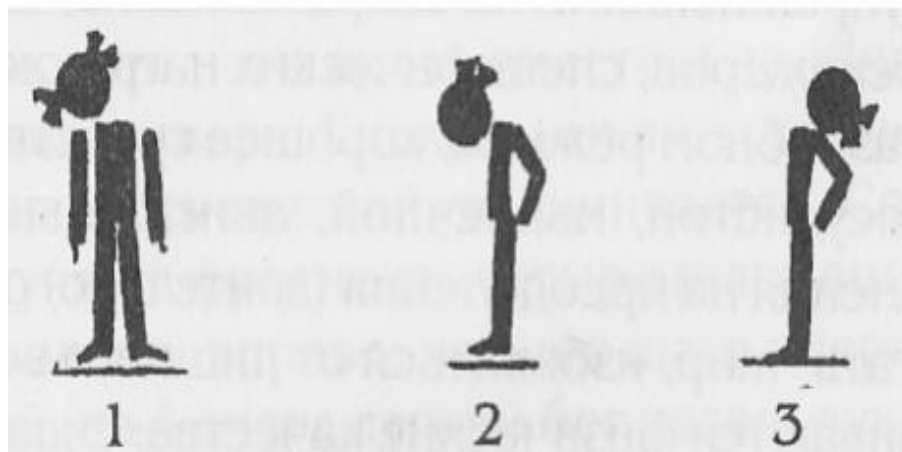


Рисунок – 9

2.1.11 Совершенствование техники выполнения упражнений стретчинга

Средства

Многократное выполнение упражнений у гимнастической стенки, на полу с использованием подстилки, ковре, на стуле.

Примечание. Заключительный этап обучения направлен на совершенствование выполнения упражнений стретчинга с максимальной амплитудой, самостоятельно подобранной дозировкой выполнения во избежание перерастяжения связочно-сухожильного аппарата.

При возникновении ошибок осуществляется коррекция выполнения упражнений на растягивание при помощи инструктора по стретчингу.

На решение одной частной задачи необходимо от 6 до 10 занятий.

Длительность упражнений. Первые две недели отдельное упражнение следует выполнять 10-20 сек, в дальнейшем 30-40-60 сек (максимальное время растяжки в каждой позиции). Сначала 10-30 сек. легкий стретчинг, затем переход к развивающему стретчингу: нужно увеличить немного амплитуду до легкого потягивания (напряжения) и задержаться в этом положении 10-30 сек.

Максимально возможное растяжение мышц. Легкое растягивание — 20-30 сек, а в фазе развивающего растягивания более 30 сек.

Частота занятий. Лучше всего заниматься стретчингом избирательного и смешанного действия каждый день (15-30 мин).

Гимнастика для повышения гибкости — 2 раза в день; для ее сохранения — 1 раз в день, например, утренняя гимнастика. По утрам гибкость проявляется меньше.

Последовательность упражнений. Комплекс упражнений нужно начинать снизу-вверх с воздействием на более крупные мышечные группы и постепенно переходить к более мелким.

2.2 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

Упражнение 1.

И. п. – стоя у опоры на вытянутых руках на уровне пояса. Надавливая руками на опору вниз, отвести сначала голову назад, а затем опустить вниз. Удерживать 10 – 15 секунд (Рисунок – 1).

*Растягивание мышц шеи и плечевого пояса.

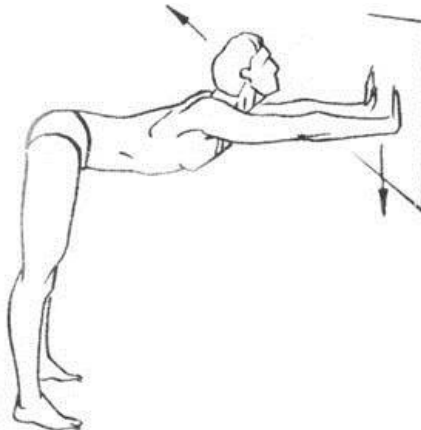


Рисунок – 1

Упражнение 2

И. п. – стоя спиной к стене, ладонями опереться о стену, пальцы вверх. Держа спину прямо, медленно присесть. Удерживать 10 – 20 – секунд (Рисунок – 2).

*Растягивание больших грудных мышц и плеча.



Рисунок – 2

Упражнение 3

И. п. – стоя ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклон вперед, опуская руки за спиной. Удерживать 15 – 20 секунд (Рисунок – 3).

*Растягивание мышц плеча, грудных мышц, разгибателей спины и бедра.

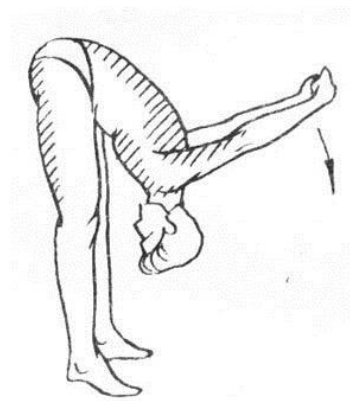


Рисунок –3

Упражнение 4

И. п. – сидя «по-турецки». Поднять сцепленные руки вверх, спина прямая. Удерживать положение 10 – 20 секунд (Рисунок –4).

*Растягивание мышц плеча и предплечья, приводящих мышц бедра.

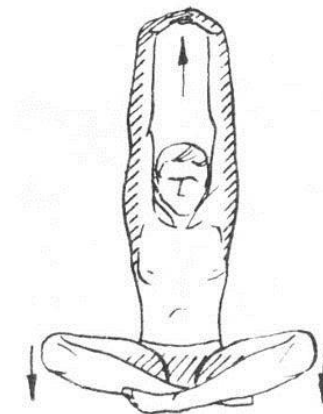


Рисунок –4

Упражнение 5.

И. п. – сидя, упор сзади. Медленно передвигать кисти рук как можно дальше, пока не наступит растягивание. Удерживать 8 – 10 сек (Рисунок –5).

*Растягивание мышц плеча, предплечья и кисти

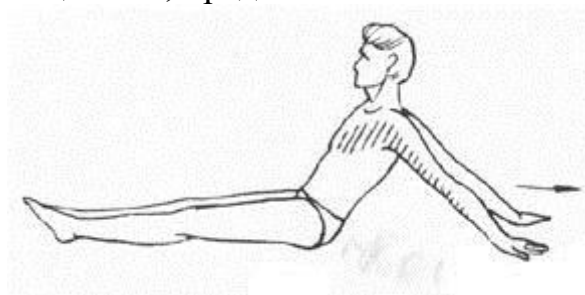


Рисунок –5

Упражнение 6

И. п. – лёжа на спине. Подтянуть колено к груди, захватив его руками. Удерживать 10 секунд для каждой ноги (Рисунок –6).

*Растягивание мышц бедра.



Рисунок –6

Упражнение 7

И. п. – лёжа на спине, правая нога вытянута. Левую ногу согнуть и положить под прямым углом поверх правой, плечи от пола не отрывать. Правой рукой потянуть за колено левой ноги до ощущения растягивания. Удерживать 10 – 15 секунд, в каждую сторону (Рисунок –7).

*Растягивание мышц, приводящих и отводящих бедро.



Рисунок –7

Упражнение 8

И. п. – лёжа на спине, руки в стороны. Согнутые ноги перенести вправо (влево), руки и плечи от пола не отрывать. Удерживать 15 секунд (Рисунок – 8).

*Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц.

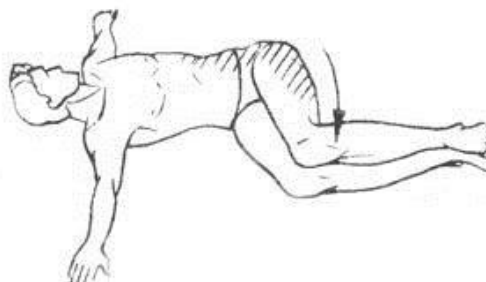


Рисунок –8

Упражнение 9

И. п. – сед ноги вместе. Переднюю часть стопы согнутой ноги подтягивать обеими руками. Удерживать 10 - 15 секунд для каждой ноги (Рисунок –9).

*Растягивание мышц сгибателей голени и стопы.



Рисунок –9

Упражнение 10

И. п. – сед ноги врозь. Вынести вперёд таз и наклониться вперёд, опираясь ладонями о пол. Удерживать 10 – 15 секунд (Рисунок –10).

*Растягивание приводящих мышц бедра.

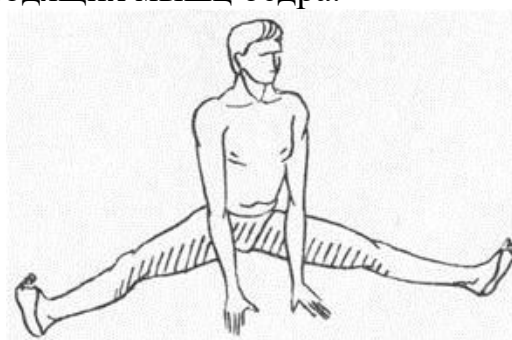


Рисунок –10

Упражнение 11

И. п. – сед ноги врозь, стопы согнуты. Наклон к правой (левой) ноге и сцепив кисти, обхватить стопу. Удерживать 10 секунд для каждой ноги. (Рисунок –11).

*Растягивание мышц, приводящих и разгибающих бедро.



Рисунок –11

Упражнение 12

И. п. – сед одна нога прямая, другая согнута назад. Наклон к прямой ноге, обхватив стопу руками. Удерживать 10 – 20 секунд, для каждой ноги (Рисунок –12).

*Растягивание мышц бедра и голени, туловища.

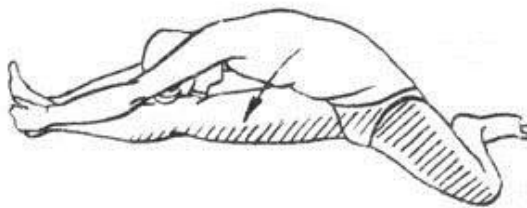


Рисунок –12

Упражнение 13

И. п. – стоя ноги врозь. Наклон вперёд, обхватив кистями голеностопный сустав изнутри. Сгибая руки прижаться к ногам. Удерживать 8 – 10 секунд (Рисунок –13).

*Растягивание мышц задней поверхности бедра.



Рисунок –13

Упражнение 14

И. п. – широкая стойка. Наклон вперёд, касаясь руками пола. Медленно раздвигать руки к стопам, прижимаясь в середину. Удерживать 15 - 20 секунд (Рисунок –14).

*Растягивание мышц бедра.



Рисунок –14

Упражнение 15

И. п. – стоя, ноги врозь. Наклониться вперёд, ладонями коснуться пола. Сначала колени слегка согнуть, а затем выпрямить. Удерживать 10 секунд (Рисунок –15).

*Растягивание мышц разгибателей туловища и бедра.

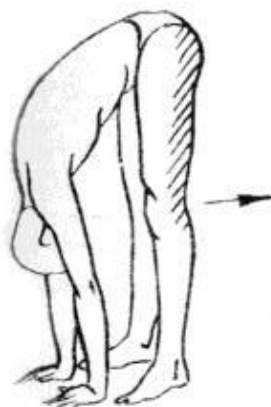


Рисунок –15

Упражнение 16

И. п. – лёжа на животе, кисти рук на уровне плеч. Прогибаясь назад выпрямить руки до конца. Удерживать 10 – 15 секунд (Рисунок –16).

*Растягивание мышц брюшного пресса и сгибателей бедра.



Рисунок –16

Упражнение 17

И. п. – лёжа на левом боку, правая согнута и поставлена перед бедром прямой левой ноги, левой рукой опереться о пол. Удерживать 15 – 20 секунд, для каждой ноги (Рисунок –17).

*Растягивание боковых мышц туловища.

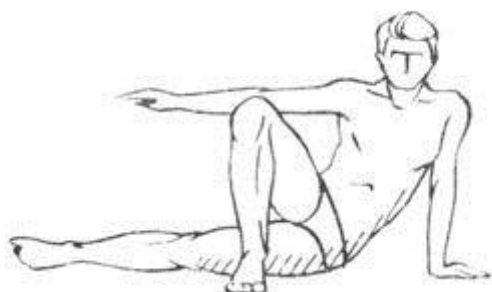


Рисунок –17

Упражнение 18

И. п. – основная стойка. Глубокий выпад вперёд, туловище наклонить. Удерживать 15 – 20 секунд, для каждой ноги (Рисунок –18).

*Растягивание мышц сгибателей и разгибателей бедра.

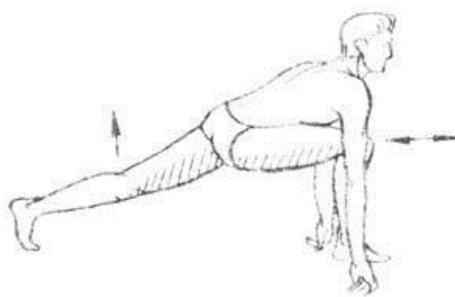


Рисунок –18

Упражнение 19

И. п. – стоя лицом к опоре. Опереться ладонью правой руки, согнуть левую ногу в колене, пятку прижать к ягодице. Удерживать 10 – 15 секунд (Рисунок –19).

*Растягивание мышц бедра, голени и стопы.

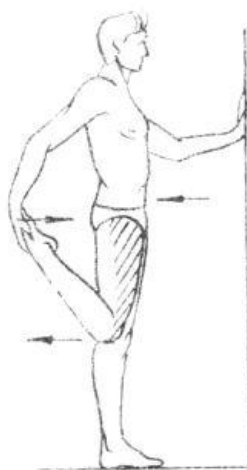


Рисунок –19

Упражнение 20

И. п. – стоя спиной к опоре. Одну ногу положить на опору, опорная нога чуть согнута, спина прямая. Удерживать 15– 20 секунд для каждой ноги (Рисунок –20).

*Растягивание мышц сгибателей бедра.

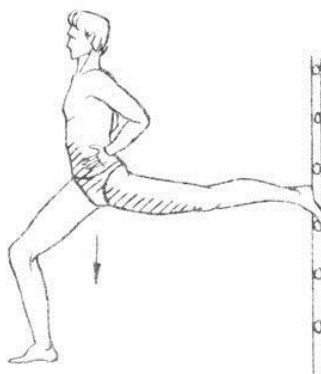


Рисунок –20

Упражнение 21

И. п. – сед «по – турецки». Обхватить руками голени и, надавливая предплечьями на внутреннюю поверхность, прижимать колени к полу. Удерживать 20 сек. (Рисунок –21).

*Растягивание приводящих и разгибающих мышц бедра.



Рисунок –21

Упражнение 22

И. п. – лёжа на спине, колени согнуты и разведены, стопы вместе. Удерживать это положение 15 – 20 секунд (Рисунок –22).

*Растягивание приводящих мышц бедра и его внутренней поверхности.



Рисунок –22

Упражнение 23

И. п. – стойка на коленях, ноги врозь. Пружинящие приседания, стараясь коснуться ягодицами пола (Рисунок –23).

*Растягивание передней поверхности бедра.



Рисунок –23

Упражнение 24

И. п. – сед спиной к опоре. Согнутую ногу обхватить за голень обоими предплечьями снизу и прижимать голень к верхней части тела, спина прямая. Удерживать 20 секунд (Рисунок –24).

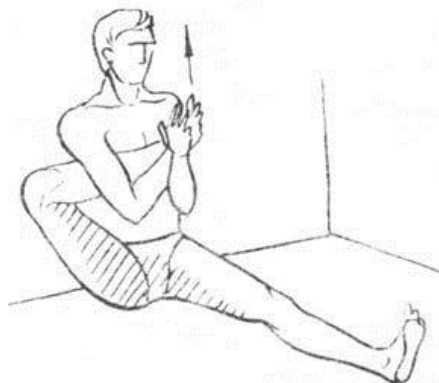


Рисунок –24

2.3 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ (УСЛОЖНЕННЫЙ УРОВЕНЬ)

Упражнение 1

И. п. – стоя ноги врозь. Наклонить корпус вперёд под прямым углом, положить руки на станок. Опускать верхнюю часть тела пока не наступит растягивание. Удерживать 10 секунд (Рисунок –1).

*Растягивание мышц предплечья, плеча, мышц груди

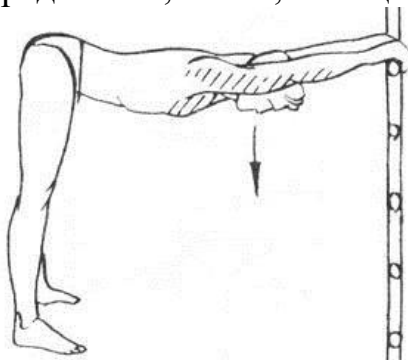


Рисунок – 1

Упражнение 2

И. п. – стоя спиной к стене на расстоянии 30 см, ноги врозь. Прогнуться назад до касания руками стены. Удерживать 5 – 8 секунд (Рисунок –2).

*Растягивание грудных мышц и сгибателей плеча.

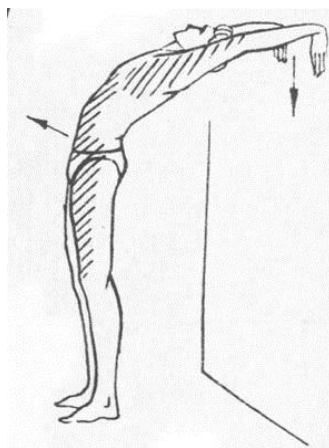


Рисунок – 2

Упражнение 3

И. п. – сед ноги вместе, руки сцеплены за спиной. Поднять руки вверх, стопы взять на себя и напрягать мышцы задней поверхности бедра. Удерживать 5 – 8 секунд (Рисунок –3).

*Растягивание мышц плеча, сгибателей голени и стопы.



Рисунок – 3

Упражнение 4

И. п. – упор лёжа, руки согнуты. Выпрямляя руки, прогнуться назад и повернуть голову в сторону (таз от пола не отрывать). Удерживать 5 – 7 секунд, в каждую сторону (Рисунок –4).

*Формирование осанки, растягивание мышц живота, улучшение гибкости спины.



Рисунок – 4

Упражнение 5

И. п. – лёжа на животе. Колено правой ноги завести далеко вверх, взяться за стопу и выпрямить медленно ногу. Удерживать 15 – 20 секунд (Рисунок – 5).

*Растягивание мышц сгибателей бедра.



Рисунок – 5

Упражнение 6

И. п. – сед на пятках с наклоном вперёд. Выпрямляясь, прогнуться назад. Удерживать 5 – 10 секунд (Рисунок – 6).

*Укрепляет мышцы спины и живота, улучшает гибкость позвоночника



Рисунок – 6

Упражнение 7

И. п. – стоя на коленях, ноги врозь. Одну ногу развернуть подошвенной частью к колену, верхнюю часть тела отвести назад и прогнуться. Удерживать 10 – 15 секунд (Рисунок – 7).

*Растягивание мышц, сгибающих и приводящих бедро, мышц живота и грудных мышц.

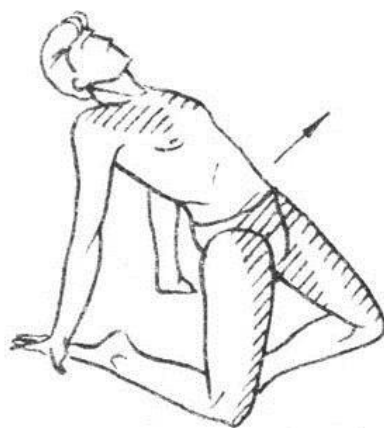


Рисунок – 7

Упражнение 8

И. п. – стоя на коленях ноги врозь. Прогнуться назад, опираясь прямыми руками о пол. Удерживать 10 – 15 секунд (Рисунок –8).

*Растягивание грудных мышц, мышц живота и бедра.

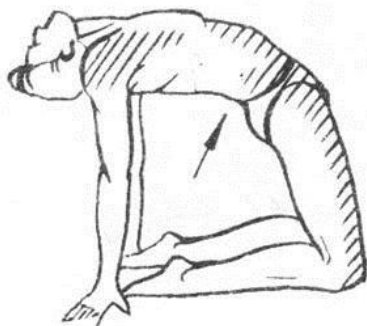


Рисунок – 8

Упражнение 9

И. п. – лёжа на животе. Ноги согнуть, взяться за голени руками и, подняв ноги, прогнуться. Удерживать 8 – 10 секунд (Рисунок –9).

*Растягивание мышц бедра и туловища.

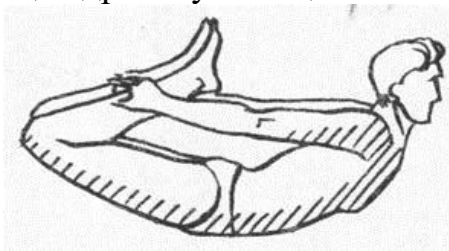


Рисунок – 9

Упражнение 10

И. п. – то же. Сесть на пятки, колени вместе. Наклониться назад с опорой руками о пол. Удерживать 15 секунд, повтор 3 – 4 раза (Рисунок –10).

*Растягивание мышц сгибателей и разгибателей бедра.

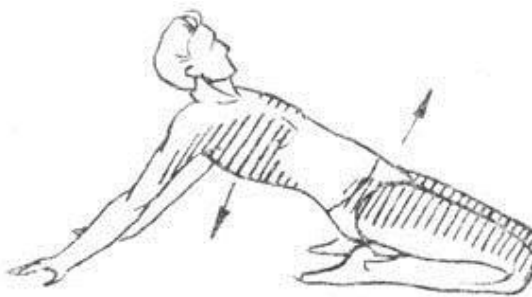


Рисунок – 10

Упражнение 11

И. п. – сед между пятками. Наклон назад до касания плечами пола. Прогиб в спине минимальный. Удерживать 20 секунд (Рисунок –11).

*Растягивание передней поверхности бедра, голени и стопы.

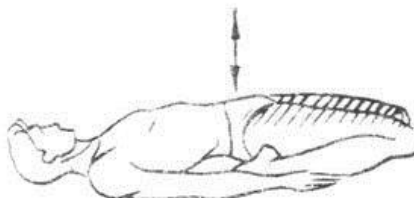


Рисунок – 11

Упражнение 12

И. п. – лёжа на спине. Взяться руками за голень вытянутой правой (левой) ноги и подтянуть её к голове. Удерживать 8 – 10 секунд (Рисунок –12).

*Растягивание мышц бедра и голени.

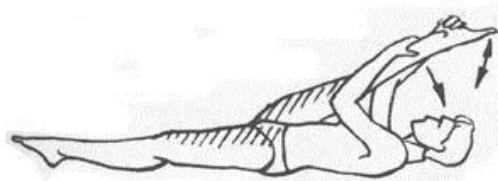


Рисунок – 12

Упражнение 13

И. п. – сед ноги вместе. Стопы согнуть и взять их руками, не сгибая колени. Удерживать 15 – 20 секунд (Рисунок –13).

*Растягивание мышц сгибателей голени и стопы, задней поверхности бедра и голени.

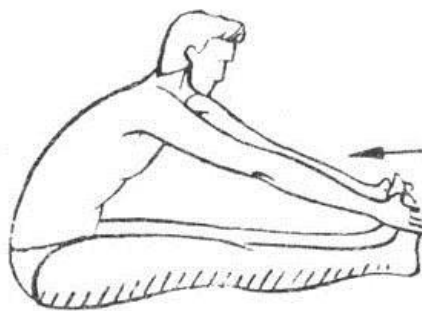


Рисунок – 13

Упражнение 14

И. п. – сед ноги врозь. Согнуть ногу в коленном суставе, захватить голень обеими руками и поднимая, медленно разгибать её. Удерживать 10 секунд (Рисунок –14).

*Растягивание разгибателей бедра, сгибателей голени и стопы.



Рисунок – 14

Упражнение 15

И. п. – стоя согнувшись, одна нога спереди, другая сзади. Вес тела перенести на сзади стоящую ногу и, не отрывая пятку наклониться к прямой ноге. Удерживать 15 секунд (Рисунок –15).

*Растягивание сгибателей голени и стопы.

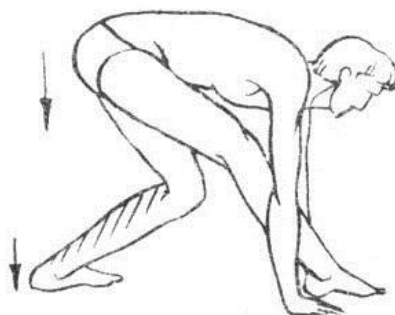


Рисунок – 15

Упражнение 16

И. п. – стойка одна нога впереди. Наклон вперёд, обхватив кистями рук голень впереди стоящей ноги. Прижать верхнюю часть тела к бёдрам. Удерживать 15 – 20 секунд (Рисунок –16).

**Растягивание мышц бедра и туловища.*

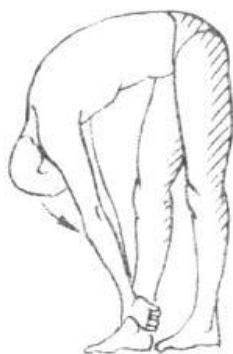


Рисунок — 16

Упражнение 17

И. п. – сед ноги вместе. Стопу согнутой правой ноги поставить за выпрямленной левой ногой. Туловище повернуть вправо и опереться левым плечом о согнутое колено. Удерживать 10 – 15 секунд. (Рисунок –17).

**Растягивание мышц бедра, упражнение на скручивание позвоночника.*



Рисунок — 17

Упражнение 18

И. п. – лёжа на спине. Поднять ноги параллельно полу, руками обхватить стопы, ноги выпрямить. Удерживать 8 – 10 секунд (Рисунок –18).

**Растягивание мышц спины, бедра, голени.*

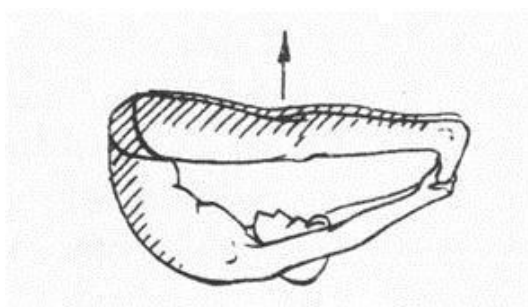


Рисунок — 18

Упражнение 19

И. п. – спиной к опоре, согнутое колено на опоре. Голень согнутой ноги подтягивать рукой вверх, сгибая опорную ногу. Удержание 15 секунд для каждой ноги. (Рисунок – 19).

*Растягивание мышц сгибателей бедра.



Рисунок – 19

Упражнение 20

И. п. – основная стойка. Широкий выпад вперёд, согнуть в колене сзади стоящую ногу и удерживать её за стопу. Поднимать медленно согнутую ногу вверх. Удерживать 15 сек, повтор 3 – 5 раз (Рисунок – 20).

*Растягивание мышц сгибателей бедра, голени и стопы.



Рисунок – 20

Упражнение 21

И. п. – стойка ноги врозь. Глубокий присед, опираясь руками о колени, выпрямить спину. Удерживать 10 – 5 сек, для каждой ноги (Рисунок – 21).

*Растягивание приводящих мышц бедра.



Рисунок – 21

2.4 КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА В ПАРАХ

Занятия в парах позволяет увеличить амплитуду движений, одновременно регулируя силу воздействия. Нельзя допускать возникновения болевых ощущений. Упражнения можно выполнять в динамике и в статике.

2.4.1 КОМПЛЕКС РАЗМИНОЧНЫХ (РАЗОГРЕВАЮЩИХ) УПРАЖНЕНИЙ

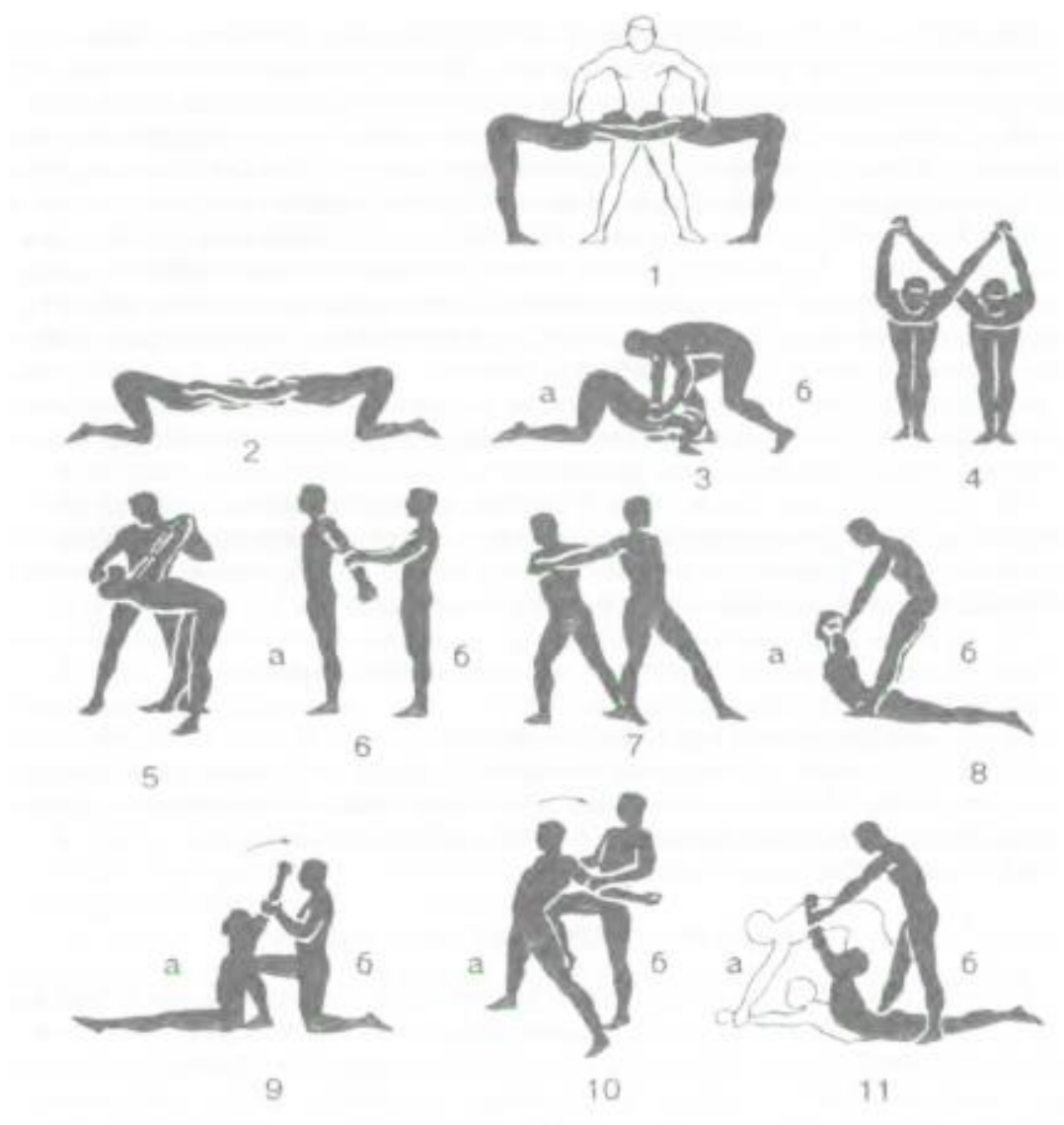


Рисунок – 1

Упражнение 1. Пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись (с помощью).

Упражнение 2. То же стоя на коленях (самостоятельно).

Упражнение 3. А — стоя в упоре на коленях, руки согнуты, плечи расслаблены. Б выполняет пружинистые надавливания на лопатки. То же, но руки А прямые.

Упражнение 4. Рывки руками назад в положении стоя в наклоне. Каждый партнер надавливает руками на руки другого.

Упражнение 5. А, удерживая одной рукой Б за голову, другой рукой пружинистыми движениями отводит назад его сплетенные руки.

Упражнение 6. А напряженно отводит назад руки, кисти сжаты в кулаки. Б пружинистыми надавливаниями у локтевых суставов сводит его руки. То же, но руки А расслаблены.

Упражнение 7. И п. — стоя вплотную спиной друг к другу, руки в стороны, кисти соединены. Не опуская руки, каждый партнер делает шаг

вперед и пружинистыми движениями туловища вперед-назад постепенно увеличивает амплитуду раскачивания.

Упражнение 8. Б поднимает туловище А, из положения лежа на бедрах, держа его за руки, и пружинисто покачивает вперед-назад, постепенно увеличивая прогиб позвоночника.

Упражнение 9. Стоя на одном колене сзади сидящего А и упираясь другим коленом в его спину, Б держит его за поднятые в стороны — вверх руки и отводит их назад. А сопротивляется движениям Б.

Упражнение 10. То же в положении стоя. Б отводит руки А назад — вниз.

Упражнение 11. Б, стоя над лежащим на животе А, приподнимает его туловище за руки (рисунок –1).

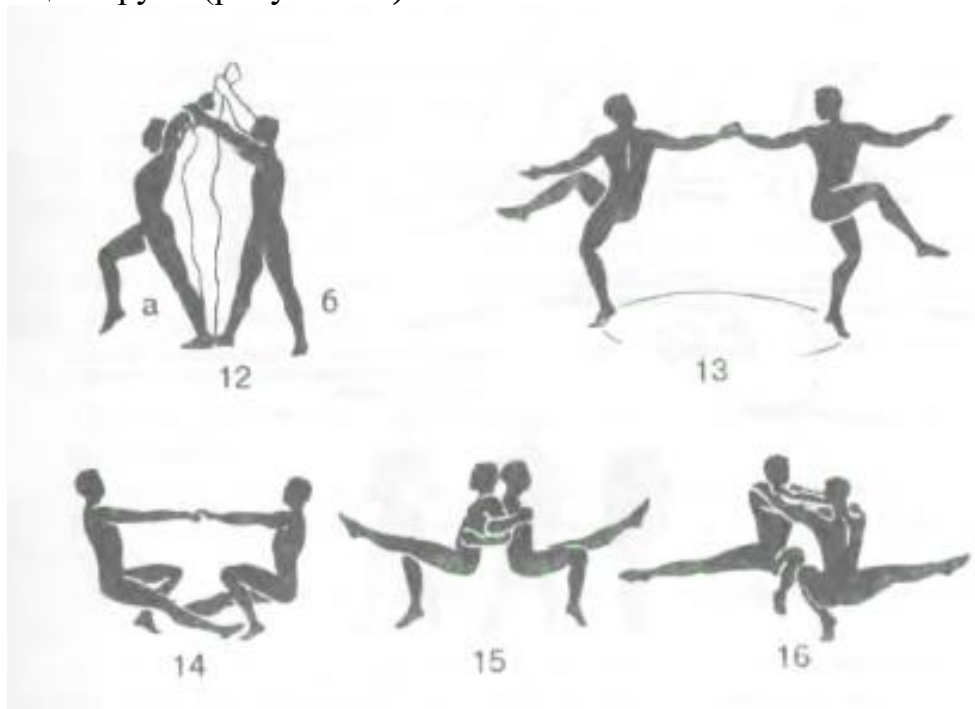


Рисунок – 2

Упражнение 12. Б удерживает А за поднятые вверх руки. А пассивно прогибается назад. То же, но А поднимает вперед согнутую ногу.

Прыжки вдвоем

Упражнение 13. Прыжки по кругу на полусогнутой ноге, другая согнута вперед — вверх.

Упражнение 14. Прыжки в приседе с поочередным разгибанием ног вперед.

Упражнение 15. То же спиной друг к другу, с разгибанием ног вперед — вверх.

Упражнение 16. То же, что упр.14, но с разгибанием ног в стороны. (Рисунок – 2)

2.4.2 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗЛИЧНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ

Упражнение 1

И. п. — стоя лицом, друг к другу, прямые руки на плечах партнера, пальцы сплетены на его затылке (его пальцы на вашем затылке). Преодолевая сопротивление партнера, попеременно пригибать и поднимать голову. (Рисунок – 1)



Рисунок – 1

Упражнение 2

И. п. — стоя спиной друг к другу, прямые руки в стороны, пальцы сплетены с пальцами партнера. Медленно поднимать вверх и опускать руки. (Рисунок – 2)



Рисунок – 2

Упражнение 3

И. п. — лицом друг к другу, руки согнуты в локтях на уровне груди, ладонь на ладони партнера, пальцы сплетены. Выпрямлять руку, стараясь как можно дальше отвести руку партнера. Одновременно сгибая другую руку, отводите ее под давлением партнера как можно дальше назад. Корпус старайтесь не разворачивать (Рисунок – 3).



Рисунок – 3

Упражнение 4

И. п. — стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах и спине партнера. Выполнять пружинящие наклоны туловища вперед под давлением рук партнера (Рисунок – 4)



Рисунок – 4

Упражнение 5

И. п. — стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах и спине партнера. Совместные наклоны вправо и влево. (Рисунок – 5).



Рисунок – 5

Упражнение 6

И. п. — стоя лицом друг к другу. Взяться за руки, выпрямить руки и прогнуться назад в пояснице как можно больше (Рисунок – 6).



Рисунок — 6

Упражнение 7

И. п. — стоя спиной друг к другу, прямые руки вверх. Взяться кистями. Делая медленно выпад одной ногой, прогнуться в пояснице и пружинящими движениями отвести плечи друг от друга как можно дальше (Рисунок — 7).



Рисунок — 7

Упражнение 8

И. п. — стоя спиной к партнеру, руки отведены назад. Партнер, захватив руки, медленно пружинящими движениями отводит их назад-вверх. (Рисунок — 8).



Рисунок — 8

Упражнение 9

И. п. — стоя лицом друг к другу. Один наклоняется вперед, отводя руки назад как можно дальше. Партнер 21 захватывает руки за запястья и медленно пружинящими движениями притягивает их к себе (Рисунок – 9).



Рисунок – 9

Упражнение 10

И. п. — сидя спиной к партнеру, руки согнуты в локтях, отведены за голову. Партнер, захватив руки, медленно пружинящими движениями отводит их назад-вверх. Удерживать 10 – 20 сек. (Рисунок – 10)



Рисунок – 10

Упражнение 11

И. п. — сидя спиной к партнеру, руки согнуты в локтях, отведены за голову. Партнер перекрещивает согнутые руки за головой и удерживает их в этом положении 10-15 секунд (Рисунок – 11).



Рисунок – 11

Упражнение 12

И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Партнер заводит руки одну за другую и удерживает их в таком положении 10-20 секунд (Рисунок – 12)



Рисунок – 12

Упражнение 13

И. п. – лёжа на животе руки сцеплены за спиной. Партнёр поднимает прямые руки другого и отводит их как можно дальше. Удерживать 10 – 20 сек. (Рисунок – 13).

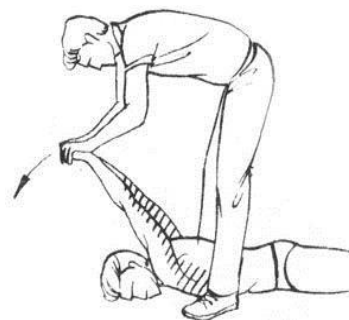


Рисунок – 13

Упражнение 14

И. п. – стоя на коленях, руки вверх. Прогнуться назад, а партнёр надавливает обеими руками на грудь (Рисунок –14).



Рисунок – 14

Упражнение 15

И. п. — лежа на животе, руки вверх. Партнер подходит со спины, берет за запястья и медленно отводит руки назад, слегка приподнимая туловище. (Рисунок – 15)



Рисунок – 15

Упражнение 16

И. п. — сидя спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Наклоны вперед и выпрямление туловища с партнером на спине (Рисунок – 16).



Рисунок – 16

Упражнение 17

И. п. – лёжа на спине. Партнёр поднимает одну ногу и старается перевести прямую ногу как можно ближе к телу. Удерживать 10 – 15 сек. (Рисунок – 17).



Рисунок – 17

Упражнение 18

И. п. – лёжа на спине. Партнёр поднимает одну ногу и старается добиться максимального сгибания в тазобедренном суставе. Прекратить давление при появлении незначительных болевых ощущений в мышцах задней поверхности бедра и спины. Удерживать 10 – 15 сек (Рисунок – 18).



Рисунок – 18

Упражнение 19

И. п. – лёжа на животе. Партнёр сгибает ногу и прижимает согнутую ногу в колене к ягодице. Удерживать 10 сек (Рисунок – 19).



Рисунок – 19

Упражнение 20

И. п. – то же. Партнёр прижимает к ягодицам согнутые ноги в коленях. Сопrotивляясь давлению, увеличивается растягивание. Удерживание 15 сек. (Рисунок – 20).



Рисунок – 20

Упражнение 21

И. п. – основная стойка. Шаг вперёд, руки в стороны. Партнёр поднимает за голень прямую ногу на 20 – 30 см. Удерживать 10 – 15 сек. (Рисунок – 21).

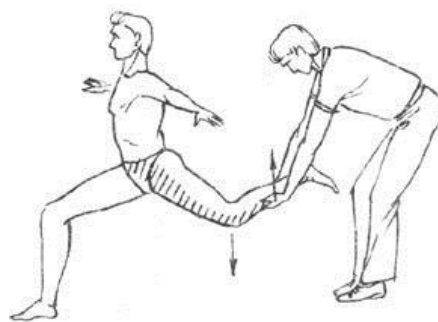


Рисунок – 21

Упражнение 22.

И. п. – стоя боком к опоре. Партнёр поднимает прямую ногу в сторону как можно выше. Растягивание будет интенсивнее, если присесть на опорной ноге. Удерживать 10 – 20 сек. (Рисунок – 22).

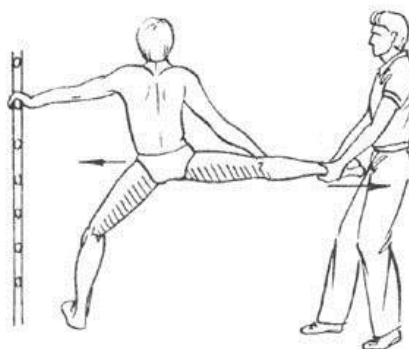


Рисунок – 22

Упражнение 23

И. п.- стоя спиной и держась руками за опору, поднять ногу вперед. Партнер, захватив руками поднятую ногу за голень, пружинящими движениями поднимает ее вверх (Рисунок – 23).



Рисунок – 23

Упражнение 24

Упражнение то же, но стоя лицом к опоре, нога отведена назад Партнер, захватив руками поднятую ногу за голень, пружинящими движениями поднимает ее вверх (Рисунок – 24).



Рисунок – 24

Упражнение 25

И. п. – сед ноги врозь лицом друг к другу. Стопы партнёров упираются друг в друга, взяться за руки. Один тянет другого за руки на себя и удерживает эту позу 10 секунд, ноги в коленях не сгибать (Рисунок – 25).

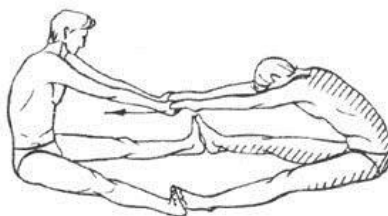


Рисунок – 25

Упражнение 26

И. п. – сед ноги вместе. Наклон вперёд, партнёр надавливает на спину (Рисунок – 26).



Рисунок – 26

Упражнение 27

И. п. – сед ноги врозь. Наклон вперёд, партнёр надавливает на поясничную область спины (Рисунок – 27).

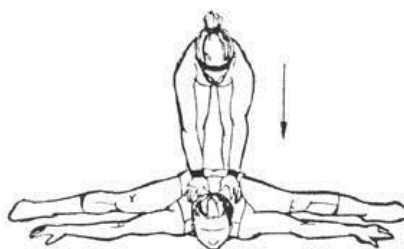


Рисунок – 27

Упражнение 28.

И. п. – то же. Наклоны туловища к правой и левой ноге. (Рисунок – 28).



Рисунок – 28

Упражнение 29

И. п. – сед одна нога согнута, а другая выпрямлена в сторону. Наклон к прямой ноге, партнёр надавливает сзади (Рисунок – 29).



Рисунок – 29

Упражнение 30

И. п. – лёжа на спине, ноги развести прямые в стороны. Партнёр надавливает на внутреннюю поверхность бёдер, прижимая прямые ноги к полу (Рисунок – 30).



Рисунок – 30

Упражнение 31

И. п. – лёжа на спине, стопы около ягодиц, колени разведены в стороны. Партнёр надавливает руками на колени, прижимая их к полу. Удерживать 10 – 20 сек. (Рисунок – 31).



Рисунок – 31

2.4.3 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Упражнение на расслабление нужно включать в каждое тренировочное занятие. Они применяются для понижения тонуса рабочих мышц и отдыха между упражнениями. Упражнения могут выполняться не только индивидуально, но и с помощью партнера.

Упражнение 32. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (Рисунок – 32).



Рисунок – 32

Вариант выполнения: встряхивание одновременно обеих рук (Рисунок – 33)



Рисунок – 33

Упражнение 33. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего его за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине. (Рисунок – 34).

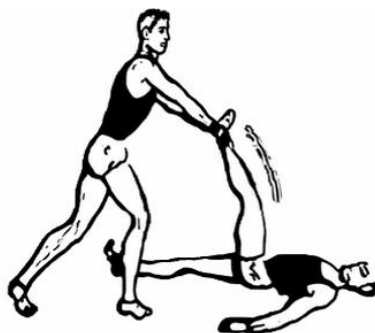


Рисунок – 34

Вариант выполнения: встряхивание одновременно обеих ног. (Рисунок – 35)



Рисунок – 35

Упражнение 34. Стоя спиной друг к другу, руки вверх, кисти сцеплены «в замок». Поочередные наклоны вперед с подниманием партнера и пружинистыми покачиваниями. Верхний партнер расслабляет мышцы ног (Рисунок – 36).



Рисунок – 36

Упражнение 35. Встряхивание плечевого пояса с помощью партнера (Рисунок – 37)

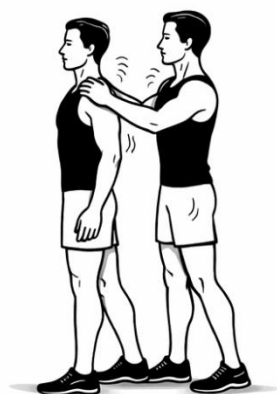


Рисунок – 37

3 РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

3.1 ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

Для успешной реализации представленного раздела учебной программы по физической культуре «Современные оздоровительные системы. Стретчинг» используются различные формы контроля: первоначальный, текущий и итоговый.

Задачи контроля – 1) определение фактических знаний теоретического материала; 2) полученных навыков на практических занятиях и умения рационально и эффективно их использовать; 3) определение уровня развития таких качеств, как гибкость, подвижность, ловкость и т.д.

Приобретение обучающимися соответствующих знаний и умения использовать их на практике способствуют повышению эффективности учебно-воспитательного процесса, благодаря проявлению обучающимися большей осознанности и целенаправленности при овладении основами гимнастики, использованию их в целях собственного физического развития и укрепления здоровья.

Знания наиболее целесообразно сообщать на практических занятиях в процессе овладения конкретным разделом программы. При передаче знаний очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний надо контролировать на основе наблюдения, специальных заданий по применению теоретического материала на практике.

Первоначальный контроль.

Проводится в начале изучения нового раздела программы по физической культуре: раздел «Современные оздоровительные системы. Стретчинг».

Первоначальный контроль включает в себя 1) проверку теоретической базы перед освоением нового раздела, 2) тесты и контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости, подвижности суставов в начале изучения нового раздела программы.

Тесты и контрольные упражнения позволяют определить первоначальный уровень физических качеств и двигательных способностей, которые сравниваются с результатами тестов по окончании изучения раздела программы и выявляется динамика их развития.

Текущий контроль.

Проводится на практических занятиях по физической культуре в течение изучения данного раздела, который позволяет объективно оценить эффективность учебного процесса, дает возможность корректировать содержание каждого занятия, а так же получать информацию о способностях обучающихся и усвоении ими изучаемого материала.

Итоговый контроль.

Проводится в конце изученного раздела программы. Он включает в себя проверку теоретического материала (основных понятий) основных направлений в стретчинге, а так же тесты или контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости, подвижности суставов. Позволяет оценить объем приобретенных знаний, умений, сформировавшихся двигательных навыков каждого обучающегося, подвести итог работы и наметить пути дальнейшей деятельности.

Итоговый анализ выполненной деятельности выполняет следующие функции:

1) Контролирующая.

Объективное выявление уровня теоретических знаний, двигательных умений и навыков, а также физической подготовки в начале и в конце изучения раздела «Современные оздоровительные системы. Стретчинг». Контроль за деятельностью обучающихся на практических занятиях по физической культуре.

2) Обучающая.

Позволяет выявить те или иные достижения и недочеты в овладении изучаемом материалом, понять причину успехов и неудач, нацелить обучающегося на исправление выявленных недостатков.

3) Воспитывающая.

Вызывает к себе определенное отношение. Через нее обучающиеся формируют о себе мнение как о личности. Содействует развитию нравственных, волевых и интеллектуальных качеств и повышает физическую активность.

3.2 ВОПРОСЫ К ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

1. Понятие стретчинга и его происхождение: истоки стретчинга и его предшественники (восточные системы).

2. Основные понятия: поза, статика, сустав, мышцы, активное и пассивное растягивание.

3. Особенности стретчинга и отличие от традиционной гимнастики.

4. Значение и влияние на развитие гибкости и подвижности суставов.

5. Средства стретчинга, типы упражнений.

6. Что такое растягивание и в чём его значение. Освоение упражнений на гибкость и растягивание.

7. Последовательность выполнения упражнений. Правила стретчинга.

8. Статическое растягивание.

9. Пассивное растягивание

10. Согласование дыхания при выполнении упражнений.

11. Характеристика основных положений в стретчинге.

12. Характеристика упражнений и последовательность их выполнения.

13. Характеристика упражнений для растягивания мышц плечевого пояса

14. Методика выполнения упражнений для растягивания мышц плечевого пояса в исходном положении стоя и сидя.
15. Характеристика упражнений для мышц туловища
16. Методика выполнения упражнений для туловища
17. Характеристика упражнений для мышц ног
18. Методика выполнения упражнений для мышц ног
19. Характеристика упражнений на подвижность тазобедренных суставов
20. Методика выполнения упражнений на подвижность тазобедренных суставов.
21. Характеристика упражнений для мышц шеи и плечевого пояса.
22. Методика выполнения упражнений для мышц шеи и плечевого пояса.
23. Методика выполнения упражнений на расслабление.
24. Разогревающие упражнения для различных групп мышц .
25. Стретчинг в парах. Правила работы в парах.
26. Методика выполнения упражнений в парах.
27. Расслабление в стретчинге.

3.3 ТЕСТЫ И КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Для того чтобы объективно оценить уровень развития гибкости, проследить за ее динамикой, в начале и в конце изучаемого раздела проводятся тесты и контрольные упражнения.

Тесты – измерения или испытания, проводимые с целью определения состояния или способностей обучающихся. Подбор тестов осуществлялся в соответствии с возрастными и анатомо-физиологическими особенностями данной возрастной группы (17-20 лет) и учебной программой по физической культуре.

I. Определение гибкости и подвижности шейного отдела позвоночника.

1. Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.
2. Наклонить голову назад (туловище вертикально). Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.
3. Наклонить голову вправо (влево). Верхний край правого (левого) уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.

II. Определение гибкости и подвижности в плечевых суставах.

1. Встать прямо, ноги врозь. Поднять левую руку вверх и согнуть за головой. Правую руку опустить вниз и согнуть её за спиной. Попытаться соединить пальцы правой и левой руки за спиной.
2. Встать спиной к стулу и взяться за спинку хватом сверху. Присесть как можно ниже, не отрывая руки и не отклоняя туловище от вертикали. Линии рук и туловища должны образовать прямой угол.

3. Встать спиной к стене на расстоянии ступни, руки в стороны. Медленно отвести руки назад как можно больше, стараясь коснуться пальцами стены и удерживать это положение 2 – 3 секунды.

III. Определение гибкости и подвижности позвоночного столба.

1. Встать прямо, ноги вместе. Наклониться вперёд как можно ниже, опустив руки вниз, ладони должны коснуться пола.

2. Лёжа на животе, стопы вместе. Прогнуться назад, отрывая грудь от пола. Расстояние между полом и грудной клеткой должно составлять 10 – 20 см.

3. Закрепить на стене метку на уровне плеч. Встать спиной к стене на расстоянии одного шага. Наклониться назад, чтобы увидеть метку.

IV. Определение гибкости и подвижности в тазобедренных суставах.

1. Встать спиной к стене. Поднять в сторону правую (левую) ногу и удерживать её 2 – 3 сек. Угол 90 градусов – отличная гибкость, 90 – 70 – хорошая, ниже 70 – плохая.

2. Сед ноги вместе. Отвести правую (левую) ногу в сторону как можно дальше. Угол отведения должен быть не меньше 90 градусов.

Оценка результатов.

Если выполнение этих тестов легко даётся обучающимся, то показатель гибкости на «отлично», если с трудом – «хорошо», если вообще не получается – «плохо».

Контрольные упражнения для оценки уровня развития гибкости

I. Определение подвижности тазобедренных суставов.

Шпагаты (правый, левый, поперечный): удерживать 10 секунд.

“5”- свободное выполнение без ошибок, сидеть на шпагате руки в стороны.

“4”- выполнение с ошибкой, небольшой просвет между шпагатом и полом.

“3”- плохая подвижность тазобедренных суставов, большой просвет между шпагатом и полом.

“2”- шпагат выполнен неправильно. Каждый шпагат оценивается отдельно.

II. Определение подвижности позвоночного столба.

«Мост» (лёжа или стоя): удерживать 10 секунд.

“5”- опора на прямые руки, ноги выпрямлены в коленях и поставлены как можно ближе к рукам, проекция плечевых суставов выходит за площадь опоры.

“4”- опора на прямые руки и ноги, проекция плечевых суставов входит в площадь опоры.

“3”- согнуты колени или руки.

“2”- согнуты руки и ноги, касание головой пола.

III. Определение подвижности плечевых суставов.

«Круг палкой назад».

И. п. – стоя, палка внизу в руках горизонтально хватом сверху.

Перевод палки за спину до предела. Измеряется расстояние (в см) между руками.

“5”- расстояние между руками равно или меньше линии плеч, выполняется легко прямыми руками.

“4”- расстояние между руками чуть больше линии плеч, выполняется Прямыми руками.

“3”- руки находятся на большом расстоянии друг от друга.

“2”- выполняется неправильно, сгибая руки.

IV. Определение выворотности суставов.

«Лягушка» сидя.

И. п. – сед: ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы соединены подошвенной частью.

“5”- спина прямая, колени свободно касаются пола.

“4”- спина прямая, колени почти касаются пола, стопы не разводятся.

“3”- колени не касаются пола, спина прямая.

“2”- упражнение выполнено неправильно: спина круглая, колени не Касаются пола, стопы разводятся.

«Лягушка» на животе.

И.п. – лёжа на животе, колени в стороны и стопы вместе. В спине можно прогнуться с опорой на локти.

“5”- свободное выполнение без ошибок, стопы и таз касаются пола.

“4”- колени касаются пола, но имеется небольшой просвет между тазом и полом.

“3”- стопы и колени касаются пола, но таз высоко поднят.

“2”- выполнение упражнения затруднено или упражнение выполнено со множеством ошибок неправильно

V. Наклон вперед из положения «сидя на полу».

Тестируемый садится на пол, со стороны знака «—» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Тестируемый кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне тестируемый максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

Во время измерения требовать максимального наклона и добиваться, чтобы стопы удерживались вертикально, ноги в коленях не сгибались, указательные и большие пальцы рук были ровно сомкнуты.

Требования безопасности: перед измерением растянуть заднюю поверхность бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.



4. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ГЛОССАРИЙ

Амплитуда движений – размах выполняемого движения.

Асаны – канонизированные позы.

Гибкость – физическое качество, характеризующее степень подвижности суставов и растягивания мышечных групп.

Гиподинамия — ограничение объёма и интенсивности двигательной деятельности, ведущее к патологическим изменениям в организме человека.

Метод (от греч. слова *metodos* — «путь к чему-либо») — это способ достижения цели определённым образом.

Метод обучения — способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, деятельности, направленной на решение задач образования, воспитания и развития в процессе обучения.

Мышца-агонист — мышца, за счёт сокращения которой производится движение определённой части тела.

Мышцы-антагонисты — это группы мышц, создающие противоположное действие по отношению друг к другу.

Мышцы-синергисты — это группы мышц, которые работают однонаправлено, т. е. выполняют одинаковую сократительную функцию в различных упражнениях.

Наклон – движение, характеризующее согнутое положение туловища.

Общеразвивающие упражнения – движения отдельными частями тела или их сочетания, выполняемые с разной скоростью и амплитудой, с максимальным и умеренным мышечным напряжением.

Пассивное растягивание – максимальная величина амплитуды движений, достигаемая при действии внешних сил.

Поза – определённое положение тела.

Растяжка – средства гимнастики, увеличивающие эластичность мышц и связок.

Современные оздоровительные системы – это система знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья.

Стретчинг – современное направление в гимнастике, система упражнений на растягивание.

Стретч-рефлекс (миотатический рефлекс) — это рефлекторное возбуждение мышечных волокон в ответ на кратковременное или длительное растяжение мышцы, сопровождаемое болевыми ощущениями; является субъективным и объективным ограничителем воздействия растягивания на мышцы.

Суставная гимнастика – проработка всех суставов тела.

Темп – скорость выполнения упражнения.

Техника упражнения – наиболее эффективный способ выполнения упражнения.

Физическая культура – составная часть общей культуры, сфера социально-культурной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Физическая культура – учебная дисциплина, предметом изучения которой является система знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в интересах укрепления физических и духовных сил личности; достижения ею жизненных и профессиональных целей.

Физические упражнения — движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков. Являются основным средством физической культуры.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ермакова, Е. Г. Стретчинг один из ключевых элементов в физической подготовке студентов к сдаче нормативов на гибкость / Е. Г. Ермакова // Эпоха науки. – 2025. – № 42. – С. 372-376.
2. Карданов, В. А. Специфика методики развития гибкости у студентов / В. А. Карданов, С. В. Конышев, А. А. Нестеров // Культура физическая и здоровье. – 2025. – № 4(96). – С. 84-88. – DOI 10.47438/1999-3455_2025_4_84.
3. Леканова, Е. Е. Гимнастика как вид физической культуры студентов / Е. Е. Леканова // Общество. – 2026. – № 2-2(41). – С. 51-52.
4. Морозова, Л.В. Стретчинг : учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАНХиГС. — Казань : Изд-во «Бук», 2018. — 56 с.
5. Федорова, А. О. Актуальные направления фитнеса для студентов нефизкультурных вузов: кроссфит, пилатес, шейпинг, стретчинг / А. О. Федорова. – Магнитогорск : Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, 2024. – 63 с. – ISBN 978-5-9967-3027-8.
6. Шаврина, В. С. Стретчинг как система оздоровительных упражнений / В. С. Шаврина, М. А. Щеголева // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 111-6. – С. 158-161. – DOI 10.18411/trnio-07-2024-341.