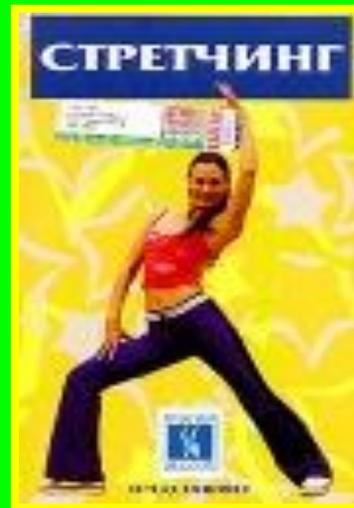
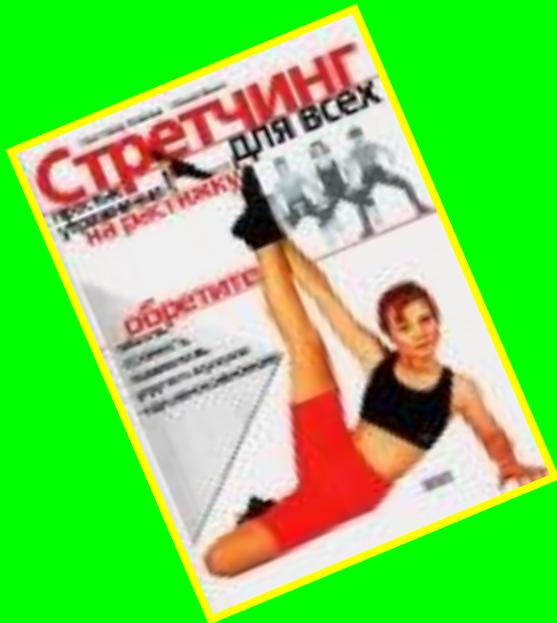


# ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ СТРЕТЧИНГ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ





# ПЛАН



1. ПОНЯТИЕ «СТРЕТЧИНГ».
2. ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ.
3. ВИДЫ СТРЕТЧИНГА.
4. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ.
5. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СТРЕТЧИНГОМ.

# 1. ПОНЯТИЕ СТРЕТЧИНГ

**стретчинг - это ряд упражнений,  
направленных на совершенствование гибкости и  
развитие подвижности в суставах**





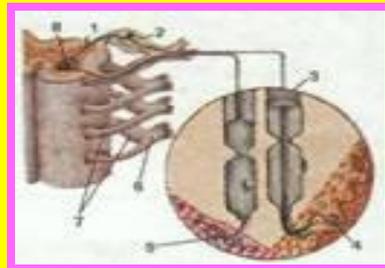
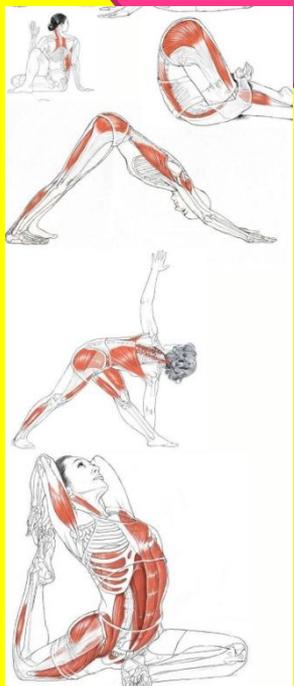
**СТРЕТЧИНГ СПОСОБСТВУЕТ ПОДГОТОВКЕ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА К  
РАБОТЕ В УСЛОВИЯХ ДЛИТЕЛЬНОГО,  
ВЫНУЖДЕННОГО СТАТИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ**



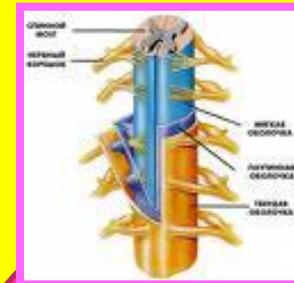
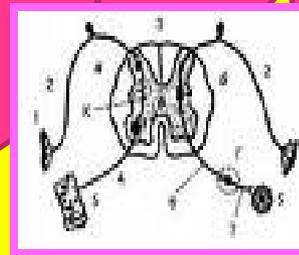
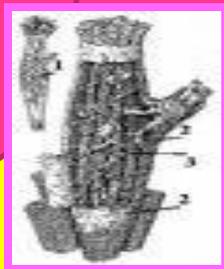
# РЕФЛЕКТОРНЫЕ ПРОЦЕССЫ



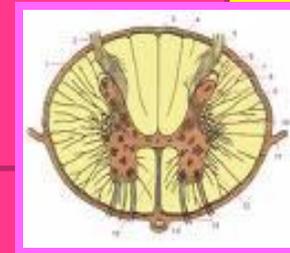
МЫШЕЧНОЕ  
ВЕРЕТЕНО



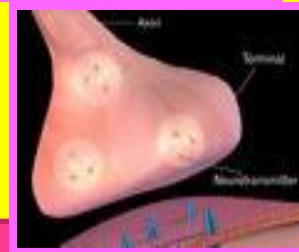
ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ  
НЕРВ  
(АЛЬФА-ВОЛОКНО)



СПИНОЙ  
МОЗГ



ПУЛЬТ  
УПРАВЛЕНИЯ  
(СИНАПС)



ОБРАТНЫЙ  
ПРОВОД К  
МЫШЦЕ  
(ГАММА-ВОЛОКНО)



## 2. ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ

**Занятия стретчингом способствуют:**

1. Усилению кровотока, обмена веществ.
2. Снятию нервного напряжения.
3. Регуляции теплообмена.
4. Укреплению мышц, формированию физиологически-правильной осанки.
5. Хорошему настроению и крепкому сну.



# 3. ВИДЫ СТРЕТЧИНГА

АКТИВНАЯ  
РАСТЯЖКА

ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ  
РАСТЯЖКА

СТАТИЧЕСКАЯ  
РАСТЯЖКА

ДИНАМИЧЕСКАЯ  
РАСТЯЖКА



БАЛЛИСТИЧЕСКАЯ  
РАСТЯЖКА

ПРОПРИОЦЕПТИВНАЯ  
НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ  
РАСТЯЖКА

# МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

1.

- ТОЛЬКО СТРЕТЧИНГ



2.

- ПРИМЕНЯТЬ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО





**БЕГ  
ФУТБОЛ  
АЭРОБИКА**



**СТРЕТЧИНГ**

**ОКАЗЫВАЕТ  
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ  
ВЛИЯНИЕ НА  
СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТУЮ И  
ДЫХАТЕЛЬНУЮ  
СИСТЕМЫ**



**НА НЕРВНО  
МЫШЕЧНЫЙ  
АППАРАТ**

# ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

## ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ:

- ФОРМИРУЕТСЯ ИЗ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОТОРЫХ ПРОИСХОДИТ РАСТЯГИВАНИЕ ОДНОЙ ГРУППЫ МЫШЦ



## СМЕШАННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ:

- ФОРМИРУЕТСЯ ИЗ УПРАЖНЕНИЙ, КАЖДОЕ ИЗ КОТОРЫХ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА РАЗЛИЧНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ



# *Комплекс упражнений для пальцев*



## 4. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ

- правильная растяжка исключает рывки, резкие движения;
- мышцы должны удлиняться и напрягаться медленно и плавно;
- каждое растяжение мышц или связок не должно превышать 30 сек.
- если упражнение вызвало дискомфорт в какой-либо части тела, значит, растяжка проводится неправильно, с превышением усилий. Нужно дождаться исчезновения боли и только затем перейти к следующему упражнению;
- если в мышце возникла сильная боль, которая долго не проходит, нужно прекратить тренировку;
- начинать тренировки следует с 3-секундных растяжек. Усиливать нагрузку следует поэтапно;
- корректный стретчинг подразумевает сочетание растягивания мускулов и правильного дыхания. Начинают упражнения с вдоха, заканчивают – на выдохе;
- начинается тренировка с разогревающих упражнений, заканчивается растяжкой спинных и бедренных мышц.

# РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ

1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ.
2. ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ.
3. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИНТЕРВАЛА ОТДЫХА.
4. ХАРАКТЕР ОТДЫХА.
5. КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ  
УПРАЖНЕНИЯ.



# СПОСОБЫ КОНТРОЛЯ ЗА ГИБКОСТЬЮ:

1. Механический (гониометр, в градусах).
2. Механо-электрический.
3. Оптический.
4. Рентгенографический.



1. Тумба с линейной шкалой.
2. Гимнастический шпагат.
3. Гимнастическая палка.
4. Гимнастический мост и т.д.



## 5. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СТРЕТЧИНГОМ

1. *Недавние переломы.*
2. *Вывихи.*
3. *Серьезные проблемы с позвоночником.*
4. *Различные нарушения в сердечно-сосудистой системе.*
5. *Период обострения хронических заболеваний суставов.*

