

# Развитие гибкости в стретчинге



***Что мы знаем о стретчинге?  
Как занятия стретчингом влияют  
на гибкость и подвижность  
суставов?***

***Подготовила Милякова Галина Васильевна - учитель  
физической культуры МБОУ СОШ № 11 г.Сергиев Посад***

# Что такое стретчинг?



Английские слова «stretch, stretching» означают «растяжение». Человеческая мышца обладает свойством – эластичностью. Регулярно выполняя упражнения на растяжку, вы сохраните молодость тела.

# Виды стретчинга

Стретчинг бывает двух видов:

- Динамический;
- Статический.

Динамический стретчинг – это растяжка в движении.

Статический стретчинг выполняется в спокойном темпе, без резких движений, при этом мышца большую часть времени неподвижна и сохраняет максимальную длину.

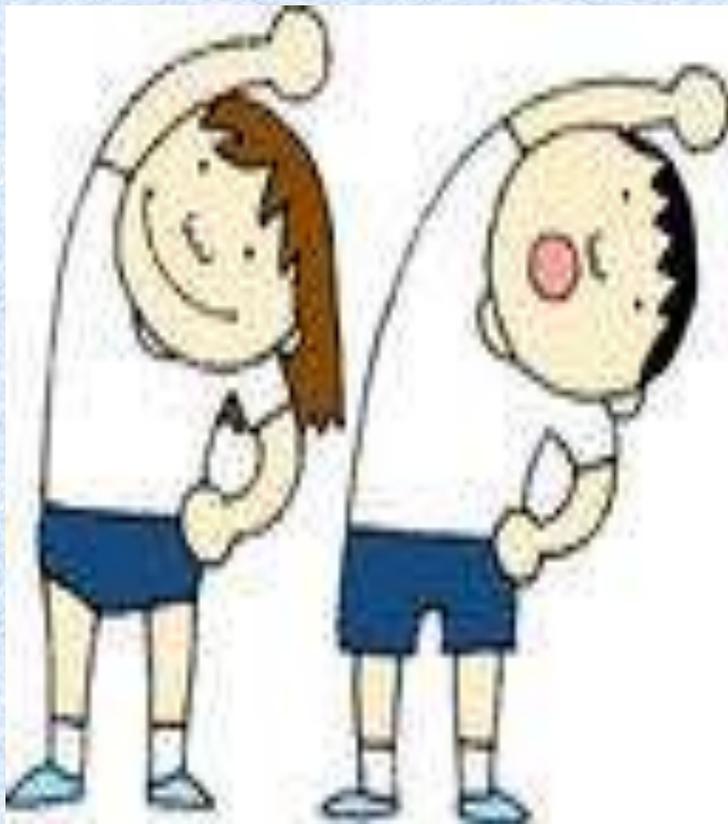


# Особенности развития гибкости в стретчинге

*Основными средствами развития гибкости являются упражнения на растягивание, которые могут быть динамического (пружинистые, маховые движения) и статического (сохранение максимальной амплитуды при различных позах) характера.*



# Методы на занятиях стретчингом



*Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. В зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся количество упражнений в серии дифференцируют.*

# Методические требования

*При этом соблюдают ряд методических требований:*

- *перед выполнением упражнений на растягивание следует хорошо «разогреть» организм, чтобы избежать травм;*
- *преимущественно развивать подвижность в тех суставах, которые играют ведущую роль в жизненно необходимых действиях;*
- *амплитуду движений следует увеличивать постепенно, сохраняя преемственность и последовательность воздействий на соответствующие мышцы и суставы;*
- *между сериями упражнений на растягивание необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц.*



# Классификация упражнений на растягивание

- Растяжка бывает активная и пассивная, динамическая, баллистическая и статическая.
- **Активная** растяжка подразумевает, что занимающийся сам прилагает усилия для растягивания той или иной части тела.
- **Пассивная** растяжка – когда занимающийся находится в состоянии покоя, а его партнер помогает ему растянуть части тела.



# Классификация упражнений на растягивание



- **Динамическая** растяжка выполняется до чувства легкого напряжения, когда одно движение плавно переходит в другое (примером могут послужить поочередные наклоны в разные стороны в медленном темпе).
- **Баллистическая** растяжка характеризуется рывковыми и пружинящими движениями (пример – высокоамплитудные махи ногами). Этот вид стретчинга запрещен в оздоровительной аэробике и применяется в основном в спорте высших достижений.
- **Статическая** растяжка – это удержание определенной растягивающей позы в течении некоторого времени (от 5–60 секунд).

# Какую пользу приносят занятия стретчингом

*Основным условием для повышения уровня гибкости является регулярность занятий и сосредоточенность на движениях. Занятия стретчингом помогут:*

- *- повысить эластичность и тонус мышц*
- *- увеличить диапазон движений в суставах*
- *- увеличить снабжение мышц кислородом и питательными веществами*
- *- улучшить координацию движений, обеспечив более легкие и свободные движения*
- *- предотвратить такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий и связок*
- *- позволить мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок*



# Факторы, влияющие на физическую нагрузку при занятиях стретчингом

## Физическая нагрузка зависит:

- от количества упражнений и содержания комплекса;
- от количества повторений;
- от интенсивности выполнения упражнений
- от величины интервалов отдыха;
- от амплитуды движений в суставах;
- от внешней нагрузки;
- от волевых усилий.



# Комплекс упражнений стретчинга для начинающих

## Наклоны в стороны



*Поставьте ноги чуть шире плеч, одну руку поставьте на бедро, другую поднимите вверх и слегка округлите, наклонитесь в сторону. Удерживайте положение 10–60 сек. Повторите упражнение на другую руку. (Растягиваются широчайшие мышцы спины и косые мышцы пресса.)*

# Стретчинг для начинающих

## Заводим руку за голову



Поставьте ноги чуть шире плеч, одну руку заведите за голову, другой перехватите кисть рабочей руки и слегка потяните. Удерживайте положение 10–60 сек. Повторите упражнение на другую руку. (Растягиваются трицепс и широчайшая мышца спины.)

# Стретчинг для начинающих

## Тянемся вперед

**Поставьте ноги чуть шире плеч и слегка согните в коленях, подайте таз вперед, соедините руки в замок, округлите спину и потянитесь ладонями вперед. Задержите положение на 10–60 секунд. (Растягиваются мышцы спины.)**



# Стретчинг для начинающих

## Заводим ногу назад

*Поставьте ноги на ширине плеч, согните одну ногу в колене и заведите назад, удерживая стопу обеими руками, прижмите пятку к ягодице так, чтобы колено смотрело точно вниз, – не отводите его в сторону. Если вам сложно сохранять равновесие, вытяните руку, противоположную рабочей ноге, в сторону. Удерживайте положение 10–60 секунд. Повторите упражнение на другую ногу. (Растягивается квадрицепс – передняя поверхность бедра.)*



# Стретчинг для начинающих



## Наклон вперед

**Поставьте ноги на ширине плеч, слегка согните их в коленях, выставьте одну ногу вперед на пятку, обопритесь руками об опорную ногу (бедро), прогните спину и наклонитесь как можно ниже грудью к прямой ноге. Удерживайте спину прямой а носок рабочей ноги тяните на себя. Удерживайте положение 10–60 секунд. Повторите упражнение на другую ногу. (Растягивается бицепс бедра – задняя поверхность, и мышцы голени).**

# Стретчинг для начинающих

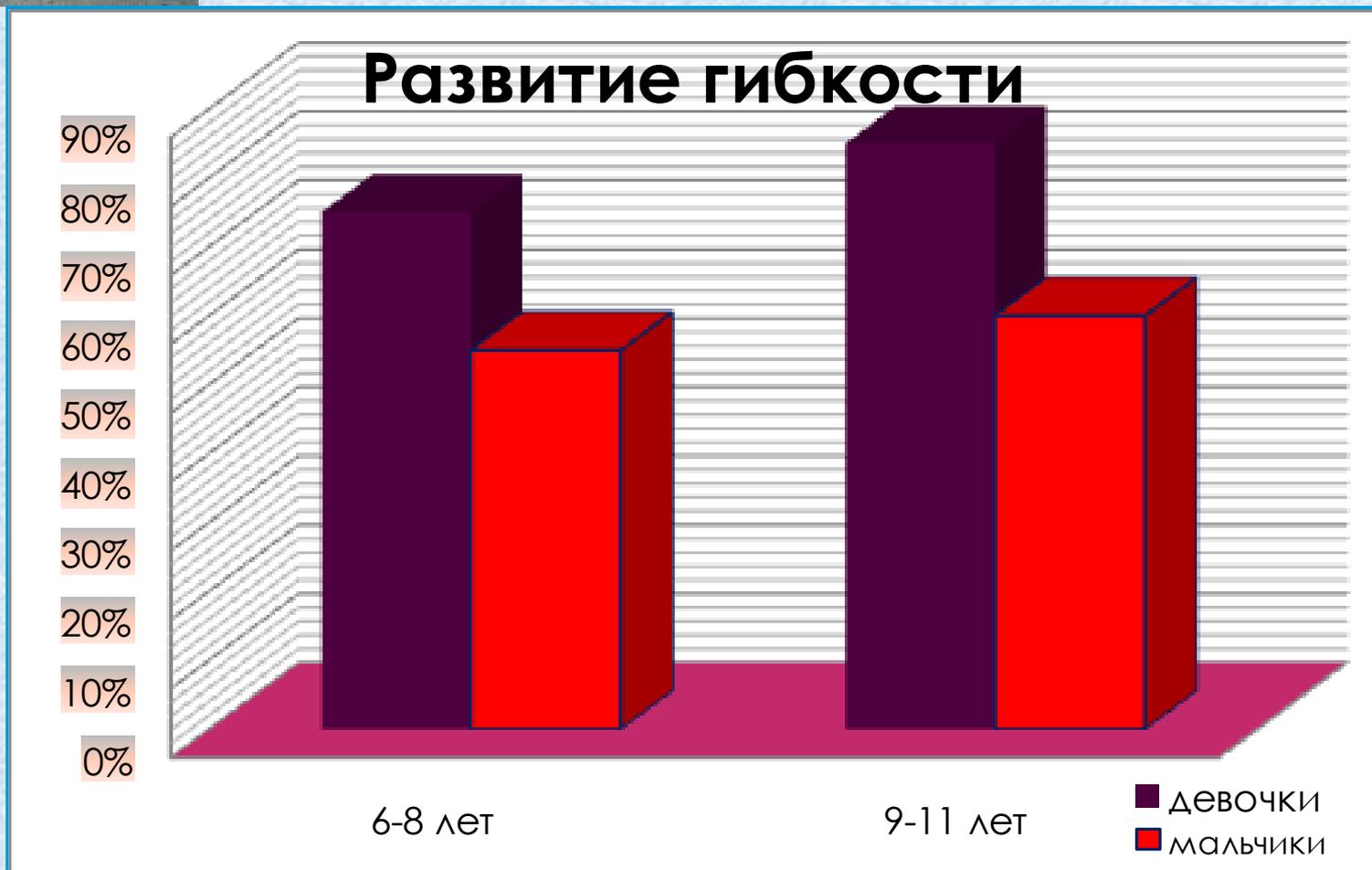
## Тянемся к солнцу

*Поставьте ноги чуть шире плеч, соедините руки в замке, потянитесь вверх ладонями, приподнимаясь на носки. Удерживайте положение 10–60 секунд. (Растягиваются мышцы спины, вытягивается позвоночник.)*





# Сравнительная диаграмма развития гибкости у девочек и мальчиков



# ВЫВОДЫ

- **Стретчинг привлекает прежде всего тем, что человек в течение всей своей жизни может хорошо владеть своим телом, укреплять нервную систему, поддерживать тонус мышц на хорошем уровне с помощью вполне доступных упражнений. Эти упражнения можно применять на уроках физической культуры по разделу «Гимнастика», в утренней гимнастике и в любое свободное время.**



# Используемый материал

- *Стретчинг. Дом солнца*  
[www.sunhome.ru](http://www.sunhome.ru)
- *Стретчинг – растяжка для всех. СДЮСШОР № 10 г. Волгоград*
- [www.sp10vlg.ru](http://www.sp10vlg.ru)
- *Сетевые исследовательские лаборатории «Школа для всех»*  
[www.setilab.ru](http://www.setilab.ru)
- *Ивлиев Б.К. Стретчинг.- М. Физическая культура в школе, №12, 1991*

