

УДК 378:796 (075)  
ББК 74.48+75я73  
П 12

Рецензенты:

*И. В. Аверьянов*, канд. пед. наук,  
доцент кафедры ТиМФиХ СибГУФК;

*И. Е. Коновалов*, д-р пед. наук,  
доцент, зав. кафедрой ТиМСИ  
Поволжской ГАФКСИТ

**Павлютина Л. Ю.**

П 12 Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза: учеб. пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Марahrenовская. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 128 с.: ил.

ISBN 978-5-00129-140-4

Рассмотрены теоретические и методические особенности применения стретчинга на занятиях по физической культуре в вузе, представлен практический комплекс упражнений для студентов различных специальностей (легкая атлетика, лыжи, игровые виды спорта, борьба, аэробика, плавание и др.), предложены тесты на измерение гибкости.

Предназначено для студентов всех форм обучения и профилей подготовки, преподавателей высших учебных заведений. Может быть полезно специалистам в области физической культуры и спорта, а также широкому кругу читателей.

УДК 378:796 (075)  
ББК 74.48+75я73

ISBN 978-5-00129-140-4

© ОмГТУ, 2020  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,  
2020

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ.</b>	<b>5</b>
<b>1. Теоретико-методические основы стретчинга на занятиях по физической культуре в вузе.</b>	<b>7</b>
1.1. Понятие «стретчинг». Цели стретчинга, его преимущества.	7
1.2. Отличия стретчинга от йоги и пилатеса	11
1.3. Анатомо-физиологические основы стретчинга.	14
1.4. Классификация и характеристики видов стретчинга.	20
1.5. Методические особенности проведения занятий по стретчингу со студентами, техника выполнения и принципы стретчинга.	25
<b>2. Практический комплекс упражнений стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов вуза</b>	<b>36</b>
2.1. Базовые положения в стретчинге на полу	36
2.2. Упражнения для разных групп мышц	45
2.3. Проприоцептивный стретчинг	62
2.4. Стретчинг в парах	74
2.5. Упражнения стретчинга для завершения занятия.	82
<b>3. Упражнения стретчинга, используемые в различных видах спорта</b>	<b>86</b>
3.1. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализаций «Баскетбол», «Волейбол»	86
3.2. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализации «Футбол»	89
3.3. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализации «Легкая атлетика»	92
3.4. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализации «Лыжные гонки»	94

3.5. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализации «Аэробика» . . . . .	96
3.6. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализации «Плавание» . . . . .	99
3.7. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализации «Борьба» . . . . .	102
3.8. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализации «Тяжелая атлетика» . . . . .	106
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>110</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК . . . . .</b>	<b>111</b>
<b>Приложение . . . . .</b>	<b>114</b>
Тестирование гибкости . . . . .	114
Тест для оценки общей гибкости (суммарной подвижности суставов) . . . . .	116
Тест на подвижность шейного отдела позвоночника . . . . .	116
Тест на подвижность в плечевом суставе . . . . .	117
Тест на подвижность в лучезапястных суставах . . . . .	118
Тест на подвижность позвоночного столба . . . . .	119
Тест на подвижность в тазобедренном суставе . . . . .	120
Тест на подвижность в коленных суставах . . . . .	121
Тест на подвижность в голеностопных суставах . . . . .	121
Тесты на оценку гибкости с применением наклонов туловища . . . . .	123