

УДК 378:796(075)

ББК 74.48+75я73

П12

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.

П12 Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учеб. пособие / Л. Ю. Павлютина, Н. Н. Ляликова, О. В. Мараховская ; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2017. – 128 с. : ил.

ISBN 978-5-8149-2527-5

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

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Омского государственного технического университета*

ISBN 978-5-8149-2527-5

© ОмГТУ, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
1. Теоретико-методические основы стретчинга на занятиях по физической культуре в вузе.....	7
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 характеристика видов стретчинга	21
1.5. Методические особенности проведения занятий по стретчингу со студентами, техника выполнения и принципы стретчинга	26
2. Практический комплекс упражнений стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов вуза	37
2.1. Базовые положения в стретчинге на полу	37
2.2. Упражнения для разных групп мышц.....	45
2.3. Проприоцептивный стретчинг.....	62
2.4. Стретчинг в парах	72
2.5. Упражнения стретчинга для завершения занятия	81
3. Упражнения стретчинга, используемые в различных видах спорта	85
3.1. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализаций «Баскетбол», «Волейбол»	85
3.2. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализации «Футбол».....	88
3.3. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализации «Легкая атлетика».....	93

3.4. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализации «Лыжные гонки»	96
3.5. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализации «Аэробика»	100
3.6. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализации «Плавание»	104
3.7. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализации «Борьба»	107
3.8. Упражнения стретчинга на занятиях по физической культуре для студентов специализация «Тяжелая атлетика»	110
Заключение	114
Библиографический список	115
Приложение. Тестирование гибкости	118