

УДК 796.035(075.8)
ББК 75я73
С84

Печатается по решению редакционного совета
Кубанского государственного университета физической культуры,
спорта и туризма

Рецензенты: **Л.С. Дворкин**, кандидат биологических наук, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры ФОТ, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар;
С.А. Хазова, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры общей и социальной педагогики, Кубанский государственный университет, г. Краснодар.

Составитель: кандидат педагогических наук, доцент **Н.И. Романенко**

С84 **Стретчинг в физкультурно-оздоровительных технологиях:** учебное пособие / сост. Н.И. Романенко. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021. – 92 с.

Учебное пособие содержит теоретические основы развития гибкости посредством стретчинга и практические материалы по его применению в физкультурно-оздоровительных технологиях. Даны тесты, оценивающие степень развития гибкости и подвижности суставов.

Учебное пособие может быть использовано в работе преподавателей кафедр физической культуры, инструкторов по фитнесу, слушателей факультетов повышения квалификации, а также для самостоятельной подготовки обучающихся очной и заочной форм обучения.

УДК 796.035(075.8)
ББК 75я73

© КГУФКСТ, 2021.
© Романенко Н.И., составление, 2021.

СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК УСЛОВНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.....	4
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
ВВЕДЕНИЕ.....	6
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ.....	8
1.1. Возрастные аспекты развития гибкости	8
1.2. Общая характеристика гибкости и подвижности суставов	9
1.3. Физиологические особенности гибкости.....	11
1.4. Ограничения подвижности сустава.....	15
1.5. Рефлексы, участвующие в упражнениях на растягивание.....	16
1.6. Стретчинг как средство развития гибкости.....	21
1.7. Методы развития гибкости.....	23
2. ДВИЖЕНИЯ В СУСТАВАХ.....	27
3. ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ.....	35
4. ВЛИЯНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ОРГАНИЗМ	44
5. ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТРЕТЧИНГА И РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ.....	49
6. СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТРЕТЧИНГУ	54
7. ОСОБЕННОСТИ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТРЕТЧИНГУ	60
8. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СТРЕТЧИНГА	63
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	85
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	86