



ПРИМЕНЕНИЕ СТРЕТЧИНГА И ЕГО ЭЛЕМЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ





ПЛАН



1. ЧТО ТАКОЕ СТРЕТЧИНГ.
2. ЧТО ДАЕТ СТРЕТЧИНГ И КТО МОЖЕТ ИМ ЗАНИМАТЬСЯ.
3. КАК РЕГУЛИРОВАТЬ НАГРУЗКУ.
4. КОНТРОЛЬ ЗА ГИБКОСТЬЮ.
5. МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕТЧИНГА НА ОРГАНИЗМ.
6. ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
7. РОЛЬ СТРЕТЧИНГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВРАЧА.





СТРЕТЧИНГ



ЭТО РЯД УПРАЖНЕНИЙ,
НАПРАВЛЕННЫХ НА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБ-
КОСТИ И РАЗВИТИЕ ПОДВИЖ-
НОСТИ В СУСТАВАХ.



ТИПЫ УПРАЖНЕНИЙ

БАЛЛИСТИЧЕСКИЕ

– ЭТО МАХОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ И НОГАМИ, СГИБАНИЯ И РАЗГИБАНИЯ ТУЛОВИЩА, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ С БОЛЬШОЙ АМПЛИТУДОЙ И ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ СКОРОСТЬЮ



СТАТИЧЕСКИЕ

– ЭТО КОГДА С ПОМОЩЬЮ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ (СГИБАНИЙ И РАЗГИБАНИЙ) ПРИНИМАЕТСЯ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА И СПОРТСМЕН УДЕРЖИВАЕТСЯ ЕГО В ТЕЧЕНИЕ 5-30 И ДАЖЕ 60 СЕКУНД

ИМЕННО СТАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОЛУЧИЛИ НАЗВАНИЕ «СТРЕТЧИНГ»



МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

1.

- ТОЛЬКО СТРЕТЧИНГ



2.

- ПРИМЕНЯТЬ КАК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО



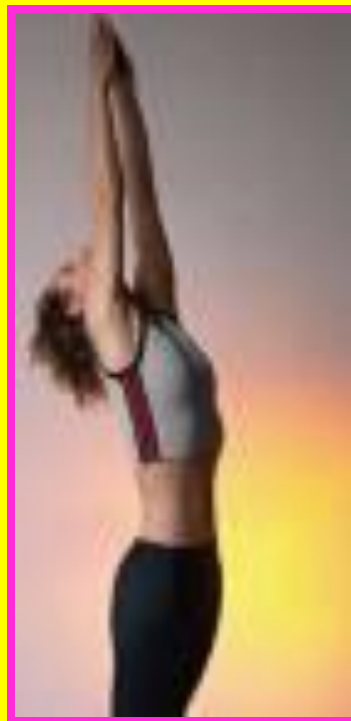


**БЕГ
ФУТБОЛ
АЭРОБИКА**



СТРЕТЧИНГ

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



**НА НЕРВНО
МЫШЕЧНЫЙ
АППАРАТ**

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

```
graph TD; A[ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ] --> B[ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ:]; A --> C[СМЕШАННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ:]; B --> D["– ФОРМИРУЕТСЯ ИЗ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОТОРЫХ ПРОИСХОДИТ РАСТЯГИВАНИЕ ОДНОЙ ГРУППЫ МЫШЦ"]; C --> E["– ФОРМИРУЕТСЯ ИЗ УПРАЖНЕНИЙ, КАЖДОЕ ИЗ КОТОРЫХ ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА РАЗЛИЧНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ"];
```

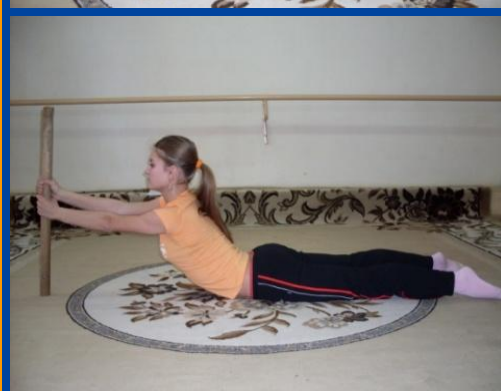
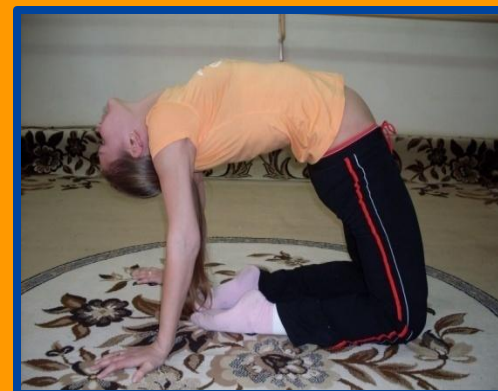
ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ:

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

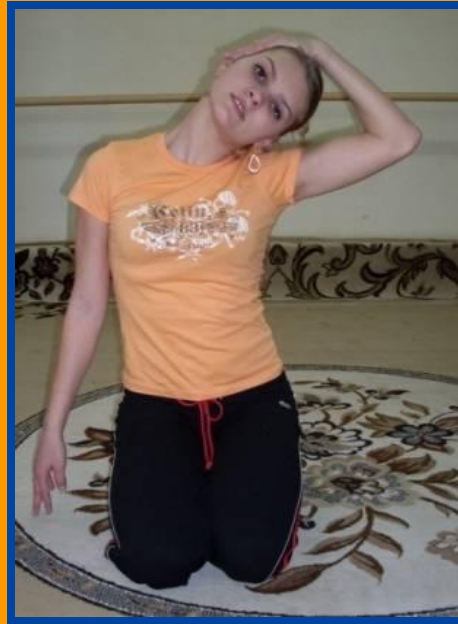
СМЕШАННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ:

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

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СМЕШАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СМЕШАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ



РЕГУЛИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ

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



КОНТРОЛЬ ЗА ГИБКОСТЬЮ:

1. Механическим (гониометр, в градусах)
2. Механо-электрическим
3. Оптическим
4. Рентгено-графическим



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



ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ

АКТИВНАЯ -

достигается за счёт активности мышц самого спортсмена

ПАССИВНАЯ -

достигается при помощи приложения внешней силы

ЗАВИСЯТ:

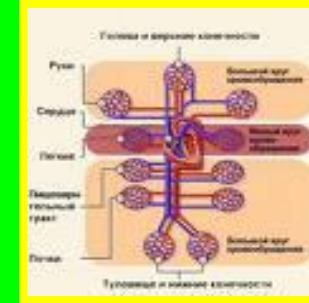


ОТ ВРЕМЕНИ
ТЕСТИРОВАНИЯ

ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ
ВОЗДУХА

МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ

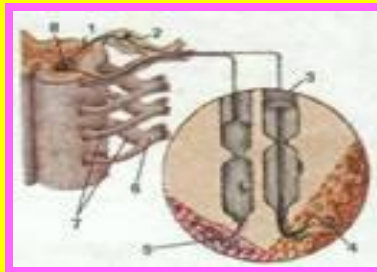
1. УСИЛИВАЕТСЯ КРОВОТОК
2. УСИЛИВАЕТСЯ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
3. АКТИВИЗИРУЕТСЯ РЕГУЛЯЦИЯ
ТЕПЛООТДАЧИ
4. ПОВЫШАЕТСЯ
ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА



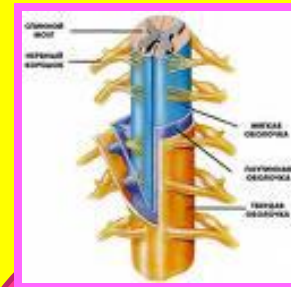
РЕФЛЕКТОРНЫЕ ПРОЦЕССЫ



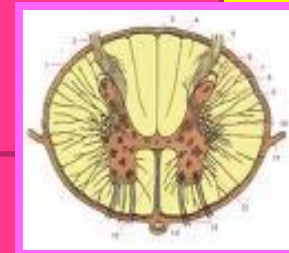
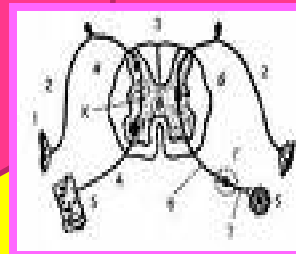
МЫШЕЧНОЕ
ВЕРЕТЕНО



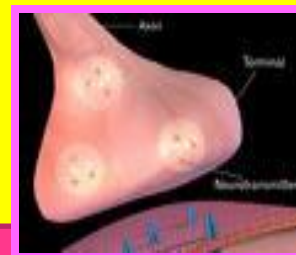
ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ
НЕРВ
(АЛЬФА-ВОЛОКНО)



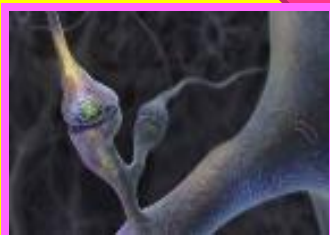
СПИННОЙ
МОЗГ



ПУЛЬТ
УПРАВЛЕНИЯ
(СИНАПС)



ОБРАТНЫЙ
ПРОВОД К
МЫШЦЕ
(ГАММА-ВОЛОКНО)





ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



**ИЗБЕГАТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ
СТРЕТЧИНГА ПРИ ОБОСТРЕНИЯХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ЦЕНТРАЛЬНОЙ И
ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ,
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА.**



ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАЧА



**СТРЕТЧИНГ СПОСОБСТВУЕТ
ПОДГОТОВКЕ ОПОРНО-**



**ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА К
РАБОТЕ В УСЛОВИЯХ ДЛИТЕЛЬНОГО,
ВЫНУЖДЕННОГО СТАТИЧЕСКОГО**



НАПРЯЖЕНИЯ



Комплекс упражнений для пальцев



Благодарим за внимание

