

Федеральное агентство по образованию  
Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Применение стретчинга  
в оздоровительной физической культуре

Методические рекомендации

Рязань 2009

**ББК 75.0я73**  
**П76**

Печатается по решению редакционно-издательского совета государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина» в соответствии с планом изданий на 2009 год.

Рецензент *А.А. Никулин*, канд. мед. наук, доц.

**П76**      **Применение** стретчинга в оздоровительной физической культуре : методические рекомендации / сост. М.В. Сусорова ; Ряз. гос. ун-т им. С.А. Есенина. — Рязань, 2009. — 16 с.

Рекомендации направлены на повышение знаний в области оздоровительной физической культуры. Упражнения стретчинга доступны различным возрастным группам и направлены не только на совершенствование физических качеств человека, но и занимают важное место в профилактике восстановления после физических и эмоциональных нагрузок. Изложенная методика применения этих упражнений позволяет использовать их в самостоятельной практике как для совершенствования физических качеств, так и с оздоровительными целями.

Рекомендованы для преподавателей и студентов вузов.

Ключевые слова: *стретчинг, оздоровительный эффект, методика применения, техника выполнения.*

**ББК 75.0я73**

## **СТРЕТЧИНГ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ**

Название стретчинг происходит от английского stretching — растягивание. Данные упражнения используются в различных видах спорта, а также с оздоровительной направленностью в утренней гимнастике после любой двигательной нагрузки для профилактики заболеваний суставов и позвоночника, что особенно актуально для лиц умственного труда, то есть студентов и преподавателей.

Стретчинг — это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

Существует три типа упражнений на растягивание мышц (баллистические, динамические и статические).

Баллистические — это маховые упражнения, которые выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается достаточно кратковременным, длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

Динамические — медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Статические — это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых принимается определенная поза, занимающийся удерживает ее в течение 5—30 и даже 60 секунд.

Именно статические упражнения получили название стретчинга. Медленные и динамические движения, завершающиеся удержанием в статическом положении в конечной точке амплитуды движения, более эффективны для развития гибкости, чем маховые и пружинящие. Упражнения стретчинга используют как в спорте, так и в оздоровительных занятиях физической культуры.

Цель занятий стретчингом — это гармоничное, естественное развитие, укрепление систем и функций организма посредством улучшения подвижности в суставах.

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ СТРЕТЧИНГА**

Гибкость — это способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Гибкость, как физическое качество, необходимо совершенствовать не только для улучшения спортивного результата, но и для сохранения здоровья, лучшей адаптации к физическим нагрузкам, а также для экономии сил в любой физической работе. Свойства мышечно-связочного аппарата у всех людей индивидуальны, однако даже очень тугие мышцы можно сделать эластичнее, а пассивные органы (сухожилия, связки) более гибкими. Все методики растягивания ориентированы на определенные мышцы. Основной эффект стрет-

чинговых методик нацелен на мышцы и на управляющую ими нервную систему. Мышца сильнее всего реагирует на растягивание, что объясняется ее анатомическим строением и сложнейшим механизмом управления ею со стороны нервной системы. На первом этапе раздражения мышцы растягиванием, она реагирует охранительным сокращением, что является защитной реакцией организма. Затем это напряжение переходит в фазу расслабления. Именно поэтому первыми реагируют на растягивающие упражнения сухожилия, связки, а потом только мышцы. За счет повышения эластичности сухожилий, связок, суставных сумок и фасций мышц можно улучшить подвижность в суставе. Во все комплексы оздоровительной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата входят стретчинг-упражнения. Управление всеми процессами растягивания в мышцах, связках, суставах происходит благодаря согласованной работе чувствительного нервного аппарата, который осуществляет передачу информации в центральную нервную систему и регулирует ответные реакции организма, определяя степень напряженности в тканях. Даже миллиметровые изменения движения и позы регистрируются и вызывают соответствующую координирующую регуляцию мышц от рецепторов до органа и от органа к центральной нервной системе.

Физиологический механизм воздействия стретчинга заключается в активизации мышечных волокон за счет их сокращения в момент растягивания. При растягивании кожи, мышц, связок возбуждаются соответствующие механорецепторы. Возбуждение в виде центростремительных импульсов достигает коры головного мозга и вызывает ответную реакцию в организме: усиливается кровоснабжение мышцы, увеличивается обмен веществ и потоотделение. При расслаблении мышцы снижается ее потребность в кислороде, уменьшается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок, суставов и центральной нервной системы. Переход мышц от напряжения к расслаблению и опять к напряжению способствует своеобразной гимнастике нервных центров.

Таким образом мышечная релаксация благотворно влияет на организм, помогая регулировать нервные процессы. Умение дифференцированно расслабляться — лучший способ избавления от ненужного напряжения, когда в отдыхающих клетках интенсивно происходят восстановительные процессы. Расслабление помогает приостановить ненужное расходование энергии, быстро нейтрализует утомление, снимает нервное возбуждение, дает ощущение покоя и сосредоточенности.

## **СТРЕТЧИНГ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ**

В настоящее время упражнения стретчинга используются во многих видах физической активности. Занятия оздоровительной направленности решают прежде всего вопросы профилактической медицины, то есть занимаются укреплением всех систем организма с целью профилактики наследственных и профессиональных заболеваний. Стретчинг необходим для поддержания уровня

подвижности позвоночника и суставов, эластичности мышц, благодаря которым мы двигаемся. Эти упражнения используются на занятиях оздоровительной ходьбой, бегом, плаванием, аэробикой и другими видами спорта. Их можно использовать как в начале занятия, так и в конце. Остановимся на занятиях аэробикой, которая остается очень популярным средством двигательной активности. В результате регулярных занятий возникает ряд положительных изменений в состоянии здоровья:

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- регулирование веса тела при правильном чередовании физической нагрузки и рационального питания;
- регулирование психологического состояния (освобождение от стресса) и т.д.

У оздоровительной аэробики много преимуществ перед другими видами физической активности, одно из которых — выполнение упражнений под музыку. Благодаря высокому эмоциональному фону уроков, занимающиеся достигают хороших результатов в сохранении своих физических кондиций. В то же время этот вид физической деятельности предъявляет высокие требования к таким качествам, как выносливость, сила и гибкость. Специфика занятий аэробикой заключается в том, что на одном уроке выполняется большое количество разнообразных и сложных по координации движений, которые могут быть танцевального, силового характера, а также выполняться в различном темпе. Стретчинг в оздоровительной аэробике является необходимой составной частью занятий. Применение упражнений на растягивание служит прекрасным средством подготовки мышечной системы к выполнению физической нагрузки, способствует восстановлению мышечно-связочного аппарата после нагрузки, а также являются прекрасным средством укрепления связок, повышения их эластичности, что помогает избавиться от опасности получения травм.

Благодаря доступности упражнений, можно и нужно заниматься стретчингом самостоятельно до или после любой двигательной нагрузки.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ**

В самостоятельных занятиях стретчинг можно использовать как дополнительное средство для тех, кто занимается оздоровительной аэробикой, бегом, игровыми видами спорта, а также как отдельный вид физической активности. Упражнения стретчинга дадут большую свободу движений при аэробной тренировке, помогут охватить больший диапазон в силовой тренировке мышц, а также сделают мышцы более длинными, эластичными и уменьшат их объем. Помимо этого занятия стретчингом позволяют сбросить лишние килограммы в том случае, когда интенсивные нагрузки запрещены врачом. При выполнении

упражнений происходит усиление обмена веществ, что позволяет усилить энергозатраты.

Лучше заниматься стретчингом после аэробной части занятия, что позволит не только дать нагрузку сердечно-сосудистой и дыхательной системам, но и сделать работу по растягиванию мышц более эффективной. При этом необходимо помнить, что пульсовый режим на занятиях в последнем случае должен достигать не более 120—130 уд./мин. Подбирая комплекс упражнений важно учитывать особенности своего организма и уделять внимание тем суставам и мышцам, которые имеют большую физическую нагрузку и менее эластичны. При тяжелых силовых занятиях показаны упражнения на растягивание сразу же после выполнения силового упражнения для повышения эффективности работы и предупреждения получения травмы. Упражнения стретчинга требуют внимательного отношения к своим ощущениям, умению чувствовать свое тело. Чтобы не нанести вред организму существуют определенные правила выполнения упражнений, соблюдая которые можно добиться хороших результатов.

## **ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ**

Самое главное условие — это самоконтроль за самочувствием, особенно во время выполнения упражнений.

1. Начинать упражнения на растягивание следует с предварительного разогрева мышц и связок, что подготовит их к дальнейшей работе и позволит избежать травм.

2. Нельзя растягивать больные или поврежденные мышцы.

3. Надо стараться не задерживать дыхание, дышать спокойно, равномерно.

4. Начинать дозировки на удержание статической позы нужно с 7—10 секунд, потом можно повторить движение с большей продолжительностью.

5. Нельзя растягивать мышцы до появления болезненного ощущения.

6. Растягиваясь необходимо расслабляться.

7. Надо стараться, чтобы позы следовали от простой к сложной.

8. Увеличивать продолжительность упражнения следует постепенно.

9. Соблюдайте принцип последовательности и систематичности занятий.

Особое место в технике выполнения принадлежит мышечным ощущениям.

10. Необходимо уделять внимание концентрации сознания и анализу выполнения упражнения.

11. При правильном выполнении упражнения можно ощутить появление тепла в работающей части тела и усиление потоотделения.

12. Заканчивать комплекс необходимо упражнениями на расслабление.

В комплекс начинающих как правило входит 5—7 различных упражнений длительность удержания не более 15 секунд и продолжительностью интервалов отдыха 5—7 секунд. Эти нормы ориентировочные и могут меняться в зависимости от уровня начальной подготовки тренирующегося через каждые 1—2 месяца.

Следует предостеречь занимающихся в том, что индивидуальные особенности мышечной системы у всех различные, поэтому результат применения упражнений стретчинга также будет различным. У кого-то эффект проявится очень быстро, а кто-то будет долго продвигаться к намеченной цели.

Еще немаловажно то, что гибкость зависит не только от образа жизни и подвижности, но и от режима питания. Излишне насыщенная жирами, концентрированная пища, обилие сладкого, соленого, мучного и спиртных напитков может свести на нет усилия в спортивном зале, не дать результата в развитии гибкости и подвижности суставов. Только систематические занятия и правильное питание приведут к успеху.

## **РАЗНОВИДНОСТИ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ**

Занятия можно проводить двумя способами, различными по воздействию.

1 способ. Занятие избирательного воздействия характеризуется упражнениями преимущественно на одну и ту же группу мышц. Подбирается 5—7 упражнений, чтобы обеспечить целенаправленное воздействие на выбранную группу мышц. Это дает значительный по величине тренирующий эффект. Рекомендуется давать такие упражнения либо в начале, либо конце занятия и начинать с небольших дозировок.

2 способ. Занятие смешанного воздействия, в котором используется 5—7 упражнений, каждое из которых воздействует на определенную группу мышц. В этом случае величина тренирующего эффекта для каждой из этих групп будет небольшая.

Основной задачей любого комплекса упражнений является восстановление обменных процессов после нагрузки силового характера, повышение эластичности мышечных волокон и связочного аппарата. Существует определенная последовательность упражнений, следуя которой можно уменьшить травматизм и добиться максимального эффекта при их выполнении.

1. Сначала следует выполнять малоамплитудные (облегченные) позы (можно с согнутыми ногами), чтобы лучше подготовить мышцы.

2. Одну и ту же группу мышц желательно растягивать в различных плоскостях (с применением различных поз).

3. Позы на скручивание следует выполнять ближе к концу комплекса упражнений.

4. Основное упражнение делать в конце комплекса (например, шпагат).

5. Тренировку лучше заканчивать упражнением на расслабление.

Далее предлагаем несколько комплексов упражнений, каждый из которых содержит по 7—10 упражнений различной сложности. Упражнения подобраны таким образом, чтобы перейти от простого к сложному. Необходимо помнить, что воздействие на определенную мышцу окажет влияние и на близлежащие мышцы, поэтому приступать к выполнению комплекса нужно только после тщательной разминки.

## Комплекс 1

1. Исходное положение: основная стойка (ноги вместе), руки за спиной. Выполнить наклон головы вперед, задержаться в таком положении.
2. Исходное положение: основная стойка, руки на пояс. Медленно сделать наклон головы вправо, задержаться в таком положении. Повторить в другую сторону.
3. Исходное положение: основная стойка, руки на пояс. Медленно сделать поворот головы вправо, задержаться в таком положении. Повторить в другую сторону.
4. Исходное положение: основная стойка, руки на пояс. Выполнить наклон головы назад.
5. Исходное положение: основная стойка, руки на пояс. Сделать медленные круговые движения головой вправо и влево.

### *Методические указания*

Данный комплекс предназначен для растягивания мышц шеи в первой части занятия. Выполнять упражнения следует медленно, не увеличивать амплитуду силой. Данные упражнения можно выполнять из различного исходного положения (сидя, стоя, в полуприседе). Основное условие — это спокойное дыхание и правильная осанка: плечи опущены, взгляд прямо перед собой, спина прямая.

## Комплекс 2

1. Исходное положение: основная стойка. Медленно поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе, прижать к животу и удерживать. Повторить с другой ноги.
2. Исходное положение: основная стойка. Поднять правое колено в сторону, обхватить его правой рукой и удерживать (растягивается передняя и задняя поверхности бедра). Повторить с другой ноги.
3. Исходное положение: основная стойка. Согнуть правую ногу назад, взять за голеностопный сустав и отвести до предельной амплитуды (воздействие на четырехглавую мышцу бедра). Повторить с другой ноги.
4. Исходное положение: основная стойка. Отвести правую согнутую ногу в сторону, с усилием тянуть пятку перед собой (воздействие на проводящую мышцу бедра). Повторить с другой ноги.
5. Исходное положение: стойка правой ногой вперед. Медленно приседая на левой ноге делать наклон к правой, касаясь носка руками, удерживать такое положение (растягивается задняя поверхность бедра). Повторить с другой ноги.
6. Исходное положение: выпад правой ногой в сторону. Кистью левой руки опираться на пол, а кисть правой положить на левое колено (воздействие на внутреннюю и внешнюю поверхности бедра). Повторить с другой ноги.



7. Исходное положение: выпад правой ногой вперед. Правую руку положить на правое колено, левой опираться на пол (воздействие на переднюю поверхность бедра и ягодичные мышцы). Повторить с другой ноги.
8. Исходное положение: основная стойка. Глубокое присесть не отрывая пятки от пола, руки вперед (растягиваются икроножные мышцы, передняя и задняя поверхности бедра, ягодичные мышцы и мышцы спины).
9. Исходное положение: основная стойка. Сделать наклон вперед, обхватить руками голеностопные суставы (растягиваются задняя поверхность бедра, ягодиц и мышц спины).

#### *Методические указания*

Данный комплекс упражнений оказывает воздействие на мышцы ног (икроножная, четырехглавая, двуглавая, приводящие и ягодичные мышцы). Выполняя упражнения необходимо следить за осанкой, начинать упражнение на вдохе и не прислушиваться к своим ощущениям. Правильное выполнение упражнений будет вызывать чувство тепла и последующего расслабления. Следует аккуратно выполнять упражнения при болевых ощущениях в мышцах. Выполняя выпады следить за тем, чтобы угол сгибания коленного сустава был не менее 90 градусов. Если не позволяет растяжка, можно выполнять выпады с полусогнутыми ногами. Удерживать позы по мере возможности.

### **Комплекс 3**

1. Исходное положение: сидя. Согнуть правую ногу, прижать двумя руками к животу и удерживать в таком положении. Повторить с другой ноги.
2. Исходное положение: сидя с согнутыми ногами. Медленно развести ноги, не отрывая стопы друг от друга, постараться прижать колени к полу. Обхватить руками стопы, сделать наклон вперед и удерживаться в таком положении. (основное воздействие на внутреннюю поверхность бедра, мышцы спины, ягодичные мышцы).
3. Исходное положение: сидя, правая нога выпрямлена, левая согнута и отведена в сторону. Медленно сделать наклон вперед и удерживать такое положение. Повторить с другой ноги.
4. Исходное положение: сидя. Поднять согнутую правую ногу, обхватить двумя руками за голеностопный сустав и притянуть к груди, разворачивая колено в сторону, удерживать такое положение. Повторить с другой ноги.
5. Исходное положение: сидя, правая нога выпрямлена, левая согнута назад. Медленно наклоняться назад, стараться лечь на спину, удерживать такое положение (растягивается передняя поверхность бедра, связки коленного и тазобедренного суставов). Повторить с другой ноги.
6. Исходное положение: лежа на спине, ноги вверх. Развести ноги с максимальной амплитудой в стороны, удерживая их руками, удерживать такое положение (растягивается внутренняя поверхность бедра, тазобедренных суставов).

7. Исходное положение: лежа на спине. Поднять правую согнутую ногу и притянуть как можно ближе к животу. Повторить с другой ноги.
8. Исходное положение: лежа на спине. Поднять вверх правую согнутую ногу, развернуть ее коленом в сторону, стараться притянуть пятку как можно ближе к груди. Повторить с другой ноги.
9. Исходное положение: лежа на спине. Поднять правую прямую ногу вверх, обхватить руками за голень и медленно прижать к туловищу, удерживать такое положение. Повторить с левой ноги.
10. Исходное положение: сидя. Выполнить наклон вперед с захватом, удерживать такое положение.

#### *Методические указания*

В этом комплексе приведены более сложные в выполнении, чем в комплексе 1, упражнения, направленные на растягивание мышц бедра. Эти упражнения выполняются после значительного разогрева мышц, так как имеют большее воздействие на связочный аппарат мышц бедра, ягодиц, коленного и тазобедренного суставов. При выполнении упражнений не следует стремиться к большей амплитуде через силу. Все внимание должно быть сконцентрировано на ощущениях в мышцах и связках. Движения выполняются плавно, дыхание равномерное, без напряжения. Время удержания позы при первом повторении не должно превышать 5—8 секунд.

#### **Комплекс 4**

1. Исходное положение: основная стойка, руки вверх. Сделать выкрут руками и потянуться вверх, удерживать такое положение.
2. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки за головой. Сделать полуприсед с одновременным наклоном правой руки к левому колену, удерживать такое положение. Повторить в другую сторону.
3. Исходное положение: стойка ноги врозь. Правая рука вверх, левая в упоре на левом бедре. Сделать наклон корпусом влево, удерживать такое положение. Повторить в другую сторону.
4. Исходное положение: стойка ноги врозь, руки за головой. Сделать поворот корпуса вправо до предельной амплитуды, удерживать такое положение. Повторить в другую сторону.
5. Исходное положение: стойка на коленях, ноги врозь. Левая рука за спиной, праваяверху. Медленно наклонить корпус влево, удерживать такое положение. Повторить в другую сторону.
6. Исходное положение: сидя. Сделать наклон вперед, правая рука тянется к левой пятке, левая в упоре сзади. Повторить в другую сторону.
7. Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны. Поднять согнутую правую ногу и положить влево на пол, удерживать такое положение. Повторить в другую сторону.

8. Исходное положение: лежа на спине, руки вверх. Согнуть колени и подтянуть их руками к подбородку (упражнение «поплавок»).
9. Исходное положение: лежа на спине, руки вверх. Напрягая мышцы, потянуться руками и ногами одновременно, а затем расслабиться. Повторить 3 раза.

#### *Методические указания*

В этом комплексе представлены упражнения на растягивание косых мышц живота, межреберных мышц, а также мышц спины. Выполняя упражнения необходимо следить за осанкой. Упражнение следует начинать на вдохе, подтягивать мышцы и не допускать провисания корпуса. Выполнять наклон в сторону от линии талии с максимально возможной амплитудой. В упражнении 7 желательно полностью расслабиться и позволить бедру опуститься на пол в расслабленном положении. Последнее упражнение нужно сделать для снятия напряжения с мышц спины.

### **Комплекс 5**

1. Исходное положение: широкая стойка, руки на бедрах. Сделать полуприсед, опираясь руками, выгнуть спину, прижать подбородок к груди. Удерживать такое положение.
2. Исходное положение: широкая стойка, руки на бедрах. Прогнуть спину, поднимая подбородок вверх.
3. Исходное положение: широкая стойка, руки на бедрах. Медленно сделать наклон с поворотом правым плечом к левому колену. Левое плечо в этот момент отводить назад. Повторить в другую сторону.
4. Исходное положение: сидя на пятках, руки перед собой. Выполнить наклон вперед, прижимать туловище как можно ближе к полу. Удерживать такое положение.
5. Исходное положение: сидя с согнутыми ногами, руки за головой. Выполнить наклон вперед, прижимать подбородок к груди. Удерживать такое положение.
6. Исходное положение: сидя с согнутыми ногами, руки за головой. Выполнить наклон с поворотом, касаясь правым локтем пола, левое плечо отводить назад. Повторить в другую сторону.
7. Исходное положение: сидя, ноги врозь, руки за головой. Медленно выполнить наклон к правой ноге, удерживать такое положение.
8. Исходное положение: сидя, руки вперед. Медленно выполнить наклон вперед, коснуться руками пола, удерживать такое положение.
9. Исходное положение: лежа на спине. Медленно выходить в положение стойки на предплечьях и опускать ноги за голову (упражнение «плуг»). Удерживать такое положение.

### *Методические указания*

Данный комплекс предназначен для перехода от аэробной части урока к силовой и направлен на растягивание мышц спины. Его необходимо выполнять для разгрузки мышц спины после выполнения беговых упражнений и подготовки к выполнению силовых упражнений. При выполнении упражнений основное внимание необходимо уделять правильной осанке и дыханию, которое должно быть спокойным, ровным. Не следует делать упражнения через силу, удерживать позу нужно до тех пор, пока присутствует чувство комфорта.

## **Комплекс 6**

1. Исходное положение: сидя на пятках, ноги врозь. Выполнить наклон вперед, руки вверх. Удерживать такое положение.
2. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты врозь, руки вдоль туловища. Прогибаясь, поднять таз вверх, удерживать такое положение.
3. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты врозь. Руками обхватить голеностопные суставы, медленно прогнуться, удерживать такое положение.
4. Исходное положение: упор лежа. Удерживаясь в таком положении прижимать живот к полу.
5. Исходное положение: упор лежа на предплечьях. Опустить живот на пол и медленно прогнуться. Удерживать такое положение.
6. Исходное положение: лежа на животе. Правой рукой взять левую ногу и вытянуть ее максимально вверх. Удерживать такое положение. Повторить с другой ноги.
7. Исходное положение: лежа на животе. Двумя руками взять ноги сзади за голеностоп и прогнуться (упражнение «корзиночка»). Удерживать такое положение.
8. Повторить первое упражнение.

### *Методические указания*

Данный комплекс предназначен для растягивания мышц живота и спины. Его можно выполнять после силовой нагрузки на мышцы живота, а также в конце занятия. Поскольку данный комплекс задействует большое количество мышечных групп, желательно его проводить после упражнений на растягивание мышц рук, ног и спины. Удерживая позу, необходимо следить за самочувствием и не допускать неприятных ощущений, то есть не увеличивать амплитуду через силу. Поскольку мышца живота не такая мощная, как мышца спины, удержание позы не должно быть таким же длительным.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ УКАЗАНИЯ

Приступать к занятиям необходимо не ранее, чем через 2—4 часа после приема пищи, в зависимости от ее калорийности.

Одежда, в которой вы будете заниматься, должна отвечать требованиям гигиены (быть чистой, воздухопроницаемой, эластичной, удобной и т.д.).

Лучшее время для растягивающих упражнений рано утром или вечером. Утренние занятия настраивают на рабочий день, а вечерние успокаивают и восстанавливают.

Не следует выполнять упражнения после длительного пребывания на солнце.

Заниматься нужно в чистом, хорошо проветриваемом помещении.

Упражнения на полу необходимо выполнять на коврике, предназначенном для занятий.

Во время занятий не должно ощущаться чрезмерного напряжения в лицевых мышцах, ушах, глазах, при дыхании.

Дыхание при выполнении упражнений должно быть спокойным, ровным. Задерживать дыхание не рекомендуется.

Нельзя выполнять упражнения силой.

В конце занятия надо обязательно сделать несколько упражнений на дыхание и расслабление.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура. — Ростов н/Д : Феникс, 2003.
2. Годик, М.А. Стретчинг. — М. : Советский спорт, 1991.
3. Ким, Н.К. Фитнес и аэробика. — М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2001.
4. Летфуллин, И.С. Как быстро сесть на шпагат. — Ижевск, 1998.
5. Шилина, И.А. Аэробика. — Ростов н/Д : Феникс, 2004.
6. Шипихина, И.А. Фитнес — спорт. — Ростов н/Д : Феникс, 2004.

Для заметок

Для заметок

Учебно-методическое издание

Применение стретчинга  
в оздоровительной физической культуре

Методические рекомендации

Составитель  
*Сусорова Марина Викторовна*

Редактор *О.С. Верещагина*  
Технический редактор *О.С. Верещагина*

Подписано в печать 27.01.09. Поз. № 05. Бумага офсетная. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Гарнитура Times New Roman. Печать трафаретная.  
Усл. печ. л. 0,93. Уч.-изд. л. 1,1. Тираж 100 экз. Заказ №

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»  
390000, г. Рязань, ул. Свободы, 46

Редакционно-издательский центр РГУ имени С.А. Есенина  
390023, г. Рязань, ул. Урицкого, 22