

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого

В.В. Борисова
Т.А. Шестакова

Гимнастика: стретчинг

Учебно-методическое пособие
по дисциплине «Физическая культура (гимнастика)»
для бакалавров факультета естественных наук, физической культуры и
туризма, преподавателей, учителей физической культуры, педагогов по
физическому воспитанию в ДОУ

Тула-2011

Борисова В.В., Шестакова Т.А. Гимнастика: стретчинг: Учеб.-метод. пособие по дисциплине «Физическая культура (гимнастика)» для бакалавров факультета естественных наук, физической культуры и туризма, преподавателей, учителей физической культуры, педагогов по физическому воспитанию в ДОУ/ В. В. Борисова.– Тула: 2011.

В учебно-методическом пособии раскрывается роль стретчинга как средства физического воспитания дошкольников, школьников, студентов. Дается классификация форм и средств, примерная структура урока и последовательность упражнений. Приведен большой каталог упражнений различной направленности.

Учебно-методическое пособие предназначено бакалаврам факультета естественных наук, физической культуры и туризма, преподавателям, учителям физической культуры, педагогам по физическому воспитанию в ДОУ, а также может быть полезно специалистам в области физического воспитания.

Введение

К одной из тщательно разработанных фитнес-систем, получивших широкое распространение в европейских и российских клубах спортивно-оздоровительных секциях относится стретчинг-гимнастика.

Стретчинг (stretching) - с англ. тянуть, растягивать, вытягивать. В системе фитнес-аэробики адаптивной физической культуры он преимущественно обеспечивает развитие гибкости и подвижности в суставах. Вместе с тем следует отметить особую роль стретчинга в развитии многогранных координационных способностей (ловкости), в частности, статических и статокINETических упражнениях, статической силы (мышц нижних конечностей) и выносливости. Заметно ее регулирующее влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Особо следует отметить избирательно-управляющее воздействие стретчинга на функции, прежде всего, нервной и опорно-двигательной систем, что является определяющее важным условием, конструирующим осанку и физическое развитие детей.

Стретчингу посвящено большое количество литературы. Однако во многих **источниках** в недостаточно полно освещены теоретико-методические основы занятий с детскими коллективами. Основной же недостаток, на наш взгляд, заключается в слабом научном медико-педагогическом обосновании использования данного вида физической активности, исходя из специфики его воздействия на организм детей и подростков разного пола и физической подготовленности.

Отсутствующая всеобъемлющая информация по этим аспектам не позволяет сделать стретчинг по-настоящему эффективным. Более того, при занятиях этим видом в большинстве случаев люди механически выполняют движения, в результате многие совершают ошибки и получают серьезные травмы, обусловленные сильной растяжкой, неправильной позой тела и позицией частей тела, выполняющих упражнение или (и) непониманием того, как функционирует организм в зависимости от условий его нахождения и характера движений и напряжения.

Эффективность подготовки высококвалифицированных специалистов (бакалавров) в учебных заведениях во многом зависит от наличия современной учебной и научно-методической литературы, которая на сегодняшний день имеется в весьма ограниченном количестве..

С учетом изложенного авторы пришли к выводу о необходимости восполнить существующий пробел в этой области и с медико-педагогических позиций обосновать предлагаемый курс стретчинга для бакалавров педагогического образования по профилю физической культуры для дошкольных образовательных учреждений.