



**Рівненський державний гуманітарний
університет
Педагогічний факультет
Кафедра теорії і практики фізичної культури і
спорту**

АНОТАЦІЯ

Назва дисципліни / освітнього компонента	Стретчинг
Освітня програма	A4 Середня освіта (Фізична культура)
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Загальна кількість кредитів та кількість годин для вивчення дисципліни	3 кредити / 90 годин
Вид підсумкового контролю з	Залік
Мова викладання	Українська
Викладач	Панчук Ілона Вікторівна
CV викладача на сайті кафедри	
E-mail викладача	ilonka79@ukr.net

Мета та завдання навчальної дисципліни

Стретчинг є самостійною системою вправ, яка дозволяє вирішувати багато завдань. Стретчинг знижує інтенсивність больових відчуттів, які спостерігаються відразу ж після тренування м'язів. Поліпшується гнучкість. Високий рівень гнучкості та розтягнутості певних м'язів та їх сполучних тканин є чинником правильної постави, тобто покращує умови для роботи внутрішніх органів, висока рухливість хребтового стовпа знижує ймовірність розвитку больових відчуттів у попереку. Високий рівень гнучкості – чинник, який сприяє поліпшенню координації, оволодінню техніки, грації та краси рухів, він слугує профілактиці травматизму. Заняття стретчингом сприяють поліпшенню самопочуття, зовнішнього вигляду, сили м'язів, рухливості в суглобах, покращують настрій, підвищують оптимістичність людини та упевненість у собі, створюють спокій та відчуття психологічного комфорту.

Мета дисципліни – Практичне ознайомлення здобувачів вищої освіти з основними видами стретчингу, анатомічними особливостями руху тіла під час виконання вправ, методами контролю та техніками безпеки під час занять, способи відновлення після травм і хвороб за допомогою стретчингу, комплексами вправ, направлених на розвиток гнучкості тіла та рухливості суглобів.

Завданням вивчення дисципліни є: Розкрити зміст напрямку стретчинг, ознайомитися з сучасними напрямками різновидів стретчинг тренувань; сформувати у здобувачів загальні уявлення про розтяжку, її значення в житті людини, потреби в здоровому способі життя, збереженні та зміцненні здоров'я. Проаналізувати

закономірності розвитку сучасних методів стретчингу, Формування практичних навичок для самостійної побудови програми тренувань.

Зміст навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1. Теоретично-методична основа дисципліни стретчинг.

Тема 1. Основні цілі і завдання дисципліни.

Тема 2. Термінологія та базова основа стретчингу.

Тема 3. Види стретчингу та особливості їх застосування.

Змістовний модуль 2. Анатомічні особливості роботи тіла під час виконання вправ зі стретчингу.

Тема 1. Опорно-рухова система.

Тема 2. Робота м'язів шиї та плечового поясу.

Тема 3. Робота м'язів рук та грудної клітини.

Тема 4. Робота м'язів живота та спини.

Тема 5. Робота м'язів ніг.

Змістовний модуль 3. Види стретчингу та особливості їх застосування.

Тема 1. Статичний вид стретчингу.

Тема 2. Пасивний вид стретчингу.

Тема 3. Динамічний вид стретчингу.

Тема 4. Ізометричний вид стретчингу.

Тема 5. Балістичний вид стретчингу.

Тема 6. Пропріоцептивний або нервово-м'язевий вид стретчингу.

Змістовний модуль 4. Розробка та презентація комплексів вправ зі стретчингу.

Тема 1. Комплекс вправ для оздоровчо-реабілітаційного тренування.

Тема 2. Комплекс вправ високого рівня для покращення гнучкості професійних спортсменів.

Тема 3. Комплекс вправ для людей старшого віку з метою оздоровлення та підтримки показників гнучкості тіла.