

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

**Методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання»:
Розвиток гнучкості засобами фітнес-програми
«Стретчинг» для студентів ЗВО всіх спеціальностей денної
форми навчання**

Методичні вказівки з дисципліни «Фізичне виховання»: Розвиток гнучкості засобами фітнес-програми «Стретчинг» для студентів ЗВО всіх спеціальностей денної форми навчання. / Укл. О.В. Кириченко, А.І. Кубатко, С.М. Кокарева, К.В. Шеховцова. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. – 24 с.

Рекомендації містять загальні поняття фітнес-програми стретчинг, його види, переваги та правила занять стретчингом, особливості використання вправ у процесі фізичного виховання студентів для розвитку гнучкості, координаційних здібностей.

Укладачі: О.В. Кириченко, старш. викладач, А.І. Кубатко кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту; С.М. Кокарева, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту; К.В. Шеховцова старш. викладач кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту.

Рецензент: С.І. Атаманюк, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, зав. кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту.

Відповідальний за випуск: Н.П. Голева, старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту.

Затверджено
на засіданні кафедри
ФКОНВС
Протокол № 12
від 02 липня 2021

Рекомендовано до
видання НМК
Факультету
Економіки та управління
Протокол № 33
від 25 серпня 2021

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. Поняття «Стретчинг» та його види.....	5
2. Переваги та правила занять стретчингом.....	7
3. Комплекс вправ для м'язів плечового поясу.....	8
4. Комплекс вправ для м'язів спини.....	12
5. Комплекс вправ для косих м'язів та м'язів бічної поверхні тулуба.....	13
6. Комплекс вправ для м'язів нижніх кінцівок.....	14
7. Комплекс вправ для м'язів задньої поверхні стегна.....	15
8. Комплекс вправ для м'язів зовнішньої поверхні стегна.....	18
9. Комплекс вправ для м'язів, що обертають стегно назовні.....	19
10. Комплекс асан хатха-йоги у стретчингу.....	20
11. Комплекс вправ для м'язів шиї.....	22
Висновки.....	23
Список літератури.....	24

ВСТУП

Одним із основних завдань фізичного виховання студентів є розвиток життєво необхідних рухових якостей, навичок та вмінь у процесі навчання та самостійних занять студентів з використанням інноваційних фітнес-програм та технологій. При цьому важливим критерієм оцінювання фізичної підготовленості юнаків та дівчат є рівень розвитку гнучкості, яка визначається здатністю людини виконувати рухи в суглобах із якомога більшою амплітудою. Вправи для розвитку гнучкості сприяють зміцненню суглобів, підвищенню міцності й еластичності м'язів, зв'язок і сухожилок, удосконаленню координації опорно-рухового апарату, що значною мірою запобігає його травмуванню. За недостатнього рівня розвитку гнучкості обмежується розвиток інших рухових якостей та підвищується напруженість м'язів, що прискорює виникнення процесу стомлення під час занять фізичними вправами.

На сьогоднішній час найвідомішою і дієвою фітнес-програмою, яка сприяє розвитку гнучкості м'язів та рухливості суглобів є стретчинг. Він підвищує рухову активність, покращує рухливість суглобів, швидко відновлює здатність рухатися при травмах, захворюваннях. Завдяки цьому інноваційному виду рухової активності набувається навик глибокого розслаблення, що дає можливість не тільки позбутися на якийсь час надмірної нервово психічної напруги, але навіть зменшити фізичний біль. Перехід від розслаблення до напруження м'язів і знову до розслаблення - це своєрідна гімнастика, яка регулює нервові центри. Інакше кажучи, при розслабленні м'язів відпочивають нерви, зникають негативні емоції, швидко поліпшується самопочуття.

1. ПОНЯТТЯ «СТРЕТЧИНГ» ТА ЙОГО ВИДИ

У результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються певні нервово-рефлекторні зв'язки, тому цей процес призводить до регулярних збоїв у діяльності серцево-судинної й інших систем, порушення обміну речовин і розвитку безлічі захворювань. Основний оздоровчий ефект фітнес-тренування стретчингу пов'язаний із підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи і полягає в тому, що серце заощаджує свої сили в стані спокою й підвищує резервні можливості кровообігу в цілому під час м'язової діяльності.

Стретчинг (від англ. «Stretching» - розтягування) - це комплекс фізичних вправ, точніше поз, для розтягування окремих частин тіла, спрямованих на поліпшення гнучкості і розвиток рухливості в суглобах, при якому чергуються напруга і розслаблення різних груп м'язів. Фізіологічною основою стретчингу є міотонічний рефлекс, що викликає активне скорочення волокон в примусово розтягнутому м'язі і посилення в ньому обмінних процесів. При розтягуванні м'язів, сухожилків, шкіри, суглобових зв'язок збуджуються відповідні механорецептори. Це збудження у вигляді імпульсів досягає кори головного мозку і викликає відповідну реакцію в організмі. Отже, різні способи розтягування рефлекторно викликають реакцію нервової системи, покращують процеси в шкірі, м'язах і сухожилково-зв'язковому апараті. Завдяки своєму високому позитивному ефекту цей вид тренування широко використовується в практиці підготовки професійних спортсменів, а також включений до складу оздоровчих та реабілітаційних тренувальних комплексів.

Види стретчингу:

- статичний стретчинг – повільні рухи, завдяки яким приймається певна поза і утримується протягом 30–60 секунд. При цьому можна періодично або постійно напружувати розтягнуті м'язові групи. Саме статичне розтягування є найефективнішим видом стретчингу. Крім того, це найбільш доступний, оздоровчий, рекомендований лікарями вид розтяжки;

- динамічний стретчинг включає повільні пружні рухи, які завершуються утриманням статичних положень в кінцевій точці амплітуди виконання. При цьому вправи постійно змінюють одна

одну, щойно під час їх виконання у м'язах досягається стан легкого напруження;

- балістичний стретчинг – махові рухи руками і ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконуються з великою амплітудою і високою швидкістю. У цьому разі подовження певної групи м'язів виявляється короткочасним. Воно триває стільки, скільки триває мах або згинання. Даний вид стретчингу найчастіше застосовується в спортивній практиці і внаслідок високого травматизму не належить до оздоровчих видів розтяжки.

За способом виконання вправ стретчинг буває активний (людина самостійно докладає зусиль для розтяжки частин тіла) і пасивний (розтяжка відбувається за допомогою зусиль партнера).

Статична гнучкість характеризує діапазон руху суглоба без акценту на швидкість. Прикладом статичної гнучкості може бути повільний нахил тулуба вниз до торкання руками підлоги. Балістична гнучкість зазвичай пов'язана з підстрибуваннями та ритмічними рухами. Під динамічною гнучкістю розуміють здатність використовувати діапазон руху суглоба під час занять фізичними вправами з нормальною або з високою швидкістю. Динамічна гнучкість не обов'язково означає балістичні або швидкі види рухів. Альтернативним є поняття функціональної гнучкості. Як приклад «повільної» динамічної гнучкості можна навести здатність балерини повільно піднятися на носках і утримувати ногу під кутом 60° , тимчасом як стрибок у шпагат – це приклад «швидкої» динамічної гнучкості.

Утримання статичного положення в кінцевій точці амплітуди руху більш ефективно для розвитку гнучкості, ніж махові або пружні рухи. Основою статичних вправ є активізація м'язових волокон за рахунок їх скорочення, що відбувається у відповідь на розтягнення. Саме тому статичне розтягування є найефективнішим і часто застосовуваним видом стретчингу.

2. ПЕРЕВАГИ ТА ПРАВИЛА ЗАНЯТЬ СТРЕТЧИНГОМ

Переваги використання та позитивний ефект стретчингу полягають в такому:

- застосовується для розігріву м'язів, знижує імовірність травм при тренуваннях;
- сприяє підвищенню гнучкості (посилює амплітуду рухів, покращує рухливість суглобів);
- зменшує період відновлення (знімає больові відчуття в м'язах після фізичних навантажень);
- підвищує витривалість;
- сприяє покращенню постави;
- розслабляє м'язи і надає їм еластичності;
- має виражений оздоровчий ефект, є засобом профілактики багатьох захворювань (поліпшує кровообіг і циркуляцію лімфи, перешкоджає відкладенню солей, є засобом профілактики гіпокінезії і остеопорозу, рекомендується жінкам для зняття відповідних больових синдромів під час менструації);
- сприяє активізації діяльності головного мозку (в результаті глибокого дихання під час виконання серій вправ);
- «омолоджує» шкіру та сповільнює процеси старіння (входить до складу антицелюлітної програми);

Доцільно розділити цей інноваційний вид рухливості (стретчинг) на два типи тренувальних комплексів. Перший, виборчого впливу, формується з вправ, при виконанні яких відбувається розтягування одних і тих же м'язових груп. Наприклад, в комплекс входить 5-7 вправ, пов'язаних з розтягуванням задньої поверхні стегна. Йде цілеспрямована дія на ці м'язи для отримання локального, але значного за величиною тренувального ефекту. Другий тип тренувального комплексу характеризується змішаним впливом. У ньому використовуються 5-7 вправ, кожне з яких впливає на певну м'язову групу. У цьому випадку величина тренувального ефекту буде для кожної з цих груп невелика, проте, ефективно опрацьовується вся м'язова система.

Стетчінг застосовується в наступних випадках:

- розминка;
- кінець тренування;
- тренування рухливості в суглобах;

- УТГ (ранкова гігієнічна гімнастика).

Розтяжку можна виконувати на спортивному майданчику, в спортзалі, вдома, на футбольному полі і т.д. Для цього не потрібне спеціальне обладнання. Краще розтяжки робити в комфортній обстановці, тиші, теплому приміщенні і під гарну спокійну музику. У тренуванні гнучкості не слід допускати больових відчуттів. Повинно бути лише невелике розтягування м'язів. Не прагнути відразу до великої амплітудою, виконувати розтягування повільно, плавно, докладаючи помірні зусилля.

3. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ М'ЯЗІВ ПЛЕЧОВОГО ПОЯСУ

Вправа 1.

Вихідне положення (далі В. п.) - вузька стійка, ноги нарізно. Обійняти себе руками за плечі, лікті підняти вище (рис. 3.1 вправа 1).

Методичні вказівки. Лікті підняти вгору до максимальної точки.

Вправа 2.

В. п. – основна стійка, руки вгору, пальці зчеплені, потягнутися вгору (рис. 3.1, вправа 2).

Методичні вказівки. Долоні повернути назовні, голову підняти.

Вправа 3.

В. п. - стійка ноги нарізно, права рука зігнута за головою. Лівою рукою натискати на лікоть правої руки відводити її в сторону-вліво (рис. 3.1, вправа 3).

Методичні вказівки. Руку розтягувати повільно, без різких рухів, з максимальним відведенням.

Вправа 4.

В. п. - стійка ноги нарізно. Лівою рукою легко натискати на лікоть правої руки, намагаючись притиснути його до лівого плеча (рис. 3.1, вправа 4).

Методичні вказівки. Кисть правої руки в променезап'ястковому суглобі розслабити, натискати на лікоть плавно, без різких рухів.

Вправа 5.

В. п. - широка стійка, ноги нарізно на відстані одного кроку від гімнастичної стінки, хватом руками за рейку на рівні голови. Ухиляючись вперед, потягнутися плечима вниз, до підлоги (рис.3.1, вправа 5).

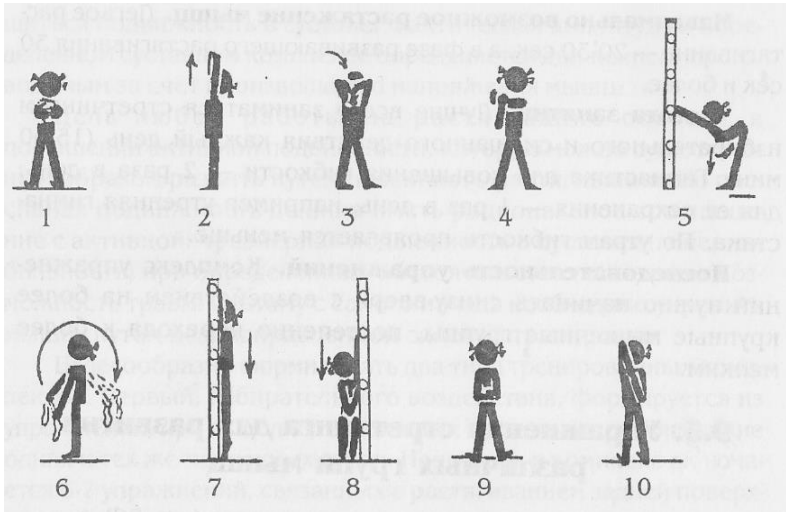


Рисунок 3.1

Методичні вказівки. Максимально прогнутися в грудному відділі хребта, коліна не згинати.

Вправа 6.

В. п. - стійка ноги нарізно, утримуючи попереду рушник. Виконати викрутити назад, не згинаючи руки в ліктях (рис. 3.1, вправа 6).

Методичні вказівки. Викрути виконувати двома руками одночасно, хват якомога вже.

Вправа 7.

В. п. - вис, стоячи на носках, лицем до гімнастичної стінки (рис. 3.1, вправа 7).

Методичні вказівки. Тягнутися вниз.

Вправа 8.

В. п. - з вису, стоячи лівим боком до гімнастичної стінки, права рука хватом на рівні грудей, вис на лівій, зігнувши ноги (рис. 3.1, вправа 8).

Методичні вказівки. Тягнутися вниз.

Вправа 9.

В. п. - стійка ноги нарізно, руки за спину. Утримувати правою рукою лікоть лівої руки, а лівою - лікоть правої (рис. 3.1, вправа 9).

Методичні вказівки. Утримувати 10 сек. Лопатки з'єднати, голову підняти.

Вправа 10.

В. п. - стійка ноги нарізно ліва рука за голову, права рука за спину, намагатися зчепити пальці рук один з одним (рис. 3.1, вправа 10).

Методичні вказівки. Ліве плече подати вперед, праве назад і на оборот.

Вправа 11.

В. п. - стійка ноги нарізно правим боком до гімнастичної стінки, спираючись правою рукою на рейку над головою, наблизити праве плече до стінки, утримувати положення 10-20 сек. (рис. 3.2, вправа 11).

Методичні вказівки. Від стінки стати на відстані півкроку.

Вправа 12.

В. п. - стійка ноги нарізно особою до кута стіни, руки в сторони. Спираючись руками об стінки, податися грудьми вперед, утримувати кінцеве положення 10-20 сек. (рис. 3.2, вправа 12).

Методичні вказівки. Руки не згинати, в грудному відділі податися вперед максимально, лопатки з'єднати.

Вправа 13.

В. п. - упор стоячи на колінах (руки розведені по ширше), нахилиючись вперед-вправо, намагатися пахвовій западиною правої руки торкнутися підлоги. Те ж вліво (рис. 3.2, вправа 13).

Методичні вказівки. У попереку не прогинатися.

Вправа 14.

В. п. - стійка ноги нарізно, руки перед грудьми, долоні, притиснуті один до одного, звернені вгору. Підняти лікті якомога вище, не змінюючи положення долонь (рис. 3.2, вправа 14).

Методичні вказівки. Долоні утримувати якомога довше.

Вправа 15.

В. п. - сид на стільці. Руками спиратися на сидіння стільця, пальці звернені назад. Не допускати перерозгинання в ліктьових суглобах (рис. 3.2, вправа 15).

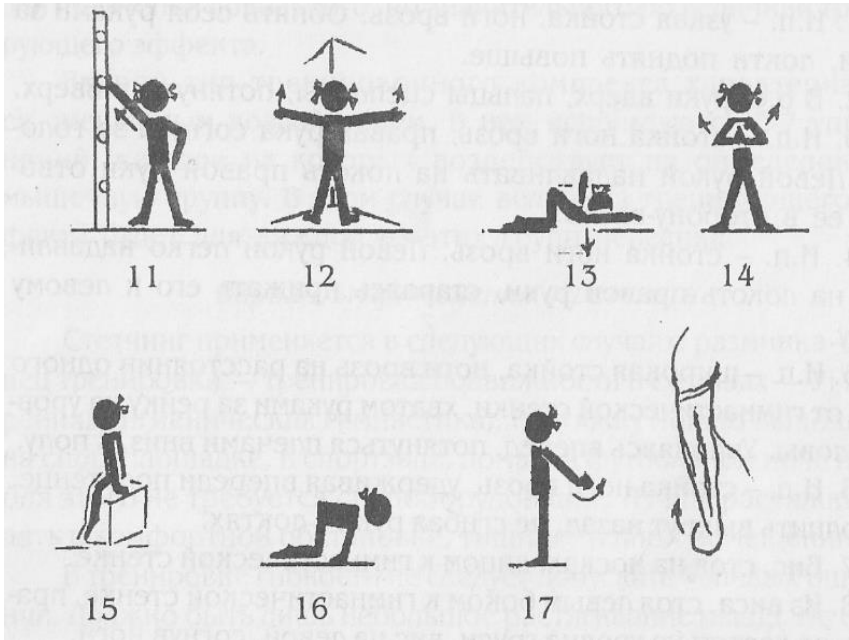


Рисунок 3.2

Методичні вказівки. Тулуб подати назад, утримувати кінцеве положення 10-20 сек.

Вправа 16.

В. п. - упор на колінах, пальці рук звернені назад. Намагатися сісти на п'яти, не відриваючи долонь від підлоги (рис. 3.2, вправа 16).

Методичні вказівки. Утримувати кінцеве положення 10-20 сек.

Вправа 17.

В. п. – основна стійка, руки назад. Розгинання в променезап'ясткових суглобах стислих в кулак кистей (рис. 3.2, вправа 17).

Методичні вказівки. Руки не згинати.

4. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ М'ЯЗІВ СПИНИ

Вправа 1.

В. п. - в упорі на колінах округлити спину, напружуючи м'язи живота (рис. 4.1, вправа 1).

Методичні вказівки. Живіт втягнути, голову опустити.

Вправа 2.

В. п. - сид на п'ятах з нахилом руки вгору, спираючись долонями об підлогу, торкнутися головою колін (рис. 4.1, вправа 2).

Методичні вказівки. Руки не згинати, потягнутися.

Вправа 3.

В. п. - стійка ноги нарізно з полуприсідом і нахилом прогнувшись, руки на колінах. На рахунок 1 - спину округлити, голову нахилити вперед, на рахунок 2 – прогнутися (рис. 4.1, вправа 3).

Методичні вказівки. Живіт втягнути, прогнутися максимально в грудному і поперековому відділах.

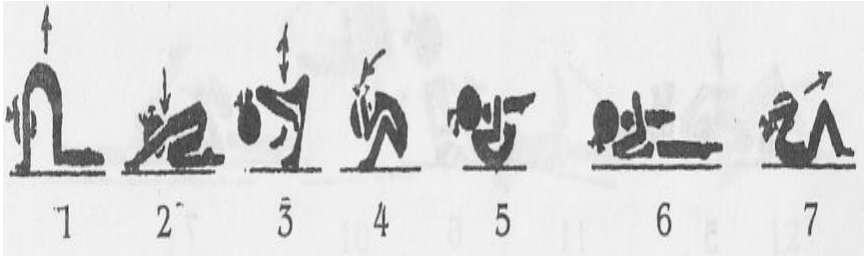


Рисунок 4.1

Вправа 4.

В. п. - сид зігнувши ноги нарізно, руки за голову, нахилитися вперед, намагаючись торкнутися грудьми підлоги (рис. 4.1, вправа 4).

Методичні вказівки. Тулуб подати вперед.

Вправа 5.

В. п. - лежачи на спині в угрупованні, намагатися лобом торкнутися колін (рис. 4.1, вправа 5).

Методичні вказівки. Коліна підтягти до грудей.

Вправа 6.

В. п. - лежачи на спині, повільно підтягти коліно до грудей, захопивши його руками. Потім виконати ту ж вправу, чинячи тиск коліном на долоню (рис. 4.1, вправа 6).

Методичні вказівки. При тиску коліном руки випрямити. Вправу виконувати ногами по черзі.

Вправа 7.

В. п. - лежачи на спині, зігнувши ноги нарізно, руки за голову, підняти голову і потягнутися ліктями вперед (рис. 4.1, вправа 7).

Методичні вказівки. П'яти від підлоги не відривати.

5. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ КОСИХ М'ЯЗІВ ТА М'ЯЗІВ БІЧНОЇ ПОВЕХНІ ТУЛУБА

Вправа 1.

В. п. - стійка ноги нарізно. У полуприсіді нахил в сторону, руки вгору, пальці зчеплені, стопи паралельно (рис. 5.1, вправа 1).

Методичні вказівки. Таз змістити вперед, нахил виконувати з максимальною амплітудою.

Вправа 2.

В. п. - стійка ноги нарізно. Нахил вліво, права рука вгору, ліва в упор на лівій нозі. Те ж в іншу сторону.

Методичні вказівки. Ліву руку зігнути в ліктьовому суглобі, праву не згинати.

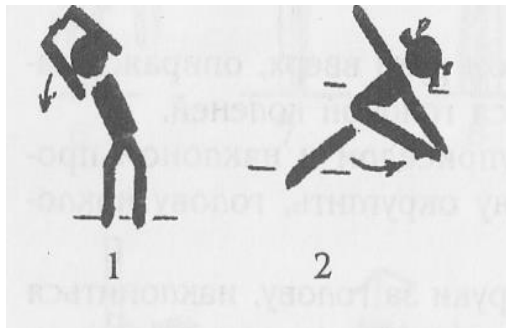


Рисунок 5.1

Вправа 3.

В. п. - лежачи на спині, руки в сторони, підняти ліву ногу вперед і опустити в праву сторону, намагаючись наблизити її до правої руки, голову повернути вліво. Початківець може зігнути ногу (рис. 5.1, вправа 2).

Методичні рекомендації. Ному намагатися не згинати, голову повернути вліво до відмови.

6. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ М'ЯЗИВ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Вправа 1.

В. п. - випад правою, коліном лівої ноги торкатися підлоги, руками опиратися об підлогу (рис. 6.1, вправа 3).

Методичні вказівки. Спина пряма, натискати коліном вниз.

Вправа 2.

В. п. - глибокий випад, руками опиратися об підлогу (рис. 6.1, вправа 4).

Методичні вказівки. Нога в колінному суглобі пряма, тазом натискати вниз.

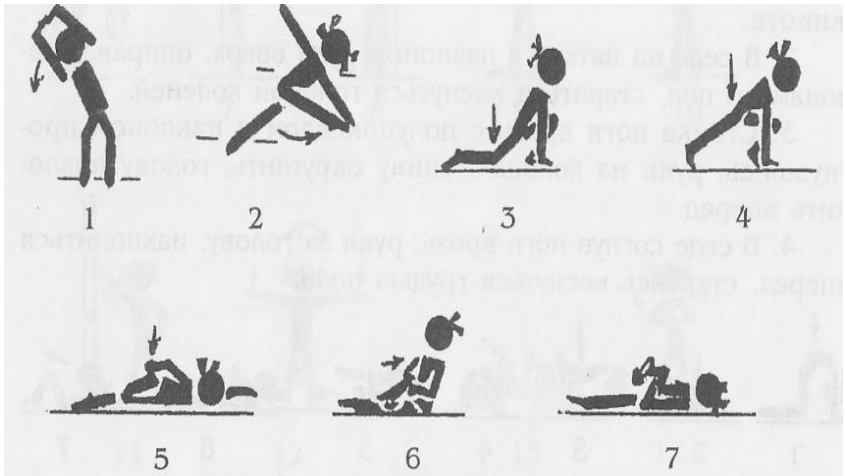


Рисунок 6.1

Вправа 3.

В. п. - лежачи на животі, не відриваючи стегно лівої ноги від підлоги, торкнутися п'ятою сідниці (рис. 6.1, вправа 5).

Методичні вказівки. Намагатися п'ятою торкнутися сідниці за допомогою натискання рукою на стопу. Натискати повільно.

Вправа 4.

В. п. - сід на підлозі, зігнути праву ногу. Захопивши її правою рукою під стегно, а лівою за стопу, намагатися підняти її до торкання коліном правого плеча (рис. 6.1, вправа б).

Методичні вказівки. Спину тримати рівно, плече вперед не подавати. Те ж з іншої ноги.

Вправа 5.

В. п. - лежачи на спині підняти зігнуту в сторону праву ногу, захопивши правою рукою стопу, а лівої коліно (гомілка - перпендикулярно тулубу) (рис. 6.1, вправа 7).

Методичні вказівки. Коліно підтягувати до грудей.

7. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ М'ЯЗІВ ЗАДНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГНА

Вправа 1.

В. п. - стійка на правій, злегка зігнутій нозі, ліва - вперед на п'яту, руками спираючись на праве стегно. Спина пряма, тулуб злегка нахилений вперед. Утримувати кінцеве положення 10-20 сек (рис. 7.1, вправа 1).

Методичні вказівки. Ліву ногу не згинати. Виконувати легке погойдування тулубом вперед. Те ж правою ногою.

Вправа 2.

В. п. - стійка на правому коліні, ліва нога - вперед на п'яту, руки на лівому коліні. Нахилиючись, потягнутися грудьми вперед (рис. 7.1, вправа 2).

Методичні вказівки. Грудьми торкнутися коліна.

Вправа 3.

В. п. - лежачи на спині, взявшись руками за гомілку відведеної вправо правої ноги, притягувати її до грудей. Потім те ж лівою ногою (рис. 7.1, вправа 3).

Методичні вказівки. Коліна не згинати, утримувати кінцеве положення 10-20 сек.

Вправа 4.

В. п. - лежачи на лівому боці, взятися двома руками за відведену вліво праву ногу, виконати нахил до неї (рис. 7.1, вправа 4).

Методичні вказівки. У колінному суглобі праву ногу не згинати. Те ж в іншу сторону.

Вправа 5.

В. п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги зігнуті, стопи з'єднані разом, коліна розведені в сторони. Лежати розслаблено (рис. 7.1, вправа 5).

Методичні вказівки. Утримувати кінцеве положення 10-20 сек.

Вправа 6.

В. п. – сід на підлозі, зігнувши ноги з нахилом вперед, спина пряма, ліктями натискаючи на коліна, намагатися розвести їх ширше (рис. 7.1, вправа 6).

Методичні вказівки. Натискати на коліна плавно.

Вправа 7.

В. п. - лежачи на спині, хватом правою рукою за праву гомілку, а лівою - знизу за праве коліно, намагатися притягнути їх до живота (рис. 7.1, вправа 7).

Методичні вказівки. Утримувати кінцеве положення 10-20 сек.

Вправа 8.

В. п. – сід на підлозі ноги нарізно з нахилом до лівої. Стопа правої ноги впирається в стегно лівої (рис. 7.1, вправа 8).

Методичні вказівки. Ліву не згинати, грудьми торкнутися коліна лівої ноги.

Вправа 9.

В. п. - лежачи на спині, взявшись за гомілку випрямленою вперед правої ноги, намагатися притягнути її до грудей (рис. 7.1, вправа 9).

Методичні вказівки. Голову не піднімати, ногу притягувати повільно, не роблячи різких рухів.

Вправа 10.

В. п. - стати правим боком до стінки, права нога на рейці на рівні пояса, нахил вправо (рис. 7.1, вправа 10).

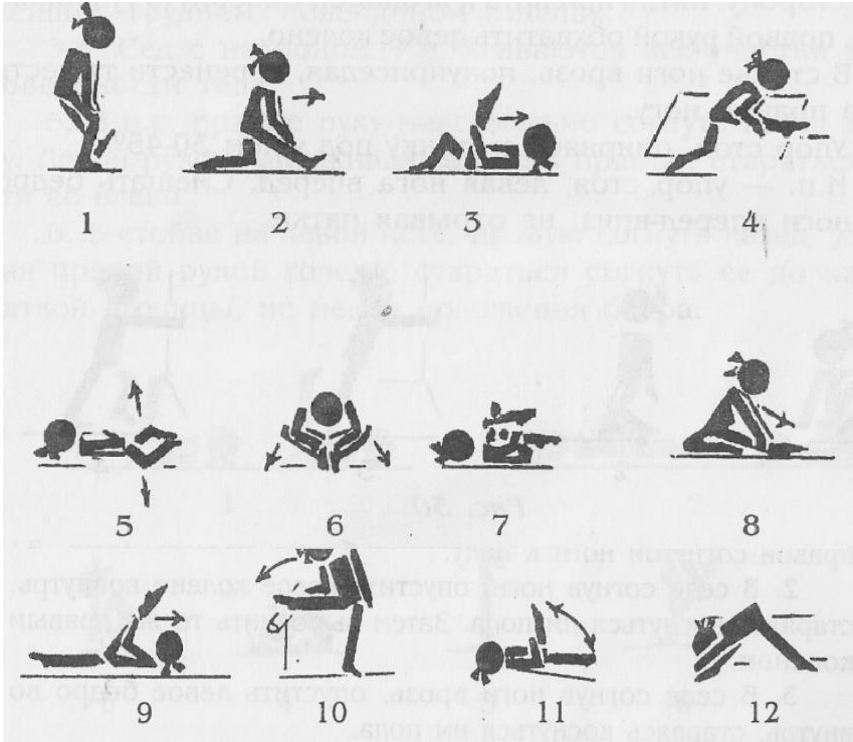


Рисунок 7.1

Методичні вказівки. Таз праворуч не розгортати, праву стопу натягнути.

Вправа 11.

В. п. - лежачи на спині, утримувати положення розведених ніг в сторони ширше (рис. 7.1, вправа 11).

Методичні вказівки. Коліна не згинати, стопи натягнути.

Вправа 12.

В. п. - Сід ноги нарізно з нахилом вперед-вправо. Потім той же вліво (рис. 7.1, вправа 12).

Методичні вказівки. Коліна не згинати, стопи взяти на себе. Грудьми намагатися дістати коліно.

8. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ М'ЯЗИВ ЗОВНІШНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГНА

Вправа 1.

В. п. - сід, зігнувши ноги, спираючись на ліву руку (права нога зігнута в сторону, п'ята притиснута до сідниці). Повернути тулуб наліво, правою рукою обхопити ліве коліно (рис. 8.1, вправа 1).

Методичні вказівки. Голову повернути вліво, ліве коліно потягнути вправо.

Вправа 2.

В. п. - стійка ноги нарізно, полуприсід, перенести вагу тіла на праву ногу, потім на ліву (рис. 8.1, вправа 2).

Методичні вказівки. Руки на пояс, спина пряма, вперед не нахилитися.

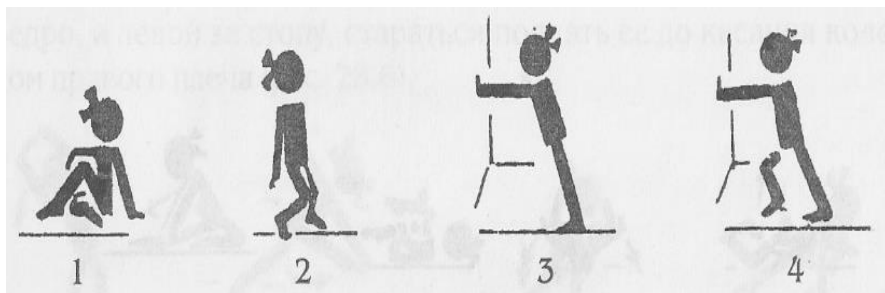


Рисунок 8.1

Вправа 3.

В. п. - упор стоячи, спираючись об стінку під кутом 30-45 °, 8-10 разів зігнути руки (рис. 8.1, вправа 3).

Методичні вказівки. Спину тримати прямо.

Вправа 4.

В. п. - упор стоячи, ліва нога вперед. Зміщувати стегно лівої ноги вперед вниз, не відриваючи п'яти (рис. 8.1, вправа 4).

Методичні вказівки. Спину тримати прямо.

9. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ М'ЯЗІВ, ЩО ОБЕРТАЮТЬ СТЕГНО НАЗОВНІ

Вправа 1.

В. п. - лежачи на лівому боці, лівою рукою притискати стегно правої зігнутої ноги до підлоги (рис. 9.1, вправа 1).

Методичні вказівки. Таз тримати на одній лінії із спиною.

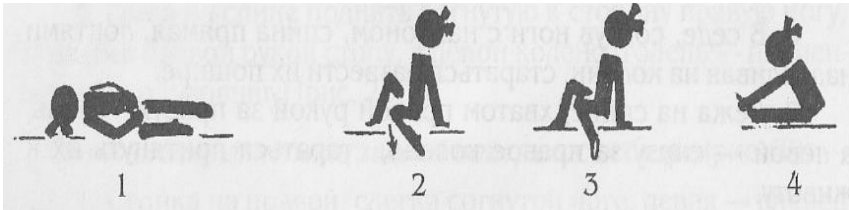


Рисунок 9.1

Вправа 2.

В. п. - упор сидячи ззаду на підлозі зігнувши ноги, опустити ліве коліно всередину, намагаючись торкнутися їм підлоги. Потім виконати те ж правим коліном (рис. 8.1, вправа 2).

Методичні вказівки. Коліно опускати повільно. Спину тримати прямо.

Вправа 3.

В. п. - упор сидячи ззаду на підлозі зігнувши ноги нарізно, опустити ліве стегно всередину, намагаючись торкнутися їм підлоги (рис.8.1, вправа 3).

Методичні вказівки. Стегно опускати повільно, кут між гомілкою і стегном 90° . Спину тримати прямо.

Вправа 4.

В. п. - сід на підлозі з нахилом, хватом руками за носки ніг (рис. 8.1, вправа 4).

Методичні вказівки. Коліна не згинати, намагатися грудьми торкнутися колін.

10. КОМПЛЕКС АСАН ХАТХА-ЙОГИ У СТРЕТЧИНГУ

Цей комплекс вправ спрямовані на розтягування задньої поверхні ніг (область підколінної ямки, литкові м'язи, ахіллове сухожилля). Ступінь розтягування ахіллового сухожилля можна регулювати становищем стопи: піднявши носок «на себе» (ахіллове сухожилля розтягнеться більше); відтягнувши носок (ахіллове сухожилля вкоротити).

Вправа 1.

В. п. - лежачи на спині, прями ноги притягувати до грудей - розтягується область сідничних м'язів двох ніг (рис. 10.1, вправа 1).

Методичні вказівки. Коліна не згинати.

Вправа 2.

В. п. - лежачи на спині, підтягнути ліву ногу до грудей, повернутися в угруповання. Розтягується хребет в шийному, грудному, поперековому відділах (рис. 10.1, вправа 2).

Методичні вказівки. В угрупованні ближче підтягувати коліна до грудей.

Вправа 3.

В. п. - присід в угрупованні. Випрямити коліна не відпускаючи рук, залишатися в нахилі (рис. 10.1, вправа 3).

Методичні вказівки. Ноги утримати прямими 8-10 сек.

Вправа 4.

В. п. - сід на підлозі, зігнувши ноги, руками взятися за щиколотки. Ноги випрямити, руки не відпускати. Розтягуються всі ділянки задньої поверхні тулуба (рис. 10.1, вправа 4).

Методичні вказівки. Ноги утримувати прямими 8-10 сек.

Вправа 5.

В. п. - в основній стійці праву руку максимально зігнути назад за спину. Лівою рукою, утримуючи за кисть праву, намагатися відвести її вліво (рис. 10.1, вправа 5).

Методичні вказівки. Відводити руку повільно.

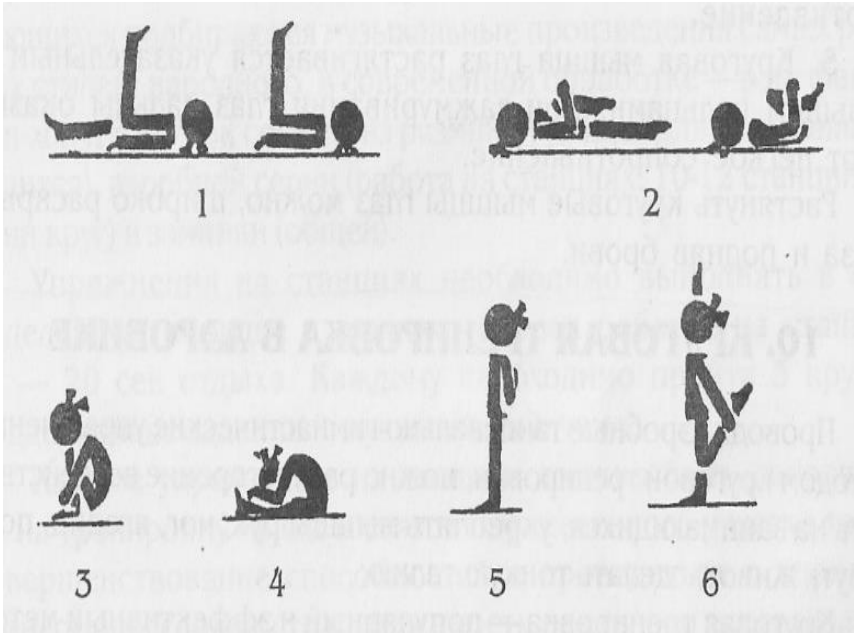


Рисунок 10.1

Вправа 6.

В.п. - в стійці на лівій нозі, праву зігнути назад, тримаючи правою рукою гомілку, намагатися зігнути її до торкання п'ятою сідниці, не змінюючи положення стегна (рис. 10.1, вправа 6).

Методичні вказівки. П'яту підтягувати повільно.

11. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ М'ЯЗІВ ШІЇ

Вправа 1.

В. п. – основна стійка, нахилити голову на плече.

Методичні вказівки. Плече не піднімати, голову нахилити до плеча якнайнижче, спина пряма (рис. 11.1, вправа 1).

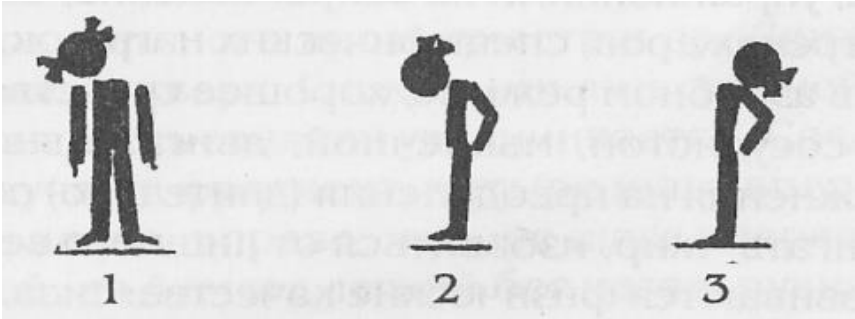


Рисунок 11.1

Вправа 2.

В. п. – основна стійка, нахилити голову вперед (рис. 11.1, вправа 2).

Методичні вказівки. Підборіддя притиснути до грудей.

Вправа 3.

В. п. – основна стійка, нахилити голову назад (рис. 11.1, вправа 3).

Методичні вказівки. Плечі не піднімати, руки на пояс.

ВИСНОВКИ

Популярна та ефективна фітнес-програма «Стретчинг» підходить для студентів будь-якого рівня підготовки та не має вікових обмежень. Навіть людям старшого віку можна покращити еластичність м'язової системи. Такий вид інноваційної активності допомагає покращити рухливість суглобів, зробити їх більш еластичними, що у подальшому дозволить надавати силове навантаження і зробити заняття більш ефективним. Таким чином, заняття стретчингом можуть бути дуже привабливими й корисними. Вони підходять абсолютно для всіх незалежно від стану здоров'я, допоможуть зберегти молодість тіла, покращити циркуляцію крові, запустити відновлювальні процеси в організмі та отримати гарну фізичну форму. Стретчинг ефективно бореться з відкладенням солей, є відмінним профілактичним засобом проти розвитку гіпокінезії й остеопорозу (передчасне старіння й декальцинація костей). Вправи зі стретчингу виконують стимулюючий вплив на серцево-судинну систему – особлива його користь в активації периферичний артерій і вен, що усуває застійні явища і запобігає таким хворобам як атеросклероз, тромбоз.

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.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Білецька В. В., Бондаренко І. Б., Данільченко Ю. В. Програмування занять стретчингом у процесі фізичного виховання студенток. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. 2012. Вип. 98. Т. III. С. 58–61.
2. Білецька В. В., Усачов Ю. О., Ясько Л. В. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум. К. : НАУ, 2015. 44 с.
3. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
4. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. К. : НАУ, 2011. С. 94–102.
5. 4. Andersen J. C. Stretching Before and After Exercise: Effect on Muscle Soreness and Injury Risk. Journal of Athletic Training. No 40. 2005. P. 218–220.