



Ж. І. Антіпова, Т. О. Барсукова, Д. О. Шурхал

СТРЕТЧИНГ
У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Міністерство освіти і науки України
Національний Університет «Одеська юридична академія»
Кафедра фізичного виховання

Ж. І. Антіпова, Т. О. Барсукова, Л. О. Шурхал

СТРЕТЧИНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Методичні рекомендації
до індивідуальних, групових і самостійних занять для
студентів закладів вищої освіти*

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

Рекомендовано до друку рішенням
Навчально-методичної ради НУ «ОЮА»
(Протокол № 3 від 12 квітня 2021 р.)

Рецензенти:

О. В. Авдеева, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту ОНУ імені І. І. Мечникова;

І. В. Мороз, канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання НУ «ОЮА».

Антіпова Ж. І.

A721 Стретчинг у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : метод. рек. / Ж. І. Антіпова, Т. О. Барсукова, Л. О. Шурхал. — одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. — 84 с.

У методичних рекомендаціях розкривається роль стретчингу в розвитку рухових здібностей студентів і зміцненні їх здоров'я. Рекомендації складаються з 2 розділів, в яких розкривається історична довідка, значущість введення стретчингу в заняття зі студентами, теоретичні відомості, методика навчання, комплекси вправ.

Комплекси вправ призначені для студентів, які захоплені стретчингом — як засобом фізичного виховання і можуть бути використані ними в індивідуальних, групових і самостійних заняттях.

УДК 796.412:378.172

© Ж. І. Антипова, Т. О. Барсукова,
Л. О. Шурхал, 2021

Зміст

Вступ.....	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ	6
1. Історія виникнення	6
2. Що таке стретчинг?	6
3. Стретчинг та його вплив на ЦНС	9
4. Стретчинг в питаннях і відповідях.....	15
5. Методика навчання і спортивних тренувань	19
Розділ 2. КОМПЛЕКСИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВПРАВ.....	24
Комплекс вправ № 1 (базови стретчингові вправі)	27
Комплекс вправ № 2 (для розвітку загальної гнучкості)	45
Комплекс № 3 (для розвітку розтяжки, яка сприяє виконанню елемента «шпагат»))	69
Комплекс № 4 (стретчинг розтяжці, виконавши який також можливо вільно сісти на шпагат)	76
Висновки.....	80
Використана література.....	82

ВСТУП



Стретчинг – комплекс спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості, розвитку рухливості в суглобах і еластичності м'язів, які корисні й необхідні, незалежно від віку і ступеня розвитку гнучкості. За допомогою стретчингу можна зміцнити здоров'я і підтримувати себе в хорошій фізичній і емоційній формі, що дійсно необхідно студентському контингенту.

Відповідно до сучасної концепції освіти проблема збереження здоров'я студентської молоді в закладах вищої освіти є сьогодні одним із пріоритетних. Це обумовлено, з одного боку, різким зростанням інформаційних і емоційних навантажень, що призводять до значного погіршення психічного самопочуття на тлі пристосування до нових умов проживання та навчання, з іншого боку, низьким рівнем психофізичної готовності та технічної оснащеності студентів для подолання стресових ситуацій.

У студентський період відбувається значне розширення меж життєвої сфери, зміна способу життя і провідного виду діяльності, період професійного самовизначення та умови норм відносин між людьми визначає даний віковий період як «зосередження багатьох потенційних можливостей людини». Якість сучасного освітнього процесу та освітнього середовища студентів має спиратися на сучасні освітні інноваційні технологічні підходи виховання і здоров'я, формування, розробку і впровадження ефективних адекватних педагогічних технологій. Освіта, яка формує здоров'я, оптимізує процес розвитку особистості студентів, в основі якого лежить принцип безперервності та наступності такого утворення, як процесу, що охоплює все життя людини.

Розвиток варіативності форм, методів, способів формування здорового способу життя студентів на основі оптимального поєднання традиційних та інноваційних педагогічних технологій, формують здоров'я.

Під процесом здоров'я та формування слід розуміти особистісний розвиток студентів, спрямоване на формування внутрішньої мотивації на здоровий спосіб життя, підвищення рівня здоров'я та формуючи компетентності, культури здоров'я і якості життя. Одним з варіативних форм і методів фізичного розвитку є стретчинг, що допомагає запобігти травми та дозволяє знайти займається відмінну фізичну форму.

Більшість людей ще зі студентського віку зайняти своєю кар'єрою, навчанням. Створюється враження, що вони вічно поспішають, їм ніколи влаштувати собі вихідний, зробити зарядку або розігрів м'язів. Але ж рухливість і безболісні скорочення м'язів – основні чинники, що визначають якість вашого життя. Біль або дискомфорт можуть перешкодити вам виконувати свої повсякденні обов'язки. Розтяжка здатна збільшити рухливість, поліпшити м'язову механіку і розширити ваші можливості, допоможе вам досягти максимальної ефективності в усьому, що б ви не робили [2, с. 5-20]. Також розтяжка допомагає розвивати гнучкість. Для дівчат гнучкість може бути важливим елементом фізичної активності, який сприяє поліпшенню не тільки зовнішнього вигляду, а й здоров'я в цілому.



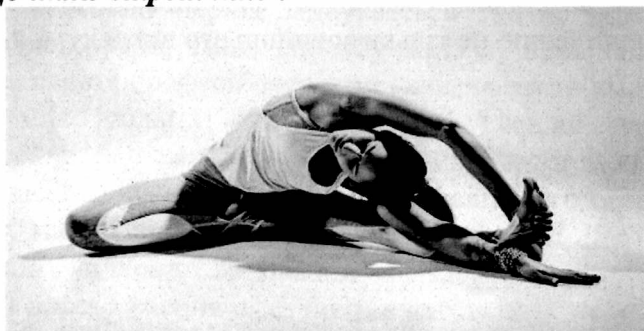
РОЗДІЛ 1 **ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ**

1. Історія виникнення

Термін «стретчинг» – американського походження та означає розтяжка. Стретчинг – це цілий комплекс вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості. Стретчинг розвиває рухливість у суглобах і збільшує амплітуду рухів. Техніка стретчингу ґрунтується на розтягуванні окремої групи м'язів, що значно покращує показники їх сили та міцності. Ці вправи застосовують під час ранкової зарядки, розминки і як засіб спеціальної підготовки у багатьох видах спорту.

Відомо, що добре треновані на розтяжку м'язи менше схильні до травм і мікротравм, довше не втомлюються і швидше відновлюються після тривалої напруги. Про користь розтягування або стретчингу відомо давно. Ця система виникла в 50-і роки ХХ століття, але лише через 20 років стала визнаватися в спорті та отримала своє обґрунтування в роботах американських і шведських учених. У 80-ті роки ХХ століття гімнастика з елементами стретчингу була модним засобом боротьби з жировими відкладеннями.

2. Що таке стретчинг ?



Одним з доступних і ефективних способів підтримки постави, власної зовнішності і душевної гармонії – є стретчинг. Назва ця походить від англійського слова stretching – розтягування. Регулярні заняття цим видом спортивного стилю

сприяють не тільки поліпшенню фізичного стану тих, хто займається, а й позитивно впливають на динаміку показників їх фізичного розвитку, поліпшення обміну речовин в розтягуваних м'язах, підвищення в них кровообігу, зміцненню серцево-судинної, нервової та дихальної систем, сприяє більш продуктивній діяльності травних органів і кори головного мозку. Основними завданнями стретчингу є неквапливе, плавне розтягування і поступове зміцнення м'язів усього тіла. Унаслідок цього м'язові волокна стають більш еластичними, краще забезпечуються кров'ю і поживними речовинами, а значить – створюються сприятливі умови для зростання м'язової тканини, яка витісняє собою жирові запаси. Крім того, стретчинг допомагає домогтися гнучкості, свободи рухів, зводить до мінімуму ризик травмування м'язів під час тренувань і гарантує поступальне виправлення постави. Ще одним важливим ефектом є значне поліпшення потоку лімфи, що позитивно впливає на роботу організму в цілому і допомагає в боротьбі з целюлітними відкладеннями, зокрема. Корисний стретчинг і як самостійне заняття, зокрема, його можна використовувати під час ранкової розминки. Тут стане у пригоді статичний стретчинг, який вимагає затримуватися в кожній позиції приблизно на хвилину, що дає можливість відчувати роботу м'язів. При уявній простоті вправ, сил на розтяжку потрібно чимало, зате заряд бадьорості на весь день забезпечений. Крім того, така зарядка дозволяє швидше запустити обмінні процеси в організмі, покращує роботу кишківника і позитивно діє на загальне самопочуття. На додачу відчуття приголомшливою, воістину «котячої», гнучкості власного тіла налаштовує на позитивне мислення, дозволяє відчувати себе впевнено і привабливо.

Уже стало зрозуміло, що стретчинг – це вид аеробіки, який становить собою комплекс вправ на розтягування, спрямованих на вдосконалення гнучкості та розвиток рухливості в суглобах [1, с. 7-9].

Найголовніше, що даний вид занять підходить абсолютно кожному незалежно від віку і гнучкості. Для отримання

оптимального результату, вправи необхідно виконувати щодня всі підряд або ж частково. У заняттях стретчингом є переваги, особливості й плюси, про які необхідно знати й пам'ятати.

Переваги, які дають заняття стретчингом: – заняття стимулюють кровообіг і циркуляцію лімфи; – завдяки вправам, що входять до складу завершальної частини тренувальних занять, сприяють відновленню м'язів, користуючись з повернення від скороченого стану в колишнє; – вправи знімають больові відчуття, викликані стресом і напругою нервової системи; – сприяють збереженню еластичності м'язів;

– сповільнюється процес старіння в організмі; – знижується психічна напруга;

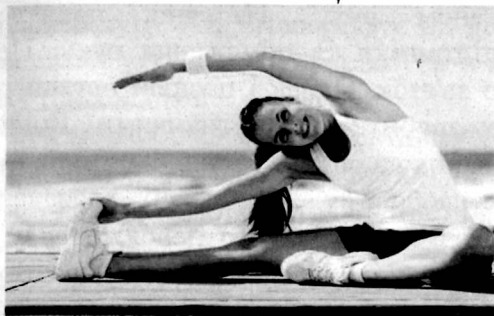
– тіло стає більш гнучким, а також поліпшується постава.

Особливості занять стретчингом: – під час занять розтягуватися потрібно до певної межі (тобто розтяжка не повинна викликати больових відчуттів); – роблячи розтяжку, потрібно не пружинити, а робити утримання; – розтягуватися після фізичного навантаження; – роблячи вправи на розтягування, необхідно правильно дихати: подих не затримувати та не форсувати видих. Дихання повинно бути звичайним і спокійним. У перерві між вправами можна буде зробити глибокий вдих і видих.

Плюси стретчингу:

Сучасне життя звичайної людини далеко не найкращим чином діє на его організм. Через певний час втрачається гнучкість, м'язи та сухожилля стають жорсткими, розтяжка втрачається. Викликано це, зокрема, тим, що дуже багато професій, пов'язаних з постійним сидінням, і постійним стресом, під час якого будь-хто відчуває себе скутим, напруженим. А разом з цим затискаються і м'язи, і все тіло перестає працювати в необхідному ритмі. Вправи на розтяжку корисні не тільки для самих м'язів і сухожиль, а й для всього тіла і мозку, що позитивним чином впливає й на психіку людини.

3. Стретчинг та його вплив на ЦНС.



Всі методики розтягування орієнтовані на відповідні м'язи. Основний ефект всіх методик розтягування за програмою стретчингу націлений на м'язи та на нервову систему, що керує ними. На цьому і ґрунтується в кожному конкретному випадку застосування методика розтягування. Саме м'язи найсильніше реагують на розтягування, що пояснюється її анатомічною будовою і складним механізмом управління нею з боку нервової системи. Навіть дуже слабо розтяжний м'яз у результаті тренування швидко нарощує еластичність. Навіть пасивні органи – сухожилля, зв'язки – можна зробити більш еластичними, а значить, і досягти мети стретчингу. Як при активному, так і при пасивному методах стретчингу м'язи, порушені розтягуванням, щоразу бувають надзвичайно активними. Спочатку м'яз реагує на розтягування скороченням. Це означає, що він намагається стиснутися. Стиснення - захисний рефлекс проти розриву. При правильно виконаному розтягуванні початкове скорочення переходить у розслаблення. Ось чому неправильно виконані вправи на розтягування (розгойдування, пружні та ривкові рухи) можуть привести до травм.

Доведено, що м'яз можна розтягнути вдвічі. Спочатку щодо слабо розтяжного м'яза дуже швидко нарощує еластичність. Шляхом підвищення розтяжності сухожиль, зв'язок, суглобових сумок і фасцій м'язів (м'язових оболонок зі сполучної тканини) може покращитися рухливість у суглобі. Пасивні органи – сухожилля, зв'язки, суглобові сумки та м'язові фасції

не володіють такою високою еластичністю, як м'язи, що є активним органом руху. На них покладена функція забезпечення підтримки та обмеження руху. Це відноситься перш за все до зв'язок. Однак і пасивні органи руху можна у відомих межах зробити більш гнучкими. Вони так само є об'єктом тренування на розтягування. Фактична амплітуда руху в певному суглобовому комплексі визначається рухом, виробленим внаслідок довільного напруження м'язів. Від цієї активної рухливості слід відрізнити пасивну розтяжність м'язів і суглобів.

Мета будь-якої роботи на розтягування в кінцевому підсумку полягає в підвищенні активної рухливості, яку в той же час можна істотно розвинути шляхом пасивного розтягування. Однак, пасивна рухливість повинна знаходитися в оптимальному співвідношенні з активною рухливістю; надмірна рухливість в суглобах (гіпермобільність), яка не може бути реалізована активним шляхом, при певних обставинах підвищує можливість травм. Тому з самого початку необхідно зміцнити м'язи шляхом цілеспрямованого силового тренування. Для впливу стретчингу важливо також знати, що всі перераховані вище органи руху – в тому числі й пасивні сухожилля, зв'язки та суглобові сумки – пронизані чутливими нервами, завдання яких, з одного боку, визначати ступінь напруженості у тканинах і передавати цю інформацію в центральній нервовій системі, а з іншого – здійснювати просторову орієнтацію та інформувати центральну нервову систему про знаходження у вільному просторі на цей час. Ці «органи чуття» в руховому апараті через найтонші неусвідомлені рефлекторні процеси в той же час регулюють координацію всього руху, а також нашу поставу. У міру збільшення роботи в м'язі посилюються і кровообіг, і обмін речовин. Підвищена активність потових залоз служить для регуляції тепловіддачі. Уже після декількох хвилин стретчингу ми відчуваємо що наростає тепло, що пов'язано з поліпшенням крововідтоку та активізацією обміну речовин, а трохи пізніше вправи стретчингу можуть викликати помітне потовиділення.

Потовиділення настає тоді, коли крововідтік і обмін речовин підвищують температуру тіла; тіло реагує на це підвищенням активності потових залоз, щоб використовувати випаровування для поліпшення тепловіддачі.

Активний рух може більш істотно активізувати кровообіг і обмін речовин у м'язах – а саме до величини, в шість разів більшу за норму. При активних методах стретчингу ці процеси протікають набагато швидше. Поліпшення кровотоку та обміну речовин у всіх випадках стимулює кровообіг в цілому, а також інші складні функціональні процеси.

Недостатня еластичність м'язів – дуже велика проблема. І не тільки для тих, хто фізичною культурою взагалі не займається, але навіть для спортсменів. Саме вона є причиною багатьох травм: розтягнень, вивихів, переломів. Тому стретчинг, як один з елементів тренування, повинен обов'язково входити у програми занять усіма видами спорту і фізкультури, в тому числі таких простих, як ходьба і біг. І особливо силових видів гімнастики: атлетичної, культуризму, важкої атлетики. М'язи працюють не тоді, коли вони великі та сильні, а коли вони еластичні.

Удосконалення фізичного стану людини - це процес тривалий. Починаючи заняття, необхідно перш за все забезпечити посилене навантаження для кожного, хто займається, відповідно до його індивідуальних можливостей і домогтися від людини позитивної мотивації, тобто інтересу до цих вправ, зробити так, щоб рухова діяльність приносила їй радість.

Наша гнучкість означає наявність свободи рухів – важливу частину всіх наших дій. Статичне розтягування, спеціально підібране для окремих частин нашого тіла, значно поліпшить вашу гнучкість. Ця додаткова рухливість дуже важлива, оскільки навіть найпростіші завдання в нашому житті пов'язані з рухом. Практично всі вправи на розтягування підходять для всіх вікових груп незалежно від стану здоров'я. До того ж вправи на розтягування не вимагають ніяких витрат на

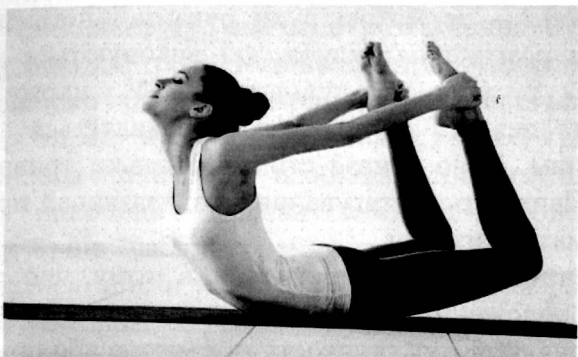
екіпіровку або спеціальне обладнання, вони чудово підходять для домашніх умов.

З урахуванням цього факту розтяжка навіть більш важлива, ніж фізичні вправи. Ну а якщо поєднувати комплекси на розтягування з фізичним тренінгом, наприклад, з ранковими пробіжками, із заняттями фітнесом, то станете володарем прекрасного здоров'я і самопочуття протягом усього життя.

Під час занять статичним розтягуванням відбувається гармонійний і природний розвиток і зміцнюються системи і функції організму. Фізіологічною основою таких вправ є активізація м'язових волокон внаслідок їх скорочення у відповідь на розтягнення.

При розтягуванні шкіри, м'язів, сухожиль, суглобових зв'язок збуджуються відповідні механічні рецептори, це збудження у вигляді імпульсів досягає кори головного мозку і викликає відповідну реакцію в організмі. Різні способи розтягування рефлекторно викликають реакцію з боку нервової системи, покращують процеси у шкірі, м'язах і сухожильно-зв'язкового апарату. При розслабленні м'яз знижується їх потреба в кисні та зменшується потік імпульсів, що йдуть від рецепторів м'язів, сухожиль, суглобів, центральної нервової системи. Тобто, м'язова релаксація допомагає регулювати нервові процеси. Розслаблення тягне за собою зупинку непотрібної нашому організму витрати енергії, нейтралізує стомлення, знімає нервову напругу, покращує самопочуття, сприяє зникнення негативних емоцій. М'язи, регулярно треновані в розтягуванні, зберігають свою еластичність, добре забезпечуються кров'ю і поживними речовинами. Суглоби набувають більшої рухливості, в результаті чого збільшується гнучкість. Поліпшення стану м'язового апарату не може не позначитися на поліпшенні постави.

Існує три типи вправ, при виконанні яких відбувається розтягування або подовження м'язів: **статичні, динамічні, балістичні.**



Статичні – це дуже повільні рухи, за допомогою яких приймається певна поза і людина утримує її протягом 30-60 секунд. При цьому вона може напружувати групи м'язів періодично або постійно. Саме статичні вправи з розтягуванням м'язів отримали назву стретчинг. І саме статичне розтягування є найбільш ефективним видом даної методики та отримали назву стретчинг. Але для загального розвитку, щоб краще розібратися в цьому питанні, слід дати визначення і двом іншим видам розтягування.



Динамічні – це повільні пружні рухи, що завершуються утриманням статичних положень у кінцевій точці амплітуди рухів.



Балістичні – це махові рухи руками і ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконуються з великою амплітудою і значною швидкістю. У цьому випадку подовження певної групи м'язів виявляється порівняно короткочасним. Воно триває стільки, скільки триває мах або згинання. Швидкість розтягування м'язів зазвичай пропорційна швидкості махів і згинань.

Перевага статичного стретчингу в тому, що утримання статичного положення в кінцевій точці амплітуди руху більш ефективно для розвитку гнучкості, ніж махові або пружні.

Деякі рекомендації перед початком заняття:

– Дихати необхідно повільно, глибоко і рівно. Не можна затримувати дихання.

– Всі нахили виконуються на видиху, вправи на розкриття – на вдиху.

– Під час виконання вправи зберігайте стійке положення.

– Під час виконання кожної вправи концентруйте увагу на тій частині тіла, яку розтягує. Так ви будете краще відчувати себе.

– Завжди розтягуйтеся до певних, характерних тільки для вас меж.

– Відчуття повинні бути тільки приємними та супроводжуватися почуттям розслаблення. Больові відчуття – це знак до того, що амплітуда розтяжки занадто велика.

Ідеальний час для тренування в розтягуванні – це відразу після навантаження: ходьби або іншої форми аеробних вправ. Також, оскільки стретчинг знімає зайву напругу м'язів, ви можете використовувати ці вправи в будь-який час для підвищення настрою та гарного самопочуття.

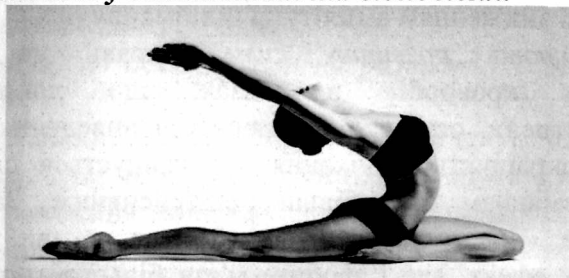
Якщо прочитавши все вищенаписане, ви вирішили, що стретчинг – це те, що вам потрібно, то намагайтеся запам'ятати наступні рекомендації:

1) краще тягнутися менше, ніж занадто сильно; 2) кожную позу розтягування потрібно тримати 10-30 секунд; 3) при розтягуванні не повинно бути почуття набрякання, а якщо ви

відчуваєте таку напругу, значить, розтягнення було занадто сильним і необхідно трохи його послабити; 4) дихати необхідно повільно, глибоко і рівно; 5) затримувати дихання не можна;

6) кожную вправу необхідно починати з вдиху (виключаючи нахили, при виконанні яких необхідно спочатку видихнути); 7) під час виконання вправи важливо зберігати стійке положення; 8) під час виконання кожної вправи необхідно концентруватися тільки на тій частині тіла, яка розтягується; 9) основний комплекс вправ виконується в положенні сидячи або лежачи; 10) за тривалістю заняття повинні тривати від 25 до 60 хвилин не менше трьох разів на тиждень; 11) ефективно чергування занять стретчингом з іншими фітнес програмами.

4. Стретчинг у запитаннях та відповідях.



Вправи на розтяжку рекомендують робити до і після будь-якого тренування, а іноді та замість – як самостійний вид фітнесу. Чому вони так важливі?

Вправи на розтяжку, або як їх ще називають стретчинг (від англ. To stretch – тягнути, розтягувати) розвивають таку важливу якість як гнучкість. Гнучкість – це здатність здійснювати рухи в суглобі з максимальною амплітудою. Вправи на розтяжку не тільки роблять нас більш гнучкими та рухливими, а й мають низку позитивних впливів:

– *Знімають стрес і м'язову напругу.* Якщо м'яз знаходиться в частково скороченому стані, виникає аномальний стан тривалого скорочення – контрактура. Контрактура і хронічне м'язове напруження роблять м'яз більш слабким і нездатним амортизувати удар при різних типах руху. Крім того, в м'язах,

що знаходяться у стані постійної напруги, погіршується кровообіг. Стретчинг дозволяє уникнути цих явищ, будучи прекрасним способом релаксації.

– *Знижують больові відчуття після тренувань.* Покращуючи кровообіг в м'язах, вони сприяють швидшому виведенню продуктів розпаду, накопичення яких викликає болі в м'язах.

– *Покращують поставу.* Вправи, при яких доводиться утримувати корпус в нерухомому стані, не тільки подовжують м'язи, а й зміцнюють прес і попереки, сприяючи тим самим створенню міцного м'язового корсета. Часто сутулість буває пов'язана з недостатньою еластичністю грудних м'язів і низькою витривалістю м'язів лопатки. У літніх людей значний кіфоз (вигин тіла в ділянці грудної клітки) найчастіше пов'язаний зі зниженням амплітуди підймання рук.

– *Сприяють розвитку сили.* Вправи на розтяжку покращують кровообіг в м'язах, що допомагає їх «перезарядитися», оскільки посилюється виведення молочної кислоти, покращується дихання і збільшується споживання кисню, метаболізм стає більш неінтенсивним. Займаючись стретчингом між підходами силових вправ, ви не тільки підсилите їх ефект, але і зробите м'язи більш витягнутими та гладкими.

– *Профілактика м'язових судом.* Так, у групі хворих, які страждають нічними судомами, після одного тижня виконання вправ на розтяжку литкових м'язів (3 рази в день) у всіх зникли напади. Погодьтеся, 15 хвилин в день – це зовсім невелика ціна за спокійний сон.

– *Профілактика травм.* Розвиваючи силу та еластичність м'язів, стретчинг значною мірою знижує можливості травмування.

Чи існують протипоказання до занять стретчингу?

Стретчинг є одним з найбільш м'яких видів фітнесу. Прямих протипоказань до нього немає, але в деяких випадках необхідно дотримуватися обережності.

– Так, людям похилого віку через вікове зниження еластичності м'яких тканин і порушення здатності зберігати рівновагу можна застосовувати вправи динамічного типу, а також такі статичні, виконання яких вимагає великих зусиль для підтримки рівноваги.

– Слід також уникати вправ, які надають велике навантаження на суглоби та хребет («місток», «дуга», «плуг», стійка на плечах і деякі інші).

– При вагітності вправи на розтягування слід робити сидячи на підлозі або на стільці, уникаючи динамічного розтягування, а також сильних згинань та розгинань у суглобах, вправи виконувати без зусиль, не доводячи до точки максимального напруження. Під час вагітності займатися стретчингом, як і будь-яким іншим видом фітнесу, необхідно під наглядом висококваліфікованого фахівця.

Чи правда, що деякі вправи на розтяжку є небезпечними для здоров'я?

При виконанні деяких вправ дійсно існує ризик різних пошкоджень. При виконанні «містка» і «дуги» відбувається сильне випрямлення попереку, що може привести до травми внаслідок надмірного стиснення міжхребцевих дисків і нервових волокон, що утворюють сідничний нерв. При виконанні «берізки» і «плуга» на шийний відділ хребта припадає велике навантаження, тому є ризик пошкодження суглобів хребців. Крім того, постійне виконання цих вправ може привести до відкладення кальцію в ділянці шийного хребця. Ризик травмувати хребет є і при виконанні поворотів тулуба в положенні стоячи. Певне навантаження на попереk і сідничний нерв надають нахили вперед з прямими ногами. У той же час, ці вправи є обов'язковим елементом фізичної підготовки багатьох спортсменів (гімнасти, борці, шанувальники східних єдиноборств). Перед їх застосуванням слід оцінити свої можливості. Якщо у вас проблеми з хребтом і суглобами, а також низький рівень фізичної підготовки, то цих вправ вам краще уникати. Якщо ж ви досить треновані, не

відчуваєте дискомфорту при їх виконанні і ваші тренування проходять під наглядом тренера, то не варто їх боятися.

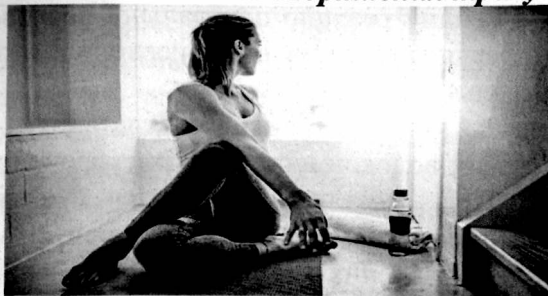
Коли і як часто потрібно займатися розтягуванням?

Стретчинг повинен стати обов'язковою стравою вашого фітнес-меню. Вправи на розтяжку можна виконувати тільки при добре розігрітих м'язах, інакше можна отримати травму. Тому, виконуючи розминку перед силовим або аеробним тренуванням, уникайте високоамплітудних рухів, тягніться плавно і не до точки максимального напруження. Між підходами силових вправ розтяжку можна робити більш інтенсивною. Розтягуйте ті м'язи, над якими ви перед цим працювали (після жимів ногами та присідань тренуються м'язи передньої та задньої поверхні стегон і підколінні сухожилля, після жимів лежачи і розведення гантелей в сторони – грудні м'язи та т.ін.). Оптимальний час для стретчингу з максимальною амплітудою – відразу після силового або аеробного тренування, коли м'язи найбільш розігріті.

Чи можна використовувати стретчинг як самостійне тренування?

Для гармонійного розвитку тіла, крім вправ на розтягування, необхідні тренування для розвитку сили і витривалості. Але навіть сам по собі стретчинг є непоганим тренуванням для зміцнення м'язів, поліпшення постави та збільшення рухливості суглобів. Це прекрасний вид фізичної діяльності для літніх людей. Крім того, виконані як окремий комплекс після важкого робочого дня, вправи на розтягування відмінно знімуть стрес і допоможуть розслабитися. Замість розминки ви можете прийняти гарячу ванну, що теж непогано розігріває м'язи. Зашторте вікна, запаліть ароматичні свічки, поставте приємну музику і повільно виконуйте вправи як один безперервний танець.

5. Методика навчання та спортивних тренувань.



Стретчинг у фізичній підготовці студентів:

Гнучкість як фізичну якість необхідно вдосконалювати не тільки для поліпшення спортивного результату, але й для збереження здоров'я студентів, кращої адаптації до фізичних навантажень, а також для економії сил у будь-якій фізичній роботі. Властивості м'язово-зв'язкового апарату у всіх людей індивідуальні, проте навіть дуже тугі м'язи можна зробити еластичнішими, а пасивні органи (сухожилля, зв'язки) більш гнучкими. Усі методики розтягування орієнтовані на певні м'язи. Основний ефект стретчингової методики націлений на м'язи та на нервову систему, що керує ними. М'яз найсильніше реагує на розтягування, що пояснюється його анатомічною будовою і складним механізмом управління ним з боку нервової системи. На першому етапі роздратування м'язу розтягуванням він реагує охоронним скороченням, що є захисною реакцією організму. Потім ця напругу переходить у фазу розслаблення. Саме тому першими виконують вправи на розтягування сухожилля, зв'язок, а потім тільки м'язів. Внаслідок підвищення еластичності сухожиль, зв'язок, суглобових сумок і фасцій м'язів можна поліпшити рухливість у суглобі. В усі комплекси оздоровчої гімнастики при захворюваннях опорно-рухового апарату входять стретчинг-вправи. Управління всіма процесами розтягування в м'язах, зв'язках, суглобах відбувається завдяки злагодженій роботі чутливого нервового апарату, який здійснює передачу інформації до центральної нервової системи і регулює відповідні реакції організму, визначаючи ступінь напруженості

в тканинах. Навіть міліметрові зміни руху і пози реєструються і викликають відповідну реакцію центральної нервової системи, що координує регуляцію м'язів від рецепторів до органу і від органу до центральної нервової системи.

Фізіологічний механізм впливу стретчингу полягає в активізації м'язових волокон внаслідок їх скорочення в момент розтягування. При розтягуванні шкіри, м'язів, зв'язок збуджуються відповідні механічні рецептори. Порушення у вигляді центру направлених імпульсів досягає кори головного мозку і викликає відповідну реакцію в організмі: посилюється кровопостачання м'яза, збільшується обмін речовин і потовиділення. При розслабленні м'язи знижується її потреба в кисні, зменшується потік імпульсів, що йдуть від рецепторів м'язів, сухожилів, суглобів і центральної нервової системи. Перехід м'язів від напруги до розслаблення і знову до напруги сприяє своєрідній гімнастиці нервових центрів.

Таким чином м'язова релаксація добре впливає на організм, допомагаючи регулювати нервові процеси. Уміння диференційовано розслаблятися – кращий спосіб позбавлення від непотрібної напруги, коли в відпочивальних клітинах інтенсивно відбуваються відновні процеси. Розслаблення допомагає трохи зупинити непотрібну витрату енергії, швидко нейтралізує стомлення, знімає нервові збудження, дає відчуття спокою і зосередженості.

На сьогодні вправи стретчингу використовуються в багатьох видах фізичної активності. Заняття оздоровчої спрямованості вирішують насамперед питання профілактичної медицини, тобто займаються зміцненням усіх систем організму з метою профілактики спадкових і професійних захворювань. Стретчинг необхідний для підтримки рівня рухливості хребта і суглобів, еластичності м'язів, завдяки яким ми рухаємося. Ці вправи використовуються на заняттях оздоровчою ходьбою, бігом, плаванням, аеробікою та іншими видами спорту. Їх можна використовувати як на початку заняття, так і в кінці. Зупинимось на заняттях аеробікою, яка залишається дуже популярним засобом рухової активності. У результаті

регулярних занять виникає ряд позитивних змін в стані здоров'я: – зміцнення серцево-судинної та дихальної систем; – зміцнення опорно-рухового апарату; – регулювання ваги тіла при правильному чергуванні фізичного навантаження і раціонального харчування; – регулювання психологічного стану (звільнення від стресу) і т.д.

В оздоровчій аеробіці багато переваг перед іншими видами фізичної активності, одна з яких – виконання вправ під музику. Завдяки високому емоційному фону уроків, ті, хто займаються нею, досягають хороших результатів у збереженні своїх фізичних кондицій. Разом з тим, цей вид фізичної діяльності пред'являє високі вимоги до таких якостей як витривалість, сила і гнучкість. Специфіка занять аеробікою полягає в тому, що на одному уроці виконується велика кількість різноманітних і складних по координації рухів, які можуть бути танцювального, силового характеру, а також виконуватися в різному темпі. Стретчинг в оздоровчій аеробіці є необхідною складовою частиною занять зі студентами. Застосування вправ на розтягування слугує прекрасним засобом підготовки м'язової системи до виконання фізичного навантаження, сприяє відновленню м'язово-зв'язкового апарату після навантаження, а також є прекрасним засобом зміцнення зв'язок, підвищення їх еластичності, що допомагає уникнути від небезпеки отримання травм.

Завдяки доступності вправ, можна і потрібно займатися стретчингом самостійно до або після будь-якого рухового навантаження.

У самостійних заняттях стретчинг можна використовувати як додатковий засіб для тих, хто займається оздоровчою аеробікою, бігом, ігровими видами спорту, а також як окремий вид фізичної активності. Вправи стретчингу дадуть більшу свободу рухів при аеробному тренуванні, допоможуть охопити більший діапазон у силовому тренуванні м'язів, а також зроблять м'язи більш довгими, еластичними та зменшать їх обсяг. Крім цього заняття стретчингом дозволяють скинути зайві кілограми в тому випадку, коли інтенсивні навантаження

заборонені лікарем. При виконанні вправ відбувається посилення обміну речовин, що дозволяє посилити енерговитрати.

Краще займатися стретчингом після аеробної частини заняття, що дозволить не тільки дати навантаження серцево-судинної та дихальної систем, а й зробити роботу по розтягуванню м'язів більш ефективною. При цьому необхідно пам'ятати, що пульсовий режим на заняттях в останньому випадку повинен досягати не більше 120-130 уд./хв. Підбираючи комплекс вправ, важливо враховувати особливості свого організму і приділяти увагу тим суглобам і м'язам, які мають велике фізичне навантаження і менш еластичні. При важких силових заняттях показані вправи на розтягування відразу ж після виконання силової вправи для підвищення ефективності роботи та запобіганню травмування. Вправи стретчингу вимагають уважного ставлення до своїх відчуттів, вміння відчувати своє тіло. Щоб не завдати шкоди організму, існують певні правила виконання вправ, дотримуючись яких можна досягти хороших результатів.

Правила виконання вправ:

Найголовніша умова – це контроль самопочуття, особливо під час виконання вправ.

1. Починати вправи на розтягування слід з попереднього розігріву м'язів і зв'язок, що підготує їх до подальшої роботи та дозволить уникнути травм.

2. Не можна розтягувати хворі або пошкоджені м'язи.

3. Треба намагатися не затримувати дихання, дихати спокійно, рівномірно.

4. Починати дозування на утримання статичної пози потрібно з 7-10 секунд, потім можна повторити вправи з більшою тривалістю.

5. Не можна розтягувати м'язи до появи хворобливого відчуття.

6. Розтягуючись, необхідно розслаблятися.

7. Треба намагатися, щоб пози слідували від простої до складної.

8. Збільшувати тривалість вправи слід поступово.

9. Дотримуйтесь принцип послідовності та систематичності занять. Особливе місце в техніці виконання належить м'язовим відчуттям.

10. Необхідно приділяти увагу концентрації пізнання та аналізу виконання вправи.

11. При правильному виконанні вправи можна відчутти появу тепла в що працює частини тіла і посилення потовиділення.

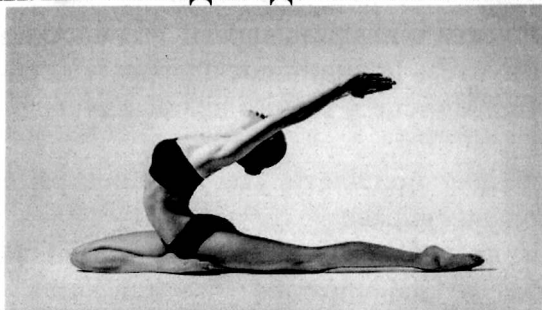
12. Закінчувати комплекс необхідно вправами на розслаблення.

У комплекс для початківців як правило входить 5-7 різних вправ, тривалість утримання не більше 15 секунд і тривалістю інтервалів відпочинку 5-7 секунд. Ці норми орієнтовні та можуть змінюватися в залежності від рівня початкової підготовки того, хто тренується, через кожні 1-2 місяці.

Слід застерегти тих, хто займається стретчингом, в тому, що індивідуальні особливості м'язової системи у всіх різні, тому результат застосування вправ стретчингу також буде різний. В одних ефект може проявитися дуже швидко, а хтось буде довго просуватися до поставленої мети. Важливим є те, що гнучкість залежить не тільки від способу життя і рухливості, а й від режиму харчування. Насичена жирами, концентрована їжа, велика кількість солодкого, солоного, мучного і спиртних напоїв може звести нанівець зусилля у спортивному залі, не дати результату в розвитку гнучкості та рухливості суглобів. Тільки систематичні заняття і правильне харчування приведуть до успіху.

РОЗДІЛ 2

КОМПЛЕКСИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВПРАВ



Хочеться ще раз підкреслити, що заняття стретчингом підходять як досвідченим спортсменам, так і новачкам. Студентам без попередньої підготовки слід тренуватися з невеликою інтенсивністю, уникати відчутного болю в мишечній системі. Але якщо протипоказань до занять стретчингом немає, ви помітите ефект вже після декількох тижнів регулярних занять.

Ми розглянемо вправи, які можуть скласти основу вашого комплексу. Наведемо приклад базового комплексу вправ, з якого слід починати всім шанувальникам стретчингу без досвіду в розтяжці. Головне завдання основного комплексу вправ – розтягнути м'язи, зробити їх більш гнучкими. У кожній вправі потрібно домогтися відчуття легкого болю без дискомфорту і залишатися в такому положенні до тридцяти секунд. Кожну вправу (на будь-яку групу м'язів) рекомендується повторювати не менше 5 разів, а самі тренування – до трьох разів на тиждень.

Етап перший – розминка.

У будь-яких заняттях дуже важливо попередньо розігріти м'язи. Так ви знижуєте ризик травм. Тривалість розігрівання не повинна бути менш як 10-15 хвилин. Краще трохи побігати на доріжці (або на місці), пострибати на скакалці (у разі відсутності проблем із суглобами).

Етап другий – ноги.

Для стретчингу ніг є кілька базових вправ:

– Махи (задні сідниці, м'язи стегна і сухожилля колінного суглоба).

– Бічні випади (тренують внутрішню поверхню стегна і сідниці).

– Перехресні махи (задні м'язи спини, литок, підколінні сухожилля).

– Випади з високим підйомом колін (сідниці, ікри, м'язи стегна і сухожилля коліна).

Етап третій – спина.

Для спини у стретчингу ефективними вважаються нахили. Базовими вважаються: Вперед. Сидячи.

Етап четвертий – руки.

– Перша вправа дуже проста, допомагає розім'яти весь плечовий пояс.

– Вправа «ножиці» подовжує м'язи-згиначі ліктя.

– Відведення рук за спину.

Етап п'ятий – прес.

– Лягайте на живіт, підніміть зігнуті в колінах ноги над попереком. Намагайтеся прогнутися в спині, вхопившись руками за щиколотки.

– Стоячи в рівному положенні підніміть рівні руки в замок і намагайтеся потягнутися ними максимально вгору. Плавна нахилляйтеся вправо і вліво, зберігаючи спину і руки рівними. У нахилі затримайтеся протягом тридцяти секунд.

– Повороти в сидячому положенні. Сядьте на підлогу, забезпечте собі опору у вигляді спинки стільця. Притискаючи стопи до підлоги, поверніться корпусом вліво і вправо (опора на стілець допоможе не міняти положення ніг). У піковій амплітуді залишайтеся протягом 30 секунд, намагайтеся збільшувати амплітуду повороту після кожного руху.

Етап шостий – стретчинг для м'язів грудей.

– На підлогу потрібно лягти спиною. Коліна зігнуті під кутом 90 градусів, п'яти максимально близько до сідниць. Потрібно підняти стегна з максимальною амплітудою до приємного печіння м'язів. Плечі при цьому залишаються на підлозі. Тримайте місток вгорі протягом 5-10 секунд.

– Стати на коліна рівно, напружити м'язи стегна і прес. Покладіть руки на поперек і намагайтеся повільно прогнутися в поперек, перекинувши голову назад. Прагніть звести лопатки та вигнутися в поперек. Затримайтеся в піковому для вас положенні протягом тридцяти секунд.

Так яким вас зробить стретчинг, і чому такі тренування не можна ігнорувати:



– Ваші суглоби та сухожилля будуть набагато еластичнішими. Ви позбудетеся болю «на погоду», від перевтоми та швидкої стомлюваності суглобів.

– Результати силових тренувань покращаться. М'язи набагато ефективніше ростуть у тому випадку, якщо до волокна надходить достатня кількість крові. Стретчинг покращує кровообіг у тренуваних зонах, стимулюючи розвиток м'язів.

– Швидке відновлення і регенерація м'язів. Якщо ви недавно отримали травму на тренуванні, розтяжка – природний спосіб стимулювати приплив крові та відновити м'язові волокна.

– Втрата ваги та нормалізація обмінних процесів. Хочете скинути зайві кілограми, позбутися целюліту – стретчинг стане доповненням тренувань і поліпшить результат.

Щоб краще розуміти, як відбувається середньостатистичне заняття по стретчингу, наведемо як приклад базовий комплекс вправ, з якого слід починати всім шанувальникам цього напрямку, навіть без досвіду в розтяжці. Головне завдання основного комплексу вправ – розтягнути м'язи, зробити їх більш гнучкими.

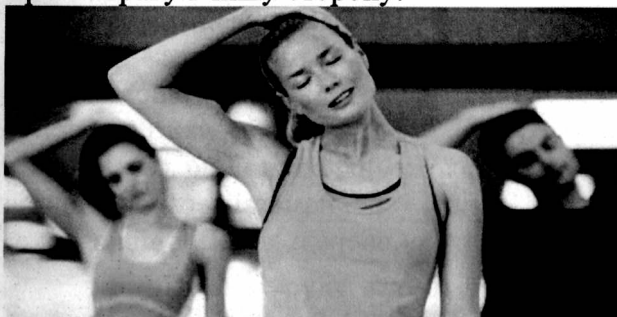
КОМПЛЕКС ВПРАВ № 1 **(базови стретчингові вправи)**

Вправи для м'язів шиї:

ВР.1 – В. П.: стоячи прямо, ноги злегка зігнуті в колінах, стопи розгорнуті назовні, руки на поясі.

– Опустіть ліву руку на стегно, долоню розгорнути всередину, праву руку розташуйте на протилежній частині голови. Плавним рухом виконайте нахил голови право, права рука посилює амплітуду розтягування м'язів шиї. Затримайтесь у цьому положенні на 30 секунд і повільно поверніться у вихідне положення.

– Повторіть вправу в іншу сторону.



Важливі моменти: застосовуйте надмірну силу, не прагніть силою руки притиснути вухо до плеча; дихайте рівномірно; виконуйте нахил голови строго вправо або вліво, не закидаючи голову назад і не нахилиючи її вперед.



ВР. 2 – В. П.: станьте прямо, ноги злегка зігнуті в колінах, стопи розгорнуті назовні, руки на поясі.

– Виконайте полунахил голови вперед. Руки зігніть у ліктях перед тулубом і зіпріться кулаками в підборіддя знизу. Долаючи опір рук, намагайтеся максимально нахилити голову вниз. У кінцевій точці амплітуди руху

затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд і повільно поверніться у вихідне положення.

Важливі моменти: зберігайте пряме положення спини; виявляйте руками і підборіддям максимальний опір; дихайте рівномірно.



ВР. 3 – В. П.: станьте прямо, ноги злегка зігнуті в колінах, стопи розгорнуті назовні, руки зігнуті в ліктях і розташовані на потилиці, пальці зчеплені між собою, лікті розгорнуті в сторони.

- Виконайте нахил голови вперед, поєднуючи лікті та намагаючись притиснути підборіддя до грудей. Руки злегка тиснуть на потилицю. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд і повільно поверніться у вихідне.

Важливі моменти: зберігайте пряме положення спини; не застосовуйте надмірну силу і не намагайтеся силою рук нахилити голову вперед; дихайте рівномірно.

Вправи для м'язів рук:



ВР. 4 – В. П.: станьте прямо, ноги злегка зігнуті в колінах, стопи розгорнуті назовні, руки в замку випрямлені перед собою.

- Максимально випрямити руки перед собою, злегка потягніть їх вперед-вниз так, щоб долоні були спрямовані вперед. Відчуйте розтягнення м'язів плеча. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд і повільно поверніться у вихідне положення.

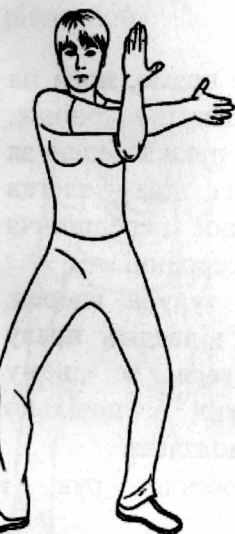
Важливі моменти: зберігайте пряме положення спини; до кінця випрямляйте руки перед собою; дихайте рівномірно.



BP. 5 – В. П.: станьте прямо, ноги злегка зігнуті в колінах, стопи розгорнуті назовні, руки зчеплені в замок і заведені за спину на рівні попереку.

– виконайте максимальне розгинання рук назад-вгору. Намагайтеся з'єднати лопатки разом. Відчуйте розтягнення м'язів рук і затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд. Повільно поверніться у вихідне положення.

Важливі моменти: зберігайте пряме положення спини; Не підіймайте вгору плечі, намагайтеся синхронно розтягнути м'язи правої та лівої руки, не опускайте підборіддя на груди; дихайте рівномірно.

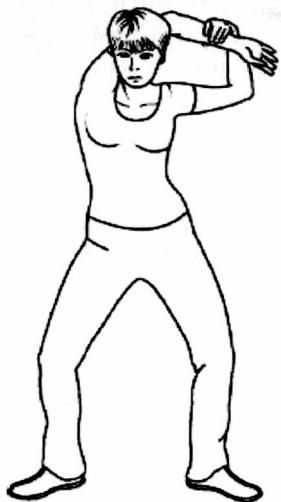


BP. 6 – В. П.: станьте прямо, ноги злегка зігнуті в колінах, стопи розгорнуті назовні, руки вільно розташовані вздовж тулуба.

– Випряміть праву руку перед грудьми. Зігніть ліву руку в лікті та затисніть праву руку в районі лівого ліктя. Затискаючи праву руку, з силою затягуйте її всередину. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд.

– Розслабтеся і повільно поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу на ліву руку.

Важливі моменти: зберігайте пряме положення спини; не розгортайте корпус в сторону натиску; не підіймайте вгору плечі; дихайте рівномірно.

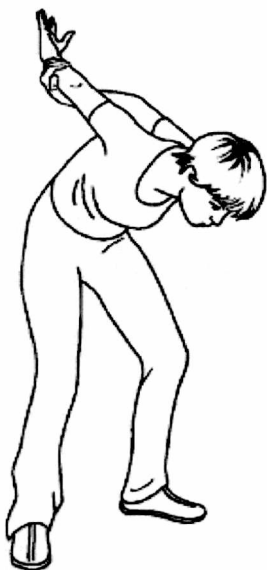


ВР. 7 – В. П.: станьте прямо, ноги злегка зігнуті в колінах, стопи розгорнуті назовні, руки у вільному положенні.

– Підніміть праву руку вгору; зігніть її в лікті так, щоб вона розташовувалася за головою. Лівою рукою обхопіть правий лікоть і виконайте легке натиснення зверху-вниз на лікоть правої руки. Відчуйте розтягнення м'язів плеча. Затамуйтесь в цьому положенні на 30 секунд. Розслабте руку і поверніться у вихідне положення.

– Виконайте вправу на ліву руку.

Важливі моменти: зберігайте пряме положення спини; щоб зменшити напругу м'язів шиї, не нахиляти голову вперед; для більш глибокої розтяжки злегка нахиляйте тулуб в сторону; дихайте рівномірно.



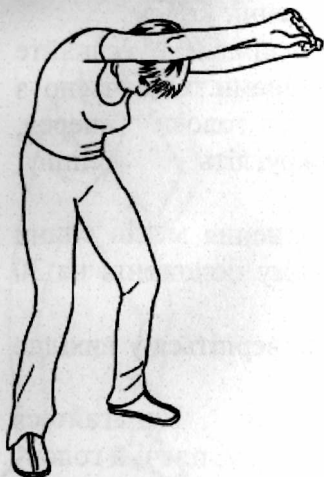
ВР.8 – В. П.: станьте прямо, ноги на ширині плечей і злегка зігнуті в колінах, стопи розгорнуті назовні, руки заведені за спину – права рука пряма, ліва – злегка зігнута в лікті й охоплює передпліччя правої руки приблизно в середині.

– Виконайте нахил тулуба вперед, одночасно максимально відведіть праву руку назад. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд і повільно поверніться у вихідне положення.

– Поміняйте положення рук і виконайте вправу на ліву руку.

Важливі моменти: зберігайте пряме положення спини; Не підіймайте вгору плечі, підборіддя не повинен торкатися грудей; дихайте рівномірно.

Вправи для м'язів спини:



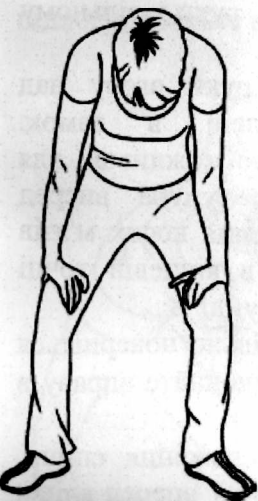
ВР.9 – В. П.: станьте прямо, ноги злегка зігнуті в колінах, стопи розгорнуті назовні, руки прямі та з'єднані в замок перед собою.

– Округляючи спину, виконайте нахил корпусу і голови вперед. Руками потягніться якомога далі вперед. Відчуйте розтягнення м'язів спини та затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд.

– Розслабтеся і повільно поверніться у вихідне положення.

Важливі моменти: кут нахилу корпусу повинен поставити 90 °; під час нахилу намагайтеся максимально

потягнути руки вперед; голову не підіймати; дихання рівномірне.



ВР.10 – В. П.: станьте прямо, ноги на ширині плечей і злегка зігнуті в колінах, стопи розгорнуті назовні, руки вільно опущені уздовж тулуба.

– З упором зігнутими руками об стегна, виконайте нахил корпусу і голови вперед, максимально округливши спину. Відчуйте розтягнення м'язів спини та затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд.

– Розслабтеся і поверніться у вихідне положення.

Важливі моменти: обов'язково намагайтеся максимально округлити спину потягнутися вгору, руки

залишаються на стегнах; плечі та голову не підіймати; дихання рівномірне.



БР.11 – В. П.: станьте прямо, ноги разом, коліна злегка зігнуті, стопи з'єднані, руки у вільному положенні.

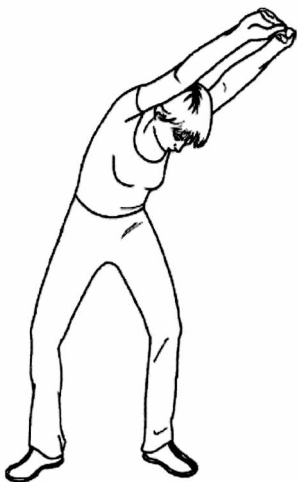
– Виконайте полуприсід і з'єднайте руки в замок під колінами. Одночасно з нахилом корпусу і голови вперед, максимально округліть спину, потягнувшись вгору.

– Відчуйте розтягнення м'язів спини та затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд.

– Розслабтеся і поверніться у вихідне положення.

Важливі моменти: Намагайтеся максимально округлити спину і тягнутися вгору; плечі й голову не підіймати; дихання рівномірне.

Вправи для м'язів черевного преса:



БР.12 – В. П.: станьте прямо, ноги на ширині плечей і злегка зігнуті в колінах, стопи розгорнуті назовні, руки у вільному положенні.

– Підніміть прямі руки вгору над головою, кисті зчеплені в замок. Виконайте з максимально можливою для вас амплітудою нахил тулуба вперед вліво. Відчуйте розтягнення косих м'язів живота і затримайтеся в кінцевій точці амплітуди руху на 30 секунд.

– Розслабтеся і повільно поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу в іншу сторону.

Важливі моменти: зберігаючи пряме положення спини, нахил тулуба виконуйте строго вперед-вправо і вперед-вліво; зберігайте пряме положення рук і злегка тягніться ними вгору; дихайте рівномірно.



ВР.13 – В. П.: станьте прямо, ноги на ширині плечей, коліна злегка зігнуті, стопи розгорнуті назовні, руки у вільному положенні.

– Підніміть праву руку вгору, лівою рукою зробіть упор в стегно. Виконайте з максимально можливою для вас амплітудою нахил тулуба вліво. Відчуйте розтягнення косих м'язів живота і затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд. Розслабтеся і поверніться у вихідне положення.

– Виконайте вправу в іншу сторону.

Важливі моменти: зберігаючи пряме положення спини, нахил

корпусу виконуйте строго в сторону, не завалюючись назад і не нахилиючись вперед; зберігайте пряме положення витягнутої вгору руки; піднята рука повинна завжди залишатися в одній площині з корпусом, долоня руки спрямована тільки вниз, в підлогу; дихайте рівномірно.



ВР.14 – В. П.: станьте прямо, ноги на ширині плечей, коліна злегка зігнуті, стопи розгорнуті назовні, ліва рука опущена вздовж тулуба, права зігнута в лікті та розташована на потилиці.

– Виконайте з максимально можливою для вас амплітудою нахил тулуба вліво. Відчуйте розтягнення косих м'язів живота і затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд. Розслабтеся і поверніться у вихідне положення.

– Виконайте вправу в іншу сторону.

Важливі моменти: виконуючи нахил, зберігайте пряме положення спини, намагайтеся не завалювати корпус і не нахилятися вперед; зігнута в лікті рука повинна завжди залишатися в одній площині з корпусом; дихайте рівномірно.



BP.15 – В. П.: станьте прямо, ноги на ширині плечей, коліна злегка зігнуті, стопи розгорнуті назовні, права рука пряма піднята вгору, ліва рука зігнута в лікті і охоплює праве передпліччя.

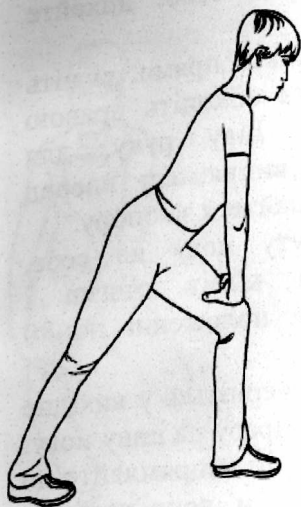
– Зберігаючи вихідне положення рук, виконайте з максимальною для вас амплітудою нахил тулуба вліво. Відчуйте розтягнення косих м'язів живота і затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд. Розслабтеся, опустіть руки вниз і повільно поверніться у вихідне положення.

– Виконайте вправу в іншу сторону.

Важливі моменти: виконуючи нахил, зберігайте пряме положення спини, намагаючись не завалювати корпус назад, і не нахиляти його вперед; положення рук під час нахилу має завжди залишатися в одній площині з корпусом; для посилення амплітуди можете злегка натиснути зігнутою рукою на передпліччя витягнутої руки; дихайте рівномірно.

Вправи для м'язів ніг:

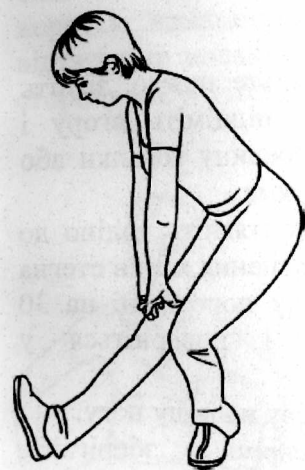
BP.16 – В. П.: зробіть крок вперед лівою ногою і станьте у випад. Ліва нога, що стоїть попереду зігнута в коліні, позаду стоячи права максимально випрямлена, стопи спрямовані строго вперед і щільно притиснуті до підлоги. Руки впираються в коліно переди стоячи ноги, що стоїть попереду, корпус злегка нахилений вперед, спина абсолютно пряма.



– Повільно відсуваєте назад випрямлену праву ногу, поки не відчуєте, як тягнуться м'язи ззаду під коліном. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд.

– Розслабтеся і виконайте вправу на іншу ногу.

Важливі моменти: для ефективної розтяжки тканин з більш волокнистої структури, таких, як сухожилля, можливо вам знадобиться більше часу ніж 30 секунд; обов'язково зберігайте пряме положення корпусу і не згинайте коліно ноги, що стоїть позаду; дихайте рівномірно.



ВР.17 – В. П.: виконайте крок назад лівою ногою, зігніть її в коліні та займіть положення полуприсід з напівнахилом корпусу вперед, ліва стопа щільно притиснута до підлоги, пряму праву ногу поставте на п'яту, носок максимально відтягнуть на себе, упор двома руками об стегно правої ноги, коліна ніг з'єднані разом,

– Виконайте полуприсід так низько, щоб відчути, як тягнуться м'язи під коліном випрямлення правої ноги. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд.

– Розслабтеся і виконайте вправу на іншу ногу.

Важливі моменти: для ефективної розтяжки тканин з більш волокнистої структури, таких, як підколінне сухожилля, можливо вам знадобиться більше часу ніж 30 секунд; утримуйте пряме положення спини, не згинайте в коліні ногу, що стоїть попереду, для досягнення максимальної розтяжки

намагайтеся сильніше відтягувати носок на себе; дихайте рівномірно.



ВР.18 – В. П.: станьте прямо, зігніть праву ногу в коліні та обхопіть правою рукою праву стопу. Ліву руку, для утримання рівноваги випрямити вперед або в сторону, або тримайтеся за опору.

– Потягніть зігнуту ногу на себе, відчуйте розтягнення м'язів стегна і затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд.

– Розслабтеся і поверніться у вихідне положення, повторіть вправу на іншу ногу.

Важливі моменти: не випрямляйте до кінця коліно опорної ноги, воно повинно бути злегка зігнуте; для посилення амплітуди розтягування, можна злегка нахилити корпус вперед, підтягуючи ногу ще вище; дихайте рівномірно.

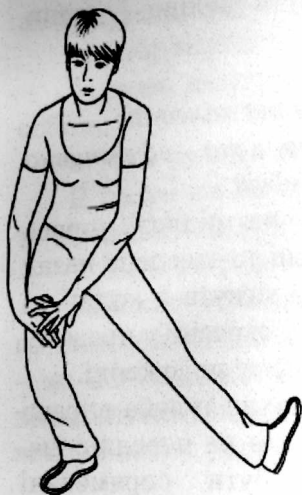


ВР.19 – В. П.: станьте прямо, зігніть праву ногу в коліні, підніміть вгору і обхопіть руками за середину гомілки або коліна. Опорна нога пряма.

– Максимально підтягніть коліно до грудей. Відчуйте розтягнення м'язів стегна і затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд. Розслабтеся і поверніться у вихідне положення.

– Виконайте вправу на іншу ногу.

Важливі моменти: зберігайте рівновагу і пряме положення корпусу; намагайтеся тягнути коліно до грудей, а не нахилити корпус до коліна; дихайте рівномірно.



ВР.20– В. П.: станьте прямо, ноги на ширині плечей, стопи злегка розгорнуті назовні, руки у вільному положенні.

– Виконайте випад вправо, перенесіть центр ваги на праву ногу, упор руками об праве стегно. Поставте ліву ногу на п'яту і максимально відтягніть носок на себе. Регулюючи ширину випаду, відчуйте розтягнення м'язів і затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд. Розслабтеся і поверніться у вихідне положення.

– Виконайте вправу в іншу сторону.

– *Важливі моменти:* чим глибше і ширше випад, тим сильніше амплітуда розтяжки; зберігайте пряме положення корпусу, намагайтеся не нахилити його вперед; максимально відтягувати носок на себе і не згинайте в коліні випрямлену в сторону ногу; дихайте рівномірно.



ВР.21 – В. П.: станьте прямо, ноги на відстані півтори ширини плечей, стопи розгорнуті назовні, упор руками об стегна, долоні спрямовані всередину.

– Виконайте глибокого полуприсід, коліна і стопи повинні бути розгорнуті назовні.

– Відчуйте розтягнення м'язів і затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд.

– Розслабтеся і повільно поверніться у вихідне положення.

Важливі моменти: чим глибше присід, тим сильніше амплітуда

розтяжки; під час виконання зберігайте пряме положення спини; намагайтеся максимально розгорнути коліна і стопи назовні; дихайте рівномірно.

Вправи у вихідному положенні сидячи та лежачи:

ВР.22. Вправа, що ефективно розтягує сідничні м'язи.



В.П.: сидячи на підлозі, права нога зігнута в коліні та заведена назад під себе, ліва нога зігнута в коліні та розташована зверху скресно у правому стегні, руки у вільному положенні.

– Виконайте нахил тулуба вправо з одночасним упором на передпліччя. Кулаки повинні бути спрямовані вгору. У кінцевій точці амплітуди руху після максимально низького для вас нахилу тулуба вправо-вперед, затримайтеся на 30 секунд. Розслабтеся і повільно поверніться у вихідне становище.

– Змінивши положення ніг, виконайте вправу в іншу сторону.

Важливі моменти: зберігайте пряме положення спини; голову тримайте на одній лінії з хребтом, не нахилиючи вниз; коліно зігнутої ноги повинно бути направлено вгору; нахил тулуба виконуйте строго вправо-вперед і вліво-вперед; дихайте рівномірно.

ВР. 23. Вправи, що ефективно розтягує сідничні м'язи, внутрішньої та задньої поверхні



стегон, а також впливає на пахові м'язи.

В.П.: сидячи на підлозі, ноги максимально широко розсунуті в сторони, руки вільно.

– Нахил тулуба вперед з максимально можливою для вас амплітудою. Положення рук може бути наступним:

а) упор передпліччя в підлогу прямо перед собою;

б) руки витягнуті вперед і розташовані на підлозі перед собою;

в) хват руками за гомілковостопні суглоби або п'яти.

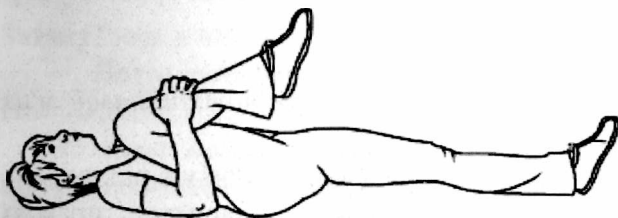
В ідеалі ви повинні грудьми торкатися підлоги. У кінцевій точці амплітуди руху затримайтеся на 30 секунд.

– Розслабтеся і поверніться у вихідне положення.

Важливі моменти: зберігайте пряме положення спини; на початковому етапі розтягування будьте максимально обережні – не намагайтеся відразу ж виконати глибокий нахил вперед; намагайтеся погляд спрямувати вперед і не нахиляти голову вниз; дихайте рівномірно.

ВР.24. *Вправи, що ефективно розтягують двоголовий м'яз стегна.*

В.П.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, стопи впираються в підлогу, руки розташовані уздовж тулуба.



– Обхопіть коліно правої ноги руками та

повільно підтягніть до грудей. Одночасно випряміть ліву ногу і покладіть на підлогу. Намагайтеся коліно зігнутої правої ноги притиснути до грудей. У кінцевій точці амплітуди руху затримайтеся на 30 секунд.

– Розслабтеся і поверніться у вихідне положення.

– Виконайте вправу на іншу ногу.

Важливі моменти: не згинайте коліно випрямленої ноги, що лежить на підлозі, якщо це вам не вдається відразу, то зігніть ногу в коліні та виконайте вправу з вихідного положення; згодом, зі збільшенням розтяжки, виконайте вправу випрямляючи одну ногу в коліні; дихайте рівномірно.

ВР. 25. Вправа, що ефективно розтягує чотириглавий м'яз стегна.

В. П.: лежачи на спині, ноги випрямлені, руки розташовані уздовж тулуба.



— Зігніть праву ногу в коліні назад в сторону хватом за гомілковостопний суглоб, притисніть до правої сідниці

(як показано на малюнку). Затримайтеся в цьому положенні 30 секунд.

— Розслабтеся і поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу на іншу ногу.

Важливі моменти: намагайтеся не відривати від підлоги плечі та попереk; не двигайте ноги в сторони — намагайтеся тримати коліна максимально близько одне від одного; для зручності виконання розведіть руки в сторони та зробіть упор долонями в підлогу; дихайте рівномірно.

ВР.26. Вправа, що ефективно розтягує чотириглавий м'яз стегна.

В. П.: стоячи на колінах, руками зробіть упор у в підлогу.



— Обхопіть правою рукою праву ногу в області гомілковостопного суглоба. Потім повільно притисніть до сідничних м'язів. Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд.

— Розслабтеся і поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу на іншу ногу.

Важливі моменти: зберігайте рівновагу спираючись однією рукою в підлогу; утримуйте пряме положення спини, не

завалюйте корпус вперед; намагайтеся максимально притиснути ногу до сидниці; дихайте рівномірно.

ВР. 27. Вправа, що ефективно розтягує підколінні зв'язки та сухожилля.

В. П.: сидючи на підлозі, ліва нога пряма і витягнута вперед, права нога зігнута в коліні та стопою впирається в підлогу, руки у вільному положенні.

– Виконайте нахил тулуба вперед до лівої ноги, руками обхопіть гомілковостопний суглоб. В ідеалі ви повинні грудьми торкатися лівого стегна. Якщо ви не можете виконувати нахил



максимально низько, то обхопіть ліву ногу за середину гомілки та зробіть нахил з можливою для вас амплітудою.

Затамуйтесь в нахилі на 30 секунд.

– Потім розслабтеся і поверніться у вихідне положення. Поміняйте положення ніг і виконайте вправу на іншу ногу.

Важливі моменти: обов'язково при виконанні зберігайте пряме положення спини; краще виконати нахил не дуже сильно, ніж робити вправу з зігнутою спиною; з розвитком розтяжки переходите на виконання вправи за заданою схемою, тобто намагайтеся грудьми торкатися стегна; дихайте рівномірно.

ВР.28. Вправа, що ефективно розтягує підколінні зв'язки та сухожилля.

В. П.: сидючи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, стопи впираються в підлогу, руки у вільному положенні.



– Обхопіть руками ліву ногу за гомілковостопний суглоб. Потім розігніть ліву ногу вперед або вперед-догори.

– Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд. Розслабтеся і поверніться у вихідне положення.

– Поміняйте положення рук і виконайте вправу на іншу ногу. Надалі, у міру збільшення розтяжки намагайтеся стопу розігнути на себе.

Важливі моменти: зберігайте пряме положення спини; обов'язково до кінця випрямляйте підняту ногу в коліні; на початковому етапі розвитку розтяжки ногу випрямляйте вперед, в ідеалі ви повинні будете випрямляти її вперед-догори; дихайте рівномірно.

ВР. 29. Вправа, що ефективно розтягує литкові м'язи.

В. П.: сидючи на підлозі, упор руками ззаду, ноги випрямлені вперед.



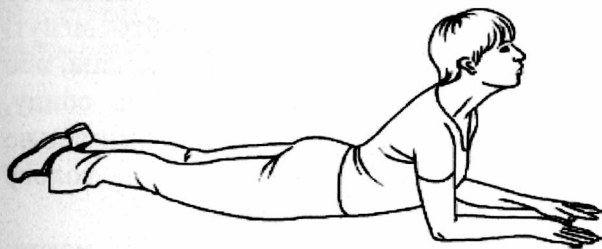
– Поставте п'ятку правої ноги на носок лівої стопи. Стопи повинні бути натягнуті на себе. Натискайте до відчуття натягування литкового м'яза. У кінцевій точці амплітуди руху затримайтеся на 30 секунд.

– Розслабтеся і поверніться у вихідне положення. Поміняйте положення ніг і виконайте вправу на іншу ногу.

Важливі моменти: виконуйте вправу тільки з відтягнутими на себе стопами; зберігайте пряме положення спини; дихайте рівномірно.

ВР.30. Вправа, що ефективно розтягує прямий м'яз живота.

В. П.: лежачи на животі, упор на передпліччя, спина і плечі розслаблені.



– Підніміть підборіддя, з'єднайте лопатки та потягніться вгору, злегка випрямляючи руки.

Відчуйте розтягнення м'язів черевного преса і затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд.

– Розслабтеся і повільно поверніться у вихідне положення.

Важливі моменти: намагайтеся не відривати від підлоги стегна; не закидайте голову назад; для збільшення амплітуди розтяжки можна до кінця випрямити руки в ліктях; дихайте рівномірно.

ВР.31. Вправа, що ефективно розтягує м'язи спини.

В. П.: сісти на п'ятах, ноги злегка розсунуті, руки у вільному положенні.



– Витягаючи руки вперед, виконайте нахил тулуба вниз. Руки долонями впираються в підлогу, голова опущена вниз між руками.

Відчуйте розтягнення м'язів спини та затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд.

– Розслабтеся і поверніться у вихідне положення.

Важливі моменти: зберігайте пряме положення спини та природний прогин в попереку; руками намагайтеся тягнутися вперед; дихайте рівномірно.

ВР.32. Вправа, що ефективно розтягує м'язи спини.



В. П.: сидючи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, стопи на носках, руки у вільному положенні – обхопіть зігнуті ноги руками або за коліна, або під колінам. Округліть спину, намагайтеся максимально потягнутися вгору, голову нахиліть вперед.

– Ноги необхідно максимально притиснути до себе.

Затримайтеся в цьому

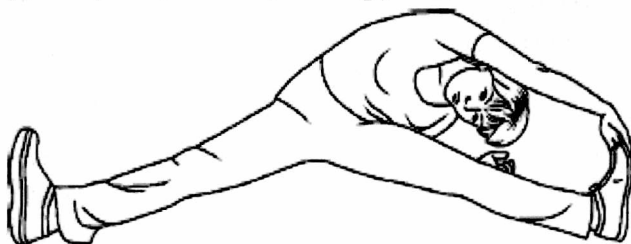
положенні на 30 секунд.

– Розслабтеся і поверніться у вихідне положення.

Важливі моменти: намагайтеся якомога сильніше тягнутися верхівкою і хребтом вгору; ноги не опускайте на п'яти; дихайте рівномірно.

ВР.33. Вправа, що ефективно розтягує косі м'язи живота.

В. П.: сидючи на підлозі, ноги розсунуті в сторони з максимально можливою для вас амплітудою, шкарпетки натягнуті на себе, гомілки направлені всередину, ліва рука передпліччям спирається на підлогу позаду лівого стегна, права рука пряма, витягнута вгору над головою.



– Виконайте нахил тулуба в сторону, правою рукою обхопіть ліву стопу.

Затримайтеся в цьому положенні на 30 секунд.

– Розслабтеся і поверніться у вихідне положення. Поміняйте положення рук і виконайте вправу в іншу сторону.

Важливі моменти: нахил виконуйте точно в сторону; якщо ви не в змозі охопити рукою стопу, намагайтеся просто потягнутися в сторону витягнутою рукою, згодом виконуйте вправу за заданою схемою; піднята рука повинна завжди залишатися в одній площині з корпусом, долоня руки направлена вниз; дихайте рівномірно.

КОМПЛЕКС ВПРАВ № 2 **(Для розвитку загальної гнучкості).**

Важливо! Якщо ж ви вирішили влаштувати окреме заняття по стретчингу, для початку зробіть кілька вправ:

1. Розминка всіх суглобів: покрутіть суглобами, зробіть нахили та повороти корпусу.

2. 5-7 хвилин кардіо: біг або вправи Jumping Jacks, «Скелелаз», біг на місці з високим підйоманням колін, стрибки через скакалку.

Після того як ви трохи розігрієтеся, можна приступати до розтяжки. За допомогою цих вправ ви зможете влаштувати самостійне заняття по стретчингу і добре розтягнути всі м'язи тіла. Однак це займе близько 60-90 хвилин. Для швидкої розтяжки виберіть одну-дві вправи на кожну групу м'язів, представлених в даних заняттях.

Запропоновані вправи для розтяжки в комплексі розташовані зверху вниз: шия, плечі та руки, груди та спина, прес, сідниці, стегна, гомілки.

– Вправи для розтяжки шиї:

1. Нахил голови назад і вбік.

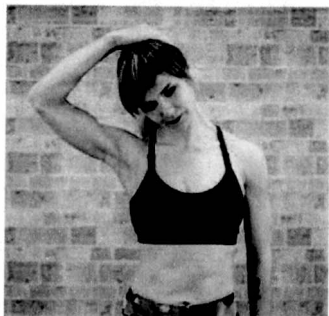
В. П. – Стоячи, відкиньте голову назад, натягуючи передню поверхню шиї.

– З цього положення нахиліть голову вліво.

– Для більшого ефекту покладіть ліву долоню на праву частину голови, але не тисніть сильно.

– Повторіть вправу в іншу сторону.

2. Нахил голови вперед і вбік.

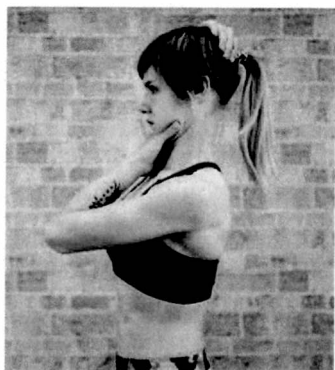


В. П. – Стоячи, праву руку покладіть на ліву частину голови.

– Нахиліть голову вперед і в сторону, підсилюйте тиск за допомогою руки.

Повторіть вправу в іншу сторону.

3. Розтяжка задньої поверхні шиї:



4. В. П. – Стоячи, покладіть одну руку на потилицю, а іншу – на підборіддя.

– Опустіть голову, зробивши подвійне підборіддя.

– При цьому шия залишається прямою, потилицю витягніть вгору. Ви повинні відчувати напругу в задній частині шиї, особливо біля основи черепа.

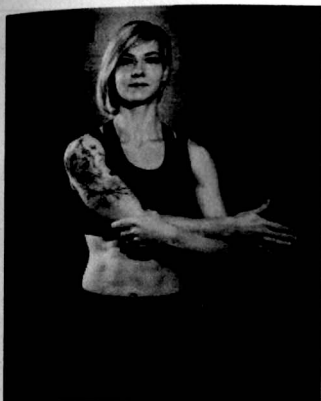
– Вправи для розтяжки передньої частини плечей:

1. Вправи для розтяжки плечей:



В. П. – Стоячи, заведіть руки за спину, обхопіть однією рукою зап'ястя другої. – Зігніть лікті та підніміть зап'ястя вище. – Подайте груди вперед і відчуйте розтягнення передньої частини плечей.

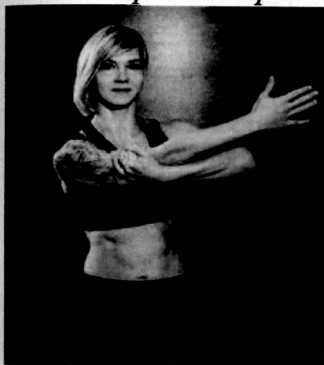
2. Вправи для розтяжки середньої частини плечей:



В. П. – Стоячи, візьміться рукою за протилежний лікоть, притисніть плече до себе і потягніть його вниз.

– Повторіть з іншою рукою.

3. Вправи для розтяжки задньої частини плечей.



В. П. – Стоячи, обхопіть праву руку лівою вище ліктя, притисніть її до тіла і випряміть, опустіть праве плече вниз.

– Лівою рукою тягніть праву наверх, піднімаючи її ліктем.

– Відчуйте напругу в задній частині плечей.

– Повторіть з іншої руки.

4. Вправи для розтяжки трицепсів.



В. П. - Підійдіть до стіни, підніміть лівий лікоть вгору, передпліччя заведіть за спину.

– Опустіть ліву лопатку вниз. Щоб перевірити, що вона дійсно опустилася і не буде підійматися під час розтяжки, покладіть праву руку нижче лівої пахви.

– Повторіть на іншу сторону.

5. Вправи для розтяжки біцепсів.

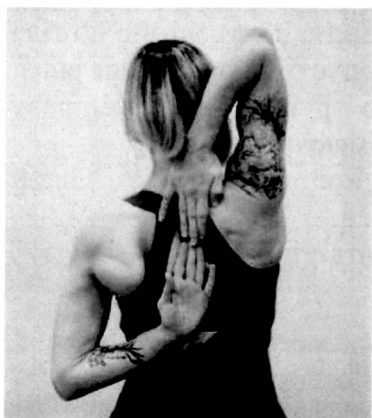


В. П. – Стоячи, візьміться за ручку дверей, стійку або іншу опору, поверніться до неї спиною.

– Розгорніть руку ліктем догори та подайте корпус трохи вперед.

– Повторіть з іншою рукою.

6. Вправи для розтяжки трицепсів і плечей.



Ця поза дозволяє одночасно розтягнути трицепс однієї руки та передню частину плеча іншої

В. П. – Стоячи, одну руку заведіть за спину зверху, щоб лікоть дивився вгору, а другу знизу - лікоть дивиться в підлогу. Намагайтеся поєднати зап'ястя за спиною на рівні лопаток.

– Поміняйте руки.

7. Вправи для розтяжки розгиначів зап'ястя.

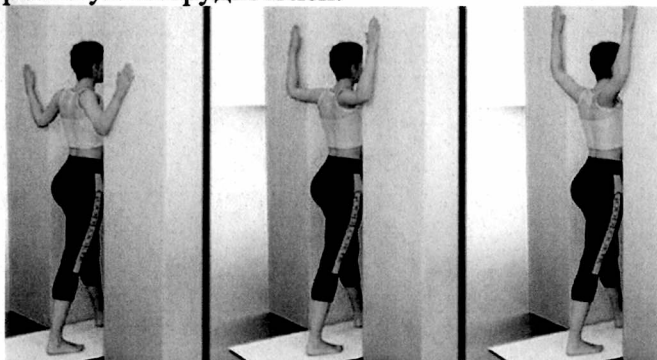
В. П. – Сидячи на колінах, поставте перед собою руки так, щоб тильні сторони кистей торкалися підлоги, а пальці були спрямовані один до одного.

– Обережно перенесіть вагу на руки, розтягуючи передпліччя. Щоб підсилити ефект, спробуйте стиснути кулаки.



- Вправа для розтяжки грудей:

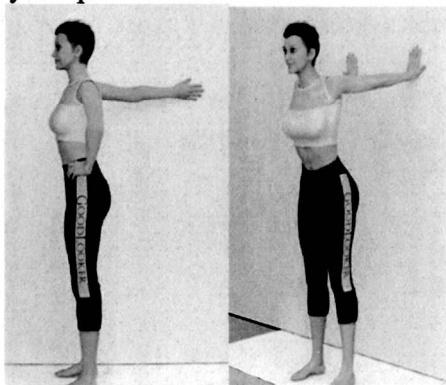
1. Розтяжка грудей у двірному отворі. В. П. – Стоячи біля двірного отвору, спирайтеся на косяки ліктями та подайте груди вперед, розтягуючи грудні м'язи.



2. Розтяжка грудей біля стіни.

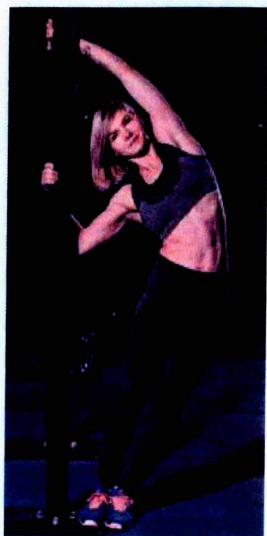
В. П. – Стоячи біля стіни, рука на стіні, опустіть плече і поверніться в протилежну сторону.

- Поверніться спиною до стіни, поставте дві руки на стіну.
- Поставте ліву руку на стіну.
- Повторіть у зворотний бік.



– Вправи для розтяжки спини:

1. Розтяжка спини біля стійки:



В. П. – Стоячи поруч зі стійкою, тренажером або іншою опорою, поверніться до неї лівим плечем.

– Правою рукою візьміться за стійку високо над головою, подайте таз вправо і вниз, розтягуючи всю праву сторону тіла.

– Повторіть в іншу сторону.

2. Розтяжка м'язів попереку:

В. П. – Сидячи на підлозі, праву ногу переведіть вперед, ліву – назад.

– Зігніть ноги в колінах під кутом 90 градусів або трохи більше.

– Праву руку покладіть на підлогу, ліву підніміть над головою. – Ліву ногу тягніть вниз і назад, корпус нахилийте вперед і скручуйте в сторону правої ноги.



– Повторити з іншої ноги.

3. Розтяжка м'язів-розгиначів спини.

В. П. – Сидячи на підлозі, ноги зігніть в колінах і поставте стопи на підлогу. – Обхопіть гомілки руками з внутрішньої сторони, зап'ястя покладіть на стопи.

– Нахиліться вперед з круглою спиною якнайнижче.



4. Поза дитини.

В. П. – Сидячи чи на підлозі, сідниці повинні торкатися п'ят.

– Нахиліться вперед, ляжте животом на коліна і витягніть руки.



5. Поза «собаки мордою вниз».

В. П. – Стоячи на колінах з опорою руками попереду.

– Подайте таз назад і вгору, щоб тіло нагадувало кут.

– Руки та спина повинні витягнутися в одну лінію, коліна можна зігнути, а п'яти – відірвати від підлоги.



– Головне, щоб спина залишалася пряма, без округлення в попереку.

6. Витягування в висі.



В. П. - Вільний вис на невисокому турніку, розслабивши тіло. - Ноги повинні залишатися на землі. – Розслабте їх, трохи зігніть коліна.

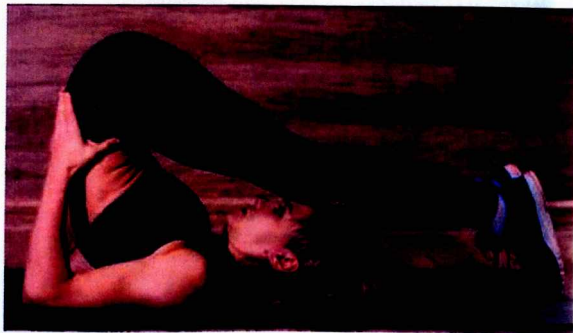
7. Перевернута розтяжка спини.

В. П. – Лежачи на підлозі на спині, руки вздовж тіла, ноги прямі.

– Підніміть ноги, а потім закиньте їх за голову.

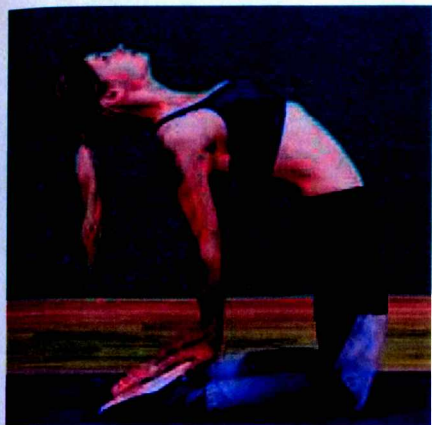
– Руки спираються ліктями на підлогу, кисті підтримують поперек.

– Не спирайтеся на шию, точка опори – плечі.



– Вправи для розтяжки преса.

1. Поза верблюда.



В. П. – Стоячи на колінах,
подайте груди вгору,
витагуючи хребет,

– Відхиліться, поклавши
руки на п'яти.

– Намагайтеся
прогинатися у грудному
відділі.

– Голову не закидайте,
дивіться вгору.

2. Поза «собаки мордою вгору».



В. П. – Лежачи на
підлозі на животі,
поставте руки під плечі.

– Спрямуйте себе вгору,
таз підіймайте, ноги
залишаються на підлозі.

– Опустіть плечі,
прогніться у грудному
відділі.

3. Прогин назад стоячи:



В. П. – Стоячи прямо, ноги разом.

– Підніміть руки та з'єднайте долоні
над головою .

– Прогніться у грудному відділі та
відкиньте корпус назад.

– Напружте сідниці, щоб
виключити сильний прогин в попереку.

4. Нахил тулуба у бік:

В. П. – Стоячи прямо, підніміть руки над головою, зчепіть пальці в замок і виверніть долоньями вгору.

– Потягніться вгору і нахиліться спочатку в одну, а потім в іншу сторону.

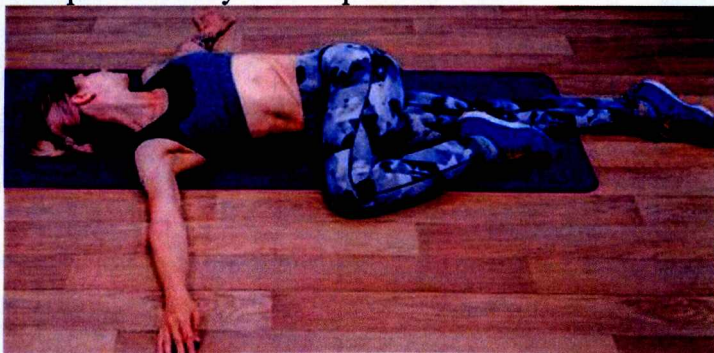


5. Скручування хребта лежачи:

В. П. – Лежачи на підлозі на спині, руки розкиньте в сторони долоньями вниз.

– Посуньте таз вліво, підніміть ліву ногу, зігнувши її в коліні, заведіть її за праву ногу і постарайтесь покласти коліно на підлогу.

– Поверніть голову вліво і розслабтеся.



– Повторіть вправу в іншу сторону.

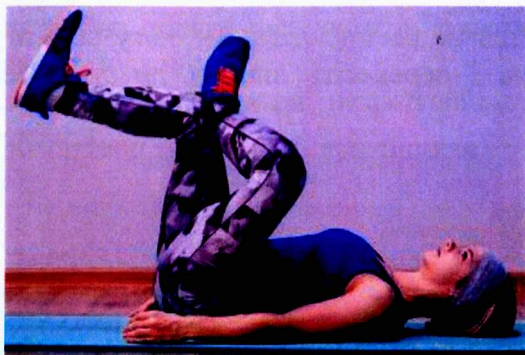
- Вправи для розтяжки сідниць.

1. Розтяжка лежачи:

В. П. – Лежачи на підлозі на спині, підніміть зігнуті в колінах ноги.

– Кісточку лівої ноги покладіть на коліно правої.

– Натисніть коліном правої ноги на ліву, щоб поглибити розтяжку



– Повторіть з іншої ноги.

2. Розтяжка, стоячи на колінах з упором на руках:



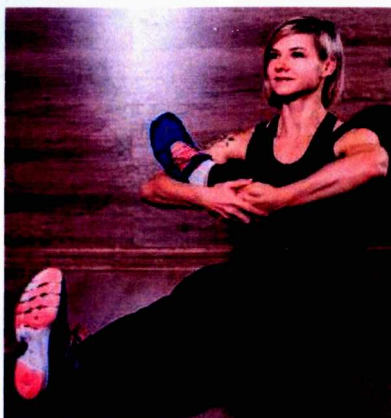
В. П. – Стоячи на колінах, руки попереду.

– Кісточку правої ноги покладіть на коліно лівої.

– Подайте таз назад, щоб поглибити розтяжку.

– Повторіть іншою ногою.

3. Розтяжка сидючи:



В. П. – Сидячи на підлозі, витягніть ноги вперед, випрямити спину.

– Зігніть одну ногу в коліні, візьміться за гомілку руками та притисніть її до грудей.

– Гомілка повинна бути паралельна підлозі, передпліччя лежать зверху і притискають її до грудей, одна кисть накриває іншу.

– Повторіть іншою ногою.

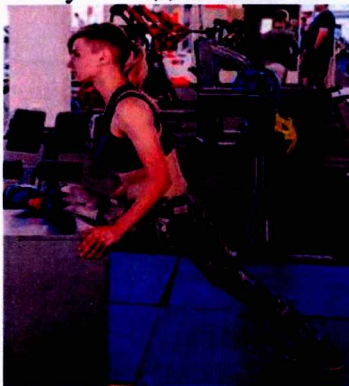
4. Поза голуба:

В. П. – Сидячи на підлозі, одну ногу зігніть в коліні під прямим кутом і перенесіть вперед, другу відведіть назад і випрямити.

– Можете нахилитися вперед і поставити на підлогу передпліччя.



– Якщо вам важко виконувати цю позу на підлозі, спробуйте покласти ногу на піднесення.



– Повторити з іншої ноги.

– *Вправи для розтяжки передньої частини стегна.*

1. Вправа для розтяжки квадри біцепса ліжачи:

В. П. – Лежачи на підлозі на животі, підніміть одну ногу і візьміться рукою до кісточку.

– Притягнути ногу до сідниці, намагаючись не відірвати стегно від підлоги.



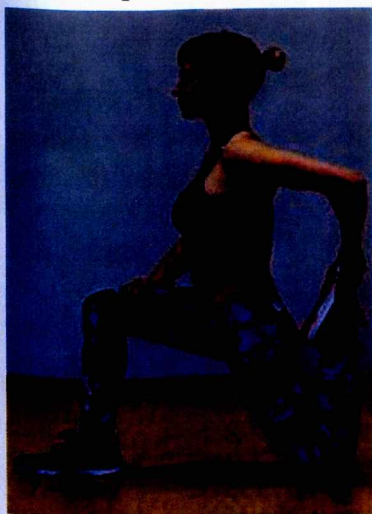
– Повторіть з іншою ногою.

2. Вправа для розтяжки квадри біцепса на одному коліні:

В. П. – Стоячи на одному коліні, візьміться рукою за носок ноги, що стоїть позаду, та притягнути п'яту до сідниці.

– Напружуйте сідничні м'язи: це поглибить розтяжку.

– Повторіть іншою ногою.



3. Вправа для розтяжки м'язів-згиначів стегна:

В. П. – Стоячи на одному коліні, обидві ноги зігніть під кутом 90 градусів. Спина пряма.

– Напружте сідничні м'язи і посуньте таз трохи вперед.

– Ви повинні відчувати напругу в передній частині стегна ноги, що стоїть позаду, і в паху.



– Повторіть з іншої ноги.

4. Глибокий випад:



В. П. – Стоячи, глибокий випад вперед. Пальці рук поставте на підлогу по обидві сторони від стопи.

– Коліно випрямленої ноги опустити на підлогу.

– Намагайтеся опуститися нижче і не розгортайте таз в бік.

– Повторіть з іншої ноги.

– **Вправи для розтягування задньої часті стегно.**

1. **Розтяжка задньої поверхні стегна з еспандером:**

В. П. – Лежачи на підлозі.

– Одну пряму ногу залиште на підлозі, іншу підніміть.

– Накиньте еспандер, скакалку або мотузку на стопу і тягніть ногу до себе.



– Повторіть з іншої ноги.

2. **Розтяжка стоячи:**



В. П. – Стоячи прямо, зробіть крок вперед.

– Нахиліть корпус майже до паралелі з підлогою.

– Якщо залишити ногу прямою, більше розтягується верхня частина задньої сторони стегна, якщо трохи зігнути ногу в коліні – нижня.

– Повторити іншою ногою.

3. Нахил до ніг:

В. П. – Сидячи на підлозі, витягніть прямі ноги вперед. – Нахиліться до ніг і покладіть руки по обидві сторони від стоп або трохи далі. – Щоб поглибити розтяжку, можете випрямити спину на кілька секунд, а потім знову нахилитися.



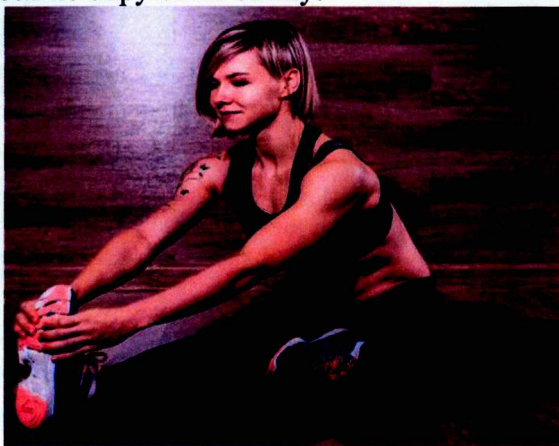
Повторити іншою ногою.

4. Нахил до одної нозі:

5. *В. П.* – Сидячі на підлозі, одну ногу витягніть вперед, другу зігніть в коліні та покладіть стопу поруч з тазом.

– Нахиліться до прямої ноги, візьміться руками за стопу і натягніть носки на себе.

– Намагайтеся не округляти спину.



5. Нахил стоячи:

В. П. – Стоячи ноги ширше, носки направлені вперед.

– Опускайте корпус вниз, зберігаючи спину прямою, поки не поставите долоні на підлогу, тримати 10-30 сек, повторити 3-5 разів.



6. Поздовжній шпагат:

В. П. – Стоячи, права нога попереду, крокуючи ногою вперед, роз'їжджайтеся в поздовжній шпагат так, щоб клубові гребені були спрямовані вперед.

– Поставте долоні на підлогу та утримуйте вагу тіла на руках.

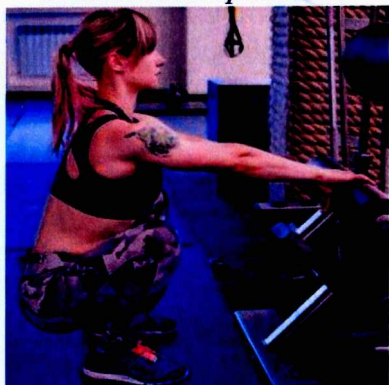
– Намагайтеся не розгортати стегна і плечі в сторону.



– Повторити теж іншою ногою.

– Вправи для розтяжки внутрішньої частини стегна.

1. Глибокий присід:

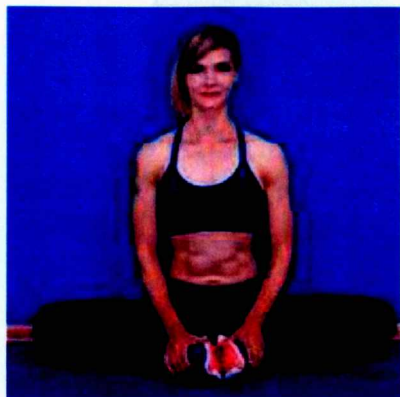


В. П. – Стоячи поруч зі стійкою або тренажером, за який можна триматися. Ноги на ширині плечей, носки та коліна розгорнуті назовні.

– Опустіться в глибокий присід, зберігаючи спину прямою.

– Повільно повернутися в початкове положення. Повторити 10-15 разів.

2. Метелик у стіни:



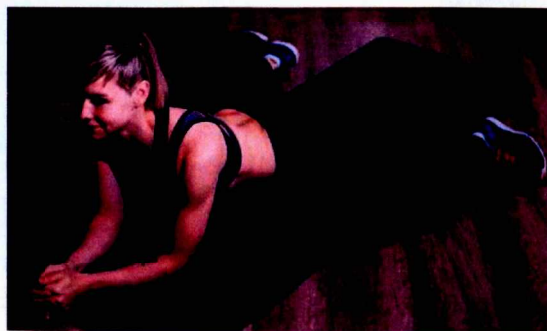
В. П. – Сидячи на підлозі з прямою спиною, складіть ноги перед собою стопами одна до одної.

– Намагайтеся опустити коліна на підлогу, але не тисніть на них руками.

– Утримуйте спину прямою.

– Тримати 15-30 секунд. Повторити 5-10 разів.

3. Жаба:



В. П. – Лежачи на підлозі на животі, розведіть коліна в сторони та зігніть ноги під прямим кутом.

– Намагайтеся покласти таз на підлогу.

– Тримати 15-30 секунд. Повторити 5-10 разів.

4. Жаба з випрямленою ногою:

В. П. – Лежачи на підлозі на животі, розведіть коліна в сторони, щоб стегна були паралельні підлозі. Одну ногу зігніть в коліні, другу випрямити.

– Намагайтеся покласти таз на підлогу.

– Повторіть іншою ногою.



– Тримати 15-30 секунд. Повторити 5-10 разів.

5. Складка вперед:

В. П. – Сидячи на підлозі, розсуньте прямі ноги ширше, а потім нахиліться вперед.

– Намагайтеся лягти животом на підлогу, не згинайте коліна.



– Тримати 15-30 секунд. Повторити 5-10 разів.

6. Поперечний шпагат:

В. П. – Стоячи, роз'їжджайтеся в поперечний шпагат.

- Не відводите таз сильно назад, в ідеалі він повинен знаходитися на одній лінії з колінами та стопами.
- Поставте на підлогу долоні, а якщо дозволяє розтяжка - передпліччя.
- Тягніть таз вниз, до підлоги.



- Тримати 15-30 секунд. Повторити 5-10 разів.

7. Розтяжка поруч зі стіною:

В. П. – Лежачи на підлозі впритул до стіни. Тіло повинно бути перпендикулярно їй.

- Розведіть ноги та дозвольте їм повільно опускатися під своєю вагою.
- Затримайтеся в такому положенні на 5-10 хвилин.



– Тримати 15-30 секунд. Повторити 5-10 разів.

- Вправи для розтяжки зовнішньої сторони стегна.

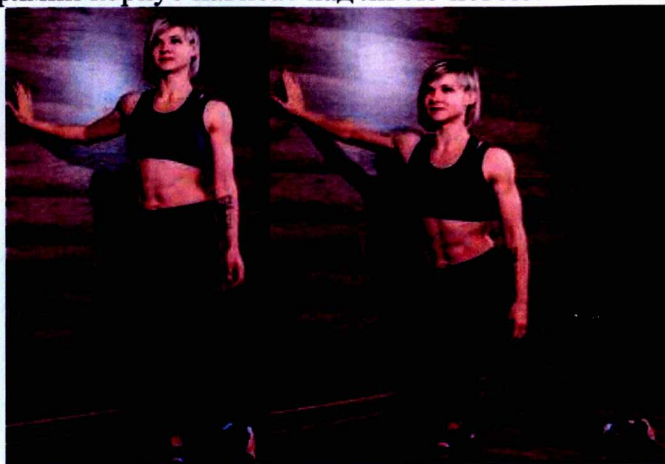
1. Відведення стегна:

В. П. – Стоячи поруч зі стіною, повернувшись до неї правим боком.

– Заведіть праву ногу за ліву позаду і присядьте.

– Ліва нога згинається, права залишається прямою і від'їжджає все далі вліво.

– Прямий корпус нависає над лівою ногою.

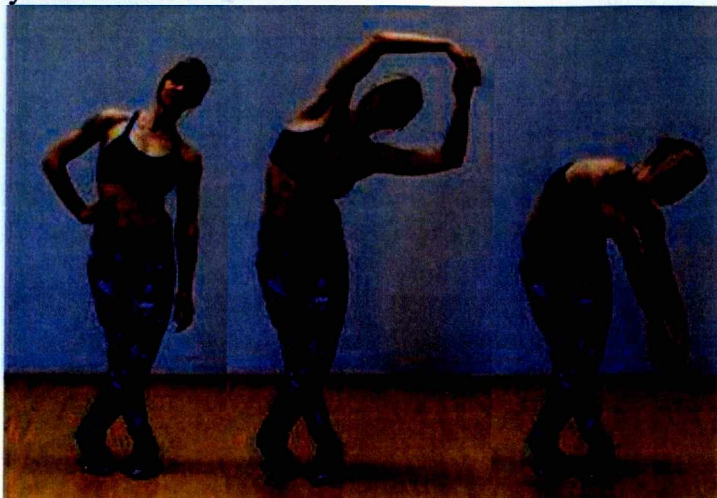


– Повторити в іншу сторону.

2. Розтяжка стоячи:

В. П. – Стоячи, ліву ногу заведіть за праву спереду і нахиліться вліво. – Можете поставити одну руку на пояс, скласти руки над головою або перед собою.

– Чим більше нахилиється корпус, тим краще розтягуються м'язи.



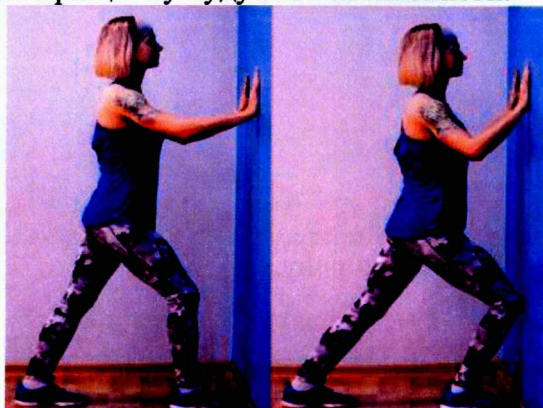
– **Вправи для розтяжки гомілок.**

1. *Розтяжка під стіною:*

В. П. – Стоячи, носком правої ноги зробить упор у стіну, ліву відведіть на крок-півтора назад.

– Стопи щільно притиснуті до підлоги, ліва нога пряма.

– Намагайтеся правим коліном дістати до стіни, розтягуються при цьому будуть м'язи лівої ноги.



– Поміняйте ноги.

2. Розтяжка під стіною на п'яті:

В. П. – Стоячи впритул до стіни.

– Правий носок покладіть на стіну, ліву ногу відведіть на крок-півтора назад. – Зігніть ліву ногу в коліні, збільшуючи розтяжку. – Поміняйте ноги та повторіть



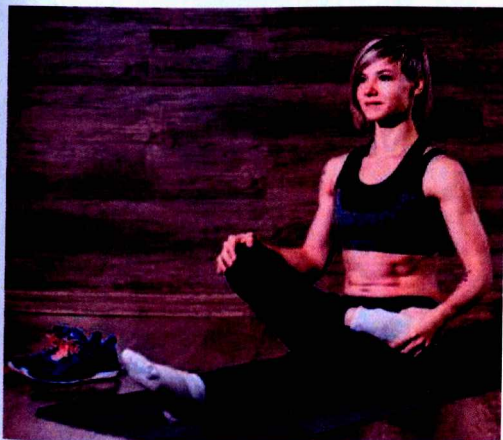
3. Розтяжка передньої частини гомілки:

В. П. – Сидячи на підлозі, витягніть прямі ноги перед собою.

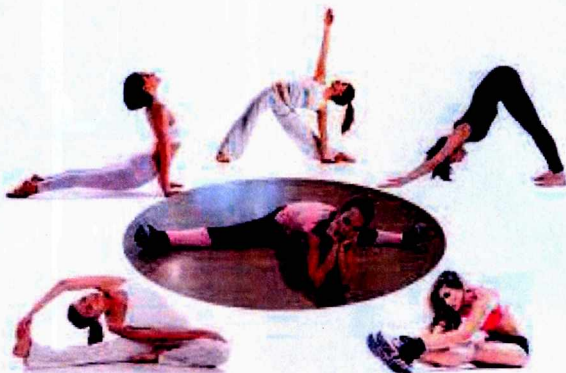
– Стопу однієї ноги покладіть на стегно іншої.

– Візьміться за стопу протилежною рукою і натягніть носок.

– Поміняйте ноги.



КОМПЛЕКС ВПРАВ № 3 **(Для розвитку розтяжки,** **яка сприяє виконанню елемента "шпагат")**



Як правило, ми займаємося спортом з двох причин: хочемо скинути вагу або наростити (трохи) більше м'язів. Але, незалежно від мети, в будь-яке заняття обов'язково входить розтяжка. Правильна розтяжка прискорює ефективність занять і підтримує м'язи в тонусі.

Неважливо, навіщо вам знадобилося сісти на шпагат:

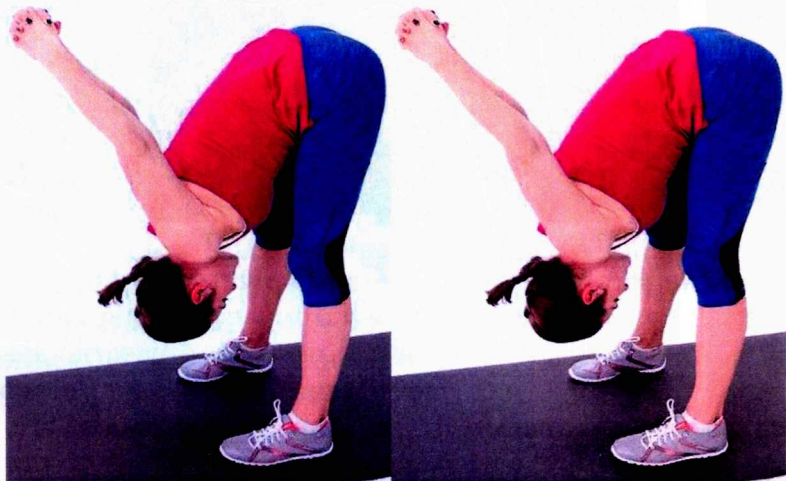
– для ефектності на особливий випадок, бездоганною розтяжкою або користі здоров'ю.

Шпагат приносить користь і чималу, тому що, щоб ви не задумали, знайте, що сісти на шпагат насправді не так складно. Необхідно регулярно виконувати комплекс ефективних вправ, які ми вам пропонуємо, і ваше завдання буде вирішене.

1. Нахили з руками «в замок» за спиною:

Розтяжку, як правило хворобливу і тому не дуже приємну, найкраще починати з простої і злегка розслабляючої вправи, як це наприклад. Воно добре розтягне м'язи задньої поверхні стегон і в якості бонусу поліпшить гнучкість спини, розправить плечі та грудну клітку.

В. П. – Стоячи прямо, ноги на ширині плечей. Зведіть руки за спиною, з'єднайте «в замок» і підніміть вгору – спина повинна вигнутися.



– Нахиліться і тягніть груди до стегон. Ноги при цьому тримайте прямо, вони не повинні згинатися в колінах.

– Зробіть 5 вдихів, повільно поверніться і. д..

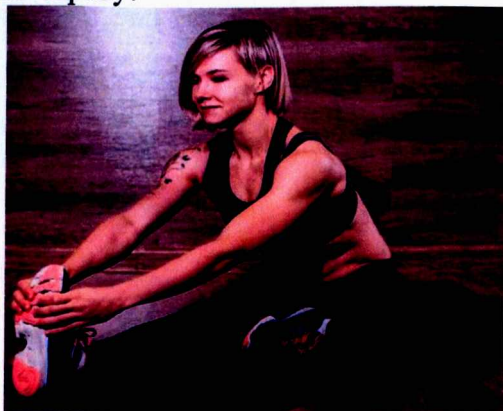
2. Нахили до однієї ноги:

Робіть його дуже акуратно. «Тягнути» буде під коліном і внизу спини, зате потім шпагат стане на пару сантиметрів ближче.

В. П. – Сидячи на підлозі, витягніть ноги. Зігніть праву ногу в коліні та покладіть її на бік, тим самим наполовину розкривши стегна.

– Прагніть правою рукою доторкнутися до зовнішньої сторони лівої стопи, а тулуб намагайтеся покласти на пряму ногу.

- Ліву руку теж тягніть вперед, до стопи. Розслабте плечі
- вони не повинні підніматися. Залишайтеся в такому положенні, поки зробите 5 вдихів. Підніміть корпус, поміняйте ноги, повторіть вправу.



3. Нахил вперед сидячи на підлозі з ногами нарізно.

Лягти корпусом на підлогу в такому положенні вийде не відразу. Але коли все-таки вийде, це буде означати, що до шпагату (причому не поздовжнього, а поперечного) залишилося всього нічого.

В. П. – Сидячи, розведіть ноги в сторони, але не до повної ширини.

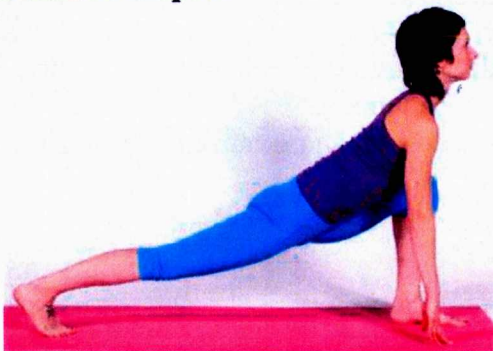
– Перемістіть таз трохи вперед, але стежте за тим, щоб ноги не посунулися разом з ним. Випрямити спину.

– Подавайте корпус вперед, до підлоги, поки не відчуєте «печіння» під колінами - це розтягуються сухожилля.

– Залишайтеся в максимально низькому положенні, зробите 5 вдихів, після чого поверніться у вихідне положення.



5. Глибокі випади вперед.



Що може бути простіше і зручніше, ніж тягнути м'язи ніг в такому випаді? До того ж ця вправа навіть занадто добре допомагає розтягнутися.

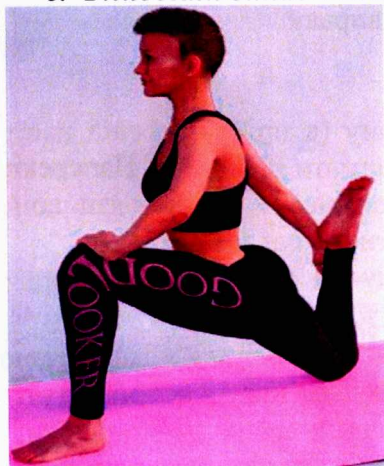
В. П. – Зробіть випад правою ногою вперед. Руки поставте на підлогу. Нога повинна виявитися між ними.

– Покладіть ліве коліно на підлогу. Якщо можете, опустіться на лікті.

– Притисніться корпусом до правої ноги. Стегнами тягніться до підлоги. Залишайтеся якомога нижче, робите 5 вдихів.

– Поміняйте ноги та повторіть вправу.

6. Глибокий випад з підняттям гомілки.



Попрацювавши над розтяжкою колін, перейдемо до стегон, а точніше – до м'язів їх задньої і передньої поверхонь.

В. П. – Підійдіть до стіни, зупиніться у кроці від неї, поверніться до неї спиною. Встаньте на коліна.

– Ліву ногу, зігнуту під прямим кутом, виставте вперед. Стопу правої ноги підніміть вгору і «покладіть» на стіну.

– Стегнами тягніться вниз, поки не відчуєте натяг м'язів. Покладіть ліву руку на коліно, щоб ваше становище було стійким. Спину тримайте прямо. Залишайтеся в такому положенні, робите 5 вдихів.

– Потім розслабтеся, поміняйте ноги та повторіть вправу.

7. Силова розтяжка в положенні стоячи.



Розтягуйте м'язи силою ваших рук – це може бути ефективніше, ніж тиск на них власною вагою.

В. П. – Встаньте прямо, зімкніть стопи. Перемістіть вагу на ліву ногу, а праву, зігнуту в коліні, щоб було легко взятися за неї двома руками, підніміть вгору. Стійте прямо на лівій нозі.

– Повільно випряміть в сторону праву ногу, тримаючись за великий палець ноги рукою.

– Якщо це дається вам легко, тягніть стегно до живота, піднімаючи стопу до стелі.

– Затримайтеся в цьому положенні на 5 вдихів. Повільно опустіть праву ногу на підлогу.

– Поміняйте ноги та повторіть вправу.

8. Розтяжка в бічній планці.

Щоб тягнутися в такому хиткому (в прямому сенсі цього слова) положенні, потрібно вміти тримати рівновагу. Наперекір труднощам, цю вправу варто спробувати – одні м'язи воно відчутно подовжує, а іншим дає статичне навантаження.

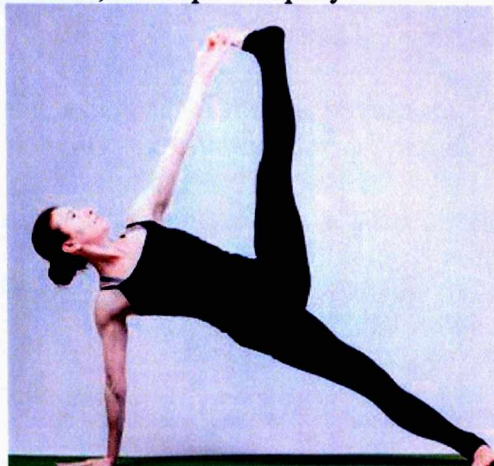
В. П. – Станьте в бічну планку на витягнутій руці та з опорою на праву ногу.

– Обережно, зберігаючи рівновагу, візьміться лівою рукою за великий палець лівої стопи та, зігнувши ногу в коліні, тягніть її вгору, поступово випрямляючи.

– Стійте, намагаючись не втрачати баланс. Якщо можете, випряміть ногу і тягніть її якомога вище.

– Через 5 вдихів акуратно відпустіть ліву ногу, покладіть її на підлогу, прийміть сидяче положення.

– Поміняйте бік, повторіть вправу.



8. Вертикальний шпагат.



Для кращого результату додайте в цю статичну вправу динаміки – піднімаючи ногу, робіть мах.

В. П. – Станьте прямо, зімкніть стопи. Нахиліться вниз. Покладіть корпус на ноги. Руки поставте на підлогу.

– Підніміть праву ногу настільки високо, наскільки вам дозволяє розтяжка. Притисніть корпус до лівої ноги. Розслабте плечі.

– Залишайтеся в такому положенні на 5 вдихів.

– Опустіть праву ногу на підлогу. Повторіть вправу лівою.

9. Шпагат з підтримкою.

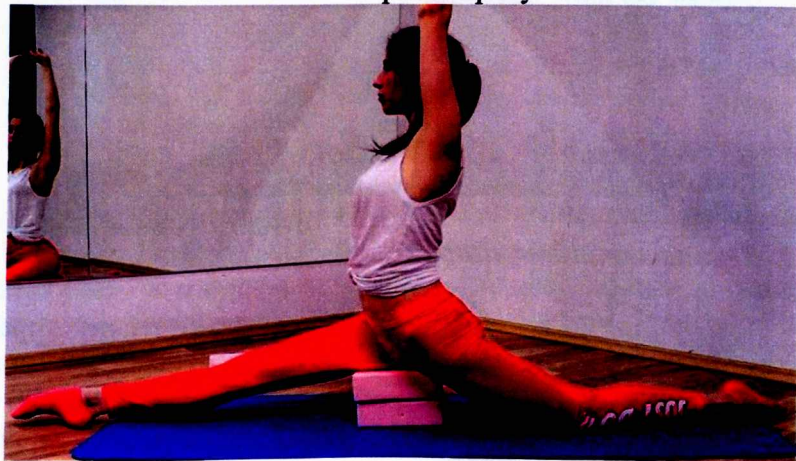
«Страховка» у вигляді кубика для фітнесу буде до речі, якщо до спроби «роз'їхатися в шпагат» ви ще не готові.

В. П. – Зробіть випад правою ногою вперед. Ліве коліно покладіть на підлогу. Переносите вагу назад, випрямляючи праву ногу.

– Покладіть під стегно правої ноги кубик для фітнесу (або згорнутий в трубочку фітнес-килимок). Опустіться на нього всією вагою.

– Залишайтеся в такому положенні на 5 вдихів.

– Поміняйте ноги та повторіть вправу.



КОМПЛЕКС ВПРАВ № 4

(Стретчинг розтяжці, виконавши який ви також зможете вільно сісти на шпагат)

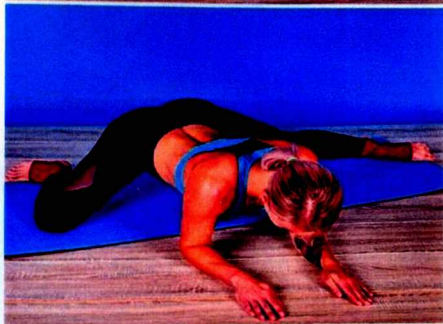
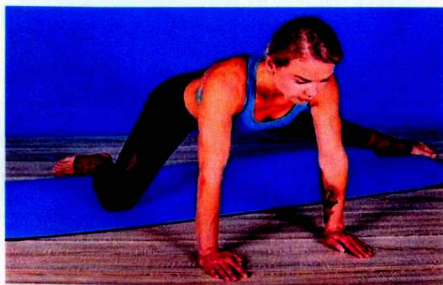


Перед тим як почати:

– Щоб ваші старання не пропали даремно, перед початком важливо розігріти м'язи та суглоби. Пострибайте на місці або поприсідайте протягом 1 хвилини.

– Щоб м'язи розтягнути швидко і безболісно, виконуйте вправи з комплексу повільно. У кожній позі намагайтеся затриматися на 30-40 секунд.

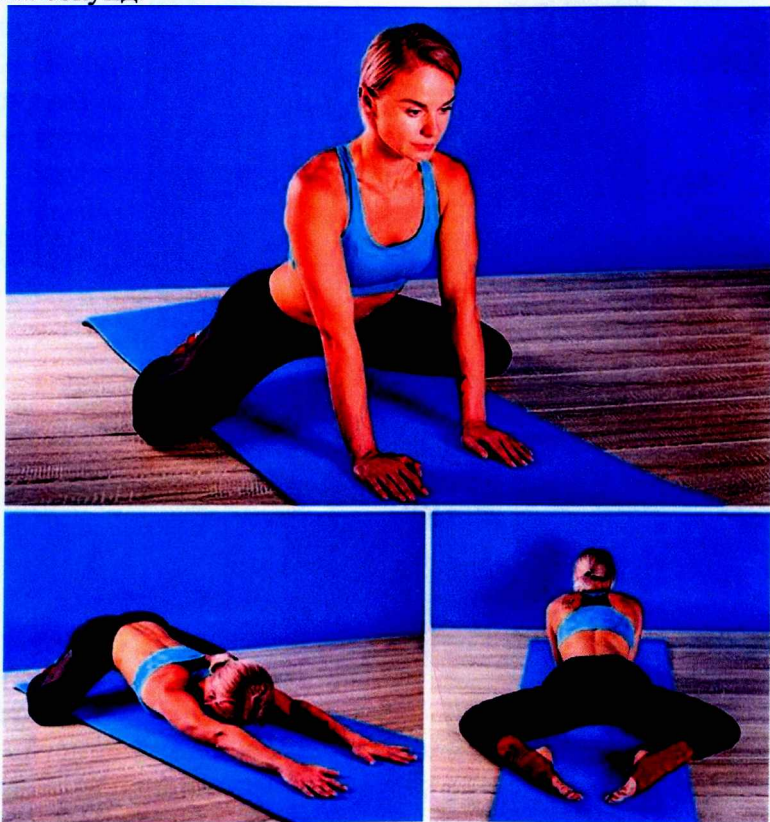
ВР.1. В. П. – Станьте на коліно однієї ноги та відведіть випрямлену другу ногу в сторону. Повільно вклоняйтесь вперед й зробіть упор зігнутими руками в підлогу. Ненадовго затримайтесь в такій позі, згодом повторіть з іншої ноги.



ВР.2. В. П. – Сядьте на коліна і розведіть ноги в сторони так сильно як зможете.

– Спираючись руками на підлогу і тримаючи спину прямо, нахилийтеся і витягайте руки уперед.

– Опустіть голову і затримайтеся в такому становищі на кілька секунд.

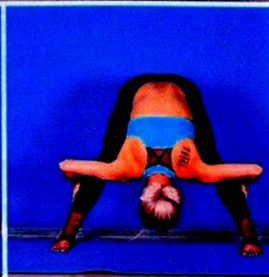
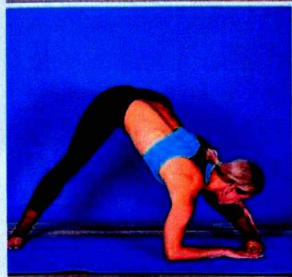
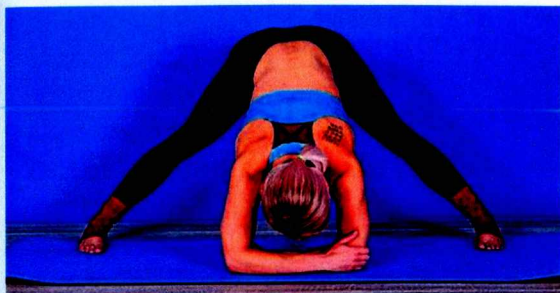


ВР. 3. В. П. – Станьте прямо і розставте ноги так широко, як зможете.

– Тепер повільно нахиліться до однієї ноги, другої і до середини.

– Не переживайте, якщо відразу не дістанете до підлоги.

– Затримайтеся так на кілька секунд.



ВР. 4. В. П. – Сядьте на підлогу, три-майте спину рівно.

З'єднайте стопи та розведіть коліна в сторони так сильно, як зможете.

– Кілька секунд звикнете до пози, а потім повільно нахилийтеся вперед.

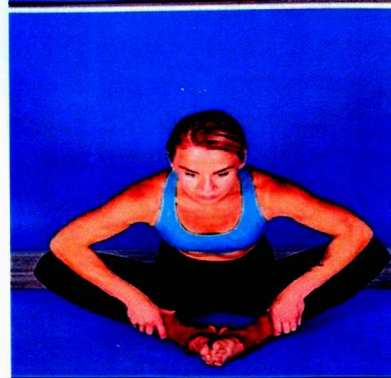
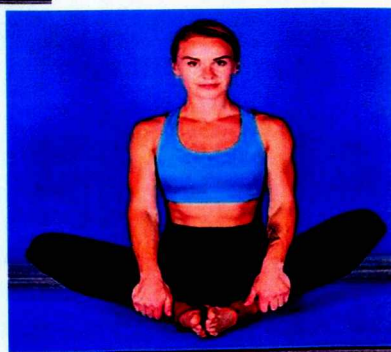
– Затримайтеся в кінцевому положенні.

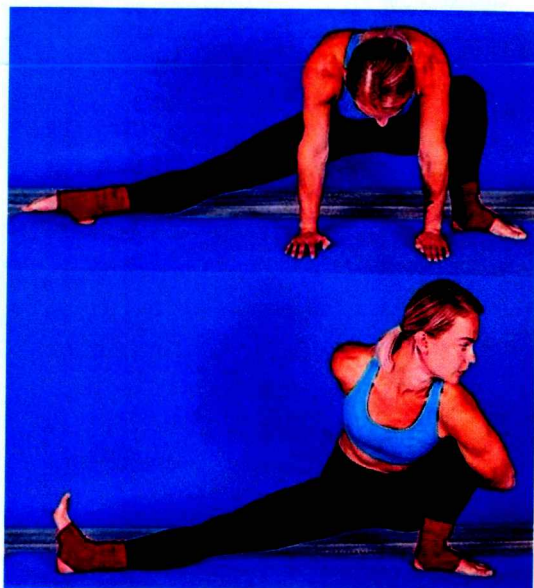
ВР.5. В. П. – Присядьте на одну ногу, зробіть упор руками в підлогу, а іншу ногу відведіть у сторону.

– Побудьте в такому положенні 10 секунд.

– Потім зчепіть обидві руки за спиною і зіпріться на зігнуту ногу.

– Затримайтеся так на кілька секунд і повторіть з іншою ногою.



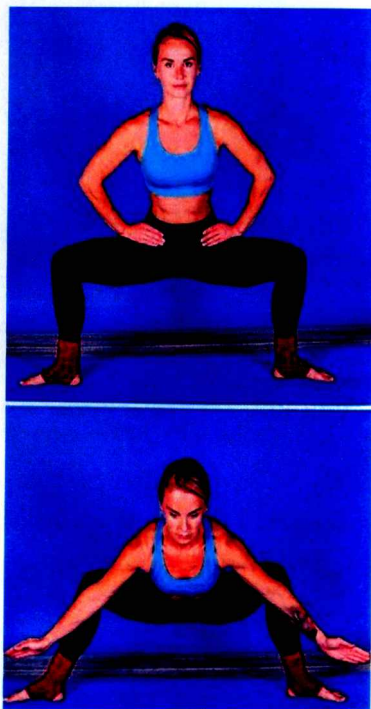


ВР. 6. В. П. – Станьте в позу сумо: ноги розставлені широко в напівприсіданні, коліна зігнуті під прямим кутом.

– Потім починайте повільно нахилитися вперед і розводити руки в сторони так низько, як зможете.

– Затримайтесь в кінцевій позі на кілька секунд.

– Повільно поверніться в вихідне положення. Повторіть 10-15 разів по самопочуттю.



ВИСНОВКИ

Таким чином, можна зробити висновок, що використання розтяжки (стретчингу) на заняттях фізичного виховання в закладах вищої освіти позитивно позначається (має позитивний ефект) на стані здоров'я студентів в цілому:

- підвищується рівень загальної фізичної підготовленості;
- поліпшується діяльність всіх систем організму;
- формується позитивний психоемоційний вплив на засвоєння навчального матеріалу, що викликає стійкий інтерес до самостійних занять.

Самостійні заняття фізичними вправами, тобто самоосвіта в удосконаленні умінь і навичок в обраному у вигляді спорту або в системі фізичних вправ (стретчинг) і є та додаткова складова безперервності фізкультурної освіти, яка обов'язково повинна існувати, формуючи цілісну систему фізичного розвитку особистості, від становлення у студентські роки до вдосконалення в зрілому віці.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лише в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості, потужності та обсягу відповідно до індивідуальних можливостей студента. Заняття фізичними вправами активізують і вдосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують тривалість функціонального відновлення після зрушень, викликаних фізичним навантаженням.

Стретчинг – це профілактичні заняття, які допомагають уникнути як побутових травм, так і поліпшити свої показники у спорті, в танцях, у загальній фізичній підготовленості студентів. Вони знімають дискомфорт у м'язах і суглобах після сидячої роботи в одному і тому ж положенні. Ще одна користь розтяжки – поліпшення постави, позбавлення від її порушень

тим, у кого вони пов'язані з гіпертонусом певних м'язів, наприклад трапецій.

Досліджений нами вид фізичних вправ, що називається «стретчинг», може застосовуватися як засіб оздоровлення організму під час навчання в навчальному закладі вищої освіти та в самостійних заняттях оздоровчим стретчингом, оскільки цілюще впливає на всі групи м'язів і організм студентів в цілому.



Використана література

1. Ванесса Томпсон «Стретчинг для здоровья и долголетия» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004г. – с. 7-9
2. Исмиянов В. В. Рыбина Л. Д. «Пилатес, йога и стретчинг как средство физического воспитания студентов: учебное пособие» – Иркутск: ИрГУПС, 2012г. – с. 53-54
3. Кристофер Освальд, Стенли Баско «Стретчинг для всех. Простые упражнения на растяжку» – Москва: Эксмо, 2002 г. с.5-20
4. Развитие у студенток гибкости по средствам дополнительных занятий стретчингом» В. В. Исмиянов, В. Е. Безносова, А.В. Пантюхина, К.А. Рыкусуева» publisher=»БАСАРАНОВИЧ ЕКАТЕРИНА» pubdate=»2017-05-23" edition=»ЕВРАЗИЙСКИЙ СОЮЗ УЧЕНЫХ_30.01.2015_01(10)» ebook=»yes»] 89
5. Востоков, В. Ф. Энциклопедия тибетского ламы / В. Ф. Востоков. – Донецк: Сталкер, 2002. – 512 с.
6. Годик, М. А. Стретчинг / М. А. Годик. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
7. Громов Ю. И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе: учеб. пособие / Ю. И. Громов. – СПб., 1962.
8. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебн. пособие для вузов / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 448 с.
9. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
9. Летфуллин И. С. Как быстро сесть на шпагат / И. С. Летфуллин. – Ижевск, 2003. – 256 с.
10. Нуссио Э. М. Растяжка для всех. Стретчинг / Э. М. Нуссио. – М.: Дия, 2007. – 192 с.
11. Чжюнь Фан. Стрейчинг для здоровья суставов / Фан Чжюнь. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224 с.
12. Данилова И. В. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре: метод. указания к практическим

занятиям для студентов / И. В. Данилова. – Ульяновск: УлГТУ, 2010. – 30 с.

13. Довбыш В. И., Сидоренко Г. М., Нефедова А. Л. Гибкость одно из основных физических качеств человека. Методика ее улучшения на занятиях по физическому воспитанию [Текст] // ППМБПФВС. - 2009. - № 2. – С. 89-91.

14. Венгерова Н. Н. Коррекция показателей функционального состояния девушек средствами стретчинга [Текст] // Символ науки. - 2016. - № 5-2. – С. 131-134.

15. Карпова Е. И., Данилова Н. В. Стретчинг как вид фитнеса [Текст] // Наука, образование и культура. - 2018. - № 8 (32). – С. 29-30.

16. Кочетова С. В., Прянишникова Д. Н. Особенности физической подготовки студентов к сдаче норм ГТО на гибкость [Текст] // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2019. - № 2-1. – С. 142-143.

17. Павлютина Л. Ю., Мараховская О. В., Ляликова Н. Н. Стретчинг - один из путей развития гибкости у студентов вуза [Текст] // Наука о человеке: гуманитарные исследования. - 2018. - № 1 (31). – С. 124-128.

18. Погребняк И. М., Куделко В. Э., Наговицина О. П. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на уровень развития гибкости студенток [Текст] // ППМБПФВС. - 2013. - № 5. – С. 49-52.

19. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О., Кучеренко Г. В. Гнучкість та її значення в підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів / Науковий журнал «ІННОВАЦІЙНА ПЕДАГОГІКА», 2021/01/28.Т.1, вип..31, с. 47-52. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-1.9>

Навчальне видання

*Антіпова Жана Ігорівна
Барсукова Тетяна Олександрівна
Шурхал Людмила Олександрівна*

СТРЕТЧИНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Методичні рекомендації
до індивідуальних, групових і самостійних занять для
студентів закладів вищої освіти*

Підп. до друку 12.04.2021. Формат 60х90/16. Папір офсетний.

Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 4,7.

Наклад 100 пр.

Видавець Букаєв Вадим Вікторович

вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.

Тел. 0949464393, 0487431393, 0941259868, email – 7431393@gmail.com