

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ КОМПЛЕКСІВ
ВПРАВ ОЗДОРОВЧОГО СТРЕТЧИНГУ****Сахненко Анна Василівна**

Доктор філософії (017 – Фізична культура і спорт), доцент,

доцент кафедри фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет

anna.sakhnenko@snau.edu.ua

Анотація. Важливим критерієм оцінювання фізичної підготовленості юнаків і дівчат є рівень розвитку гнучкості, що характеризується здатністю людини виконувати рухи в суглобах з максимально можливою амплітудою. Ефективним засобом підвищення рівня гнучкості вважається стретчинг — інноваційний вид рухової активності, що ґрунтується на застосуванні спеціально фіксованих положень окремих частин тіла з метою розвитку рухливості у суглобах.

У межах представленого дослідження здійснено класифікацію основних форм і засобів стретчингу, а також науково обґрунтовано організаційно-методичні засади побудови комплексів вправ, спрямованих на розвиток гнучкості та оптимізацію функціонального стану організму.

Ключові слова: стретчинг, тренувальний комплекс, фізичні вправи, гнучкість, організація, методика.

Вправи стретчингу характеризуються широким спектром рухових дій, що варіюються від простих потягувань до складних елементів, запозичених із практик йоги. Раціональна організація занять стретчингом передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип має вибірково спрямованість і включає комплекс вправ (зазвичай 5–7), у виконанні яких задіюються однакові м'язові групи, що забезпечує локальний, проте достатньо інтенсивний тренувальний вплив. Другий тип комплексу складається з вправ, кожна з яких спрямована на опрацювання окремої м'язової групи [1; 2].

Заняття стретчингом доцільно проводити щоденно тривалістю 15–30 хвилин, чергуючи комплекси різної функціональної спрямованості. Основні вправи тонічного стретчингу виконуються у різних вихідних положеннях: стоячи, з використанням випадів і нахилів тулуба, а також сидячи та лежачи. Тривалість утримання статичних положень, яка становить від 5 до 30 секунд, визначається рівнем фізичної підготовленості осіб, що займаються. Для досягнення максимальної ефективності занять стретчингом рекомендовано поєднувати вправи на розтягування з іншими видами фізичного навантаження. Комплекси стретчингу можуть застосовуватися після розминки, після завершення аеробного або силового блоку тренування, а також у форматі самостійних занять [1; 3; 4].

Варто зазначити, що під час занять стретчингом важливе значення має здатність організму до м'язового розслаблення (релаксації). Релаксацію доцільно розглядати як здатність контролювати м'язову діяльність таким чином, щоб м'язові групи, залучені до виконання руху, забезпечували досягнення необхідного результату з мінімальними енерговитратами, тобто в економному режимі, тоді як незадіяні м'язи залишалися у стані функціонального спокою [1; 2].

Отже, розслаблення можна трактувати як важливу рухову навичку, оскільки здатність до зниження м'язової активності є не менш значущою, ніж здатність до її посилення. М'язова релаксація сприяє ефективному розтягуванню сполучної тканини, запобіганню розвитку втоми та зниженню ризику травматизму [1; 2].

Для досягнення м'язового розслаблення застосовують різноманітні методи, серед яких виокремлюють фізичні засоби (прогресивне м'язове розслаблення, масаж, окремі дихальні техніки), фізіотерапевтичні процедури, психорегуляційні методики (аутогенне тренування, самонавіювання), а також медикаментозні засоби [5; 6 7].

Водночас у процесі занять фізичними вправами для ефективного виконання поставлених рухових завдань необхідним є розвиток здатності до довільного

розслаблення м'язів. З цією метою використовують спеціальні фізичні вправи, які рекомендовано виконувати перед вправами на розтягування та в інтервалах між їх серіями. Зазначені вправи класифікують на сім основних груп [5; 7]:

- вправи, спрямовані на довільне швидке напруження м'язів із подальшим максимально можливим швидким і повним їх розслабленням. Наприклад, на рахунок 1–2 виконується різке стискання кулаків, а на 3–4 — швидке розслаблення м'язів кисті. Такі вправи можуть виконуватися у вихідних положеннях лежачи, сидячи на стільці або стоячи. На початковому етапі доцільно застосовувати напруження та розслаблення великих м'язових груп із подальшим переходом до менших м'язів і окремих м'язових сегментів;
- вправи, що передбачають виконання вільних маятникоподібних рухів руками у плечових, ліктьових і променево-зап'ясткових суглобах, які забезпечуються незначним згинанням та поштовхоподібним розгинанням у плечових і ліктьових суглобах;
- вправи, спрямовані на вільне похитування нижньою кінцівкою у тазостегновому, колінному та гомілковостопному суглобах, що здійснюється за рахунок незначного згинання і поштовхоподібного розгинання у тазостегновому та колінному суглобах опорної ноги;
- вправи, які включають виконання хлистоподібних рухів розслабленими верхніми кінцівками внаслідок різких поворотів тулуба;
- вправи, що передбачають струшувальні рухи верхніми і нижніми кінцівками, а також тулубом;
- вправи, спрямовані на розслаблене «падіння» рук, ніг (у положенні лежачи на м'якій поверхні) і тулуба;
- комбіновані вправи, які поєднують елементи напруження та розслаблення м'язів. Наприклад, із вихідного положення основної стійки на рахунок 1–2 виконується піднімання рук угору, на 3 — різке напруження м'язів рук, а на 4 — їх розслаблене опускання.

Тренувальні комплекси зі стретчингу, як правило, включають 3–4 вправи, що належать до різних груп, але спрямовані на опрацювання одних і тих самих

м'язових груп. Кожну вправу рекомендовано повторювати 6–10 разів залежно від рівня фізичної підготовленості та мети заняття [3; 5; 6].

Під час виконання вправ на розтягування важливе значення має дотримання раціонального ритму дихання, оскільки поєднання рухових дій із відповідною технікою дихання сприяє м'язовому розслабленню та підвищує ефективність виконання вправ. Зокрема, під час виконання розтягувань, що передбачають нахил тулуба вперед до нижніх кінцівок, доцільно здійснювати видих у фазі нахилу та вдих під час повернення тулуба у вихідне положення. Така послідовність пояснюється тим, що при нахилі вперед м'язи поперекової ділянки зазнають пасивного напруження, а їх ефективне розслаблення забезпечується завдяки виконанню повільного та контрольованого видиху.

Список літератури

1. Полянничко О.М., Єретик А.А., Гаврилова Н.Г., Бірючинська С.В., Данило Л.І., Літвінова-Слюсар К.Ю. Оздоровчий вплив системи «Стретчинг» на фізичний та психологічний стан жінок середнього віку. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2020. № 1 (3). С. 28-37.

2. Хлус Н., Ракоїд В. Ігровий стретчинг як здоров'язбережувальна технологія дітей дошкільного віку. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: Збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. 2020. С. 27-29.

3. Хоулі Едвард Т., Френкс Б. Дон. Керівництво інструктора оздоровчого фітнесу. Київ: Олімпійська література, 2004. 359 с.

4. Шестопалова Ю. Стретчинг: особливості виконання та протипоказання. *Вісник студентського наукового товариства «ВАТРА» Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ*. Вінниця: Видавничо-редакційний. 2018. № 52. С. 178-180.

5. Іващенко Л. Я., Благій А. Л., Усачов Ю.А. Програмування занять оздоровчим фітнесом. Київ: Науковий світ, 2008. 198 с.

6. Задворний Б. Р. Стретчинг як спосіб урізноманітнення уроків фізичного виховання в школі. *Науковий часопис Національного педагогічного*

університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. 3К. С. 188-191.

7. Дуржинська О.О. Основні засоби удосконалення і розвитку фізичних якостей, фізичної працездатності, індивідуальних програм розвитку фізичних якостей. Вінниця: ВНАУ, 2017. 36с.